



Søvn i Himmelskibet

Ifølge Himmelskibets læreplan skal personalet i institutionen sikre børnenes trivsel, læring og sundhed. Det gælder også når børnene sover.

Søvn er en vigtig og afgørende faktor for det lille barn og søvnen har en stor betydning for barnets udvikling. I søvnen bearbejder de blandt andet alle de nye indtryk og erfaringer de gør sig, i løbet af en hel dag i institution.

De fleste børn i institutionen sover fra ca. 12.00 og til de vågner af dem selv. Nogle børn sover 1,5 time, imens andre har brug for at sove længere. Vi vækker som udgangspunkt ikke børnene, da børn sover den mængde de har brug for, på det gældende tidspunkt. Vi vil selvfølgelig gerne indgå i dialog med forældre omkring barnets søvn, hvis der er behov for det. Vi tager dog altid udgangspunkt i barnets behov og trivsel.

Hvis barnet har brug for to lure i løbet af dagen, aftales dette med personalet på stuen.

Børn under 2 år sover udenfor i krybbe med sele på og med baby-alarm slået til.

Børn over 2 år sover indenfor i egen seng og i selskab med både venner og trykke voksne.

Søvnens betydning:

Det er vigtigt at børn ikke bliver afbrudt i deres søvn. Når børn sover, styrkes deres immunforsvar, væksthormoner og intelligensen udvikles. Når hjernen får ro til at bearbejde dagens oplevelser, påvirkes barnets ydeevne og humør. Søvnmangel, derimod stresser kroppen så den danner mere kortisol, der er et stresshormon.

De fleste børn har et sundt 'indre ur' der fortæller hvornår de skal sove. Ved at forkorte barnets søvn i den tro at barnet kan spare søvn op til om natten, ødelægges det indre ur. Derfor er det vigtigt at barnet er omringet af voksne, der medvirker til at barnet får den ro og mulighed for, at udvikle hensigtsmæssige søvnvaner.

Vibeke Manniche (Læge, Ph.d. og forfatter) skriver i hendes bog "Børns søvn – din lille sovetryne: *"En af de hyppigste konflikter mellem forældre og dagpasningernes personale er børnenes søvn i dagpasningen. Mange forældre tror fejlagtigt, at det vil hjælpe på natteroderiet, hvis barnet bliver vækket efter at have sovet en time og ikke mere. Det er forkert, og forholder sig strik omvendt. Nemlig at barnet bliver utidigt, overtræt og har endnu sværere ved at sove om aftenen"*. Hun skriver videre: *"Niveauet af stresshormonet, kortisol, falder normalt i løbet af natten, mens det stiger fra morgenstunden. Men er barnet overtræt og stresset, stiger niveauet ved aftenid, og det betyder at barnet har endnu sværere ved at falde i søvn."* (Kapitel 2 – Søvnbehov)

Her beskrives netop hvor vigtig søvnen er for de små børn.

Hvis du/I er interesseret i at læse mere fra bogen, skal I blot spørge efter den i institutionen.

Personalet på stuerne har også andre skriftlige faglige materialer, som vi brugte som udgangspunkt til at udarbejde vores sovepolitik i Himmelskibet. I må gerne bede om en kopi.

Hvis I har yderligere spørgsmål er I velkommen til at kontakte os i Himmelskibet.

Med venlig hilsen,
Himmelskibet