



HORTEN  
KOMMUNE



# VEILEDER OM «HVILE, RO OG SØVN» i Hortensbarnehagen

En veileder til foresatte og ansatte i  
Hortensbarnehagen

Barnehagene tilrettelegger daglig for ro, hvile og søvn ut i fra hvert enkelt barns behov.

## Innledning

Høsten 2018 gjennomførte Horten kommune en kartlegging for å se hvordan barnehagene tilrettelegger for søvn og hvile.

De fleste barnehager har gått helt bort fra den såkalte «hvilestunden», hvor alle barna på et bestemt tidspunkt om dagen ligger stille på en madrass og hviler/sover. Personalet ser et tydelig behov for at barna får hvile i løpet av dagen. De ønsker veiledning og utveksling av erfaringer rundt hvile, ro og søvn for barn, og generell kompetanseøkning som støtter ansatte i samtale med foreldrene.

På denne bakgrunn fikk en tverrfaglig arbeidsgruppe i oppgave å lage en veileder.

Arbeidsgruppen består av

- Stephanie M.-Mertins, HOPP koordinator, Tjenesteområde barnehage
- Bente A. Eckhoff, helsesykepleier, Helsetjenester for barn og unge
- Representant FUB Marte Emilie Arnesen,
- Mari Ortveit, Styrerassistent Karljohansvern barnehage
- Tone Døvik, pedagogisk veileder for Strandparken barnehage og Familiebarnehagene
- Gry J. Nilsen, styrer Rørehagen barnehage
- Grete L. Friis, styrerassistent Nordskogen barnehage
- Bente S. Rognes, styrerassistent og pedagogisk leder Gartnerløkka barnehage

Vi ønsker at veilederen skal hjelpe til å forstå barnas behov for å hvile, ro og søvn slik at vi kan møte barnas behov, både i barnehagehverdagen og hjemme.

Veilederen kan også være et grunnlag i samarbeidet mellom barnehage og foreldre for å skape en helhet og for å gi barna en god hverdag.

Utsagn i veilederen støtter seg på den nyeste WHO (verdens helseorganisasjon) rapporten, som ble lansert i vår 2019.

(<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>).

## Lowverk

*«Personalet skal ivareta barnas behov for fysisk omsorg, inkludert behov for ro og hvile.»*

Rammeplanen (2017, Barnehagens formål og innhold, s. 20)

*«Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. (...) Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen.»*

Rammeplanen (2017, Livsmestring og helse, s.11)

### Hovedmålet:

Barn skal få muligheten til å slappe helt av og å få hjelp til å finne roen i seg selv, lytte til kroppen og pusten sin.



### Hvile, ro og søvn

I boka «Du er viktig – 1 – for barnehagekvaliteten» beskriver Vibeke Tjensvold Gjertviksten og Anne Marie Lundemo Gärtner «Hvile og søvn» (s.77):

*«Både små og store barn trenger søvn eller hvile i løpet av dagen. De yngste barna sover gjerne 1 – 2 timer per dag. Uavhengig av hvor lenge barnet er i barnehagen, er det alltid noen rundt dem som lager lyd, er i aktivitet og så videre.*

*Vi er ulike i hvordan vi fordøyer lik mengde inntrykk, og noen minutter på en madrass eller med en pute kan gi fornyet energi og ro i barnet. Utslitte barn blir ofte urolige, noen blir fortere triste eller sinte. I en barnegruppe vil behovene for hvile variere. Søvn og hvile gir et påfyll av energi, slik mat gjør det. Både mat og hvile er del av våre grunnleggende fysiologiske behov.*

*De yngste og de eldre barna har ulike behov når de skal hvile. Noen barn sovner tidlig på dagen, andre sovner litt senere. Det bør ikke være et tidlig høst – mål at alle de små sovner til samme tid. Spesielt når barnet starter i barnehagen og alt er nytt, er det viktig at barnet får sine grunnleggende behov dekket, men også utover i barnehagetiden vil dette være viktig å ivareta. Rutinene barna har hatt for søvn hjemme kan forhåpentligvis overføres til barnehagen, i hvert fall i begynnelsen av barnehageåret. Inntil barnet er blitt kjent med og*

*trygg på barnehagelivet og de voksne, er det viktig at det oppleves at vi er der hele tiden, slik at det ikke tror de er forlatt.*

