



## SÖMN-PAKET för förskolan

# Reflektion

*kring de yngsta barnens behov av sömn i förskolan*

*För att lyckas tillgodose barns sömnbehov i förskolan krävs en samsyn gällande barns sömnbehov baserat på beprövad erfarenhet och vetenskaplig grund. Dessa reflektionsfrågor är tänkta att kunna användas både av pedagoger och föräldrar/vårdnadshavare, exempelvis vid arbetsplatsträffar och föräldramöten. Frågorna kompletteras med svar baserat på material från paketets förinspelade föreläsning och kompendium gällande sömnfilosofi.*

1. Vad händer i hjärnan och kroppen under sömnen?.....	2
2. Vad händer under eftermiddagen när barnet inte har fått sova tillräckligt dagtid i förskolan?.....	2
3. Hur påverkas små barn av otillräcklig sömn?.....	2
4. Vad är effekterna av långvarig sömnbrist?.....	2
5. Hur ser man på ett barn att det sovit för lite, är för trött?.....	3
6. Vem ska styra hur länge ett barn ska sova i förskolan?.....	3
7. Vad påverkar att barnet kan behöva mer sömn?.....	3
8. Hur skapar vi en förståelse mellan förskola och hemmet när det gäller barnets behov av sömn?.....	3
9. Varför somnar inte mitt barn på kvällen?.....	3
10. Hur ska vi tänka kring vila för de lite äldre barnen?.....	4
11. Sömnomsorg – vad innebär det?.....	4
12. Var i miljön möjliggör förskolan för barnet att dra sig tillbaka, återhämta sig och vila?.....	4
13. Hur organiseras vila på förskolan utifrån barnets behov?.....	4
14. Reglerad sömntid?.....	5
15. Exempel ur boken "Hjärna i förskolan" av David Edfelt.....	5
16. Exempel ur boken "Främja barns psykiska hälsa i förskolan" av Anna Hellberg Björklund.....	6

*Lycka till med givande reflektioner!*

*Helena Lindfors*

## 1. Vad händer i hjärnan och kroppen under sömnen?

Svar:

- Immunförsvaret stärks
- Tillväxthormon utsöndras
- Hjärnan bearbetar intryck, vilket innebär att ny kunskap tillrättläggs
- Alla intryck går först in i lägre del av hjärnan, *hippocampus* (som har begränsat utrymme), under sömnen flyttas dessa till högre delar av hjärnan, *hjärnbarken* (som oändligt med utrymme), kunskap befästs i hjärnbarken = lärande sker.
- Slaggprodukter rensas ut, hjärnan har sitt eget reningssystem som bara är igång när vi sover.

## 2. Vad händer under eftermiddagen när barnet inte har fått sova tillräckligt dagtid i förskolan?

*Vad ser ni i förskolan? Vad ser ni där hemma?*

Svar:

- Lätt att barnet somnar 5-10 min i vagnen, bilen eller cykelsadeln på väg hem vid 16-17 tiden, vilket påverkar att kunna somna för natten
- Konflikter under eftermiddagen
- Svårt reglera känslor
- Lättirriterade och impulsiva
- Kräver mer vuxenkontakt
- Stressnivån stiger
- Sötsuget ökar

## 3. Hur påverkas små barn av otillräcklig sömn?

Svar:

- Svårigheter med lärande
- Trötthet och irritation
- Nedsatt koncentrationsförmåga
- Nedsatt fysisk hälsa
- Ökad risk för olyckor
- Svårigheter med känslomässig reglering
- Påverkar på interaktioner med kompisar

## 4. Vad är effekterna av långvarig sömnbrist?

Svar:

- Inlärnings- och minnessvårigheter
- Påslag av stresshormon
- Svårare reglera blodsocker
- Rubbad reglering av hunger och aptit
- Ev konsekvenser: övervikt/fetma, hjärt-kärlsjukdom och diabetes

## 5. Hur ser man på ett barn att det sovit för lite, är för trött?

Diskutera.

## 6. Vem ska styra hur länge ett barn ska sova i förskolan?

*Vem har ansvaret för att barnet är tillräckligt utvilat och därmed orkar med eftermiddagen i förskolan?*

Diskutera.

Viktigt att visa på vad som åligger förskolan i dess styrdokument.



## 7. Vad påverkar att barnet kan behöva mer sömn?

Diskutera tillsammans med vårdnadshavare.

- Mer intryck än vanligt i förskolan, tex vid inskolning, ny personal, nya barn
- Förändringar i hemmet såsom skilsmässa, sjukdom, nytt syskon, flytt

## 8. Hur skapar vi en förståelse mellan förskola och hemmet när det gäller barnets behov av sömn?

Diskutera tillsammans med vårdnadshavare.

## 9. Varför somnar inte mitt barn på kvällen?

Diskutera tillsammans med vårdnadshavare. Nedan finns möjliga alternativ.

- Barnet har behov av mer "bara- vara-tid" tillsammans med sin/sina föräldrar, behöver "tankas upp".
- Förändringar som flytt, skilsmässa, nytt syskon, oro i familjen kring tex. sjukdom.

- Barnet är inte tillräckligt trött eftersom det sovit på förskolan och kommer snart att släppa sovandet helt dagtid, men inte riktigt än. Sover barnet på dagen, är det troligt att det inte kommer att somna vid sin vanliga tid på kvällen, som det kanske gör under helgen när barnet orkar med en hel dag utan middagssömn.
- Barnet är övertrött eftersom det inte fått sitt behov av sömn och återhämtning tillfredsställt.

