

Søvn

Søvn er viktig for god utvikling, og påvirker trivsel, humør, tryggleik og fysisk og psykisk helse. Det er god omsorg å sikre at barnet ditt får nok søvn. Sjølv om det kan vere vanskeleg å sette grenser, er det like viktig å legge til rette for søvn no som då barnet ditt var lite. Våg å vere den vaksne som set grenser, og forklar barnet kvifor.

Kor mykje søvn treng vi?

Når barnet vert eldre, endrar søvnmønsteret seg og ein klarer gradvis å vere lenger oppe. Det er naturleg og spennande å få lov å vere litt lenger oppe etter kvart som ein veks til. Det er individuelt kor mykje søvn ein treng, men dei *aller* fleste større barn og tenåringar treng om lag 9 timar søvn kvar natt. Det viktigaste er at ein har faste rutiner for når ein legg seg.

Kva påvirkar søvnen vår?

Nyare forskning syner at lys frå smarttelefonar, TV og nettbrett stimulerer hjernen til å vere vaken. Dette forsinkar innsovinga. Når barnet kjedar seg og ikkje får sove, er det lett å ta fram mobilen. Dette vil truleg gjere det vanskelegare å sovne. Sørg difor for at barnet ditt ikkje har høve til å delta på sosiale media, eller spele etter at lyset skal vere av.

Når søvn vert vanskeleg?

Det er slitsamt for både barn og vaksne når barnet strevar med søvnen. Strekk legginga seg utover heile kvelden? Er barnet umogleg å vekke til normal tid? Er barnet trøtt og sovnar på skulen? Er det vanskeleg å finne reglar saman med barnet? Det kan kjennest som eit nederlag å ikkje få sitt eige barn til å sove. Spør gjerne helsesøster eller fastlege om du har behov for råd.

Nokre tips for god søvn:

- Lag reglar om søvn heime i «fredstid».
- Faste leggerutinar kvar kveld gir barnet viktige vanar inn i ungdomstida.
- Skru av mobil, nettbrett og spel når det er sovetid og forklar kvifor. Er det lettare når fleire foreldre seier det same?
- Uteaktivitetar hjelper døgnrytmen.
- Vis at du er tilgjengeleg for samtale med barnet. La det dele sine bekymringar i staden for å gruble åleine om natta.
- Unngå å bruke senga som «time-out».
- Unngå koffeinholdig drikke på kveldstid.

Reflekter saman

- Kva tenker du er viktig for å sikre barnet nok søvn?
- Kva reglar for søvn kan vere greie å ha i heimen?
- Korleis merkar du at barnet ditt har fått for lite søvn?
- Kva tenker du om at barnet ditt kan motta meldingar på sosiale media etter sengetid?

Nyttig lenkje:

www.sovno.no

