



**Kolding
Kommune**

en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet

Fælles tilgang til

Børns søvn

Indledning

Herunder præsenteres Kolding Kommunes fælles tilgang til 0-6-årige børns søvn.

Der findes mange holdninger til søvn og ikke mindst misforståelser og myter om emnet - fx at man aldrig må vække børn, eller at søvn avler søvn.

Formålet med en fælles tilgang til børns søvn er at etablere en fælles, opdateret viden om søvn, så der i samarbejdet mellem familierne, sundhedsplejen og dagtilbud kan sættes en fælles retning i arbejdet med søvn, der understøtter børnenes trivsel, udvikling, læring og dannelse i både daginstitutioner, dagpleje og hjem.

Den fælles tilgang til søvn tager, i tråd med Kolding Kommunes øvrige pejlemærker for arbejdet med børn, udgangspunkt i tre væsentlige hensyn:

Borgerens Centrum: Udgangspunkt i og nysgerrighed på barnets perspektiv.

Fælles børne- og ungesyn: Alle børn og unge gør det bedste, de kan.

Stærke børnefællesskaber: Børns aktive og ligeværdige deltagelse i gode almene fællesskaber har stor betydning for udvikling og trivsel.

Søvn varierer

Det er helt normalt og ufarligt, at et barns søvn varierer. Mængden og kvaliteten af søvnen kan svinge i perioder, og grunde her til kan være mange - fx sygdom, opstart i dagtilbud eller i forbindelse med andre overgange eller udviklingstrin. Derudover skal det huskes, at børn også er forskellige med hensyn til søvn, både i forhold til hvor hurtigt de falder i søvn, og hvor stort et søvnbehov de har.

Det er ikke alt, forældre eller omsorgspersoner har indflydelse på. At søvnen varierer eller "bøvler" i perioder, er altså helt normalt og ikke nødvendigvis noget, der skal handles på, men blot være en opmærksomhed på.

Alle børn har brug for søvn

Søvn er et naturligt og grundlæggende menneskeligt behov, der har stor betydning for børns trivsel og udvikling. Alle børn har med andre ord brug for søvn.

Tre fælles fokuspunkter

Fokus på søvn over hele døgnet

Det er vigtigt at betragte søvn over hele døgnet.

Det er ikke tilstrækkeligt kun at fokusere på de enkelte søvnperioder, der tages om dagen, eller søvnen om natten. Det er vigtigt, at barnet får tilstrækkelig søvn, men tidspunktet for søvnen kan variere fra barn til barn. Det er den samlede mængde og kvalitet af søvn over et døgn, der har betydning.

Fokus på vågentid

Alle børn har behov for søvn, men det er vigtigt at huske, at alle børn også har behov for at være vågne - også kaldet vågentid.

Når børn trives og indgår som aktive og ligeværdige deltagere i gode almene fællesskaber i fx dagtilbud, har det stor betydning for deres udvikling her og nu og for deres videre livsforløb.

God vågentid giver mulighed for, at børn kan indgå i fællesskaber og danne relationer, og vågentid er noget, vi faktisk har indflydelse på. Det er netop i vågentiden, at både forældre og medarbejdere i dagtilbud har mulighed for at skabe gode rammer og stimulere børnene.

Hertil kommer, at søvn og vågentid er gensidigt afhængige: god vågentid giver god søvn – og god søvn giver god vågentid. Det er således vigtigt, at fokus er på vågentiden, så vi sikrer, at børnene har tid sammen med andre, da det i høj grad er her, de lærer og udvikler sig.

Fokus på rutiner

Rutiner spiller en afgørende rolle både i børns vågentid og i deres søvn. De skaber genkendelighed, forudsigelighed og tryghed, hvilket er essentielt for at etablere gode søvnvaner. Når børn oplever søvn som noget positivt, opbygges sunde søvnvaner, der bidrager til deres trivsel og udvikling.

Ved at implementere faste rutiner, både i løbet af dagen og ved sengetid, kan forældre og medarbejdere i daginstitutioner og dagplejen hjælpe børn med at forbinde søvn med en følelse af sikkerhed og tryghed.

Vi arbejder sammen, når søvnen er svær

Hvis et barn har udfordringer med søvn, som er vedvarende over en længere periode (min. 2-3 uger), så kan det være relevant at drøfte, om der er behov for handling. Det kan både være udfordringer, som påvirker barnet eller familien som helhed. Her er det vigtigt at huske, at arbejdet med søvn er et fælles ansvar, og samarbejdet mellem forældre, medarbejdere i daginstitutioner/daglejen og Sundhedsplejen er afgørende. Ved at arbejde sammen sikres det, at barnet får den nødvendige søvn, som er så vigtig for dets sundhed og udvikling.

Med afsæt i ovenstående tilgang herunder bl.a. hensyn til barnets perspektiv, fællesskabets betydning og de tre fælles fokuspunkter for søvn – fokus på søvn over hele døgnet, vågentid og rutiner - laves der sammen en plan for det enkelte barn og dennes familie.

Det kan være i form af konkrete aftaler om at følge søvnen i en periode, nye rutiner eller andet.

Vær ikke bange for at afprøve noget i en periode – det kan fx være at vække et barn for at få brudt en søvnrytme, der giver udfordringer, for på den måde at skabe balance mellem vågentid og søvn, så hele døgnet fungerer.

Stærke børnefællesskaber i dagtilbud skabes på tværs af faggrupperne mellem de professionelle voksne. Når det omhandler søvn, vil samarbejdets omdrejningspunkt være den gensidige dialog mellem kommunens sundhedsplejersker, daginstitutionerne og dagplejekonsulenterne, og initiativ til dialog kan tages af alle.

Mere information

på sundhedsplejens hjemmeside om småbørn og søvn:

kolding.dk/soevn

Børne-, Skole- og Familieforvaltningen

Ålegården 1
6000 Kolding
kolding.dk
Februar 2026



**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet