



## Sömnilosofi

*För att lyckas tillgodose barns sömnbehov i förskolan krävs en samsyn gällande barns sömnbehov baserat på beprövad erfarenhet och vetenskaplig grund. Detta kompendium är skapat för att underlätta för förskolor i utformandet av sina egna "sömnilosofier", och är tänkt att användas som ett underlag kring de yngsta barnens behov av sömn i samverkan med föräldrar/vårdnadshavare.*

## Innehållsförteckning

<b>Förskolans ansvar och vårdnadshavares önskemål.....</b>	<b>2</b>
<b>Sömn i förskolan.....</b>	<b>2</b>
<b>Sömnbrist.....</b>	<b>3</b>
<b>Sömn föder sömn.....</b>	<b>3</b>
<b>Därför är sömn livsviktigt.....</b>	<b>4</b>
<b>Svårigheter att somna på kvällen.....</b>	<b>4</b>
<b>Förskolans samsyn.....</b>	<b>5</b>
<b>Referenser.....</b>	<b>6</b>

Denna sömnfilosofi är framtagen att använda som ett underlag i utformandet av ett dokument för samverkan med vårdnadshavare kring sömn och vila i förskolan. Den ska givetvis justeras så den passar respektive förskola.

*Lycka till!*

*Helena Lindfors*

## Förskolans ansvar och vårdnadshavares önskemål

De senaste åren har det blivit vanligt med önskemål från föräldrar/vårdnadshavare om att begränsa de yngsta barnens dagssömn på förskolan. Detta trots att barn i vissa fall vistas i förskolan under större delen av dagen. Sömn är livsviktigt på många sätt och framför allt för barnets utveckling och lärande.

Förskolan har ett ansvar att tillgodose barnens behov av återhämtning och vila, vilket inkluderar att ge tid och utrymme för sömn. Detta är inte bara för barnens fysiska hälsa utan också för deras förmåga att delta i aktiviteter och tillgodogöra sig lärande på bästa sätt.

Förskolan styrs av skollag, förskolans läroplan Lpfö 18 och Barnkonventionen. Det åligger de som arbetar i förskolan att följa dessa även när det gäller barns välbefinnande och utveckling såsom sömn och vila.

*Utbildningen i förskolan ska planeras och genomföras på ett sådant sätt så att den **främjar barnens utveckling, hälsa och välbefinnande.***

*Förskolan ska erbjuda barnen en god miljö och en **väl avvägd dagsrytm med både vila och aktiviteter som är anpassade efter deras behov och vistelsetid.***

Lpfö -18 sid. 7

*Alla barn har rätt till lek, **vila** och fritid.*

artikel 31, Barnkonventionen




## Sömn i förskolan

Under sömnen sker viktiga processer: immunförsvaret stärks, tillväxthormon utsöndras<sup>1</sup> hjärnan rensar ut slaggprodukter, samt intryck och sinnesupplevelser bearbetas<sup>2</sup> och överförs från korttidsminnet till långtidsminnet<sup>3</sup>. De intryck, erfarenheter och kunskaper som barnet har tagit till sig i vaket tillstånd får under sömnen möjlighet att stärkas och integreras. På så vis kan man säga att barnet fortsätter att lära sig även under sömnen.

Mängden intryck påverkar barns behov av middagssömn. För de yngsta barnen innebär en dag i förskolan ett flöde av många intryck. Faktum är att mängden intryck under en dag på förskolan överstiger den mängd intryck som barnet möter under en dag hemma. Detta blir tydligt hos barn som snart är redo att sluta med att sova mitt på dagen. Dessa barn kan klara helgen hemma utan middagssömn, men en hel dag på förskolan är en omöjlighet<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Benedict & Tunberger, 2019; Owens et al., 2011; Reuter & Vikström, 2019; Söderström, 2013.

<sup>2</sup> Benedict & Tunberger, 2019; Söderström, 2013; Walker, 2018; Siren-Tiusanen & Antola Robinson, 2001.

