

Hjælp barnet til en god søvn

Af Gitte Dreves, Steiner-pædagog og familierapeut

Når vi henter vores børn i dagtilbudet, begynder opgaven at skabe den ro og tryghed, der bygger bro fra livet i institutionen til hjemmelivet og lægger grunden for natens gode og rolige søvn. Børnene kommer fra ét fællesskab i dagtilbuddet, et andet i familien, og de skal mærke, at forældrene er klar til at være sammen med dem; eftermiddagen skal formes, der skal ydes omsorg og samtidig skal barnet opdrages til gode vaner. Hvordan gør vi det?

Barnet ser alt, hvad vi gør og efterligner det i sit indre og i handlinger og leg. Alle de huslige gøremål er velegnede til at ordne i en rolig atmosfære om eftermiddagen. Dagligdagen hjemme kan gøres overskuelig og genkendelig med gøremål, som børnene enten kan være med til, eller hvor de kan lege ved siden af. Den voksne kan ordne vasketøj eller havearbejde, gå i gang med madlavningen, vaske legetøj på badeværelset, barnet elsker vand, feje, støvsuge – alle de ting, der får hverdagen til at fungere, skal ikke gemmes til om aftenen, når børnene sover.

Børn har brug for at se os være i gang med meningsfulde ting, processer de kan overskue og hjælpe til med. Det giver dem et naturligt samvær med de voksne og en oplevelse af værdi, når de kan være med – det er sådanne kvaliteter, som de vokser af; de oplever, at de voksne er optaget af deres gøremål og ind imellem må man vente, mor skræller lige gulerødder, far støvsuger lige, så 'vent et øjeblik', eller 'du må

gerne hjælpe med' – det giver barnet et tydeligt billede af, at når mor og far siger noget, kan man regne med det. Og det gælder også, når der bliver sagt 'nu skal du sove'.

Når aftensmaden er spist hjælpes alle med oprydning, og der skabes en naturlig overgang til de gøremål, der gør barnet klar til natten. I en stemning af nærhed og samvær, glæde og ro bades barnet, smøres måske med olie og får natøj på. Barnet kigger på vores kropssprog og suger det til sig, derfor skal vi øve at udståle ro og parathed til at træde ind i søvnens verden, det smitter til barnet.

Jo mere genkendelig aftenrytmen er, jo nemmere for barnet. Gerne det samme dag efter dag, det giver ro. Værelset kan have natstemning med mørklægning. Lille bord eller hylde med et lys, der kan tændes og måske lidt årstidspynt, barnet selv er med til at finde, tegne, plukke blomster til. En historie eller et par bøger, snak om dagen der er gået, så aftensang og gerne et vers (jeg har sagt det samme vers og sunget samme sang i mange år, det giver en tryghed og virker som en "sovepille", når barnet hører det). Derefter er det godnat med kram og lys. Har barnet brug for, at man sidder lidt, gør man det, men man skal ikke underholde; – brug tiden til selv at reflektere over dagen og være i ro, eller læse en bog (selvfølgelig er telefonen helt lagt væk i den time, man gør barnet soveklar).

Nogle børn kan falde i søvn alene, men har brug for lidt lys, – der er lavalampen en god mulighed, da det er et varmt og svagt lys, den udsender.

Det vigtige er den voksne ro og udstråling, som barnet ser, mærker og efterligner. De gode vaner skabes tidligt, de giver genkendelighed og barnet får ro til at sove og vokse sig ind i livet.

Halldan Rasmussen har mange fine aftensange og vers, på nettet og i sangbøger er der mange forskellige at vælge imellem, mange er der også melodier på. Måske kan man huske nogle fra sin egen barndom, – find noget der viser hvilke værdier, der er i jeres familie.

Aftenvers:

*Om aften når i seng jeg går
I 4 engle om mig står
2 ved mit hoved
2 ved min fod
2 ved min højre side
2 ved min venstre side
2 som putter mig
2 som vækker mig og
2 som viser mig vej til mit drømmeparadis.*

Rør ved barnets hoved og fod, højre og venstre side osv, så barnet får berøring og ro hos sig selv.

Sang (melodien kan findes på nettet):

*Klokken er mange og nu skal du sove
Alle små fugle er gået til ro
Solen går ned over mark og eng
Ensomt i stilheden græsser en ko*

*Lampen er søvning så nu må jeg slukke
Døren er låst og ruden på klem
Månen den lyser for mig og min dukke
Lysér den ensomme vandrende hjem*

*Skyggerne danser i græsset derude
Danser for månen som nyligt er kendt
Dejligt at hvile så trygt på min pude
Dejligt at vide at dagen er endt.*

Halldan Rasmussen

Når barnet har brugt sine sanser og krop, oplevet samvær, meningsfulde gøremål og er mættet af fællesskabet fra dagligdagen, så kan det finde ro til at gå ind i sove-/drømmeverdenen med tillid, tryghed og ro.

Sov godt.

