

Svefn barna

Hjá okkur í Tjarnarskógi er reglan sú að öll börn fara í hvíld eftir hádegismat. Misjafnt er hvenær hvíld hefst eftir aldri barna, á yngri álmu byrjar hvíldin um klukkan 12:00 en síðar á eldri álmu og Tjarnarlandi. Á eldri álmu og Tjarnarlandi fara börnin í hvíld í lágmark 30 mínútur en lengra á yngri álmu. Fer þó eftir á hvaða aldri börnin eru. Börnum er ekki haldið vakandi í hvíld en ef þau sofna í hvíldinni eru þau vakin klukkan 13:00. Í hvíld þar sem ekki er ætlast til þess að börn sofi er oft hlustað á sögu. En í hvíldum þar sem börnin eiga/mega sofa er hlustað á rólega tónlista.

Margir foreldrar leggja mikið á sig til þess að minnka miðdegissvefn barna sinni í góðri trú um að það sé nauðsynlegt til þess að barnið sofni fyrr á kvöldin. Margar rannsóknir sýna að um helmingur foreldra reyna að minnka eða hindra það að barnið sofni eftir hádegi eða vekja barnið í miðjum svefni því þeir óttast það að ef barnið sofi eftir hádegi þá eyðileggi það nætursvefninn. En samkvæmt Vibeke Mannische lækni og rithöfundu bókunnar Børns søvndin lille sovetryn (Svefn barna- litla svefnpurkan þín) er hádegissvefninn mjög mikilvægur til þess að barnið fái góðan nætursvefn. Fá barn ekki hádegissvefn getur það orðið mjög þreytt seinni hluta dags og aukning verður á stresshormóninu kortisol, sem undir eðlilegum kringustæðum minnkar á næturnar og eykst svo að morgni til. Þegar barnið verður of þreytt eykst stresshormónið sem þýðir að barnið á erfiðara en annars með að sofna. Þegar barnið er orðið mjög þreytt veldur það stressi og stresshormóna magnið eykst fyrir svefninn sem þýðir að barnið á erfiðara með að sofna. Skoða þarf hversu margra klukkutíma svefn barnið er að fá í heild á sólarhring. Foreldrum hættir til að vanmeta svefnþörf barna og oft hafa börn þörf fyrir meiri svefn en þau fá. Hádegissvefn er náttúruleg þörf og hluti af heildarsvefnþörf barns á sólarhring. Vibeke bætir því við í bókinni sinni um svefn barna að meira að segja börn allt upp að 5 ára aldri geta haft þörf fyrir svefn eftir hádegi vegna uppsafnaðs langtíma skorts á svefni. Hádegissvefn barna er líka oft kærkomin hvíld frá annríki, hávaða og stressi sérstaklega í leikskóla umhverfi (texti fenginn á síðu Leikskólans Rauðhóls).

Hér kemur listi yfir svefnþörf barna eftir aldri:

6-12 mánaða börn 14-15 tímar

1-3 ára börn 12-14 tímar

3-6 ára börn 10-12 tímar

