



Sovipolitikkur fyri Dagstovnin Kuru

Vit vilja, at øll børn hava ein góðan dag á stovninum hvønn dag. Til tess at røkka hesum endamáli er umráðandi, at børnini eru væl svøvnt. Tí hava vit á Dagstovninum Kuru tikið stig til henda sovipolitikkin, ið byggir á okkara egnu royndir og á granskingarúrslit og tilmæli frá serfrøðingum. Í stuttum kann verða sagt, at svøvnur hevur ávirkan á menningina hjá barninum, og at tað er umráðandi, at børn sova uttan órógv.

Tá ið børnini verða vakt, eru tey tung at vekja, og aloftast sýnast tey kedd, troytt, órólig og smásár, tá ið tey verða tikin upp úr svøvninum, upp úr barnavogninum og úr frísku luftini úti og síðani inn at sita hjá einum vaksnum. Hetta vísa okkara royndir.

Serfrøðingar í svøvni siga, at børn skulu sova “ad libitum”, tí at svøvnur ávirkar órinsverjuna (immunverja), sálarstöðuna, vektina, vøkstur og ikki minst evnini at læra. Tað er eitt kynstur at sova væl, og at vit eiga at læra hetta barnaárin.

Børn, ið sova ov stutt ella ov grunt, mennast ofta ikki, sum tey eiga. Svøvnurin er neyðugur og rættar upp móguliga ójavnvág, ið kann rúgva seg upp eftir einum degi. Svøvnur hjá børnum er at meta javnt við ta hvíld, sum vaksin hava tørv á hvønn dag. Svøvnur er sum vitaminir, hann mennir minnið, fær barnið at trívast og fremur hormonframleiðsluna hjá børnum.

Hetta samsvarar væl við okkara royndir.

Tá ið børn hava sovið, og tey vakna útsvøvnt, eru tey úthvíld og hava yvirskot, tey koma í og skapa færri samanbrestir, tí tey hava betri yvirlit og eru sjálvhjálpnari. Tá ið barnið er væl svøvnt, hvíllir tað í sær sjálvum.

Børn í 1-3 ára aldri hava tørv á at sova 12-14 tímar um náttina og 1-2 svøvnar/lúrar um dagin.

Svevur barnið 1 svøvn um dagin, er vanligi tørvurin 1½-3 tímar.

Tá ið barnið er 3-6 ár, hevur tað tørv á at sova 10-12 tímar um náttina og kanska ein lúr um dagin.

Tá ið børn eru vorðin 6 ára gomul, tørvar teimum at sova 10-11 tímar um náttina.





Yvirskipað um svøvn

Foreldur hava viðhvørt lyndi til at áseta, nær børnini skulu sova, heldur enn at barnið sleppur at sova, tá ið tørvur er á svøvni.

Og so finnast ein ørgrynna av góðum ráðum um at leggja børn at sova. Men enn hevir eingin kannað, hvussu eitt barn sovna, tá ið tað verður lagt at sova.

Tørvur á svøvni er ymiskur, tí siga serfrøðingar, at barnið má sleppa at sova, tá ið tað vil sova, og at barnið svevur, til tað vaknar.

Summi foreldur vilja, at barnið skal verða vakt eftir hálvum ella einum tíma. Foreldrini hugsa sjálvsagt, at hetta er tað besta fyri barnið, tí at so sovna barnið aftur fyrr um kvøldið. Tað ljóðar skynsamt, men tað hevir tíverri ofta øvugta ávirkan.

Á stovninum síggja vit ofta, at tá ið barnið verður vakt, órógva vit svøvnin, og tað er rættiliga tungt at fáa barnið á fótur. Tað kann í onkrum førum oyðileggja ein heilan seinnapart. Serfrøðingar gera vart við hetta sama.

Børnini kunnu gerast móð, troytt og óróligt. Og ætlanirnar hjá foreldrunum um at fáa børnini at sovna fyrr um kvøldið kunnu koppa soleiðis, at barnið sovna seinni enn ætlað.

At órógva svøvnin kann onkutíð hava tær avleiðingar, at barnið er so illa fyri, at tað ikki megna at fylgja hinum børnunum ella ferðini á stovninum.

Tað snýr seg ikki um longdina á svøvninum, men heldur um góðskuna. Tað snýr seg um ein góðan og tryggan svøvn, har barnið svevur, til tað vaknar.

Dagstovnurin Kura
Kollafjørður, mars 2017

