

Solstrålens søvnpolitik

Solstrålens søvnpolitik er baseret på princippet om, at vi som udgangspunkt ikke vækker børn, der sover, og at vi giver alle børn mulighed for at tage en lur, når barnet har brug for det. Forskning har nemlig vist, at dette princip fremmer børnenes trivsel og sundhed, samt styrker immunforsvaret og i sidste ende også forbedrer hele familiens nattesøvn.

Solstrålens søvnpolitik er således:

- Personalet hjælper hvert enkelt barn med at følge sin egen søvnrytme.
- Både vuggestuebørn og børnehalebørn skal have lov at sove i institutionen, hvis de har behov for det.
- Sovende børn vækkes ikke af personalet, med mindre der er tale om abnorm søvn eller sygdom.
- Trætte børn holdes ikke vågne.
- Personalet tilbyder rådgivning til forældre, der har vanskeligheder med at lægge barnet til at sove.
- Forældre og personale skal informere hinanden om væsentlige forhold omkring barnets søvn.

Søvnpolitikken må ikke blive en spændetrøje, der skal være plads til fleksibilitet i tilfælde, hvor der er brug for det. I samarbejde med forældrene kan søvnpolitikken afviges enten generelt eller en enkelt dag. I praksis vil det betyde, at hvis personalet ved, at et barn bliver hentet 13:30, men viser tegn på træthed kl. 13:10, kan vi aftale at holde barnet vågent til det bliver hentet. Ligeledes kan det være nødvendigt at forældrene vækker barnet når de kommer for at hente.