



Gode råd til en bedre søvn

En god søvn er vigtig for børns og unges trivsel, læring, koncentration og følelsesmæssige udvikling. Små ændringer i de daglige rutiner kan ofte gøre en positiv forskel for søvnkvaliteten.



Fast døgnrytme

Forsøg så vidt muligt at have nogenlunde samme sengetid og stå-op-tid – også i weekender.



Skærmfri tid før sengetid

Undgå skærm den sidste time før sengetid.
Vælg i stedet rolige aktiviteter som læsning, tegning eller musik.



Roligt putteritual

Gentag gerne den samme rolige rutine hver aften.
For større børn og unge kan det være læsning, samtale, bad eller afslapningsøvelser.



Et godt sovemiljø

Soveværelset bør være mørkt, stille og have en behagelig temperatur.
Telefon og tablet bør så vidt muligt blive uden for sengen om natten.



Undgå koffein sent på dagen

Energidrikke, kaffe, cola og andre koffeinholdige drikke kan gøre det sværere at falde i søvn.



Vær fysisk aktiv

Regelmæssig fysisk aktivitet i løbet af dagen fremmer en god nattesøvn.



Lur om dagen

Længere lure sidst på dagen kan gøre det vanskeligere at falde i søvn om aftenen.



Søvn er individuel

Det er normalt, at søvn varierer fra dag til dag.
Formålet er ikke en "perfekt søvn", men gode vaner over tid.



Det vigtigste er kontinuitet og tryghed

Trykke rammer, forudsigelige rutiner og nærvær i hverdagen er med til at give børn og unge de bedste betingelser for en god søvn.

