

Sådan sover vi i HulaHop

I legehuset Hulahop har vi, sammen med sundhedsplejen i Syddjurs Kommune, været undersøgende på nyeste viden om søvn. Dette gør, sammenholdt med vores egne faglige erfaringer, at vi har fået større indblik og fokus på søvnens betydning for barnets trivsel og udvikling.

Under søvnen bearbejder hjernen nye indtryk og kundskaber, hvilket har stor betydning for barnets naturlige udvikling. Kroppen hviler og sparer energi under søvnen, samtidig med, at en række livsvigtige processer finder sted. Mange hormoner, som har betydning for blandt andet vækst og udvikling af immunforsvaret, har deres største aktivitet under søvnen. Søvn er et basalt og livsnødvendigt behov - lige som fx kontakt, varme og næring.

Søvnen består af forskellige stadier: let søvn, dyb søvn og drømmesøvn. Nogle stadier er vigtige for den fysiske udvikling og sundhed, andre for den psykiske udvikling. For at opnå en effektiv søvn, skal søvnstadierne have en vis længde og sammenhæng.

Et veludhvilet barn vil være mere modtageligt for læring og udvikling, og derfor er god søvn afgørende. Børn der får den nødvendige søvn, vil derfor som udgangspunkt være mere motiverede, veloplagte, nysgerrige, glade og i harmoni. Nervesystemet skal være i balance, og for lidt søvn kan overbelaste/stresse et barn.

Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov, og barnet bør derfor have lov til at sove middagslur så længe, det behøver. Afbrydes barnets naturlige behov for dagsøvn, kan nattesøvnen blive påvirket negativt. Barnet skal sove godt om dagen for at sove godt om natten. For at udvikle en stabil søvnrytme har børn brug for faste sovetider og rutiner op til søvnen. Kombination af faste sovetider og ritualer bidrager til, at barnet fornemmer, at det nærmer sig sovetid. I forhold til barnets søvn og trivsel, anbefales det, at der indføres de samme rutiner i weekenden som i hverdagen.

Læs evt. mere på Syddjurs Kommunes hjemmeside:

<https://www.syddjurs.dk/da/borger/boern-unge-og-familie/sundhedsplejen/soevn/>

I legehuset HulaHop:

- sover barnet efter eget behov. Vi oplever, at når barnet vågner af sig selv, så har barnet et større overskud, færre konflikter, er klar til leg og til at indgå i fællesskaber. Fysisk og psykisk overskud skaber positiv trivsel, udvikling og læring.

- lægger vi vægt på at skabe ro og tryghed ifm. søvnen - og vi respekterer børnenes vaner med sutter og div. klude/sovedyr.
- vi noterer ikke barnets konkrete sovetider, men orienterer jer, hvis barnet har sovet markant anderledes end normalt.
- når et barn sover om dagen, er det fordi, barnet er træt. Det er vores holdning, at børns behov for søvn er individuelt og skal respekteres. Børn skal have lov til at sove når de er trætte, og vi lader dem sove, til de selv vågner. I nogle tilfælde kan barnets søvnrytme, give anledning til spørgsmål og løbende dialog - og der står vi naturligvis til rådighed – evt. sammen med sundhedsplejen – om hvordan vi i fællesskab kan finde en god løsning for barnet.
- ved vi, at søvnrytmen ændres automatisk som barnet bliver ældre.
- sover vuggestuebarnet i egen barnevogn. Forud for børnehavestart, har barnet lært at sove på en madras - ligesom børnehavebarnet gør.