

Dit barns søvn – Rosenvang

Søvnen er et basalt fysiologisk behov, og dermed en forudsætning for barnets trivsel, sundhed og udvikling.

Under søvnen sker vigtige kognitive og fysiologiske processer. Barnets hjernen bearbejder indtryk og følelser og kroppen udvikler sig og opbygger bl.a. immunforsvar. Derfor er barnets søvn vigtig.

Som udgangspunkt læner vi os op ad, at jeres barn selv regulerer sit søvnbehov. Det er vigtigt for jeres barn, at det er udhvilet, når det er i institution. Det er hårdt arbejde at være i vuggestue/børnehave – især hvis man er i søvnunderskud.

Derfor vækker vi, som udgangspunkt, ikke børnene i Rosenvang, fra lur. Der kan selvfølgelig være undtagelser herfra, og vi vil til enhver tid samarbejde med jer forældre om, hvad den bedste løsning er for jeres barn. I nogle tilfælde er det selvfølgelig nødvendigt, at vi er med til at motivere til at vågne :)

Middagssøvnen skal altid ses i sammenhæng med nattesøvnen, og I vil kunne opleve, at vi i samarbejdet omkring jeres barns søvn i Rosenvang, kan spørge ind til barnets nattesøvn og jeres rutiner omkring nattesøvnen. Det gør vi for at kunne vejlede jer bedst muligt, og for at kunne være med til at sikre jeres barn de bedste betingelser for deres søvn i Rosenvang.

Det er ikke unormalt, at forældre oplever perioder, hvor deres barns søvn ændrer sig eller bøvler. De perioder kan kræve mere af jer forældre. Det kan tage tid at ændre rutiner og jeres barn kan have behov for ekstra tryk og nærvær eller at ligge lidt selv, inden de falder i søvn. I er altid velkomne til at søge sparring hos os.

Registrering af barnets søvn:

Når jeres barn starter i vuggestue, kan I aftale med personalet, at vi registrerer jeres barns søvn, hvis I har behov for det. Når han/hun er kommet ind i en god søvnrutine registrerer vi ikke længere søvnen, medmindre den afviger fra deres *normale* søvn. Det betyder, at vi selvfølgelig gør jer opmærksomme på, hvis jeres barns søvn har været atypisk.

Børnehavealderen:

Når jeres barn starter i børnehave, vil der fortsat være mulighed for en middagslur for dem, der har brug for det. I samarbejde med jer forældre, tuner vi os ind på, hvornår middagsluren skal afvikles. I denne proces taler vi om, hvordan det vil virke bedst for jeres barn – om det er ved at stoppe helt, springe nogle dage over, eller ved at motivere dem til at vågne fra luren. Børnehaven bruger ikke Aula til registrering af søvn.

Kilder:

Sundhedsstyrelsen

Søvnforsker Søren Berg/ søvnpsykiater Sine Ditlev Bihlet