

Tilgang til søvn

Det er helt normalt og ufarligt, at et barns søvn varierer.

Mængden og kvaliteten af søvnen kan svinge i perioder, og grundene hertil kan være mange – fx sygdom, opstart i dagtilbud eller andre overgange eller udviklingstrin.

Og så er børn forskellige med hensyn til søvn. At søvnen varierer eller "bøvler" i perioder, er altså helt normalt og ikke nødvendigvis noget, der skal handles på, men det er godt at være opmærksom på, og det vil vi her i Børnehuset Klatretræet afd Kloden gerne hjælpe jer forældre med.

Vi vil gerne samarbejde, når søvnen er svær

Hvis et barn har udfordringer med søvn, som er vedvarende over en længere periode (min. 2-3 uger), så kan det være relevant at drøfte, om der er behov for handling.

Vi ser arbejdet med søvn som et fælles ansvar mellem forældre, Sundhedsplejen og os her i institutionen.

Hvis søvnen bøvler for jeres barn, så tag endelig fat i personalet og få en snak herom. Vi vil gerne hjælpe jer med at være undersøgende og med at lave en plan for søvnen. Det kan være i form af konkrete aftaler om at følge søvnen i en periode, nye rutiner eller andet. Vi afprøver gerne noget i en periode – det kan fx være at vække barnet fra lur for at få brudt en søvnrytme, der giver udfordringer, for på den måde at skabe balance mellem vågentid og søvn, så hele døgnet fungerer, og så barnet kan være en del af de meningsfulde fællesskaber, der er så vigtige for udviklingen her og nu og på længere sigt.

Vi har i Kolding Kommune en fælles tilgang til søvn, som er baseret på nyeste forskning om søvn. Den fælles tilgang til søvn baserer sig på tre fokuspunkter, som du kan læse om nedenfor.

Tre fokuspunkter i arbejdet med søvn

1. Fokus på søvn over hele døgnet

Det er vigtigt at betragte søvn over hele døgnet. Det er ikke tilstrækkeligt kun at fokusere på de enkelte søvnperioder, der tages om dagen eller søvnen om natten. Det er vigtigt, at barnet får tilstrækkelig søvn, men tidspunktet for søvnen kan variere fra barn til barn. Det er den samlede mængde og kvalitet af søvn over et døgn, der har betydning.

2. Fokus på vågentid

Det har stor betydning for børns udvikling, at de trives og indgår som aktive og ligeværdige deltagere i fællesskabet, fx i et dagtilbud. God vågentid giver mulighed for det. Og vågentid er noget, vi faktisk har indflydelse på. Det er netop i vågentiden, at I som forældre og vi som medarbejdere har mulighed for at skabe gode rammer og stimulere børnene.

Søvn og vågentid er gensidigt afhængige: God vågentid giver god søvn – og god søvn giver god vågentid. Det er derfor vigtigt, at fokus er på vågentiden, så vi sikrer, at børnene har tid sammen med andre, da det i høj grad er her, de lærer og udvikler sig.

3. Fokus på rutiner

Rutiner spiller en afgørende rolle både i børns vågentid og i deres søvn. De skaber genkendelighed, forudsigelighed og tryghed. Det er vigtigt for at etablere gode søvnvaner.

Når børn oplever søvn som noget positivt, opbygger de sunde søvnvaner, der bidrager til deres trivsel og udvikling.

Ved at implementere faste rutiner, både i løbet af dagen og ved sengetid, kan I som forældre og vi som medarbejdere hjælpe børn med at forbinde søvn med en følelse af sikkerhed og tryghed.

- For mere information om søvn, gå til Sundhedsplejens hjemmeside om småbørn og søvn (Link: [Søvn](https://www.kolding.dk/borger/sundhed-og-omsorg/sundhedspleje/smaaboern-0-5-aar/soevn)) <https://www.kolding.dk/borger/sundhed-og-omsorg/sundhedspleje/smaaboern-0-5-aar/soevn>