<sup>3</sup> Benedict & Tunberger, 2019; Lundgaard i intervju av Smeds, 2023; Jessen et al., 2015.

<sup>4</sup> Benedict & Tunberger, 2019.

Förskolans verksamhet erbjuder fler relationer, aktiviteter att hantera, ljud och interaktioner som gör att barnets hjärna redan vid lunchtid är full av intryck. Det är till exempel inte ovanligt att ett litet barn somnar mitt i maten. Sömn blir en nödvändighet för att återställa balansen och sortera intrycken så att det finns plats för nya<sup>5</sup>.

## Sömnbrist

Brist på sömn leder till att barnen lättare blir ledsna, irriterade och rastlösa. De får svårare att reglera sina känslor, blir mer impulsiva och utåtagerande, samt har svårt att koncentrera sig<sup>6</sup>.

Sömnen består av sömncykler som delas upp i fyra faser; dåsighet, ytlig sömn, djupsömn och REM-sömn<sup>7</sup>. Varje sömncykel varar ungefär 60-90 minuter. En ettåringens sömncykel är ca 60 min medan en vuxens sömncykel är ca 90 min. Sömnens mängd och kvalitet är direkt kopplad till minne, koncentration och inlärningsförmåga hos barn<sup>8</sup>. När barnets sömn avbryts påverkas detta. För att barn ska gagnas av sömn i förskolan får sovstunder inte begränsas för mycket, det är väsentligt att barn får möjlighet till djupsömn<sup>9</sup>. Det är av största vikt att pedagogerna är lyhörda för barnens sömnbehov och tar ansvar för att dessa behov tillgodoses. Absolut bäst är att låta barnet följa sin egen sömnrhythm och vakna när det är utvilat utan att bli väckt<sup>10</sup>.

*Jag önskar barn kunde få växa i sin naturliga takt: sova när det är sömnt, äta när det är hungrigt, gråta när det är upprört, leka och utforska utan att bli avbrutet; med andra ord växa och utvecklas som det var tänkt.*

Magda Gerber i "De yngsta barnens egen läroplan"

## Sömn föder sömn

Små barns dagssömn påverkar inte deras nattsömn negativt. Tvärtom kan en bra dagssömn faktiskt hjälpa barn att sova bättre på natten, eftersom de inte är övertrötta. Det är alltså inte svårare för barnet att somna eller sova sämre på natten bara för att hen har sovit under dagen. Dock ska sovstunder alltför nära sängdags undvikas. Den sömn barnet får innan klockan 15 påverkar inte nattsömnen<sup>11</sup>.

<sup>5</sup> Benedict & Tunberger, 2019.

<sup>6</sup> Hedin, 2024; Söderström, 2013.

<sup>7</sup> Reuter & Vikström, 2019; Söderström, 2013; 1177 Vårdguiden, 2020.

<sup>8</sup> 1177 Vårdguiden, 2020; Walker, 2018.

<sup>9</sup> Desjean-Perrotta, 2008.

<sup>10</sup> Carlberg, Granberg & Lindfors, 2020.

<sup>11</sup> 1177 Vårdguiden, 2020.

## Därför är sömn livsviktigt

- Under sömnen rensas hjärnan från skadliga ämnen, celler repareras och nya bildas, och minnen konsolideras<sup>12</sup>. Detta innebär att intryck flyttas från en lägre del av hjärnan (hippocampus) till en högre del av hjärnan (hjärnbarken).
- Sömn bidrar till nedbrytning av stresshormoner, stärker immunförsvaret och hjälper till att reglera blodsocker och aptit<sup>13</sup>.
- För barn är sömn särskilt viktig eftersom tillväxthormoner produceras under sömnen<sup>14</sup>.
- Brist på sömn stör balansen i de system som styr hunger och mättnad och gör det svårare att hantera stress<sup>15</sup>.
- Sömnstörningar hos barn kan leda till ökad impulsivitet, utagerande beteende samt svårigheter med koncentration och inlärning<sup>16</sup>.

