

B RNEHuset STJERNEN

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?” (Knudsen)

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

Hvad ved vi om børns søvn?

Under søvnen arbejder hjernen med nye indtryk og kundskaber, hvilket har stor betydning for barnets naturlige udvikling. Kroppen hviler og sparer energi under søvnen, samtidigt med at en række livsvigtige processer finder sted. Mange hormoner, som har betydning for blandt andet væksten og udviklingen af immunforsvaret, har deres største aktivitet under søvnen. Søvn består af forskellige stadier. Nogle stadier er vigtige for den fysiske udvikling og sundhed, andre for den psykiske udvikling. For at opnå en effektiv søvn, skal søvnstadierne have en vis længde og sammenhæng. Derfor skal nattesøvnen være sammenhængende, regelmæssig og af tilstrækkelig længde.

Det er normalt, at småbørn vågner 3-4 gange per nat, idet udviklingstrin i hhv. motorisk udvikling, kognitiv udvikling, sprogudvikling og social/emotionel udvikling kan påvirke søvnen.

Fælles for alle børn er, at søvn øger barnets robusthed og hjælper dem til at klare udfordringerne i hverdagen. Det er oplagt, at for lidt søvn overbelaster et barn. Har et barn været overbelastet i længere tid, bliver søvnen påvirket af stresshormoner, som virker opkvikkende, så det er vanskeligt at falde til ro eller at sove den dybe søvn.

Barnet har således gavn af at følge sit eget behov for at sove. Et veludhvilet barn vil være mere modtageligt for læring og udvikling, og derfor er god søvn afgørende. (Børn og Ungeforvaltningen, 2016)

Her i Børnehuset Stjernen sover alle vuggestuebørn 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 eftermiddag 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 bliver 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" (Hansen, 2020)

Der kan være perioder i overgangen til kun at have én middagslur hvor der opstår problematikker 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 eventuelt at udskyde søvnen så barnet sover 1 lur midt på dagen, hvis det er realistisk for barnet. Barnet viser at det sover godt 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 plads 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 børnenes behov for søvnen og prøver igen lidt senere.

Tegn på for lidt søvn

Både humør og krop påvirkes af manglende søvn. Nogle børn græder og får vanskeligt ved at være i børnegruppen. Andre børn bliver stille og trækker sig tilbage. For nogle børn kan appetitten påvirkes ved mangel på søvn. Små børn mangler ord til at forklare sig med og får måske bare ondt i maven eller bliver 'pjevsede'. Se på hvordan barnet klarer hverdagen både

hjemme og i dagtilbuddet.

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.

Middagslurens længde

Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov, og barnet bør derfor have lov til at sove middagslur så længe, det behøver. Afbrydes barnets naturlige behov for dagssøvn, kan nattesøvnen blive påvirket negativt. Det er en myte, at en lang middagslur påvirker barnets søvn om natten negativt. Barnet skal derimod sove godt om dagen for at sove godt om natten. For børn der sover middagslur meget sent på dagen, så det opleves at påvirke sengetiden om aftenen, kan det give mening at forsøge gradvist at rykke middagsluren til tidligere på dagen. For børn der sover en meget lang middagslur 4+ timer, så det opleves at påvirke nattesøvnen, kan det give mening at vænne barnet til at vågne tidligere ved at lade det sove et sted med mere uro, pusle omkring det el.lign. På den måde kan man måske lykkes med, at barnet naturligt vågner, mens det er i let søvn i sidste del af deres middagslur. (Børn og Ungeforvaltningen, 2016)

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 stue i børnehaven 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 giver gerne støtte og vejledning i forhold til barnets søvn, og vi inddrager også gerne sundhedspleje, eller henviser til anonym børne-unge rådgivning eller husets tilknyttede social rådgiver. De kan hjælpe med råd & vejledning, og eventuelt skabe kontakt til de rette fagpersoner.

Vores søvnpolitik er skrevet med udgangspunkt i den evidensbaserede viden og forskning med udgangspunkt i nedenstående litteratur, samt vores mange års erfaring indenfor området.

- Børn og Ungeforvaltningen. (2016). *Nyeste viden om børns søvn*. Københavns Kommune.
Fagbladetfoa.dk. (5. juli 2022). Hentet fra <https://www.fagbladetfoa.dk/Artikler/2022/06/15/Soevntema>
- Hansen, H. L. (2020). *Børn og Søvn*.
- Knudsen, A.-E. (u.d.). *Børn og Søvn*. Hentet fra www.ann-e-knudsen.dk: 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.).
- Sundhedsplejen. (2022). *WWW.frederiksberg.dk*. Hentet fra <https://www.frederiksberg.dk/borger/sundhed-og-forebyggelse/sundhedsplejen>
- Sundhedsstyrelsen. (2021). *Sunde børn*. Sundhedsstyrelsen.
- Thorning, M. (2002). *Børns søvn*.
www.fagbladetfoa.dk. (5. juli 2022). Hentet fra <https://www.fagbladetfoa.dk/Artikler/2022/06/15/Vuggestue-gaar-ikke-paa-kompromis-med-middagslur-her-vaekker-vi-aldrig-boernene>

Frederiksberg d. 11.07.2022 Denne søvnpolitik er skrevet i juni 2022, og revideres en gang årligt.