

Søvn politik i Børnehuset Stjernen

Hjerner elsker søvn og god søvn skaber mere søvn.

Både i Børnehuset Stjernen og mange andre af Frederiksbergs institutioner tager vi udgangspunkt i den evidensbaserede viden og forskning der omkring den gode søvns betydning for børn i alderen 0-5 år. Forskning siger samstemmende at søvn er altafgørende for barnets psykiske og fysiske trivsel og udvikling.

”Som udgangspunkt kan man fra en hjernemæssig vinkel lægge ud med at sige - søvn er livsnødvendig for os alle, og små børn kan ikke sove for meget, men de kan afgjort sove for lidt. Søvn har ikke kun betydning for kroppens hvile og genopbygning da mangel på søvn kan påvirke:

- Immunforsvaret
- Hukommelsen
- Barnets indlæring

Undersøgelser viser, at hvis mennesker den ene dag indlærer noget nyt og derefter får forstyrret eller ødelagt søvnen, så vil den følgende dags indlæring være dramatisk forringet.

Det lille barn skal bruge søvnen til, at lægge alle de mange sanseindtryk og oplevelser fra de vågne timer om dagen på plads i hjernen.

Selv helt små børn fungerer på samme måde som voksne, - søvn kan trænes, middagssøvn skal ikke afbrydes, jo mere de sover, jo mere kan de sove, og det er læringsmæssigt givet godt ud.

Og der er vel aldrig igen en periode i et menneskes liv, hvor så meget nyt skal læres på ekstremt kort tid, som mens vi er helt små?”

Citat af Ann-Elisabeth Knudsen - Lektor Cand. mag i dansk og psykolog og har siden 1996 arbejdet med neuropsykologi og hjerneforskning.

I vuggestuen sover alle børn ude i krybber eller barnevogne. Hos os sover børnene efter behov, når de viser tegn på træthed. Det er vigtigt for os, at vi dagligt er i dialog med jer omkring jeres barns søvn og derved trivsel. Det kan være rutiner omkring søvnen vi er i dialog om, både i institutionen og i hjemmet. Måske har et barn svært ved at falde til ro og dermed få den vigtige og afgørende søvn middag og/eller aften. Her vil vi gerne vide hvad I gør hjemme og hvad det er muligt for os at gøre i institutionen.

Overgangen fra hjemmets rutiner til barnets søvn i institutionelle rammer med nye mennesker, kan være svær for de mindste børn i overgangen fra barsel til vuggestue. Vi spørger derfor ind til søvnmønster og rutiner omkring søvn på opstartsmødet med nye familier. Vi spørger dagligt til nattens søvn i afleveringssituationerne så vi kender børnenes specifikke behov dag til dag.

Det er vigtigt at barnet kommer ind i en god søvn rutine hos os allerede fra start.

Når et barn sover midt på dagen bliver krop og psyke sat midlertidig på pause

”En lur skaber en naturlig afbrydelse fra dagens aktiviteter, så kroppen får ro og kan restituere. psykologisk set kan en lur på mirakuløs vis forvandle et pylret barn til et smilende barn. Barnet vågner fuld af overskud til at opleve og lære”

Citat af Sundhedsplejerske Helen Lyng Hansen i ” Børn og Søvn” udgivet 2020.

Der kan være perioder i overgangen til kun at have én middagslur hvor der opstår søvnproblematikker eller hvis barnet tager en lang middagslur og har svært ved at sove om aften. Vi vækker ikke børn men går altid gerne i dialog omkring eventuelt at udskyde søvnen så barnet sover 1 lur midt på hvis det er realistisk for barnet. Barnet viser os det er den rigtige beslutning, hvis det sover godt midt på dagen og efter luren trives og har overskud til at deltage i husets aktiviteter.

Ved større børn f.eks. 2-årige er det en individuel vurdering da barnet fortsat i høj grad bruger søvnen til at koble fysisk af og bearbejde indtryk. Hvis barnet, i vores regi har et stabilt søvnmønster men derhjemme sover sent, vil vi altid gerne gå i dialog med forældrene omkring hvordan man skaber det samme stabile mønster hjemme. Hvilke rutiner virker og hvad skal vi i fællesskab have fokus på.

Vi kan engang imellem aftale med forældre at vi rumsterer ved et 2-årigt barns krybbe efter 2 timers søvn. Det betyder at vi larmer lidt ved krybben og løfter dynen lidt af, for at se om barnet får en naturlig opvågning. Såfremt barnet er i den betydningsfulde dybe søvn reagerer det ikke herpå. Vi tager udgangspunkt i barnets behov for søvnen og prøver igen lidt senere

Sundhedsstyrelsen anbefaler middagslur

1-3-årige skal have mindst 12-13 timers søvn pr. nat og sove til middag en til to gange dagligt. 3-5-årige har brug for 11-12 timers søvn pr. nat og måske en middagslur.

Middagslur styrker den sproglige udvikling

Børns vilkår fremhæver et studie engelsk psykologisk studie fra 2014, der dokumenterer, at en god middagslur styrker sprogindlæringen hos 3-4-årige børn

Børnehaven tilbyder en middagslur for de yngste i tidsrummet kl. 12.20-13.45. De ligger på madrasser på midterste børnehave gruppe og er overvåget under søvnen. Ofte vil barnet efterhånden være længere tid om at falde i søvn eller kun tage en kort lur. Det er tegn på at barnets behov for luren er aftagende og det ikke længere har brug for det. I denne periode bliver det ofte en dag- til dag vurdering af barnets søvnbehov. Børn der ikke sover mere, men pludselig har behovet eller falder i søvn midt i frugten om eftermiddagen lægges på madras i rummet og får lov til at sove.

Når familien har brug for sparring til barnets søvn

Vi har erfaret at børnenes søvn eller mangel på samme, kan give anledning til mange konflikter og frustrationer i familien da søvn er afgørende for alle, også forældre. Personale og ledelsen har lang erfaring med at støtte og vejlede forældre i konkrete tricks og gode rutiner før sengetid og om natten, som kan være givtige. Vi inddrager også gerne sundhedspleje, eller henviser til anonym børne-unge rådgivning eller husets tilknyttede social rådgiver hvis der skal noget særligt forældre føler de har brug for sparring til, både som familie og forældre.

Vores søvnpolitik er skrevet med udgangspunkt i den evidensbaserede viden og forskning med udgangspunkt i nedenstående litteratur, samt vores mange års erfaring indenfor området. Følg endelig links for mere viden om dit barns søvn nedenfor.

Børn og Ungeforvaltningen. (2016). Nyeste viden om børns søvn. Københavns Kommune.

<https://www.fagbladetfoa.dk/Artikler/2022/06/15/Soevntema>

Hansen, H. L. (2020). Børn og Søvn

https://ann-e-knudsen.dk/uf/80000_89999/80327/bddfd0e56009e23b9c40b57530552245.pdf

Netdoctor.dk. (2022)

Pantley, E. (2006). Sov igennem uden gråd.

Scansleep.dk. (u.d.).

<https://www.frederiksberg.dk/borger/sundhed-og-forebyggelse/sundhedsplejen>

Sundhedsstyrelsen. (2021). Sunde børn. Sundhedsstyrelsen.

Thorning, M. (2002). Børns søvn.

<https://www.fagbladetfoa.dk/Artikler/2022/06/15/Vuggestue-gaar-ikke-paa-kompromis-med-middagslur-her-vaekker-vi-aldrig-boernene>

Denne søvnpolitik er skrevet i juni 2022, og revideres en gang årlig. Revideret maj 2024.

.

.