*Det är fel att hålla barn vakna på dagen för att de ska somna tidigt. Barn som ofta vilar under dagen utvecklar sitt språk bättre. Just middagssömnen verkar även vara bra för att **konsolidera** minnesintryck i största allmänhet.*

Lagercrantz, 2018

## Svårigheter att somna på kvällen

Mellan 1 och 3 års ålder blir barnet mer och mer självständigt och mycket händer i deras liv. De är känsliga för separationer samtidigt som viljans utveckling exploderar liksom språket. Efter en heldag i förskolan där barnet har blivit omhändertaget av andra vuxna än föräldrarna/vårdnadshavarna behöver barnet "tanka upp sig" känslomässigt med tid tillsammans, innan det är dags att sova. Dessutom har barn i denna ålder en rik fantasi och därav är det inte ovanligt med rädslor för exempelvis monster eller annat otäckt<sup>17</sup>. Dessa rädslor kan komma att påverka insomnandet och göra att barnet drömmer mer och på så vis behöver ytterligare tid och närhet tillsammans med förälder/vårdnadshavare. För att underlätta barnets insomnande på kvällen bör fokus ligga på en god sömnomsorg där ett helhetsperspektiv tas på det individuella barnets upplevelser under dagen. Mängden fysisk aktivitet, tid tillsammans med förälder/vårdnadshavare, samt skärmanvändning har även en påverkan här<sup>18</sup>.

<sup>12</sup> Jessen et al., 2015; Lundgaard et al., 2016; Lagercrantz, 2018.

<sup>13</sup> Benedict & Tunberger, 2019; Owens et al., 2011; Reuter & Vikström, 2019; Söderström, 2013.

<sup>14</sup> Benedict & Tunberger, 2019; Owens et al., 2011; Reuter & Vikström, 2019; Söderström, 2013.

<sup>15</sup> Hedin, 2024.

<sup>16</sup> Hedin, 2024.

<sup>17</sup> 1177 Vårdguiden, 2020.

<sup>18</sup> Gustafsson, 2018.

## Förskolans samsyn

Varje enskild förskola behöver formulera sig gällande hur verksamheten resonerar och går till väga kring barns sömn och vila i förskolan. Detta bör vara väl förankrat i hela arbetslaget med stöd från rektor. Nedan finns några förslag att utgå ifrån:

- *Vi respekterar varje barns behov av sömn och låter dem sova i den takt och längd som passar deras individuella behov. Vi väcker inte barnen under deras vilotid, eftersom en avbruten sömn kan störa deras återhämtning och göra att de inte får den vila de behöver för att kunna ta del av lek och utforskande. Det är viktigt att ge barnen den tid de behöver för att kunna vakna utvilade och må bra.*
- *När ett barn somnar under vilostunden, låter vi dem sova hela sömncykeln, vilket är ca 60 minuter. Att väcka ett barn mitt i en sömncykel kan göra att barnet känner sig stressat eftersom den inte fått den nödvändiga återhämtningen som sker under djupsömnen. Genom att låta barnet sova klart sin cykel, hjälper vi dem att vakna utvilade och redo att fortsätta ta del av det förskolan erbjuder.*
- *För att säkerställa att barnen får en kvalitativ och återhämtande vila, erbjuder vi en ostörd viloperiod på minst en timme varje dag. Under denna tid är barnen i en lugn och trygg miljö, vilket gör att de kan slappna av ordentligt utan störningar. En ostörd vila är viktig för att barnen ska kunna bearbeta dagens intryck, stärka immunförsvaret, samt stödja både deras fysiska och kognitiva utveckling. Denna timme är också en viktig del av barnens rutiner och hjälper till att skapa en förutsägbar och trygg struktur i deras vardag.*
- *Vid önskemål om nedkortad dagssömn, provar vi det under en vecka för att se hur det påverkar barnet. Om barnet visar tecken på trötthet eller inte orkar med sin dag, kommer vi att diskutera med er vårdnadshavare om att ge barnet längre sömn under dagen för att säkerställa att det får den återhämtning det behöver. Vi justerar efter barnets behov för att skapa bästa möjliga balans mellan aktivitet och vila.*

