



Søvnpolitik

”En del af det gode børneliv er god søvn” citat Vibeke Manniche.

I Løvspring er det vigtigt for os at børnene trives, har overskud, udvikler sig, er sunde, glade og er en del af fællesskabet. Det er blandt andet derfor, at vores ugestruktur er fyldt med bevægelse, frisk luft, oplevelser og sund kost.

Vi mener, at udhvilet børn er gladere børn med overskud til at deltage i de pædagogiske aktiviteter. Derfor har vi i Løvspring en søvnpolitik og vi lægger vægt på det gode samarbejde omkring søvn, forældre og personale imellem.

Vores søvnpolitik er udarbejdet af personalet i Løvspring, men vi har ladet os inspirere af Vibeke Manniches søvnteori og hendes bog: ”Børns søvn – din lille sovetryne”.

Børn sover det de har behov for og det er vigtigt, at de ikke bliver afbrudt i deres søvn. Når børn sover, bliver deres immunforsvar styrket og deres væksthormoner og intelligens udvikles når hjernen får ro til at bearbejde dagens indtryk. Søvnmangel stresser kroppen, så den danner flere stresshormoner.

I Løvspring prioriterer vi, at børn der har behov for hvile og søvn i løbet af dagen får mulighed for dette.

Vuggestuen

I vuggestuen sover de yngste børn i egne barnevogne og de ældre børn på madras med sovepose indenfor i vuggestuen. Personalet vurderer i samråd med forældrene, hvornår det enkelte barn er klar til at sove indenfor på madras. Børn der sover på madras, puttes på samme tid og rummet mørknes. Der sidder en voksen i rummet indtil alle børn sover. Børn der ikke sover efter 30-40 minutter, kan efter vurdering komme op igen. Børn der ikke sover og som har brug for en mindre pause, tilbydes at ligge/sidde i sofaen.

De yngste børn tilbydes to – tre lure afhængig af barnets behov. Børn der sover én lur puttes efter frokosten, som spises tidligt for at undgå børnene bliver for trætte. Middagsluren kan derfor allerede være fra kl. 10.50.

Børn der sover i barnevogn har selv barnevogn med. Der skal være en godkendt og sikker sele i barnevognen. Forældre har ansvar for, at der er myggenet, regnslag, madras og voksi/dyne i barnevognen. Desuden er det forældrenes ansvar at holde voksi/dyne ren.

Børnehaven

I børnehaven sover de børn der har behov for middagslur på madras og sovepose i Hulen.

I børnehaven puttes de børn der har behov for hvile efter middagesmaden ca. kl.12.00.

Hulen mørknes og der sidder en voksen i rummet indtil alle børn sover. Børn der ikke sover efter 30 minutter, kommer op igen, og de kan efter vurdering få tilbudt at slappe af på sofaen. Børn der af forskellige årsager vurderes have behov for en pause eller lur, tilbydes dette på en af sofaerne i køkkenet. Det kan også være at det vurderes at barnet har brug for en pause med en lydbog eller lignende. Børns søvn og behov for pause drøftes med forældrene, og det er i samarbejdet den bedste løsning findes.

I Løvspring tror vi på, at børn sover det de har brug for. Vi tror på Vibeke Manniches teori om, at søvn avler søvn og, at en forkortet lur i løbet af dagen ikke medvirker til en bedre kvalitet af søvnen om natten. Af den årsag vækkes børn ikke, da vi oplever, at børn der ikke får den søvn de har brug for, har manglende overskud til at klare dagen hensigtsmæssigt. Vi vil gerne undgå børn der er døsig, fraværende og kede af det pga. at deres middagslur er blevet afbrudt. Sover børnene dog efter tre timer, bliver der bevidst puslet omkring dem, så de vågner, da der kan være tale om tegn på barnet er sløj eller andet.

Børns behov for søvn ændres i forhold til deres udvikling. Personalet er i dialog med forældrene til det enkelte barn om, hvornår barnet viser tegn på, at det er klar til at springe en eventuel formiddagslur eller middagslur over. Dialogen er vigtig da vi skal se barnet i en helhed.

Vi anvender den digitale platform Famly, hvor børnenes sovetider bliver tastet ind. Herved har forældre mulighed for at se hvordan deres barn har sovet.