

Fasangårdens Søvnpolitik

Søvn er et grundlæggende menneskeligt behov. En essentiel fysiologisk proces med stor betydning for mental og fysisk sundhed, velbefindende og overlevelse. Søvn har derfor stor betydning for børns trivsel og udvikling.

Fasangården prioriterer søvnen og alle forhold der påvirker søvnen på samme niveau som børnenes vågentid, og vil med denne søvnpolitik være med til at skabe de bedste forudsætninger for at vi kommer bedst muligt i mål med børnenes søvn.

For langt de fleste børn på Fasangården gælder det at søvnen fungerer uproblematisk, det enkelte barn får på døgnbasis dækket deres søvnbehov og vi lander, i samarbejde med familierne, i en alders- og udviklingsmæssig passende søvnrytme.

De fleste børn har dog også perioder med udsving i søvnkvalitet og -kvantitet.

Forstyrret søvn kan f.eks. opstå ved sygdom, tandfrembrud, institutionsstart og udvikling generelt og er helt normalt og ufarligt.

Der er også helt naturligt forskel på børn. Søvnbehov og døgnrytmer varierer.

Nogle børn får hurtigt et forudsigeligt søvnmønster, mens andre er sværere at få til at sove. Børns temperament kan også komme til udtryk i søvnudviklingen.

Alt dette er søvnforstyrrelser indenfor normalrammen, og kalder ikke nødvendigvis på store forandringer i rytmer og rutiner, men nærmere at man er opmærksom på det enkelte barns behov når det svinger i en kortere periode.

Bliver disse perioder eller forstyrrelser hængende i længere tid, påvirker det barnets eller familiens trivsel, har man mulighed for at få sparring eller et søvnforløb hos Fasangårdens certificerede søvnvejleder.

I vores arbejde med børns søvn på Fasangården arbejder vi ud fra følgende:

Trygge, genkendelige og forudsigelige soveomgivelser:

På Fasangården har vi en forholdsvis fast struktur omkring hvor børnene sover. Vi bestræber os på, at skabe genkendelige omgivelser der er hyggelige og rare for børnene med elementer der skaber tryghed og mulighed for forudsigeligt at blive puttet og falde i søvn.

De helt små har en barnevogn der står ude i vores atriumgård og de ældre sover på seng/madras indenfor.

Vi har et stort fokus på vigtigheden i placeringen af børnenes senge – nogle har brug for at ligge skærmet, andre har brug for at en voksen kan være i nærheden.

Vi sørger for at sænke temperaturen og mørklægger så vidt muligt på sovestuerne, så vi signalerer til børnenes indre ur (døgnrytme) at nu er det sovetid.

Hvornår man overgår fra barnevogn til seng er primært afhængigt af, at barnet trives med 1 lur og er en beslutning stuens pædagoger tager. Dog bruges barnevogn senest til barnet fylder 2 år da det derefter ikke anbefales at være fastspændt med en barnevognssele.

Putterutiner:

En putterutine skaber tryghed og forudsigelighed for barnet. Det forbedrer indsovnningen og søvnkvaliteten og forbereder barnet på overgangen fra vågentid til sovetid.

Vi vil gerne gøre op med den gamle skrøne ”søvn avler søvn”. Det ved vi at det ikke gør. Men god vågentid avler søvn, rutiner skaber rammer for søvnen og god stemning omkring søvnen hjælper til gode søvnvaner.

Vi har på alle stuerne faste rutiner for hvordan overgangen fra vågentid til puttetid foregår. Når det enkelte barn skal puttes er det vigtigt at stemningen, samtalen og tonen er rolig og regulerende for barnet. Rutinerne sikrer, at det enkelte barn ved hvad der skal ske, der skabes positive associationer til søvnen og antallet af overgange, forstyrrelser og ekstra stimuli minimeres.

Som en del af Fasangårdens putterutine bruger vi sovemusik. Sovemusikken er en rolig afslappende lyd, der sammen med mørklægning, er et genkendeligt og trygt element børnene forbinder med søvnen. Børnene er desuden velkomne til at sove med en bamse, nusseklud eller lign. hjemmefra som et trygt element i deres putning.

