

# Søvn i vuggestuen – GO NAT OG SOV GODT

## Det vil vi:

Lade børn sove når de har brug for det  
Skabe rolige og trygge rammer omkring sovetid  
Have faste ritualer omkring sovetid

## Det gør vi:

Vi skaber plads til at de børn der har brug for en lur om formiddagen kan få det, da vi respekterer at børnene har forskellige behov, afhængig af alder og udvikling. De nyder så middagsstunden vågne med alle de voksne.

Efter madpakker er det tid til at sove. Vi gør det løbende og efter hvem der trænger mest til en lur. Det betyder at nogle børn puttes lige så snart som de har spist. Andre kommer ned fra stolen og leger eller samles med voksen er på gulvet, mens de andre voksne putter børn. Vi går ud på badeværelset, hvor vi finder barnets kasse, vi tager tøj af/på afhængig af vejret. Vi snakker med børnene og gør tingene i et roligt og nærværende tempo. De børn der er klar til det, øver vi at gå på toilettet/potte, ellers bliver bleen skifte, sutten og klud/bamse bliver fundet i kassen. Barnet siger godnat til de voksen og børn der er tilbage på stuen. Vi finder barnets egen barnevognen og der bliver puttet og sagt godnat, men også at fortælle hvem der går hjem og hvem der passer på i mens barnet sover.

Omkring 2 års alderen kommer børnene ind og sove. De finder deres madrasser, som ligger på fast plads. En voksen sidder ved dem til de falder i søvn.

Vi skriver hvornår barnet er faldet i søvn og hvornår det er vågnet igen på vores seddel på bordet i garderoben. Nogle børn må sove X tid, andre til de vågner. Vi tjekker løbende til børnene, både inde og ude.

## Det har vi lært:

Gode rolige rutiner omkring sovetid er godt, fordi det signalerer at nu er det snart sovetid.

Børnene bliver rolige og parate til at sove.

De kendte ritualer gør børnene trygge

Skrevet af Maria – September 2016