

## Soverutiner:

Udarbejdet i oktober 2021

Børn i alderen 0 – 3 år sover lur i Regnskoven, de små to gange, de større i middagsstunden.

Når børnene sover i Regnskoven er det et supplement til deres nattesøvn. Børns nattesøvn er den vigtigste for barnet og vi skal sikre, at børnenes sove tider ikke bliver så lange at det påvirker deres nattesøvn.

Vi har et princip omkring, at vi ikke vækker børn. Nogle gange har forældrene et ønske om at deres børn ikke sover mere end en time, disse aftaler laver børnehuslederen i samarbejde med vores sundhedsplejerske og forældrene.

Begrebet at "vække børn" handler om aktivt at afbryde børnenes søvn, ved enten fysisk at tage dem op eller ved berøring. Det betyder ikke, at vi ikke gør noget aktivt for at børn skal vågne. Den største del af vores sove børn bliver lagt kl. 12.00 og har mulighed for at sove til kl. 14.00. Sover børnene inde fortsætter dagens forløb omkring kl. 14.00, personalet træder roligt ind i rummet, og begynder at rulle mørklægning tilbage, for at skabe lys i rummet. De børn som er vågnet, begynder at lege og eftermiddagsmaden gøres klar. Denne puslen og rumstening vil "vække" de fleste børn. Vi skal være opmærksomme på de børn der sover meget længe, og i samarbejde med forældrene undersøge om der er årsag til dette. Udgangspunktet er at børnene sover 2 – 2 ½ time hverdag.

Børn som sover i barnevogn, følger de samme rammer (*Som udgangspunkt stopper børnene med at sove i barnevogn når det fylder to år, anden praksis aftales med børnehuslederen*). Hvis der ikke er særlige aftaler med forældrene, begynder vi efter 2 ½ time at rulle barnevognen hen til mere oppeliv, legeplads eller gangen. Dette oppeliv skal gives i gradvis dosis, altså ikke fra søvn til "larm", men til oplevelsen af mere og mere oppeliv.

At barnet skal sove, er i udgangspunkt for deres generelle trivsel og udvikling. Men børn der sover 3 – 3 ½ timer giver også strukturelle udfordringer, fordi de vågner til eftermiddagsmad og en eftermiddag hvor børnenes leg og personalets arbejdstid gradvist ender. Derfor skal det være mere undtagelsen end reglen at børnene sover så længe.

Rutinerne omkring børn der sover mere end en lur, aftales i samarbejde med forældrene – dog er det vigtigt med en drøftelse hvis børnene sover til 16:15 – 17. Dette kan også give udfordringer hvis der er større søskende i børnehaven, der også skal hentes. Der er flere elementer i disse overgange, så som: Ringer vi når barnet vågner, forældre der går forgæves, større søskende som får meget lange dage eller forældre som skal komme i Regnskoven flere gange om eftermiddagen. Her vil jeg som børnehusleder gerne med ind over de aftaler der bliver lavet.