Sammanfattningsvis är det både forskningsbaserat och styrt av förskolans läroplan att barn i förskolan har rätt till sömn och vila. Sömn är en grundläggande del av deras fysiska, kognitiva och emotionella utveckling och måste tillgodoses för att barnet ska kunna utvecklas på bästa möjliga sätt.

## Referenser

- 1177 Vårdguiden. (2020). *Barns sömn i olika åldrar*.  
<https://www.1177.se/Skane/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/> (Hämtad 2025-02-17).
- Benedict, C. & Tunberger, M. (2019). *Sömn, sömn, sömn: hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn*. Stockholm: Bonnier Impact.
- Carlberg, C., Granberg, A. & Lindfors, H. (2020). *De yngsta barnens egen läroplan: Lpfö 18 utifrån 1-3 åringars behov och perspektiv*. Liberi förlag
- Desjean-Perrotta, B. (2008). Five Essential Reasons to Keep Naptime in the Early Childhood Curriculum. *Dimensions of Early Childhood* 36(3) : s. 3–12.
- Gustafsson, L.H. (2010). *Växa - inte lyda*. Stockholm: Norstedt
- Hedin, G., sömnforskare och universitetslektor i folkhälsovetenskap, Högskolan Kristianstad (2024). Svenska OMEP, föreläsning, 26 mars.
- Jessen, N.A., Munk, A.S., Lundgaard, I., Nedergaard, M. (2015). The Glymphatic System: A Beginner's Guide. *Neurochemical Research* 40(12) : s. 2583-2599.  
<https://doi.org/10.1007/s11064-015-1581-6>
- Lagercrantz, H. (2018). Insändare. Barn bör få sova middag på förskolan. *Dagens Nyheter*. 26 februari. <https://www.dn.se/asikt/barn-bor-fa-sova-middag-pa-forskolan/> (Hämtad 2025-02-17)
- Owens, JA., Jones, C., Nash, R. (2011). Caregivers' Knowledge, Behavior, and Attitudes Regarding Healthy Sleep in Young Children. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 7(4) : s. 345-350. <https://doi.org/10.5664/JCSM.1186>
- Reuter, A. & Vikström, V. (2019). *Främja en god sömn och avhjälpa sömnproblem*.  
<https://www.rikshandboken-bhv.se/halsosamtal/framja-god-somn-och-avhjalpa-somnproblem/> (Hämtad 2025-02-17)
- SFS 2010:800. *Skollag*.
- SFS 2018:1197. *Lag om Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter*.
- Siren-Tiusanen, H. & Antola Robinson, H. (2001). Nap schedules and sleep practices in infant-toddler groups. *Early Childhood Research Quarterly* 16(4) : s. 453-474  
[https://doi.org/10.1016/S0885-2006\(01\)00119-3](https://doi.org/10.1016/S0885-2006(01)00119-3)
- Skolverket. (2018). *Läroplan för förskolan, Lpfö 18*.  
<https://www.skolverket.se/publikationer?id=4001> (Hämtad 2025-02-17).

Smeds, T. (2023). Hjärnans tvättmaskin gör rent när du sover. *Vetenskap & hälsa*. 22 maj. <https://www.vetenskaphalsa.se/hjarnans-tvattmaskin-gor-rent-nar-du-sover/> (Hämtad 2025-02-17).

Söderström, M. (2013) Nattsömn och middagsvila - mätningar och observationer i olika förskolemiljöer. *Socialmedicinsk tidskrift* 4 : s. 538-544.  
<https://www.socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/1036/839>

Walker, M.P. (2018). *Sömngåtan: den nya forskningen om sömn och drömmar*. Stockholm: Ordfront