

## Svefn ungra barna

Svefn og hvíld eru mikilvægir þættir í vellíðan ungra barna og úthvöld börn eru líklegri til að takast vel á við daglegar athafnir og viðfangsefni dagsins, þroskast og dafna.



### Svefnþörf barna á sólarhring:

- 1 -3 ára : 12 til 14 klukkustundir
- 3 – 6 ára : 10 -12 klukkustundir

Frá því að börn eru 1 árs byrja flest þeirra að láta sér duga einn lúr yfir daginn ( 1 -2 klst ), sum þurfa þó meira. Ef barnið vaknar snemma á morgnana vegna skipulags dagsins hjá fjölskyldunni er mikilvægt að tryggja barninu góðan samfelldan svefn um hádegisbil.

Sum 3 - 4 ára börn þurfa enn að fá að sofa smástund í leikskóla og mikilvægt að mæta þeirri þörf fyrir hvíld og gera ráð fyrir því í dagskipulagi leikskólans.

Svefnþörf barna er einstaklingsbundin og þurfa foreldrar að þekkja þörf barna sinna vel.



Að sofa er endurnærandi og eykur vellíðan

## Svefn yngstu barna í leikskóla

Fái lítið barn ekki sinn svefn- og hvíldartíma um og upp úr hádegi verður það, þegar liður á daginn, þreytt og pirrað og ónógt sjálfu sér. Að kvöldi, þegar komið er að svefntíma, verður barnið orðið yfirþreytt. Í leikskóla er yfirleitt mikið áreiti og erill sem eykur streituhornóm ( kortisol ) hjá litlum börnum. Í svefni og hvíld lækkar þetta hormón. Ef barn fær ekki góða hvíld / svefn á leikskólatíma eykst streituhormónið, barnið verður yfirkeyrt og þreytt og það þýðir að barnið á enn erfiðara með að ná sér niður að kvöldi – þar getur upphafið að svefntruflunum hjá barni byrjað.



Margir foreldrar vanmeta svefnþörf barna sinna og flest þeirra hafa þörf fyrir meiri svefn en þau eru að fá. Þegar litlu börnin eru vakin eftir klukkustundar –svefn í leikskóla eru þau flest í djúpum svefni og alls ekki tilbúin að vakna. Þau eru úrill, reyna að sofa lengur og eru langan tíma að jafna sig og koma sér í gang aftur.

Góður hádegislúr yngstu barnanna er ekki bara mikilvægur þáttur í að mæta svefnþörf barna yfir sólarhringinn heldur er hann nauðsynlegur og endurnærandi fyrir barnið í erli, áreiti og krefjandi leikskólaumhverfi – því er mikilvægt að sleppa ekki lúrnnum né skera hann svo niður í tíma að hann mæti ekki þörfum barnsins.

## Svefntími yngstu barna í Garðaseli

Yngstu börnin á Lóni eru að borða um kl: 11.20 – 11.40. Þá hefst undirbúningur fyrir hvíldina, þvo sér, klæða sig úr og finna snuðin eða tuskudýrin sem mörg barnanna eru með.

Börnin eru komin á sitt svefnsvæði um kl: 12.00 og flest þeirra eru ekki að sofna um leið og þau leggjast á koddann.

Mjög erfitt er að mæta óskum foreldra um að vekja börnin á mismunandi tímum. Það veldur truflun í hvíldarumhverfi barnanna þegar verið er að vekja börn á öllum tímum, ergileg og jafnvel grátandi, þá vakna önnur börn sem eiga að sofa. Þegar lítil börn eru nývöknuð þurfa þau mikla nálægð og umhyggju og það er erfitt að gera það þegar 5 eða 10 mínútur líða á milli barna. Þá kemur þessi tími inn á kaffihlé starfsmanna og færri eru á deild milli kl: 13.00 og 14.00.

Til að tryggja börnunum á Lóni góða hvíld og umönnun verður eftirfarandi skipulag sett upp til að byrja með:

1. hópur vakinn kl: 13.00
2. hópur vakinn kl: 13.30
3. hópur vakinn kl: 14.00
4. hópur fær að sofa lengur ef hann má



Leikskólinn Garðaseli

2020 -2021



# Svefn yngstu barna