**Sengerutine for børn der har svært ved at falde i søvn.**

Spørgsmål:

Min næsten otteårige datter har det svært med at falde i søvn om aftenen. Lige nu er det værre end nogensinde, da jeg prøver at få hende ud af sommerrutinen og tilbage til skolerutinen. Vi bliver nødt til at vække hende omkring klokken halv syv om morgenen, så hun kan komme i skole. Jeg har vækket hende tidligere i håbet om, at hun vil falde i søvn tidligere om aftenen, men det synes at give bagslag. Selvom jeg starter sengerutinen omkring klokken 20:30, falder hun ikke i søvn før omkring klokken 22:15. Jeg har prøvet yoga videoer, jeg klør hendes ryg, jeg læser bøger, synger, jeg gør alt. Hun er udmattet om dagen og virker stresset, men jeg ved, at hun blot er træt.

Svar:

Nogle børn har det sværere med at falde i søvn end andre børn. Det kan være, din datter ikke har brug for så megen søvn, men jeg forventer det modsatte. Du siger, at hun er udkørt i løbet af dagen og virker stresset. Det lyder for mig, som om din datter kan være overtræt, hvilket faktisk gør det sværere at slappe af.

Så hvad kan du gøre? Her er nogle tips, der bør hjælpe.

**1. Tænk din daglige rutine igennem** og overvej hvordan din datters dag bidrager til hendes søvn parathed. For eksempel:

*Eftermiddag -*

* **Fysisk aktivitet.**Børn har BRUG for at være fysisk aktive, og forskning viser, at de sover nemmere, når de har haft en til tre timer udenfor med frisk luft.
* **Latter.**Når børn er opgejlet, har de ofte brug for at le eller græde for at komme af med anspændtheden. Og alle børn bliver opgejlet i løbet af deres dag. Så tumleleg med hende hver eftermiddag for at få hende til at le. Gør det ikke lige før sengetid, da det vil gøre det sværere for hende at falde til ro.
* **Ingen tid foran skærmen.**Du ønsker, at hendes krop begynder at lave melatonin i timerne før sengetid. Lyset fra TV, Ipads, computere og mobiltelefoner afholder kroppen fra at lave melatonin. Og for mange børn gør stimulationen fra skærmen det sværere for dem at falde til ro.
* **Stimulanser.**  Du ved sandsynligvis allerede, at koffein bliver i kroppen i 8-14 timer, så cola, kaffe, is og anden mad med koffein er aldrig en god ide for børn. Yderligere råder jeg dig til ikke at servere dessert, undtagen om weekenden eller ved særlige lejligheder. Mange børn kan ikke klare sukkeret uden at blive gejlet op. Frisk frugt med måde er sandsynligvis okay for de fleste børn.

**2. Stræb efter en meget tidligere sengetid.** Hvor tidlig? Hvis du bliver nødt til at vække hende, får hun ikke nok søvn. Da dit mål er at vække hende klokken 6:30, og børn på hendes alder i gennemsnittet behøver 10½ times søvn, har hendes krop sandsynligvis brug for at sove klokken 20:00. Hvis hun er et af de børn, der ikke har brug for så megen søvn, kan det måske være en smule senere, men hvis du bliver nødt til at vække hende om morgenen, ved du allerede, at hun ikke får nok søvn. Brug morgenvækningen som en ledesnor i betydningen, at du bliver nødt til at sætte sengetiden tidligere, indtil hun er i stand til at vågne selv klokken 6:30.

**3. For at komme fra her til der, bliv ved med at vække hende tidligere.** (stil efter 6:30). Det er rigtigt, at dette forøger hendes overtræthed, men det vil få hende hurtigere ind i rytmen. Du må blot være tålmodig og forstående, når hun er tvær.

**4. Start sengerutinen MEGET tidligere.** Da hun må sove klokken 20:00, ønsker du lyset slukket klokken 7:30. Jeg ved, at det lige nu kan synes som en dårlig ide, da hun ikke falder i søvn før klokken 22:15. Men jeg tror, at hun, da du ikke starter sengerutinen før efter klokken 20:00, må holde sig selv anspændt simpelthen for at holde sine øjne åbne. Så hvis du vækker hende klokken 6:30, starter sengerutinen klokken 19:00 og slukker for lyset klokken 19:30, vil hun sandsynligvis med lille besvær falde i søvn klokken 20:00.

**5. Vær sikker på at du har en regelmæssig sengerutine,** der hjælper din datter med at slappe af. Rutinen bør inkludere aktiviteter, som hendes krop vil komme til at associere med søvn, hvilket vil udløse sovehormoner som melatonin, for eksempel:

*18:30 - Bad.*Gør dette til en afslappende tid på dagen, og tilføj en beroligende aromaterapi duft til vandet. Måske din datter kan vælge mellem lavendel, vanilje og jasmin.

*19:00-soveværelse.*

* Dæmp lysene.
* Sig godnat til tøjdyr.
* Læs to korte historiebøger eller et kapitel. Væk sikker på at historierne ikke er for interessante. De må være gode, men ikke ængstelsesproducerende.

*7:30- Lyset slukkes.*

* Tænd for en vuggevise CD, så hun skaber en soveassociation, og når hun hører den, begynder hun at blive søvning. Vælg omhyggeligt. Hun vil bruge den i årevis, så I må begge kunne lide den. Få fat i den længste du kan finde, så den ikke vil slutte, lige når hun falder i søvn. Musikken vil skabe en sove association, der vil hjælpe hende med at falde i søvn, hver gang hun hører den.
* Sig godnat til hver del af hendes krop, og rør ved hver lille del blidt og med en smule massage. ”God nat skulder…god nat hånd, god nat fingreosv.” Tag din tid, så dit barn slapper hver del af sin krop af, når du berører den. Jo mere du kan slappe af og forbinde dig til dit barn, jo mere hjælper du hende med at være til stede og afslappet i sin krop.

**6. Hvis alt andet fejler, hyg dig med hende.** Børn falder altid hurtigere i søvn, når en voksen putter sig ved siden af dem. Du bliver ikke nødt til at gøre dette for evigt. Når først hun bliver vant til at falde i søvn hurtigt, bliver du ikke nødt til at lægge dig ned hos hende. Men mens du får hende til at komme sig over hendes overtræthed, kan det være en virkelig god idé. Hvis du falder i søvn, skal du ikke bekymre dig om det. Du vil stå op tidligt, veludhvilet, og du kan da tage dig af opvasken.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: School Age.

Uddrag af artiklen: Bedtime Routine for Kids Who Have a Hard Time Falling Asleep at Night.