## 10. Hur ska vi tänka kring vila för de lite äldre barnen?

*Är det ok att ta en "tupplur" när man är till exempel 4-5 år?*

Diskutera tillsammans med vårdnadshavare.

## 11. Sömnomsorg – vad innebär det?

Diskutera tillsammans med vårdnadshavare. Nedan finns förslag från boken "Växa-inte lyda" av barnläkaren Lars H Gustafsson.

- Barnet bör vara trött när hen ska somna på kvällen. Att somna på hemvägen eller i soffan hemma kan göra det svårare att sova för natten.
- Vara tillräckligt mycket ute dagtid.
- Stäng av skärmar minst en timma innan det är dags att sova. Ljuset påverkar sömnhormonet melatonin.
- Ha kvällsrutiner som att sätta på pyjamas, borsta tänder och att läsa bok i en halvtimme före läggdags.
- För att kunna somna tryggt kan behövas gosedjur, napp och framför allt tid med en närvarande förälder/vårdnadshavare.

## 12. Var i miljön möjliggör förskolan för barnet att dra sig tillbaka, återhämta sig och vila?

Diskutera i personalgruppen.

## 13. Hur organiseras vila på förskolan utifrån barnets behov?

Diskutera i personalgruppen.

- för de som sover?
- för de som inte sover?

## 14. Reglerad sömntid?

Diskutera tillsammans med vårdnadshavare.

Sömnen består av sömncykler som delas upp i fyra faser; dåsighet, ytlig sömn, djupsömn och REM-sömn. Varje sömncykel varar ungefär 60-90 minuter. En ettåringens sömncykel är ca 60 min. Det innebär att 30-45 min, som är ett vanligt önskemål från vårdnadshavare, är alldeles för kort för att barnet ska återhämta sig och orka med eftermiddagen i förskolan. För att barn ska gagnas av sömn i förskolan får sovstunder inte begränsas för mycket, det är väsentligt att barn får möjlighet till djupsömn.

### Sömncykel – 4 faser

1 år ca 60 min  
Vuxen ca 90 min

**Dåsighet** Barnet somnar in och är lättväckt.

**Ytlig sömn** Hjärnans aktivitet långsammare, musklerna avslappnade, hjärtat slår långsammare och kroppstemperaturen sjunker.



**Djupsömn** Hjärnans aktivitet ännu långsammare och kroppen än mer avslappnad. Nu sker **återhämtning, tillväxthormon utsöndras och immunförsvaret reaktiveras. Intryck bearbetas och lagras i minnet.** Man är som mest **svår att väcka** i djupsömn. Att bli väckt kan upplevas som obehagligt.

**REM-sömn** Hjärnan är aktiv. Drömmer. Lätt att vakna.

Reuter & Vikström, 2019; Söderström, 2013; 1177 Vårdguiden, 2020; Walker, 2018

## 15. Exempel ur boken "Hjärna i förskolan" av David Edfelt

Underlag för diskussion.

*William sover bredvid Elliot som nyligen fyllde tre år. Alla barn har vila i samma rum och det är alldeles stilla. De sover tungt och har sovit i 45 minuter när Sara kommer in i rummet. Hon sätter sig vid Elliot ett tag och stryker honom över pannan innan hon lyfter upp honom och sätter sig i en soffa vid dörren.*

*Elliot föräldrar har varit tydliga med att han inte får sova längre än 40 minuter. De tycker att han somnar alldeles för sent på kvällen och därmed sover för lite på natten. Sara sitter med honom i famnen och nynnar lite på en visa. Det tar lång tid att få honom att vakna och åter bli aktiv.*

*Eftermiddagarna kan vara tuffa för Elliot. Ibland är han stökig och övertrött och far mest runt och gör ljud. Pedagogerna brukar då gå ut på gården med honom och några andra barn. När hans föräldrar kommer och hämtar honom brakar han ibland ihop av utmattning. Pappan har berättat att det hänt att Elliot somnat i vagnen på vägen hem.*

## 16. Exempel ur boken "Främja barns psykiska hälsa i förskolan" av Anna Hellberg Björklund

Underlag för diskussion.

*Alvin har precis fyllt två år. Hans föräldrar tycker att han börjar bli svårslagen på kvällen och numera sover han inte middag hemma under helgerna. Pedagogerna får instruktioner att inte låta Alvin sova alls i förskolan, fast han har långa dagar, från 6.15 till 17.00. Pedagogerna vill gärna vara lyhörda för föräldrarnas önskemål och försöker hålla Alvin vaken.*

*Ganska snabbt märker de dock att det blir ohållbart för Alvin att inte få sova. Första dagen är han med på de äldre barnens läsvila. Han somnar i famnen på Berit, som håller i läsvilan. Hon försöker väcka honom, men det går inte. När mamma hämtar frågar hon direkt: "Han har väl inte sovit?".*

*När Berit berättar att det inte gick att hålla honom vaken blir mamma märkbart irriterad. "Han får inte sova", säger mamma igen när hon lämnar dagen därpå.*

*Veckan går och Alvin somnar varje dag i famnen, helt slut. Berit bestämmer sig för att boka ett möte med föräldrarna, det är inte hållbart att förvägra Alvin att sova.*