

Sådan sover vi i HulaHop

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

Center for søvn beskriver søvn og trivsel sådan:

Søvn er et grundlæggende menneskeligt behov. En essentiel biologisk og fysiologisk proces med stor mental og fysisk sundhed. Søvn har derfor stor betydning for børns trivsel, udvikling og generelle sundhed.

Barnets døgnrytme og søvnpres går hånd i hånd, og der bør ses på barnets vågne tid sammenholdt med barnets søvnbehov, så barnet får den søvn, som det har behov for. Søvnpres bestemmer hvor meget du har brug for at sove, mens døgnrytmen (det indre ur) bestemmer, hvornår du føler dig søvngig.

I daginstitutionen tilbringer barnet mange timer, og derfor spiller institutionen - sammen med familien - en central rolle i at skabe gode rammer for søvn. I tæt samarbejde og i fælles samtale får vi overblik og forståelse for barnets søvn. Vi danner overblik og skaber struktur for søvnen, for at give barnet den søvn, det har brug for. Det er vigtigt, at vi i dette samarbejde om sund søvn, begge parter, understøtter den samme rytme og tilgang.

Vågentidens rutine, indhold og stimuli skaber de rigtige rammer for søvn. Det samme gør god stemning og gode sovevaner. At gøre de samme ting hver gang barnet skal puttes, giver forudsigelighed og tryghed, hvilket er afgørende for opbygningen af sunde søvnvaner.

Det er vigtigt, at barnet får tilbudt nok søvn, men hvornår søvnen placeres på dag og nat, kan se forskelligt ud fra barn til barn. Det er individuelt hvordan og hvor længe barnet har behov for søvn i dagtilbuddet, derfor er det væsentligt igen, at der er tæt samarbejde om dette mellem dagtilbud og familie.

Børn skal ikke vækkes i tide og utide, for at imødekomme voksnes behov. Vækning kan bruges som et værktøj i en kortere periode, for at bakke op om fornuftige og brugbare vågenrutiner og optimalt søvnpres for barnet.

Læs mere <https://centerforsoevn.dk/>

I legehuset HulaHop har vi disse overvejelser ifm. søvnen:

- Barnet sover, så det daglige søvnbehov er dækket. 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. En god søvn bringer fysisk og psykisk overskud, trivsel, udvikling og læring.
- 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 søvn/vågenrytme, give anledning til justeringer og spørgsmål - her står vi naturligvis til rådighed – evt. sammen med sundhedsplejerskens tanker – om hvordan vi i fællesskab kan finde en god løsning for barnet, så det kommer til at virke for barnet, både når det er hjemme og i HulaHop.
- Vi lægger vægt på at skabe ro og tryghed ifm. søvnen - og vi respekterer børnenes sovevaner med sutter og div. klude/sovedyr.
- Vi orienterer forældrene løbende, hvis barnet har sovet anderledes end normalt.

- Vuggestuebarnet sover i egen barnevogn. Forud for børnehavestart, har barnet øvet sig i at sove på en madras i motorikrummet - ligesom børnehavebarnet gør.
- Børnehavebørnene hviler fra kl. 13.30-14 hverdag. De børnehavebørn, som har brug for en reel middagslur, får det.