

Søvnpolitik

I Solsikken har vi besluttet at beskrive vores søvnpolitik, da vi ønsker at oplyse Jer forældre om, hvad I kan forvente, når Jeres barn går her i institutionen.

Vi tager udgangspunkt i den nyeste forskning på området og følger derved de anbefalinger, som eksperterne foreskriver.



Søvn i Solsikken

Søvn er en vigtig forudsætning for børns udvikling – både fysisk og psykisk. Vores faglige holdning er, at børn skal have lov at sove til de er udhvilede.

Her i institutionen har barnet sin ”arbejdsdag” med adskillige indtryk, krav, og mange børn og voksne, som det skal forholde sig til. Det kræver overskud og derfor har barnet brug for søvn til at restituere og bearbejde de mange indtryk det får i løbet af dagen. På den måde får børnene også en pause fra leg, forstyrrelser, stimulation og støj.

Alle børn i alderen 0-3 år har brug for en middagslur – mange endda helt op til 5 års alderen.

I Solsikken vækker vi som udgangspunkt ikke børn fra deres middagslur, og alle børn får mulighed for søvn eller hvile i middagsstunden.

Hvis et barn er træt, bliver det puttet. Vi tager udgangspunkt i det enkelte barns behov og hvis barnet er træt, skal det sove. De mindste børn følger deres søvnrytme og sover flere gange i løbet af dagen. Vi oplyser Jer om, hvis barnet har sovet anderledes end det plejer i løbet af dagen og også hvis det har sovet flere gange, men vi noterer ikke hvor længe det har sovet, når det ligger indenfor det normale for barnet.

I Køge kommune må børn over 2 år ikke være fastspændt i en krybbe, og derfor kommer alle børn ind og sove fra den dag de fylder 2 år. Indenfor sover børnene på en madras/seng, og udenfor har vi barnevogne eller krybber til alle børn.

Dialog

I perioder kan der være behov for regulering af søvnen, f.eks. i overgangen fra 2 til 1 lur om dagen. Her er dialogen mellem forældre og personale vigtig, for at vi sammen kan finde det bedste sovemønster for barnet. Vi ser det som et fælles projekt, at Jeres barn har en god søvnrytme, som