



# Svefnvenjur barna

Gott að hafa fastar venjur fyrir svefn og reglu á svefntíma. Mælt er með rólegri samverustund með barni fyrir svefninn.

Sum börn þurfa aðstoð við að halda reglu, önnur eru viðkvæm fyrir breytingum og þurfa aðstoð við að þola frávik frá reglum.

Mælt með því að barnið sofni sjálft og á sama stað. Sum börn þurfa nærveru foreldra þegar þau sofna og þarf þá smám saman að draga úr nærverunni svo barnið læri að sofna sjálft.

Ákveðinn tími er settur fyrir daglúra. Gott er að hafa daglúra fyrri part dags langa en þá sem eru síðari hluta dags styttri. Lengsti vökutími dagsins þarf að vera fyrir nóttina.

Barnið lærir með tímanum mun á degi og nóttu. Öll umönnun þarf að vera í lágmarki yfir nóttina.

Börn sem læra að róa sig sjálf án hjálpar, eiga auðveldara með að sofna sjálf.



Barn getur lært að nota „huggara“  
t.d. snuð, teppi eða tuskudýr til að  
hjálpa sér að sofna