Tryghedsskabende og tydelige voksne:

Alle har brug for hjælp til at blive klar til søvnen, nogle mere end andre. Vi ved at det er normalt og sætter en stor ære i at hjælpe det enkelte barn med overgangen fra vågentid til søvn ved at være tryghedsskabende, rammesættende og tydelige voksne.

Når man skal lære at sove et fremmed sted, uden ens primære omsorgspersoner, når der skal ændres vaner eller skabes forandring, så kan det godt tage lidt tid for barnet – og det er ok. Vi har et stort fokus på at barnet mødes i denne overgang og omvæltning, målet i starten er ikke nødvendigvis at man falder i søvn, men at man får gode erfaringer med at blive puttet et fremmed sted.

Gentagelser, rutiner, genkendelighed, forudsigelighed og tryghed er afgørende for, at et barn kan bliver reguleret ned i søvnen – og det er de voksnes ansvar at sørge for at hvert enkelt barn bliver puttet og hjulpet ned i søvnen på bedst mulig vis.

Søvnbehov og aktiv vågentid:

Det er vigtigt at børn får tilbudt nok søvn – placering af denne søvn kan dog se forskellig ud fra barn til barn.

Søvnen reguleres af døgnrytme, søvnpres og aktiv vågentid.

Døgnrytmen, også kaldet hjernens indre ur, synkroniseres til det miljø man er i, og kan påvirkes vha. fire faktorer: 1: Lys 2: Aktivitet 3: Måltider 4: Temperatur.

Søvnpres er det naturlige, biologiske behov for søvn, som opbygges jo længere man er vågen. Når søvnpresset er på sit højeste, så er hjernen klar til at sove.

Rytmen for søvn og vågentid baseres på behovet for vågentid fordelt på hele døgnet og hvor længe det enkelte barn kan være vågen ad gangen. Vi kan ikke styre søvnen - søvnen kommer når hjernen er klar til at sove. Men vi kan styre vågentid.

Aktiv vågentid er afgørende for hjernens evne til at opbygge søvnpres og derfor være klar til søvnen. Det enkelte barn skal alderssvarende bruge deres krop hver dag, nye færdigheder øves og hjernen og sanserne stimuleres.

Børn er forskellige, og vi er opmærksomme på at nogle børn hurtigere fyldes op af aktiv vågentid end andre – derfor arbejder vi altid alderssvarende og sansemotorisk tilpasset det enkelte barn og vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til det enkelte barns søvnbehov, vågenbehov, vågentid pr. gang og antal lure.

Vækkepolitik med barnets trivsel i fokus:

På Fasangården arbejder vi ud fra at børns søvn som oftest lander i en helt naturlig søvnrytme som både barnet og familien trives i. Vi har stor respekt for børns behov for søvn og vi ved der er naturlige udsving i perioder.

Som udgangspunkt vækker vi derfor ikke børnene.

Vi er dog opmærksomme på, at en meget firkantet tilgang til dette ikke altid harmonerer med det enkelte barns trivsel og udvikling, og det kan derfor være svært at løse vedvarende søvnudfordringer.

Børn skal ikke vækkes i tide og utide, og aldrig for at imødekomme et voksenbehov eller for at justere på naturlige afvigelser i barnets søvn.

Vækning af børn kan være et målrettet værktøj i en kortere periode, for at bakke op om fornuftige og brugbare vågenrutiner og optimalt søvnpres for barnet – og altid med respekt for det enkelte barns søvnscyklus.

Tæt samarbejde og dialog:

Vi ser frem til tæt samarbejde om børnenes søvn, samt de forhold der kan have indflydelse på søvnen. Vi er til rådighed for dialog med stor fælles interesse for det enkelte barns trivsel og udvikling.

Har man brug for yderligere sparring eller hjælp til at skabe forandringer, står Fasangårdens søvnvejleder til rådighed.

Denne søvnpolitik er udarbejdet af:

Pædagog og søvnvejleder Laura Louise Castberg i samarbejde med Fasangårdens leder Karina Rudbæk Hansen.