

Af teksforfatter Rune Lünell

Syngende lærker og trætte ugler

Emma er ikke til at hive ud af sengen før klokken ni om morgenen. Hendes lillebror Mads vækker til gengæld sine forældre med et smil hver dag klokken halv syv. Mads tager også selv tøj på og går syngende med mor i børnehave. Men Emma er slap som en kludedukke, når far maser med at klæde hende på. Og hun er ikke til at slæbe i skole.

"Mads er et lærkebarn, Emma et uglebarn", fortæller sundhedsplejerske og konfliktløser Marion Thorning.

"Lærkebørnene svarer til de voksne A-mennesker, der går tidligt i seng og står tidligt op, og de børn får næsten altid søvn nok. Uglebørnene er som de voksne B-mennesker, der prøver at strække døgnnet til 25 timer og ikke kan drive sig selv i seng."

Selvom de er som nat og dag, er søvnen lige vigtig for både lærke- og uglebørn. For i søvne hviler kroppen og genopbygger sig selv. Men lærke- og uglebørn har vidt forskellige behov for hjælp fra forældrene, så de får søvn nok.



Kroppens servicetjek

Søvnen fungerer som en slags serviceeftersyn, hvor kroppen udbedrer dagens slitage og kontrollerer, at alt fungerer normalt. Og jo bedre børnene sover, jo bedre stand vågner de i om morgenen.

"Kroppen arbejder, mens børnene sover. Hypofysen udskiller f.eks. langt mere væksthormon. Så børn med konstant søvnunderskud vokser ikke som andre børn", forklarer Marion Thorning. "Det samme gælder børns evne til at lære og til at begå sig blandt andre børn og voksne. Børn med søvnunderskud giver hurtigt op overfor de mest enkle opgaver, og de havner i langt flere konflikter end børn, der får søvn nok."

Stå tidligt op med lærkebarnet

Mads' forældre er glade for, at deres lærkebarn både går tidligt i seng og er nemt at få op om morgenen. Men de ville ønske, at han sov lidt længere i weekenden. Den går bare ikke med et lærkebarn.

"Forsøger I at få et lærkebarn til at sove længe eller gå sent i seng fredag og lørdag, giver det kun ballade. I ødelægger barnets gode sovevaner og får et mandagsbarn, der ikke er udhvilet før om onsdagen. Og mandagsbørn lider mange nederlag, fordi de altid er for trætte og udkørte", advarer Marion Thorning.

"Er begge forældre B-mennesker, må de derfor skiftes til at stå op med deres lærkebarn i weekenden. I hvert fald indtil barnet er stort nok til at klare sig selv uden at lave ulykker eller komme til skade i hjemmet."

Sådan hjælper du uglebarnet

Uglebørnene bliver aldrig som lærkebørn, men I kan hjælpe dem med at få gode sovevaner.

"Som forældre skal I begynde med at vælge et fast tidspunkt, hvor I står op med jeres uglebarn. Det kunne f.eks. være halv syv, men så skal I også vække barnet halv syv hver dag. For som med lærkebørn må I ikke slække på tidspunktet i weekenden, uglebørn falder nemlig lynhurtigt tilbage i vanen med at sove længe og gå sent i seng."

Men hvornår skal uglebørn så puttes om aftenen?

"Ja, I kan ikke regne med, at de selv beder om at komme i seng ligesom lærkebørnene. I må holde øje med, hvornår barnet som regel begynder at vise tegn på træthed. Er det klokken 20, så skal det ligge i sin seng klokken 20 hver dag - også i weekenden."

Spædbørn skal selv bestemme

Med spædbørn er det helt anderledes, de skal have lov til selv at regulere deres søvnrytme de første 3-4 måneder.

I den tid er det suverænt barnet, der bestemmer. Forældrene må helt tilsidesætte deres egne behov og imødekomme barnets behov 100%.

Men I kan hjælpe jer selv meget, hvis I fra begyndelsen lærer jeres barn at kende forskel på nat og dag.