*Det å hvile seg, sove, falle til ro er viktig for å opprettholde energi til videre aktivitet og deltagelse i gruppa. Noen kaller det å ligge til lading.*

*Barn hviler seg kanskje litt annerledes enn oss voksne. Vi kan bestemme oss for å legge oss ned, lukke øynene og ligge helt stille. Vi trenger å spenne av i muskulatur for å kjenne at vi hviler. For barnet er det ikke nødvendigvis slik, og spesielt ikke når de skal hvile i en større gruppe. Å hvile seg behøver derfor ikke bety at barnet ligger helt stille. Spesielt når det kommer til de eldre barna kan det å lese en bok sammen, sitte i ro ved måltidet, få være i fred med tankene sine en stund også være en slags hvile.*

*Det er nokså vanlig at barnet i en periode når det er 2 – 3 år vil sove senere på kvelden hjemme om det fortsatt sover i barnehagen. Samtidig er det også tydelig at barnet trenger søvn i løpet av dagen i barnehagen. Det kan merkes på humør, på lekeevne og noen ganger ved at barnet sovner under måltidet, på huska ute og så videre. Det kan være slitsomt for foreldrene å komme gjennom slike perioder. Da er det viktig å kommunisere at barnet har det slitsomt om det ikke får den søvnen det trenger for å komme gjennom dagen. Det er ulike meninger om gode metoder i slike perioder. Noen inngår kompromisser, som for eksempel at barnet får sove 30 minutter før det vekkes. For noen kan dette fungere som en powernap, mens det for andre er for lite. Vi anbefaler først og fremst å se på barnet selv – hvor mye søvn trenger akkurat dette barnet? Det er til barnets beste at det får den søvnen det trenger. En trøst til foreldrene kan være at dette er en periode, og at barnet om en stund ikke vil trenge søvnen midt på dagen og dermed sovner lettere på kvelden. Vi tror på utsagnet at søvn avler søvn.*

*Det er et godt råd å gi til foreldrene at faste rutiner på kvelden hjelper barnet å finne ro. På samme måte som det er med faste rutiner i barnehagen. Det er også fint å høre med foreldrene om hvilke rutiner de bruker hjemme, for kanskje noen av dem kan overføres til barnehagen.*

*Eldre barn har også behov for forutsigbarhet og trygghet i hvilestund. De kan gjerne ha sine egne tepper/puter og faste plasser. Forutsigbarhet gir trygghet, som igjen gir større grad av ro i hvilestunden. Noen barn trenger å ligge/sitte i nærheten av en voksen, andre trenger å få være mer alene i en krok. Barn er like forskjellige som voksne er.*

*Barn som skal hvile i barnehagen kan gjerne ha med seg en smokk eller kosedyr eller noe annet som gir trygghet. Dette blir et bindeledd mellom det trygge, kjente (hjemmet) og det nye, ukjente (barnehagen).*

*Kommunikasjon er grunnleggende når vi skal finne ut hva barnet trenger av hvile og søvn i løpet av dagen. I og med at dette er et behov som endrer seg, er det viktig å holde kommunikasjonen åpen hele tiden.»*

## Hvorfor er det viktig at jeg får nok søvn?



Visste du at om jeg **ikke** får hvilt og sovet nok...

...kan jeg utvikle aggresjoner og instabile emosjoner

...er det liten kapasitet igjen for meg til å lære og utvikle meg

...kan jeg utvikle soveforstyrrelser

... kan språkutviklingen min hemmes

## Slik kan du hjelpe meg til å hvile eller sove nok:

Oppmuntrer og inviterer meg til rolige øyeblikk eller til å sove!

Lær meg noen fine pusteteknikker eller avslapningsøvelser! Det er gøy og det kjenner jeg meg igjen i!

Legg til rette med rolig musikk i et skjermet rom. Naturllyder er fine å lytte til!

I et oppvarmet rom, med myke puter og pledd er det deilig å hvile litt!

Tilbyr du meg en massasje eller en armkrok takker jeg helt sikkert JA! Massasjeballen kan jeg også bruke på deg ;-)

Legg til rette med gode forutsigbare leggerutiner!

Det er kjempedeilig for kropp og sjel å sove ute i vogna i frisk luft!

Det er fint hvis jeg har god tid sammen med de voksne på ettermiddagen for å prate, lese, danse, leke. Da blir det lettere for meg å sove om kvelden.

