

Vækning af børn

I Solstrålen, vækker vi ikke børnene fra deres middagslur. Fra børnene er 6 mdr – ca 1,5 år, lægges børnene til lur efter børnenes behov. Når børnene begynder at have brug for kun en lur, puttes de efter frokost, og sover til de vågner. Vi vækker ikke børnene, da det iflg. forskning viser, at en afbrudt middagslur kan ødelægge hele eftermiddagen og gøre et barn så overtræt og uroligt, at det næsten bliver umuligt for dem at falde i søvn, når de skal i seng om aftenen.

Børn, der får lov til at sove middagslur, til de vågner - friske og veludhvilede - sover også bedre om natten.

Udsovede børn har større overskud, skaber færre konflikter og er mere selvhjulpne. Så vores fokus er børnenes behov.

Langtidshukommelsen virker først for alvor under søvn. På scanninger kan man se, hvordan hjernen rydder op i dagens indtryk og sørger for, at det vigtigste hænger ved. Børn, der sover for lidt, lærer og forstår med andre ord mindre, end børn der får tilstrækkelig søvn.

Børn, der sover for lidt eller for overfladisk, udvikler sig ikke, som de skal, for søvnen retter op på dagens ubalancer og er helt afgørende for blandt andet hukommelsen, vores generelle trivsel og hormonproduktion.