

Søvnpolitik i småbørnsgruppen larverne

For børn i alderen 0–3 år er søvn en afgørende del af deres udvikling. I denne periode vokser hjernen hurtigt, og nye indtryk bearbejdes i høj grad under søvn. Middagsluren giver barnet mulighed for at:

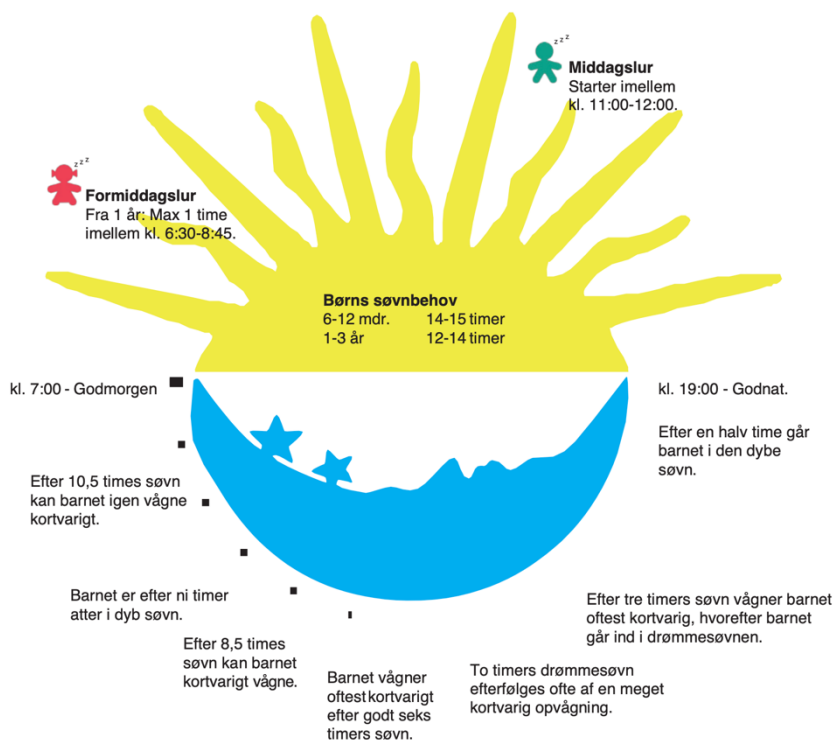
- **Understøtte hjernens udvikling** – søvn styrker hukommelse, indlæring og evnen til at bearbejde sanseindtryk.
- **Fremme følelsesmæssig regulering** – udhvilede børn har lettere ved at håndtere følelser og stress.
- **Styrke fysisk vækst** – under søvn frigives væksthormon, som er vigtigt for kroppens udvikling.
- **Forebygge overtræthed** – overtrætte børn kan blive mere urolige, have sværere ved at falde i søvn om aftenen og opleve hyppigere opvågninger.

Regelmæssige middagslure skaber en stabil døgnrytme, hvilket hjælper barnet med at føle sig trygt og veltilpas. Selvom behovet for middagslur gradvist aftager, har de fleste børn op til 3-årsalderen gavn af en daglig lur for at sikre optimal udvikling og trivsel.

Småbørnsgruppens søvnpolitik

I småbørnsgruppen starter middagsluren klokken 12.00, og vi vækker som udgangspunkt ikke 0-3 årige børn fra deres middagslur før efter klokken 14.30:

- Børn der sover middagslur indtil de vågner selv, sover bedre om natten
- Børn kan sove for lidt, IKKE for meget
- En god middagslur forbedre nattesøvnen, da barnet får mere ud af dagen og derfor er naturligt træt om aftenen
- Hvis jeres barn har særlige behov for søvn, så gå gerne i dialog med os herom.



Kilde: Dagplejen i Aabenraa Kommune