Jeg kan veldig godt roe ned ved å se på en bok, enten alene eller sammen med deg!

Jeg bruker mer energi i barnehagen enn hjemme og derfor er det så fint hvis du hjelper meg med at jeg får rikelig med søvn!

Det hjelper meg hvis rutinene hjemme og i barnehagen er omtrent det samme, f.eks. at kosebamsen min alltid er med!



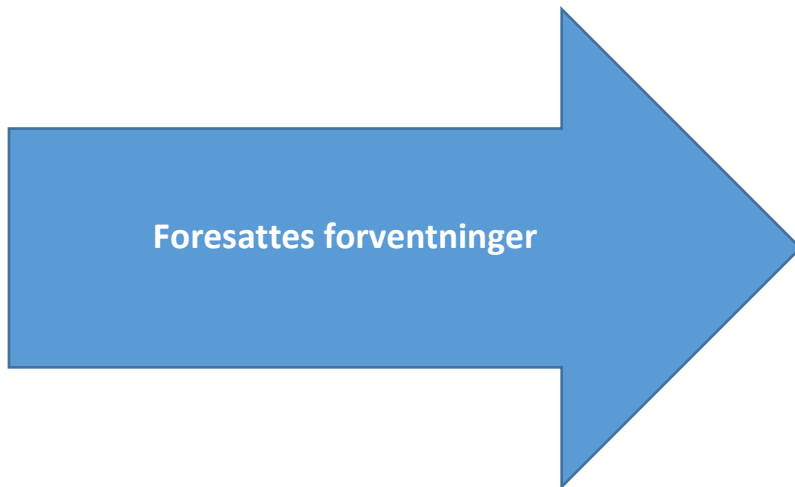
Visste du at:

- Du ikke bør vekke meg i min fase med dyp søvn fordi:  
Søvnen deles inn i fem ulike stadier, stadium en til fire og REM-søvn. De skiller fra hverandre ved hjelp av å registrere hjernebølge, muskelspenning og øyebevegelser. Når vi sovner går vi først inn i stadium 1. Dette er en overgangsfase mellom søvn og våkenhet.  
Kort tid etter går vi inn i stadium 2. Dette stadiet kalles gjerne for lett søvn. Om lag 20 minutter etter innsovning går vi inn i stadium 3, som er dyp søvn.  
Etter dette går vi over i stadium 2 igjen, før vi går inn i REM-søvn.  
Så går vi inn i dypere søvn igjen, før det kommer en ny REM-søvn (REM-søvn er søvn med hurtige øyebevegelser) (Bjorvatn, 2018).
- Når et barn sover i 30 minutter i barnehagen bruker kroppen 20 min på å komme seg i dyp søvn, da får barnet kun 10 minutter dyp søvn. Dyp søvn er det viktigste stadiet for å bli uthvilt og fungere bra resten av dagen eller neste dag. Under dyp søvn øker blant annet veksthormonproduksjonen (Bjorvatn, 2018). Når kroppstemperaturen begynner å stige og melatoninproduksjonen begynner å gå ned, produseres det også mer stresshormoner som adrenalin og kortisol, og kroppen gjør seg klar for dagen (Sørensen, 2003). Det er dermed viktig at barn får nok søvn både på kvelden og på dagtid
- Det er best for meg å bli vekket skånsomt, av for eksempel naturlige lyder jeg hører når et vinduet åpnes eller av en stryk på kinnene og lav stemme.
- Hvis jeg ikke oppfatter omgivelsene mine 15 – 20 minutter etter jeg har blitt vekket, har jeg blitt vekket for tidlig
- At det er deilig og trygt å ha et fang å sitte på eller sofa for å våkne rolig opp
- At jeg ikke bør titte for lenge på skjermen før leggetid
- At når jeg skal hvile i barnehagen kan jeg gjerne ha med meg en smokk eller kosedyr eller noe annet som gir meg trygghet. Dette er bindeledd mellom det trygge, kjente (hjemmet) og det nye, ukjente (barnehagen).
- At kommunikasjon mellom voksne i barnehagen og foreldrene er grunnleggende når du skal finne ut hva jeg trenger av hvile og søvn i løpet av dagen. I og med at dette er et behov som endrer seg, er det viktig å holde kommunikasjonen om dette åpen hele tiden.

