



Dato: 1.5.24
E mail : vnis@viborg.dk
Tlf 87871315

Søvnpolitik – Børnehuset Spangsdal.

I Børnehuset Spangsdal har vi udarbejdet en søvnpolitik, for bedre at kunne informere jer forældre om, hvad I kan forvente, når jeres barn er her hos os.

Vi tager udgangspunkt i nyeste søvnforskning, og lægger altid vægt på det enkelte barns trivsel, udvikling og behov.

Middagssøvnen er en naturlig del af barnets samlede søvnbehov, og en vigtig pause for barnet i en institutionsdag, med mange input, aktiviteter og input fra andre børn. I søvnen bearbejder barnet dagens indtryk og de mange oplevelser.

Børns søvnbehov kan i perioder variere, og man bør derfor altid være opmærksom på eventuelle forandringer i hjemmet, som kan have påvirkning og indflydelse på barnets søvn og trivsel (fx familieförögelse, flytning, skilsmisse, arbejdsforhold og overskuddet/stemningen etc. i familien). Disse er vigtige faktorer at kigge på, før man begynder at regulere i barnets søvn.

Som hovedregel vækker vi ikke børnene fra deres middagslur.

I særlige tilfælde kan barnets søvnrytme blive en udfordring for familien og dagligdagen, og i disse tilfælde vil vi være i tæt og løbende dialog med jer forældre om, hvordan vi i fællesskab kan finde en god løsning for jeres barn.

Vores fokus vil dog i denne dialog være at sikre, at jeres barn fortsat har overskud og energi til at kunne deltage i de daglige aktiviteter i Børnehuset og ligeså, at jeres barn har overskud til at kunne øve sig på, og indgå i vigtige sociale fællesskaber og relationer.

Udarbejdet og revideret af LokalMED marts 2024

