

Søvnpolitik – vuggestuen Overmarksgården

I Overmarksgården har vi en søvnpolitik, fordi søvn har en vigtig og afgørende betydning i barnets liv. Vi er opmærksomme på, hvor stor en betydning søvn har for barnets trivsel og udvikling. Vi lægger vægt på et godt samarbejde omkring søvn, forældre og personale imellem, så barnet får de bedste muligheder for en god og læringsrig hverdag her i vuggestuen. Vi, som personale, står åbne for dialog med jer forældre, omkring jeres barns søvn.

Søvnpolitikken er udarbejdet ud fra læge og søvnekspert Vibeke Manniches søvnteorier, da hendes forskning og analyser afspejler vores erfaringer og holdninger omkring søvn.

Ud fra Sundhedsstyrelsen og Vibeke Manniches forskning omkring søvn, ved vi følgende:

- At et barn på 6-12 måneder har et søvnbehov på 14-15 timer i døgnet.
- At et barn på 1-3 år har et søvnbehov på 12-14 timer i døgnet.
Heraf omkring de 2-2 ½ i institutionen.
- At et barn på 3-6 år har et søvnbehov på 10-12 timer i døgnet.
- At søvn er et fysisk behov på lige fod med mad, drikke og fysisk kontakt, og derved er søvn en afgørende forudsætning for barnets fysiske og psykiske sundhed.
- At et veludhvilet barn oplever færre konflikter, har større overskud, og derved er barnet også mere selvhjulpent.
- At barnets indlæringsevne hænger sammen med et sundt søvnmønster, og der er derfor grundlag for langt større indlæring hos det udhvilede barn.
- At under søvn bearbejder og systematiserer barnets hjerne det lærte og oplevede. Det sænker stressniveauet, styrker immunforsvaret og kroppen restituerer.
- At en god middagslur har betydning for en god nattesøvn.
- At søvn inden klokken 15 ikke påvirker barnets nattesøvn.

Ud fra denne viden tager vi udgangspunkt i barnets aktuelle behov, og derfor *forstyrrer vi ikke barnet i dets søvn!* Vi lader barnet vågne af sig selv, så barnet er frisk og udhvilet, og klar til leg, læring og udvikling.

Det er vigtigt at slå fast, at et barn i børnehavealderen også kan have brug for at hvile midt på dagen. Børnehavebarnet kan have brug for pause fra støj, leg og de mange indtryk.

I Overmarksgården bestræber vi os på, at børnene får en god dag, og de bedste betingelser for deres trivsel og udvikling. Vi ønsker sunde, raske, kloge og glade børn og et godt søvnmønster er en del af det gode børneliv.