

## Børnenes søvn i Ellesletten

### Gode råd fra forskerne til søvnen hjemme:

Børn har behov for faste putteritualer, og gode ritualer kunne være:

- Rolig leg med barnet
- Tale om dagens oplevelser
- Læse/fortælle en historie
- Putte med bamse, sut el. lign
- Høre stille musik
- Synge godnat sange
- Fravælge fjernsyn/dvd minimum en time før putteritualet, da selv de mest stille film giver anledning til meget uro.
- Genkendeligheden i ritualer er vigtigt for barnet og er med til at give ro.

#### Kilder:

Ann Elisabeth Knudsen, "Børn og søvn"

Karin S. Hylding, "Børn skal sove ad libitum"

Vibeke Manniche "Børns søvn"

Det er 3 korte artikler, hvis I forældre ønsker at læse dem, så sig endelig til ☺



### Hvad forskerne siger om små børns søvn

Søvnen er en af de vigtigste grundsten for et godt helbred og for at kunne tage verden til sig og udvikle sig.

Søvnen er medvirkende til, at kroppen kan klare de stimuli den udsættes for fysisk, psykisk og socialt. Søvnen er med til at opretholde balancen i barnets krop og giver fornyet energi. Hvis barnet ikke får tilstrækkelig søvn, bliver det sårbart overfor infektioner, udvikler stresssymptomer og mangler koncentration og overskud.

Forskning på området viser ligeledes, at mangel på søvn kan have negativ indflydelse på mange af kroppens vitale funktioner, på hukommelse, indlæring og ikke mindst på humøret og overskuddet til at lege.

Børn kan ikke sove for meget og bør derfor ikke vækkes. Børn, der har svært ved at falde i søvn, kan være puttet for sent og derfor blevet overtrætte. Derfor er det vigtigt med et nogenlunde fast tidspunkt for putning samt et fast putteritual.

## Elleslettens putte-ritualer

Bitterne sover på forskellige tidspunkter i løbet af dagen. Som udgangspunkt putter vi dem efter behov. De allermindste sover ofte 2 gange, men de fleste har kun brug for én lur.

De, der kun sover én gang, bliver efter frokosten skiftet og puttet i sovetøj. De mindste og de mest trætte børn puttes først, mens de andre børn leger roligt eller sidder på tæppet og læser bøger sammen med en voksen. De mindre børn sover i krybber og de største børn sover inde på madrasser sammen med lillegruppesoverne.

Når børnene puttes i krybben, synger vi for hver enkelt og nævner deres navn:

*Sov lille ....., Sov lille du.  
Og mens du sover, våger vi nu.  
Slet intet ondt din pude kan nå,  
vi er jo hos dig, vi passer på.*

Når de større børn er blevet puttet på madrasserne i rundkredsrummet, tændes et stearinlys midt i rummet, og vi synger "Elefantens Vuggevise", mens børnene langsomt falder til ro. Også de får deres egen lille: "Sov lille .....", mens de bliver puttet en ekstra gang. Der ligger et par voksne i rummet ved siden af børnene, indtil alle sover.

De fleste sover 1½ - 2 timer, men nogle kan have behov for at sove mere eller mindre. Børnene i krybberne sover til de vågner, de større indenfor på madrasserne er som regel vågne, inden rummet skal bruges til frugt, men ellers vågner de stille, mens vi begynder at rydde på plads.

Vores egne erfaringer med bitterne gennem mange år viser også, at hvis et barn vækkes og har fået for lidt søvn, får barnet som oftest en dårligere dag med gråd og flere frustrationer/konflikter.

Så med udgangspunkt i at børn ikke kan sove for meget, sover børnene til de vågner.

Langt de fleste børn har brug for at sove middagssøvn til de er mellem 3 og 4 år. Når barnet over en længere periode ikke falder i søvn efter ca. 20 minutter og samtidig ikke virker træt senere på dagen, så er det som regel tegn på, at det er klar til at slippe middagssøvnen. Ofte vil det samtidig begynde at springe middagssøvnen over hjemme i weekenderne, hvor der ikke er så meget pres på.

Hvornår det enkelte barn holder op, afhænger af flere forhold og er altid et samarbejde mellem os og jer forældre.

Mange hilsner fra Os,  
Personalet i Ellesletten  
2017

