

Søvnpolitik i Hørning Dagtilbud



AT SOVE I HØRNING DAGTILBUD

Al forskning viser, at længden af middagsluren ingen indvirkning har på nattesøvnen for børn indtil ca. 4 år. Barnets biologiske ur sørger for, at barnet selv vågner, når det er udhvilet.

”Et barn, som er udhvilet ved selv at vågne fra middagsluren, finder også nemmere ro om aftenen”. Mariam Petersen

I Hørning Dagtilbud vækker vi som udgangspunkt ikke børn.

Vores grundlæggende princip bygger på den forskningsbaserede viden, som beskrives i de efterfølgende afsnit. Først vil vi præsentere en række konkrete handlemåder og tilbud i henholdsvis dagtilbuddets vuggestue- og børnehavegrupper.

I vuggestuegrupperne kan vi således tilbyde at:

- Børn fra de er 0 år til de bliver ca. 2-2½ år sover i vuggestuens barnevogne eller krybber med en godkendt sele. Vuggestuen har sengetøj til alle børn.
- Børn fra de er ca. 2-2½ år til de bliver 3 år sover inde på en madras. Dette sker for at gøre børnene klar til børnehave. Børnene bliver puttet af en voksen, som bliver ved dem til, de sover.
- Personalet hjælper hvert enkelt barn med at følge sin helt egen soverytme.
- Trætte børn ikke holdes vågne. Vi oplyser ikke om konkrete sovetider, da det er vigtigt at tage udgangspunkt i børnenes signaler om træthed, når det vurderes, hvornår børn skal sove.



- Personalet indgår i konstruktive og løsningsorienterede dialoger med forældre til børn, som oplever udfordringer i relation til deres søvn.

I børnehavegrupperne kan vi tilbyde at:

- Børn, der har behov for søvn eller hvile, kan sove fra ca. kl. 12.00. Her bliver madrasser og dyner fundet frem.
- En kendt voksen fra børnehaven putter børnene. Herefter bliver den voksne hos børnene indtil de sover. De børn, som ikke er faldet i søvn når den voksne går ud, kommer med op igen.
- Personalet indgår i konstruktive og løsningsorienterede dialoger med forældre til børn, som oplever udfordringer i relation til deres søvn.



SØVN ER ET BASALT BEHOV

Hvis et barn sover om dagen, er det fordi, barnet er træt. Søvn er et basalt fysiologisk behov på lige fod med mad, drikke og kontakt og er dermed en forudsætning for en sund udvikling og trivsel. Dette er en del af grundlaget for hovedprincippet i vores søvnpolitik:

I Hørning Dagtilbud vækker vi som udgangspunkt ikke børn.

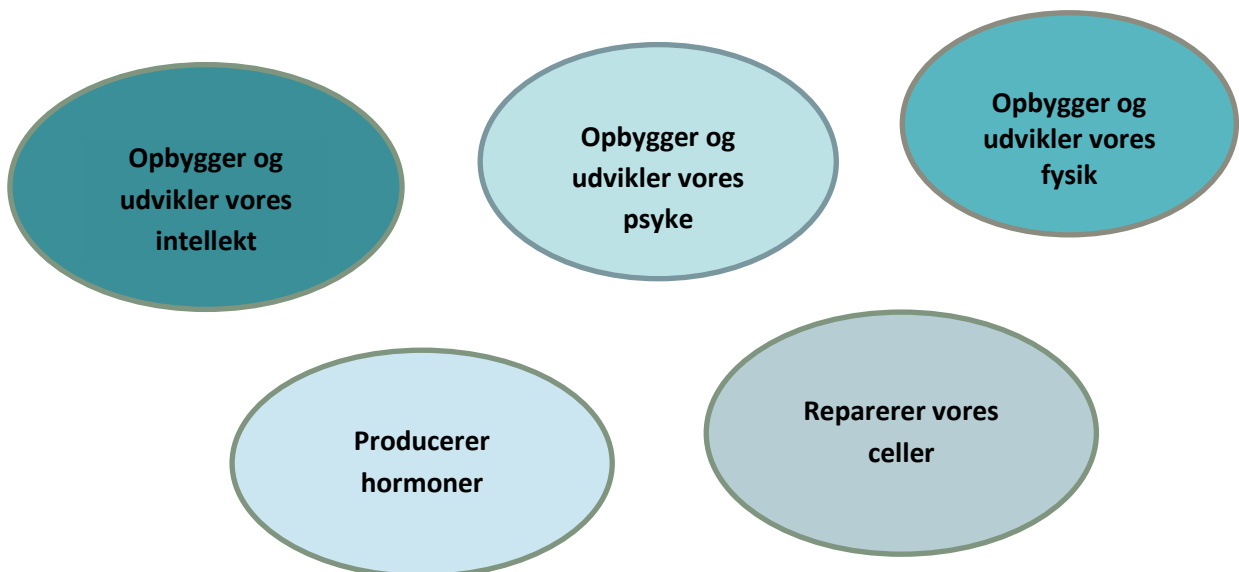
Vores søvnpolitik bygger på viden fra et foredrag med søvnforsker Mariam Petersen. Hendes oplæg og vores søvnpolitik er udformet på baggrund af artikler, der formidler resultater af nyere forskning indenfor området¹.

