



SKT. JOSEFS  
BØRNEHAVE ROSKILDE

## Søvnpolitik i Skt. Josefs børnehave

I Skt. Josefs børnehave har vi valgt at udarbejde en søvnpolitik, fordi søvn er en vigtig forudsætning for børns trivsel, læring og udvikling. Vi tager udgangspunkt i vores faglige indsigt og viden om børns søvn og benytter os af nyeste forskning indenfor børns søvn. Derfor er vores faglige holdning, at børn skal have lov til at sove, til de er udhvilede.

I børnehaven har barnet sin ”arbejdsdag” med mange sanseindtryk og krav, samtidig med, at barnet skal forholde sig til mange børn og voksne i løbet af en dag. Det kræver overskud og derfor har barnet brug for søvn og hvile for at kunne restituere og bearbejde de mange sanseindtryk, som barnet får i løbet af en dag. Derfor vækker vi som udgangspunkt ikke sovende børn.

### ***I praksis***

I børnehaven kan barnet sove middagslur, hvis det har behov for det. Vi lægger vægt på at skabe tryghed og ro i forbindelse med børnenes søvn. Efter frokost bliver de børn, der har behov for middagslur puttet på den lille stue på madrasser på gulvet. Der bliver sunget en godnatsang og der sidder en voksen hos børnene i den første halve time. De børn, der ikke sover, bliver herefter taget op og kommer med ud at lege.

De sovende børn bliver løbende tilset og døren indtil den lille stue står på klem, så børnene altid kan komme let ud.

### ***Børn, der sover middagslur, skal medbringe:***

- Sengetøj (dynebetræk, pudebetræk og lagen).
- Evt. sut, bamse, nusseklud.
- Evt. bleer, hvis barnet har behov for dette under søvnen.

Sengetøjet kommer med hjem hver fredag og skal vaskes eller skiftes til nyt. Forældrene tager det med igen mandag morgen ved aflevering. Børnehaven har dyner, puder og madrasser til alle børn.

Når børnene vågner fra middagslur, tages de op stille og roligt eller står selv op. Vi prioriterer at børnene får lov til at vågne i deres eget tempo, samt at de hver især får den omsorg de har brug for, når de vågner. Nogle børn vil eksempelvis gerne ligge lidt længere på madrassen og putte lidt videre, og andre vil gerne sidde lidt hos en voksen, indtil de er klar til at tage tøj på.

### ***Hvilestund og afslapning***

De børn, der ikke sover middagslur, deltager i hvilestunden efter frokostmåltidet. Ved hvilestunden ligger børnene på tæpper på gulvet og lytter til stille musik, drømmerejser eller rolige historier. De voksne bevæger sig roligt mellem børnene og giver tryk-massage eller nusser børnene på fødder, underben eller hoved.



SKT. JOSEFS  
BØRNEHAVE ROSKILDE

### ***Fakta om børns søvn***

Søvnforskning viser, at det kan være skadeligt for børns udvikling at blive vækket i deres middagslur. Vi har samlet en del udsagn og fakta fra forskere og eksperter på området.

- Børn producerer store mængder af væksthormoner, mens de befinder sig i de dybeste søvnstadier. Dårlig søvn forhindrer dem ikke bare i at vokse, men også i at hele sår og genopbygge kroppens celler.
- Langtidshukommelsen virker først for alvor under søvn. På scanninger kan man se, hvordan hjernen rydder op i dagens indtryk og sørger for, at det vigtigste hænger ved. Børn, der sover for lidt, lærer og forstår med andre ord mindre, end børn der får tilstrækkelig søvn.
- Børn, der får lov til at sove middagslur, til de vågner – friske og veludhvilede – sover også bedre om natten.
- En god nattesøvn består af flere søvnstadier, der skal følge hinanden i en bestemt rækkefølge og være tilstrækkeligt lange for at ”virke”. Det er usundt at blive vækket i nattens løb. Også selvom det kun er for en kort bemærkning.