

# Søvnpolitik for dagtilbud Ry

Juni 2018

Der findes masser af gode grunde til at fokusere på børns sovevaner, en god søvn er, ifølge forskning, afgørende for børns fysiske, følelsesmæssige, indlæringsmæssige og sociale udvikling.

Ifølge forskning har længden af børns middagslur ingen betydning for barnets nattesøvn, frem til barnet er ca. 4 år.

Forskningssygeplejerske og ekspert i børns søvn Marian Petersen fastslår *"Et barn, som er udhvilet ved selv at vågne fra middagsluren, finder også nemmere ro om aftenen"* (Foredrag Knudsøskolen, Ry, d.20. marts 2018).

Vores søvnpolitik lyder derfor:

***I Dagtilbud Ry vækker vi som udgangspunkt ikke børnene***

Det grundlæggende princip er baseret på forskningsbaseret viden. Læs mere på:  
<http://www.scansleep.dk/omsvn/boern-og-soevn/>  
<http://www.centerforboerneliv.dk/artikler/item/120-god-og-darlig-sovn-hos-born-og-unge>  
<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/~media/C604A8A9E7C5404A83C040790476BE52.ashx>

## Praksis i Dagtilbud Ry

I praksis vil personalet altid indgå i konstruktiv og løsningsorienteret dialog med forældre til børn, der oplever udfordringer i relation til deres børns søvn.

Vi fokuserer på at skabe tryghed og ro i forbindelse med børnenes søvn og respekterer børnenes vaner med sutter, sovedyr m.m.

Vi har barnevogne, krybber, madrasser, godkendte seler, dyner, sengelinned og soveposer til alle børnene. Det er forældrene selv der vasker sengelinned.

Vi tilser jf. vores tilsynspligt sovende børn.

## Særligt for vuggestuebørn

Vuggestuebørnene sover i vuggestuens barnevogne eller krybber.

Der er babyalarm ved børnene.

Forud for at vuggestuebørnene starter i børnehaven, har de lært at sove på en madras i vuggestuen. Børnene puttes af en kendt voksen fra vuggestuen, som bliver ved børnene, til de sover.

Personalet hjælper det enkelte barn med at følge sin egen søvnrytme. Vi noterer som udgangspunkt ikke barnets konkrete sovetider, men følger barnets træthedssignaler.



Ved særlige forhold som ved overgangen fra to dagslure til én, udfordringer med at få barnet til at sove eller lignende, er vi altid åbne for dialog og noterer gerne barnets sovetider.

## Særligt for børnehavebørn

Børnehavebørnene sover på madrasser.

Der er ikke alarmer ved børnene.

På et fast tidspunkt inden kl.12 puttes børnene af en kendt voksen fra børnehaven, den voksne bliver til børnene sover. Børn der ikke falder i søvn bliver liggende og hviler sig, såfremt de ikke får andre børn til at vågne.