I de næste afsnit vil vi uddybe baggrunden for vores hovedprincip og de ovenfor præsenterede handlemåder i forbindelse med "børn og søvn" i Hørning Dagtilbud.



HVAD SKER DER NÅR VI SOVER?

Når vi sover, foregår der mange vigtige psykiske og fysiske processer. Søvn er nødvendig bl.a. fordi vi, når vi sover:



SØVNS FUNDAMENTALE BETYDNING

De fundamentale fysiske og psykiske processer, som er forbundet med søvnen, betyder, at søvn påvirker helt konkrete og fundamentale funktioner som:

- Immunforsvar
- Appetit
- Vægt
- Energi
- Hukommelse
- Indlæringsevne
- Koncentration
- Humør
- Ydeevne
- Indlevelse
- Psykisk overskud
- Irritationstærskel
- Nærvær
- Kreativitet
- Evne til at tage beslutninger
- Evne til problemløsning

"Hjerner elsker søvn!"

Ann-E. Knudsen

SØVNENS FASER

Søvn kan inddeles i forskellige stadier, som har hver deres funktion. Således består søvnen af:

- Den overfladiske søvn. I dette stadie vækkes vi let af lyde.

- REM-søvnen, også kaldet drømmesøvnen. I dette stadie bearbejdes følelser og oplevelser. Stadiet er særligt vigtigt for udvikling af psykisk og social trivsel herunder indlevelse og mentalt overskud.
- Den dybe søvn. I dette stadie udskilles, der bl.a. væksthormon og denne fase er særlig vigtig for fysikken og immunforsvaret.



Søvnstadier forekommer i en cyklus og gentages hos børn 5 til 6 gange hver nat. I løbet af natten aftager mængden af den dybe søvn, mens mængden af REM-søvnen er tiltagende.

SØVNMÆNGDE OG SØVNKVALITET ER AFGØRENDE

Søvnfaserne, og måden de forekommer på, betyder, at det fulde udbytte af søvn kun opnås ved længerevarende sammenhængende søvn. De forskellige søvnstadier skal nås flere, på hinanden følgende, gange.

I forhold til mængde og søvnkvalitet kan man sige, at ”god søvn avler god søvn”. Hos børn, der ikke sover nok om dagen forhøjes stresshormonerne og de kan derfor have sværere ved at sove om aftenen. Blandt forskere er der således bred enighed om, at børn ikke kan sove for meget. De kan derimod sove for lidt og for dårligt!

Fakta - så meget søvn har børn brug for

- Fra 2-12 måneder har børn behov for 9-12 timers nattesøvn plus 2-4,5 timers dagssøvn.
- Fra 1-3 år har børn brug for 12-13 timers søvn i døgnet.
- Fra 3-5 år har børn brug for 11-12 timers søvn i døgnet.

BØRNS SØVN – DE VOKSNES ANSVAR!

Det er alene de voksnes ansvar, at søvnmængden og søvnkvaliteten bliver til gavn for barnet. God søvn handler om rytmer og gode ritualer. Hvis barnet sover uhensigtsmæssigt kræver det en indsats fra den ansvarlige voksne.

Ekspertter i børn med udfordringer i relation til søvn har følgende råd:

- Hver opmærksom på om barnet kan være påvirket af familiens situation; lillebror/søster, flytning, skilsmisse, nyt arbejde, manglende overskud mv.
- Skab et fast putteritual - det giver tryghed og genkendelse. Brug max 10 minutter på at læse/kigge bog, syng eller lign.
- Put barnet når barnet er træt, inden det bliver overtræt
- Lad ikke barnet spise ½ time før sengetid.
- Vær ikke fysisk aktiv lige før sengetid
- Put ikke barnet med flaske el. ved bryst.



Når et barn i Hørning Dagtilbud oplever udfordringer i relation til søvn, ser vi det som vores opgave at samarbejde med forældrene om, hvordan barnet støttes bedst muligt. Det tager tid at ændre et barns vaner. Det kan være en hård periode men tænk på, at resultatet bliver godt!

Se evt. mere om børn og søvn på: <http://www.scansleep.dk/>

ⁱ 1) Mariam Petersen: Foredrag i Hørning Hallen d. 04.02 2016. 2) Mariam Petersen (2016): Sammenskrivning af artikler fra tidsskriftet "Vores børn" fra september 2015. 3) Anne E. Knudsen: "Børn og søvn", Fagligt Selskab for sundhedsplejersker. 4) Jodi A. Mindell m.fl. (2009) "A nightly Bedtime Routine: Impact on Sleep in Young Children and Maternal Mood" i "SLEEP, Vol.32, No. 5) W. A. Hall m.fl.. (2011). "A Community-based study of sleep and behavior problems in 12- to 36-month-old children" i "Child: Care, health and development"