

Liv, leg og Læring Sdr. Felding

Princip for søvn

Baggrund:

Søvn er et basalt fysiologisk behov på lige fod med mad, drikke og kontakt og dermed en forudsætning for barnets sundhed, udvikling og trivsel. Små børn har brug for meget søvn, men betydningen af tilstrækkelig søvn er lige så vigtig for børn i skolealderen.

Ifølge søvnforskningen er det søvnfysiologisk korrekt at lade børn sove, til de vågner af sig selv. Længden på middagsluren har ingen indflydelse på nattesøvnen; jo bedre middagslur jo bedre nattesøvn og omvendt. Barnets biologiske ur sørger for, at barnet vågner, når det er færdigt med luren. Hvis et barn kontinuerligt vækkes fra sin middagslur, stresses det, hvilket påvirker dets trivsel og udviklingⁱ.

Børn i alderen 0-3 år har som hovedregel brug for 12-13 timers søvn om natten og mellem 1½ og 3 timers søvn i løbet af dagen. Et barn på seks år har typisk brug for 10-11 timers nattesøvn og en teenager 9-10 timers søvn om natten. Der kan også være perioder, hvor barnet og den unge har mere brug for søvn end i andreⁱⁱ

Søvn mængden og søvnkvaliteten er afgørende for både barnets/den unges psykiske overskud og humør, samt dets fysiske tilstand, fx immunforsvaret, appetitten og den almene fysiske trivsel. Søvn mængden og søvnkvaliteten er bl.a. afgørende for udviklingen af væksthormoner, langtidshukommelsen, cellereparation, følelsesbearbejdning mm.

Med andre ord trives, udvikles og lærer det veludhvilede barn bedst både hjemme, i dagtilbuddet/skolen og i andre sociale sammenhænge.

Formål:

- Princip for søvn skal sikre, at fællesinstitutionen og hjemmet i samarbejde giver alle børn de bedste fysiske og psykiske forudsætninger for at kunne fungere, trives, udvikles og lære i de fællesskaber, som de er en del af i løbet af dagen.
- Princip for søvn skal også sikre, at fællesinstitutionens børn oplever sig set, anerkendt og mødt i forhold til at få opfyldt deres basale behov og derigennem opnår både motivation for og kompetencer til at tage vare på egen krop og psyke.

Det betyder i praksis, at:

- Børnene understøttes i at mærke og sætte ord på behovet for søvn, på samme måde som for fx behovet for mad og passende påklædning.
- Børn i vuggestue og børnehave skal have lov til at sove, når de er trætte.
- Som udgangspunkt sover vuggestuebørnene, til de selv vågner.

- Børn mellem 2 og 2,9 år vækkes kun, hvis der er særlige udfordringer med barnets søvnrytme. I de tilfælde er vi naturligvis i en løbende dialog om, hvordan vi i fællesskab kan finde en god løsning for barnet hvor der tages hensyn til barnets alder, udvikling og generelle trivsel.
- Fællesinstitutionen forventer, at forældrene medvirker til at sikre, at skolebørn får mulighed for at få den fornødne søvn for alderen, samt at de indgår i dialog om fx tid til hvile i løbet af dagen (fx med børn med særlige behov og SFO).
- Forældre til fællesinstitutionens børn kan forvente at blive kontaktet ifald barnet/den unge gentagne gange ikke møder veludhvilet i skole.

Mål:

- Børnene i fællesinstitutionen får de bedste betingelser for at trives udvikle sig og lære – igennem hele dagen.
- Børnene i fællesinstitutionen oplever at blive anerkendt og mødt i deres basale fysiske behov og udvikler herigennem god fornemmelse og respekt for egen krop og behov.

Fællesinstitutionens ansvar:

- Det er fællesinstitutionens ansvar at tilbyde børnene gode muligheder for at sove, når de er trætte, og fx ikke blot når det passer ind i institutionens praktiske program.
- Det er fællesinstitutionens ansvar at stille sig til rådighed for dialog og vejledning for de forældre, som hjemme oplever udfordringer med fx at få barnet til at sove.

Forældrenes ansvar:

- Det er forældrenes ansvar at tilrettelægge hverdagen i hjemmet, så den så vidt muligt imødekommer både barnets fysiske og psykiske behov, - herunder behovet for søvn.
-
- Det er forældrenes ansvar at informere institutionen, hvis der er forhold i hjemmet, som fx i en periode udfordrer barnet, så dets søvnbehov ændrer sig.

ⁱ Mere information kan findes i bl.a. Helen Lyng Hansens: "Helens bog om børn og søvn" 2020, på [www. Scansleap.dk](http://www.Scansleap.dk) eller ved at søge efter artikler om søvnforsker Marian Petersens forskning fx <http://www.boernogunge.dk/internet/boernogunge.nsf/0/2160067230738297C125768D00372CFC>.

ⁱⁱ **Normalt søvnbehov for forskellige aldersgrupper kan fx ses på:**
<https://www.netsundhedsplejerske.dk/artikler/index.php?option=laes&id=457>