



Sömn på förskolan

Att skapa en bra balans mellan dagssömn och nattsömn är avgörande för ditt barns välmående. Om du som förälder märker att ditt barns dagssömn börjar påverka läggningstiden, nattens kvalitet eller tidiga morgnar, kan det vara dags att diskutera detta med förskolan. Nedan hittar du tips och förslag på hur du kan ta upp ämnet på ett positivt och samarbetsinriktat sätt.

- 1. Börja med samarbete** - Jag uppskattar allt ni gör för ____! Jag har märkt att nattsömnen påverkas av dagssömnen och undrar om vi tillsammans kan justera vilan så att ____ sover bättre på natten.
- 2. Hänvisa till barnets behov** - Jag vet att varje barn är unikt och har olika behov. En kortare vila skulle göra stor skillnad för ____.
- 3. Föreslå lösningar** - Kanske kan vi prova att väcka ____ efter t.ex. 30 minuter? Jag tror att det skulle hjälpa nattsömnen utan att störa er verksamhet.
- 4. Testa under en begränsad tidsperiod** - Jag förstår att ____ känns trött på dagen, men kan vi ändå testa att göra denna anpassning under en veckas tid och sedan utvärdera hur det har gått?
- 5. Visa förståelse och avsluta öppet** - Jag förstår att ni har era rutiner och utmaningar. Vad tror ni skulle fungera bäst här på förskolan? Jag vill gärna hitta en lösning tillsammans.

Möter du motstånd?

Att prata med förskolan om barnets vila kan kännas utmanande, men [skollagen](#) (8 kap. 2 §) säger att verksamheten ska **anpassas efter varje barns individuella behov**. Hänvisa till barnets välmående och förklara hur vilan påverkar nattsömnen, och betona vikten av samarbete för barnets bästa. Visa förståelse för förskolans rutiner, men **stå på dig för barnets bästa!**

Många sovtränande barn älskar att sova på dagen, så även om de somnar lätt och snabbt betyder det inte att vilan ska kvarstå om nattsömnen blir lidande!