

Søvnpolitik for Børnehusene Nivå

I Børnehusene Nivå har vi valgt at sætte fokus på børns søvn bl.a. pga. en række undersøgelser, der viser, at børn generelt sover for lidt, og det har stor betydning for børns udvikling, læring og trivsel. Vi bliver ofte bedt om at vække børnene, da I forældre har svært ved at putte dem om aftenen. Vi oplever, at nogle børn har svært ved at deltage i de pædagogiske aktiviteter, fordi de er trætte og uoplagte. Vi ønsker at give jeres børn de bedste muligheder for at lære og udvikle sig i vores daginstitutioner, derfor har vi bl.a. været på kursus med Vibeke Manniche (læge, ph.d., forfatter til en række bøger og pjecer, bl.a. "Børns Søvn"), samt været i tæt dialog med kommunens sundhedsplejersker. Vi har afholdt møder med repræsentanter fra alle daginstitutioner med henblik på at udarbejde en søvnpolitik og diskutere det faglige grundlag for vores søvnpolitik. Vi har fået redskaber til at vejlede og rådgive jer forældre samt give personalegrupperne ny viden på området. Ud fra vores erfaring og nye viden om søvn har vi udarbejdet denne søvnpolitik, der gælder for alle vores børnehuse. Vi håber, I vil tage godt imod den og indgå i et samarbejde til gavn for jeres børn.

God søvn giver glade og kvikke børn

Vuggestuen:

Vuggestuebørn, 1-3 år, har typisk behov for 12-14 timers søvn i døgnet. De mindste sover som regel to gange om dagen, da de har et stort søvnbehov. Der er forskellige behov, så vi tilrettelægger altid søvnen ud fra det enkelte barn. De store vuggebørn, der sover en gang om dagen, kommer ud at sove efter frokost. Vi ved, hvor vigtig søvn er for børns udvikling og indlæring, og derfor vækker vi, som udgangspunkt, ikke børnene i vuggestuen.

Børnehaven:

Børnehavebørn, 3-6 år, har typisk behov for 10-12 timers søvn i døgnet. Igen ser vi på det enkelte barns behov, og de, der har brug for at sove eller hvile, får lov til det. Er der børn, der sover meget i institutionen, vil vi i samarbejde med jer forældre forsøge at finde årsagen til det.

Store børnehavebørn, der ikke længere sover til middag, har også brug for at slappe af og mærke ro i krop og hoved. Den enkelte institution sætter sit eget præg på denne stund, det kan være højtlesning, massage, rolig musik eller fordybelse i bøger eller andet.

Børnehusenes søvnpolitik – kort fortalt

- **Personalet hjælper hvert enkelt barn med at følge sin helt egen soverytme.**
- **Både vuggestuebørn og børnehavebørn skal have lov at sove i institutionen, hvis de har behov for det.**
- **Sovende børn må, som udgangspunkt, ikke vækkes, medmindre der er tale om særlige omstændigheder eller sygdom.**
- **Trætte børn må ikke holdes vågne.**
- **Personalet tilbyder rådgivning til forældre, der har vanskeligheder med at lægge barnet til at sove, hvilket de fleste oplever i perioder.**
- **Forældre og personale skal informere hinanden om væsentlige forhold omkring barnets søvn.**

Giv dit barn gode sovevaner, der varer hele livet

De gode sovevaner, du lærer dit barn i de tidlige leveår, får barnet meget stor glæde af senere i livet. Den gode søvn spiller en stor rolle for humøret, indlæringen, sundheden og trivslen. Så dit barn vil være dig dybt taknemmelig for at have fået gode sovevaner med i livet.

Det har stor betydning for det arbejde, vi laver med børnene, at de er friske og veloplagte, når de møder i institutionen, og vi håber, at I forældre vil støtte op om dette. I er altid velkomne til at kontakte personalet i institutionerne og få en snak om søvn. Vi har i alle husene en pjece om "den gode søvn". Her er råd til sengelægning, faste sengerutiner samt mere teoretisk viden om, hvorfor det er så vigtigt at få nok søvn.

Med venlige hilsner

