

Søvn politik.

Vi har i dagtilbud Bedersyd 702 formulere en ”søvn politik”

Vi oplever ofte at forældre kommer og beder os om at vække børnene i deres middagslur, med den begrundelse at, hvis de sover for længe i institutionen/dagplejen kan de ikke sove om aftenen. Men ifølge søvnforskere/læger hænger tingene ikke sammen på denne måde, tværtimod. Middagsøvn skal ikke afbrydes, jo mere børn sover, jo mere kan de sove, søvn kan nemlig trænes.

Det kræver meget energi og overskud af børnene at være sammen med mange børn og voksne i institution/dagplejen, der er mange sanseindtryk og oplevelser der skal bearbejdes, (bearbejdningen sker medens man sover) så hvis børnene skal have noget ud af dagen, kræver det at de er friske og udhvilede

Søvn handler derfor ikke kun om at få hvilet ud, men også i høj grad om udviklingen af hjernen, bearbejdning af oplevelser og indtryk og evnen til at lære og udvikle sig.

Derfor er vores holdning i dagtilbud 702, at vi ikke vækker børn, der sover til middag.

Vores holdning til søvn har baggrund i søvnforskningen, som understreger vigtigheden af søvn, især for det lille barn:

- Børn skal sove så meget som muligt, hjerner elsker søvn.
- Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov.
- Barnet skal have lov til at sove, så længe det behøver. Afbrydes barnets naturlige behov for dagsøvn, kan nattesøvnen blive påvirket negativt.

Søvnbehov.

Alder 3-12 måneder: 11-16 timers søvn per døgn.

Middagslur 1-4 gange per dag.

Alder 1-3 år: 12-13 timer per døgn

Middagslur 1-2 gange per døgn. Behovet for søvn om dagen skal respekteres.

Alder 3-5 år: 11-12 timer per døgn.

- En del børn behøver stadig en middagslur.
- Søvn er en vigtig forudsætning for at en god udvikling, både fysisk og psykisk.
- Søvn skal være regelmæssig, rolig og tilstrækkelig.
- Gode søvnvaner grundlægges i barndommen.
- Et barn har sovet tilstrækkeligt, når det er udhvilet.

Tag en snak med institutionen/dagplejeren, hvis i har problemer med at få jeres barn til at sove, vi kan måske sammen finde en måde at løse problemet på.

Hjerner elsker søvn.