

Søvnpolitik

Døstrup Børnehus NaturligVis



I en naturinstitution som Børnehuset har børn brug for at være veludhvilede. Vi er ude i naturen mange timer hver dag, og vores børn får mange indtryk, der skal bearbejdes og lagres. Børn, der får en god og tilstrækkelig søvn, er mere glade og harmoniske, og de indgår i færre konflikter. Samtidig er søvn med til at fremme deres udvikling, sundhed og trivsel. Alt dette er udgangspunkt for søvnpolitikken i Børnehuset.

Søvnpolitikken tager udgangspunkt i børnenes behov og i de rammer, der er i henholdsvis vuggestue og børnehave.

Vuggestuen

I vuggestuen prioriterer vi, at børnene får den søvn, de har brug for i løbet af dagen.

- Alle vuggestuebørn sover til middag.
- Afhængigt af alder og individuelle behov sover børnene 1–2 gange dagligt.
- Vi skaber ro og tryghed omkring søvnen og respekterer barnets vaner, f.eks. sut, sovedyr eller andre tryghedsskabende genstande.
- Børnene får som udgangspunkt lov til at sove, til de vågner af sig selv.
- Vi registrerer ikke præcise sovetider, men vi holder øje med barnets trivsel og orienterer jer, hvis søvnen afviger fra det normale.

Børnehaven

I børnehaven varierer børnenes søvn- og hvilebehov mere, og derfor tilbyder vi en fast middagslur til de børn, der fortsat har brug for søvn. Samtidig arbejder vi bevidst med andre former for hvil, så alle børn får mulighed for pauser i løbet af dagen.

- De børn, der sover til middag, sover i samme rum fra kl. 12–14.
- Hvis et barn ikke er faldet i søvn efter ca. 20 minutter, står det op igen.
- Børn, der ikke længere har brug for søvn, tilbydes andre former for hvil, f.eks. stille lege, rolige aktiviteter eller ophold i mindre grupper, når det er muligt.
- Efter hvileperioden deltager barnet i de aktiviteter, der foregår i huset eller ude.
- Vi støtter børnene i at mærke deres eget behov for pause eller ro og hjælper dem med at finde passende hvil i løbet af dagen inden for de praktiske rammer.

Samarbejde med forældre

Vi prioriterer en åben dialog om barnets søvnbehov både hjemme og i institutionen. Hvis vi oplever ændringer i barnets søvnmønster eller trivsel, tager vi kontakt, så vi sammen kan finde den bedste løsning for barnet.