"Om natten skal der være så mørkt og stille som muligt, også når I skifter ble og giver bryst. Men når det bliver lyst, og barnet vågner, kan I tage det op for at lege og pludre med det", anbefaler Marion Thorning.

"På den måde lærer I barnet, at der ikke er nogen grund til at holde sig vågent til langt ud på aftenen. Der foregår alligevel ikke noget sjovt. Men om morgenen sker der en masse spændende ting, og så er det bare om at være vågen."

Barnet vil ikke sove

Allerede når barnet er omkring 6 måneder, kan I begynde at hjælpe det til gode sovevaner ved at lave faste soveritualer.

Vil barnet ikke sove, er der ingen enkel løsning på problemet. Men det er ofte en stor hjælp, hvis I begynder med at anerkende barnets ønske om at blive oppe.

"Mange børn synes, at det er brandærgerligt, at de skal sove. Nu har de det jo lige så sjovt, ikke? Vi kender det også fra os selv, når vi har gode venner på besøg. Det er svært at komme i seng, selvom vi skal tidligt op næste dag."

Så frem for at føle jer utilstrækkelige og blive irriterede, fordi I ikke kan få jeres barn til at sove, skal I anerkende barnets ønske om at blive oppe.

"Ja, det ville være dejligt, hvis du kunne blive længere oppe. Men det er din sengetid, og du skal sove", anbefaler Marion Thorning, at I siger. Og derefter putter I barnet.

"Sig det gerne flere gange, også når barnet er kommet i seng. For hvis I møder barnet med den anerkendende holdning, giver I det lidt snor. Og så er det meget nemmere for barnet at acceptere, at det skal sove. Udstråler I derimod irritation, bliver barnet utrygt, og så vil det helt sikkert ikke sove."

Hvad vil du være med til?

Der er ingen faste regler for, hvordan soveritualerne skal være.

"Om barnet skal puttes hos forældrene eller i sin egen seng, er helt op til den enkelte familie. Det bedste er at gøre det, man også selv har lyst til. Men det er vigtigt at gøre det samme hver aften, for de faste rammer gør børnene trygge, så de nemmere falder i søvn. De faste rammer må dog gerne ændres lidt en gang imellem. Ellers kan I risikere, at barnet slet ikke kan sove, hvis ikke det foregår på en helt bestemt måde hver dag", påpeger Marion Thorning.

"Men det er jeres ansvar at lave nogle gode ritualer, som barnet er trygt ved. Men det skal også være nogle, som I selv gider og kan holde ud. Hvis barnet f.eks. vil have 20 bamser og 9 biler med i seng, og de skal stå i en helt fast rækkefølge, så begynder det at blive tvangspræget. Det er hverken en fornøjelse for barnet eller de voksne, og så skal I sige stop."

Gør det, I har lyst til

Det er helt i orden, at I blot sidder hos barnet i 5-10 minutter. Der står ikke nogen steder, at I skal læse lange godnathistorier, syngesange på 10 vers og putte med jeres barn i hele og halve timer. Heller ikke selvom barnet beder om det. I skal kun gøre det, som både I selv og barnet har lyst til. Børn har antennerne ude hele tiden, og hvis barnet mærker, at du ikke har lyst til at putte med det, bliver det uroligt og kan ikke falde i søvn. Det kan også høre, hvis du læser godnathistorien lynhurtigt for at blive færdig i en fart.

"Det rigtige er derfor at holde sig til det, begge forældre er blevet enige om. For det er noget, både far og mor har lyst til, og det kan barnet mærke. Det føler sig trygt, når I begge to helt naturligt udstråler, at det her er rigtigt og godt," slutter Marion Thorning. Hun har samlet mange års erfaringer i bogen *Børns søvn*, som giver gode råd om, hvordan forældrene kan støtte barnet og hinanden.

Hvor meget skal børn sove?

Nogle børn har brug for mere eller mindre søvn end gennemsnittet. Derfor er de angivne tider kun vejledende.

- 0-3 måneder 16-19 timer
- 3-6 måneder 13-15 timer
- 6-12 måneder 12-14 timer
- 1-6 år 10-12 timer
- Skolebørn 10 timer