### Refleksjonsspørsmål:

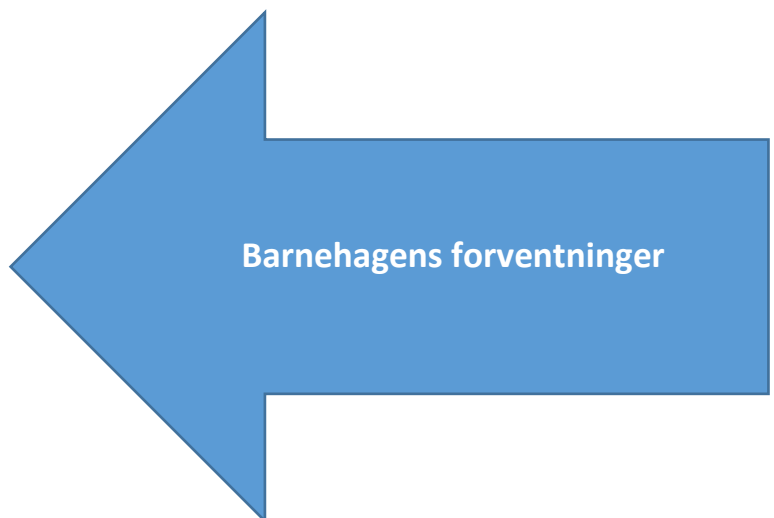
- Hva betyr ro, hvile og søvn for oss?
- Hvilke behov har barn i ulike aldersgrupper?
- Hvordan ivaretas barnas behov for hvile/søvn i den gruppen vi arbeider med? Hva fungerer godt, hva kan endres på?
- Hva skjer med barna om de ikke får den hvilen de trenger i løpet av dagen?
- Hva kan være gode måter å skjerme barn på, slik at de får en pause fra alle inntrykkene?





**Viktig å huske på i samarbeidet mellom foresatte og barnehagen:**

- Å ha en åpen dialog med fokus på barnet – med felles mål om å se barnets beste
- Å tilrettelegge for søvn og hvile ut ifra barnets behov
- Å vise gjensidig respekt for hverandre
- Å lytte til hverandres innspill
- Å stole på hverandre og ha tillit til hverandre
- Å ha samtaler ved behov, eventuelt med helsesøster
- Å sørge for en god balanse mellom hvile og aktivitet
- Å ta opp hvile, ro og søvn som et tema på foreldresamtale
- Å sikre gode rutiner når barna sover ute og inne



## Vil du vite mer?

### Anbefalt litteratur:

- «Livsmestring og psykisk helse» May Britt Drugli, Ratib Lekhal (2018)
- «Foreldremagi» Hedvig Montgomery (2018)
- «Miraklenes tid» Hedvig Montgomery (2018)
- «Barnehageårene» Hedvig Montgomery (2019)
- «Du er viktig for -1- Hverdagskvaliteten i barnehagen» Vibeke Tjensvold Gjerviksten, Anne Marie Lundemo Gärtner (2018)
- «Barn i balanse» Anne Sælebakke (2015)
- «Barn og søvn» Mona Skard Heier, Anne M. Wolland (2009)


### Anbefalte nettsider:

- [www.ovehjelp.no](http://www.ovehjelp.no)
- [www.sovNo.no](http://www.sovNo.no)
- [www.medietilsynet.no](http://www.medietilsynet.no)
- <https://www.barnehage.no/artikler/la-barnet-sove-i-barnehagen/463558>

### Kilder:

- WHO Dr Fiona Bull: <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- WHO rapporten for barnets søvnbehov under 5 år: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Slik virker søvn, forskning.no <https://forskning.no/sovn-bakgrunn/bakgrunn-slik-virker-sovn/931124>
- <https://www.barnehage.no/artikler/barn-som-sover-ute-i-barnehagen-unngar-smitte/427344>
- «Oppmerksomt nærvær for barn og unge» - (øvelseshefte og nøkler til gjennomføring for voksne som arbeider med barn og unge), av Anne Sælebakke (NFON/RBUP)
- «Barn i balanse – nærvær og empati i barnehagen» av Anne Sælebakke (2015)
- «Du er viktig for -1- Hverdagskvaliteten i barnehagen» Vibeke Tjensvold Gjerviksten, Anne Marie Lundemo Gärtner (2018)





Husk – du kan ta kontakt med  
barnehagen eller helsestasjonen  
dersom du lurer på noe eller  
trenger veiledning!