

Hvorfor en søvnpolitik?

I Trinbrættet har vi besluttet at beskrive vores søvnpolitik. Sigtet er at oplyse, hvad I som forældre kan forvente i vores institution, hvad baggrunden er for vores søvnpolitik er og hvordan vi bedst samarbejder omkring jeres børns søvn.

Hvad gør vi hos os?

Vi har i Trinbrættet altid haft den politik, at vi ikke vækker børn under 2 år, da vi ved, at så små børn har brug for at sove længere for at kunne klare en eftermiddag i selskab med mange andre børn og voksne. Denne regel fastholder vi – men vi udvider den, da vi har en oplevelse af, at rigtig mange børn mellem 2 og 3 år ikke har gavn af at blive vækket fra deres middagslur.

Vi oplever trætte og utidige børn, der i lang tid efter at være blevet vækket stadig har brug for at sidde helt stille sammen med en voksen eller simpelthen lægger sig på gulvet og ikke har lyst til at deltage i leg. Det er børn, der nemt kommer i konflikt fordi de ikke er veludhvilede og har det overskud det kræver at være i vuggestue en hel eftermiddag. Det kan vi ganske enkelt ikke acceptere, da det strider imod alt, hvad vi kalder god pædagogik. Middagslure bør være dikteret af det enkelte barns behov for søvn – er de trætte, skal de sove! Fuldstændig ligesom vi tilgodeser børns behov for alle mulige andre ting i løbet af dagen; mad, bevægelse, ro og leg.

Derfor er det sådan, at vi i Trinbrættet ikke længere vækker børn fra deres middagslur. Det eneste tidspunkt vi afviger er, når klokken nærmer sig 15 – dette ganske enkelt for ikke at forskyde børnenes døgnrytme. Vi noterer heller ikke sovetider, men oplyser naturligvis om barnet har sovet og hvis barnet har sovet anderledes end normalt.

Dialog

Vi ønsker altid dialog med jer forældre om, hvad vi oplever jeres barns behov for søvn i løbet af dagen er for at sikre energi og overskud – dette især med skiftet til børnehaven, hvor børn helt typisk har brug for mindre

søvn. Men børn helt op til 5-års alderen kan enkelte dage have brug for deres middagslur – og det skal de have lov til her hos os.

Vi står altid klar til en snak om søvnvaner generelt hvis I oplever, at jeres barn er svært at putte om aftenen. Vi har masser af erfaring med at give råd og vejledning og deler hellere end gerne ud af den. Vi har ligeledes skriftlige materialer om børns søvn.

Vi har eksperterne med os

Søvnforskning viser nemlig, at det kan være skadeligt for børns udvikling at blive vækket i deres middagslur. Det er i søvnen, at små børns hjerner udvikler sig og de rydder op i alle de mange indtryk, vi præsenterer dem for i løbet af formiddagen.

”At sove godt er en livskunst, vi skal lære som små. Børn, der sover for lidt eller for overfladisk, udvikler sig ikke som de skal, for søvnen retter op på dagens ubalancer og er helt afgørende for blandt andet hukommelsen, vores generelle trivsel og hormonproduktion” – citat Marian Petersen, specialist i søvnmedicin og forskningssygeplejerske og Søren Berg, overlæge dr.med., søvnklinikken ScanSleep.

”Mange tror fejlagtigt – og i god tro, at det hjælper på natteroderiet, hvis barnet vækkes efter at have sovet en time. Det forholder sig stik modsat. Nemlig at barnet bliver utidigt, overtræt og har endnu sværere ved at sove om aftenen” – citat Vibeke Manniche, søvneksperter og læge. Hun har skrevet bogen ”Børns søvn – din lille sovetryne” – forlaget Liva.