

Søvn politik i Vesterbo

Det kan være rigtig hårdt arbejde, at være i børnehave!



Der er mange lyde, indtryk, krav og til tider stressede situationer, som børnene skal forholde sig til. Børnene skal have lov til at bearbejde alle de forskellige indtryk, de får i løbet af en dag og det gør de bedst, når de sover. En middagslur og en god lang nattesøvn er derfor alfa og omega for deres generelle udvikling.

Den rette mængde søvn giver barnet overskud til at mestre de forskellige udfordringer, de får i løbet af dagen. Børnene er knap så pirrelige og i bedre humør.

Vi har derfor besluttet, at vi som udgangspunkt ikke vækker børnene i deres middagslur, men hvis et barn har et uhensigtsmæssigt sovemønster, vil vi meget gerne hjælpe med at få det vendt.

Vi noterer os heller ikke, hvor lang tid barnet har sovet.

Når børnene er blevet klar til at trappe ud af middagsluren, er det en mulighed, at de kun sover hver anden dag, men vi vækker dem ikke, de dage de sover.

Hvis et barn skal vækkes, bliver de børn, der har brug for mere søvn ofte også vækket, hvilket er uhensigtsmæssigt.

Vi møder ofte forældre, der giver udtryk for, at deres barn ikke kan sove om aftenen med den begrundelse, at de ikke er trætte nok. Men ofte forholder det sig lige modsat, børnene er overtrætte og skal måske i

virkeligheden lægges tidligere i seng. Barnet skal puttes inden at det måske græder sig i søvn og inden det er helt hysterisk og rundtosset af træthed.

Det er vigtigt med nogle gode, faste rutiner ved sengetid. Derfor vil vi hermed gerne videre bringe 10 søvndyssende tip fra artikel om søvn

1. *For at sove godt og sundt skal barnet tankes ordentlig op med kærlighed, ro, nærvær og tryghed til natten. Følg samme hyggelige ritual hver aften*
2. *Sluk fjernsynet i god tid inden sengetid. Dels skaber det uro dels vænner du dit barn til en mental sovepille. Børn skal lære at finde ro i sig selv.*
3. *Barnet sover bedst i 18-19 grader i et udluftet rent og ryddeligt rum.*
4. *Det er helt normalt -for både børn og voksne- at vågne 4-5 gange hver nat. Lær barnet at finde ro i sig selv. Lad vær med at tage den lille op eller snakke til hende, men lad hende mærke, at du er der. For eksempel ved at ae hende blidt på kinden*
5. *Både børn og voksne sover allerbedst alene.*
6. *Mørkerædde børn kan have brug for en lille vågelampe, men vær opmærksom på, at lys forstyrrer søvnen og hormonproduktionen.*
7. *Spis tidligt. Barnet må ikke være sultent eller tørstigt, når I putter, men man sover heller ikke godt på en stopfuld mave.*
8. *Overhold en fast sengetid. Det styrker barnets indre ur og giver mere dyb og rolig søvn.*
9. *I behøver ikke at være død stille, når den lille er puttet. Lyden af far og mor, der pusler omkring, skaber tryghed.*

10. Nye sovetider skal indføres gradvist. Med 10-15 minutter ad gangen. Regn med, at det tager en uge at flytte barnets faste søvnrytme med et kvarter.

Vi har haft dette emne oppe på vores personalemøde, hvor vi har diskuteret og forholdt os til forskellige artikler og forskning indenfor emnet.

Fra artiklen "vækning forbudt" vil vi gerne understrege vores tanker med følgende input:

"Fra et barn bliver lagt i seng, går der typisk en halv til en hel time, før den dybe søvn indfinder sig. I denne søvnfase, hvor man er svær at vække, producerer hjernen blandt andet væksthormoner, som ikke bare får barnet til at vokse og udvikle sig, men også er afgørende får blandt andet sårheling og immunforsvar.

- God søvn forlænger livet, og patienter kommer sig hurtigere efter en operation hvis de sover godt, og kræftmedicin virker mere under og efter dyb søvn. Det skyldes blandt andet produktion af væksthormoner
- Søvnmangel kan give børn symptomer der minder om adhd og kan forværre symptomerne hos børn der har diagnosen, viser en ph.d-afhandling af børne og ungdomspsykiatrisk afdeling i Esbjerg. God søvn styrker både psyken og koncentrationsevnen, mens søvnmangel øger antallet af stresshormoner i kroppen.
- Langtidshukommelsen virker først for alvor under søvn. På scanninger kan man se, hvordan hjernen rydder op i dagens indtryk og sørger for, det vigtigste hænger ved. Børn der sover for lidt, lærer og forstår

derfor mindre end børn der får tilstrækkeligt med søvn.

- Søvnmangel feder. Undersøgelser viser, at mangel på søvn sænker stofskiftet og øger lysten til energirig mad for at kompensere for trætheden.
- Reaktionsevnen nedsættes, når man trænger til at sove, og børn der sover for lidt kommer lettere til skade. Efter bare 17-19 timer uden søvn er et voksent menneskes reaktionstid lige så lav, som hvis vedkommende havde en promille på 0,5.

Selv store børn har brug for pauser til at få styr på dagens indtryk, derfor holder vi stadig fast i vores afslapning i forbindelse med frokost, enten før eller efter. Børnene ligger og slapper af på gulvet eller udenfor på madrasser og hører klassisk musik i et kvarters tid.

Kilde: Fag og Arbejde, juni 2010
"Vækning forbud"

