

SHT 21: Om søvn

Hvorfor trenger vi søvn:

- Velvære og følelsesmessig balanse
- Tåle belastninger og smerte
- For bedre konsentrasjonsevne
- Lagre og sortere inntrykk fra våken tilstand
- Lagring av informasjon i hukommelsen og dannelse av nye forbindelser i hjernen slik at denne informasjonen kan hentes fram i de rette situasjonene

Det er god foreldreomsorg å hjelpe barn og ungdom å etablere gode søvnvaner. Skolebarn vokser mye, er veldig aktive og trenger mye søvn. Tilstrekkelig søvn er nødvendig for fysisk- og psykisk helse, skolearbeid, hukommelse og oppmerksomhet.

https://www.bufdir.no/en/foreldrehverdag/Skolebarn/sovn_i_barneskolearene/



Tips:

- Pass på døgnrytme. Barn kan sove litt lenger dersom de er sent oppe, men det er bare snakk om en time. Så hold på døgnrytme – også i helger og ferier.
- Ro ned før legging. Litt mat og skjermfri før legging gjør det lettere å sovne.
- Les for barnet ditt, og gjør det helt til barnet er eldre enn du hadde tenkt. Lesing gir en avslutning på dagen og påfyllet av nærhet som barnet trenger.
- Senga og sovested skal føles trygt. Om kvelden kan følelser som frykt og utrygghet oppstå – så la barnet være med på å innrede soveplassen og finne løsninger som passer.
- Når det blir perioder med oppstykket søvn, forsøk å finne ut hva som er grunnen. Er det for travle dager? Er det sykdom eller andre helseårsaker som ligger bak? Er det noe som er vanskelig på skolen? Som hos voksne er dårlig søvn et tegn på at det trengs mer kontakt og nærhet.

«Hedvig Montgomery (2019).»

Kilder/les mer:

Hedvig Montgomery, barneskoleårene, 2019

https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Skolebarn/sovn_i_barneskolearene/

<https://www.helsedirektoratet.no/tema/sovn>

<https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/skolebarn/utvikling-selvstendighet-og-selvfolelse/sovn-i-barneskolearene/>