



Grete Helle og Tom Rune Fløgstad kommer snart ut med ny bok. Et Facebook-innlegg med et utdrag om søvn har vakt voldsom oppmerksomhet. (Bildet er tatt ved en tidligere anledning.) (Foto: Trine Jonassen/illustrasjon fra Facebook)

«Små barn skal ikke vekkes etter 30 minutter i barnehagen», skrev de på Facebook. – Så tok internett fyr!

Rett før jul skapte Grete Helle og Tom Rune Fløgstad stort engasjement da de postet et innlegg om søvn i barnehagen. – Vi postet det blant annet fordi vi har registrert at barnehageansatte vet alt for lite om søvnens betydning for barns utvikling.

Søvn i barnehagen | Av: Mariell Tverrå Løkås

publisert 4.01.2019

Paret bak *Ringer i vann* har akkurat sendt fra seg manuset til «Alt jeg kan – hvordan kroppen lærer hjernen å tenke». Boken kommer ut om et par knappe måneder.

Som en liten teaser la de ut et Facebook-innlegg 21. desember, med overskriften «Små barn skal ikke vekkes etter 30 minutter i barnehagen!»

Innlegget fortsetter med å vise til den danske legen og forfatteren Vibeke Manniche, som i boken «Børns søvn - din lille sovertryne» sammenligner det å be barnehageansatte om å vekke barna midt i en nødvendig middagslur med å be dem gi barnet halvparten så mye mat som barnet trenger. Eller enda verre – ikke noe mat i det hele tatt.

– Foreldre er opptatt av at barna deres skal sovne lett om kvelden. De tror at hvis de bare sover mindre om dagen, er de trøttere om kvelden. Dette er en stor misforståelse! Skal de barnehageansatte unngå å sitte med små «zombier» på fanget

lenge etter at barnet har blitt vekt, bør de la barnet få sove en hel søvnsyklus. Den er på rundt 60 – 90 minutter, litt avhengig av barnets alder, fortsetter forfatterparet.

– Aldri opplevd maken

Budskapet har så langt nådd ut til nær ti prosent av Norges befolkning: 460 000 har sett innlegget, mens 140 000 har klikket seg inn for å lese hele teksten. Det har i alt fått nesten 18 500 reaksjoner i form av likerklikk, kommentarer og delinger.

– Det har vært helt vilt. Jeg har aldri opplevd maken i hele mitt liv, sier Tom Rune Fløgstad, men legger til at det også betyr at de har truffet der de ønsket.

Engasjementet har også vært stort i kommentarfeltet; så langt er det postet 440 kommentarer bare på Facebook-siden til *Ringer i vann*.

– Da de første kommentarene kom, tenkte jeg at det er jo artig at noen reagerer. Etter hvert ble det så mange at vi bare måtte gi opp å svare. Samtidig peker kommentarene på at stort sett alle, også barnehageansatte, vet alt for lite om søvn.

Lang erfaring

Alt jeg kan – hvordan kroppen lærer hjernen å tenke kommer ut på Cappelen Damm i månedsskiftet februar/mars. Boken er en samling artikler som kobler nyere hjerneforskning opp mot barns motoriske og kognitive utvikling.

– I boken har vi rullet litt ved gamle sannheter, og herjer litt med etablert forskning. Vi tar for oss en del brennhete temaer, ikke bare søvn, sier Fløgstad.

Han har, i likhet med Helle, bakgrunn i pedagogikken – men samtidig svært bred erfaring. De startet firmaet Ringer i vann i 2002, og har siden jobbet mye med store utviklingsprosjekter i skole og barnehage, for både ulike kommuner og regioner.

Blant flere bøker står de bak utgivelsene «Flaks eller uflaks – Verktøy for sikring og utvikling av kvalitet i barnehagen», «Ledelse av verdistyrte barnehager» og «Verktøy som virker i verdistyrte barnehager». De to siste har også blitt oversatt til tysk.

- Les mer: [Norsk lederkompetanse etterspurt i Tyskland](#).

– Vi har lang erfaring fra å jobbe i og med barnehager, helt fra vi ble utdannet på 70-tallet. Vi prøver å dele kunnskapen vi sitter på, men samtidig trives vi bedre med større prosjekter der vi ser at det skjer endringer.

Paret har arbeidet i nesten ti år med utgivelsen. Underveis har de samarbeidet med en rekke internasjonale hjerneforskere, og de har blant annet besøkt forskere på New Zealand.

FAKTA OM RINGER I VANN

Hentet fra hjemmesiden:

«Den som slutter å bli bedre, slutter å være bra» er et sentralt stikkord for Ringer i vann. Ved å bruke enkle verktøy for å utløse kreativitet, kartlegge, analysere, og gjøre noe med problemområder, sikres, forbedres og utvikles kvaliteten i virksomheten.

Et annet sentralt stikkord er å lære av de beste i inn og utland. Likhetene er dessuten flere enn forskjellene, og det er mye å ta med seg fra tekniske virksomheter over i den myke sektor og omvendt.

Ringer i vann kan sammenlignes med Askeladden og de gode hjelperne. Kontoret i Oslo betjenes kun av "Askeladdene" Grete Helle og Tom Rune Fløgstad. De har imidlertid et stort nasjonalt og internasjonalt nettverk med blant annet vinnere av kvalitetsutmerkelse knyttet nært opp til firmaet. Disse bistår ofte Ringer i vann ved gjennomføring av endrings- og utviklingsarbeid, planleggingsdager, kurs og opplæring, coaching, workshops, seminarer, studieturer og ved utarbeidelse av faglitteratur.

Akkurat nå er de engasjert i tre større utviklingsarbeider i Ørsta, Sula og Giske kommune – alle på Sunnmøre.

Les mer på [selskapets hjemmeside](#), og på [siden deres på Facebook](#).

– Der jobbet de blant annet med forskning på hvordan fysisk trening bygger hjerne. Visste du for eksempel at hvis du når 80 prosent av maksimpuls minst et kvarter hver dag, er det noe av den beste treningen du kan gi hjernen din, og at det i følge eksperter er den beste «medisinen» for å holde Alzheimer i sjakk?

Må argumentere med kunnskap

Et av kapitlene i boken er viet søvn, og hva nok søvn betyr for utviklingen av hjernen. Fløgstad peker blant annet på de negative konsekvensene av for lite søvn – særlig hos barn og unge. Konsekvenser han mener ansatte i barnehage og skole må kjenne til.

– Når foreldrene kommer og sier at barna skal vekkes etter et kvarter, må de som jobber i barnehagen kunne argumentere med kunnskap, sier han, og fortsetter:

– Foreldrene er jo mest opptatt av at barna skal sovne om kvelden. De bryr seg jo ikke om at de sitter som zombier i barnehagen. Da er de som jobber i barnehagen nødt til å være fagpersonene.

Han medgir også at de har fått svar som forventet:

– Vi har fått pepper så det holder, sier han og ler, før han avslutter:

– Jeg ble nødt til å google hva begrepet *å gå viralt* betyr, etter at barn og barnebarn var på besøk i julen og så responsen på nett.

Her er utdraget fra boken som ble postet på [Facebook](#):

«Både barn og voksne trenger tilstrekkelig søvn, og tilstrekkelig søvn er gjerne mer enn vi liker å tro. Når vi sover har hjernen vår sluppet kontakten med omverdenen, blodtrykket vårt synker, kroppstemperaturen blir lavere og både hjerte og lungefunksjonene går saktere. Samtidig holder hjernen på med en «storrengjøring», - den bokstavelig talt vasker hjernen ren for avfallsstoffer. Unødvendige koblinger i hjernen blir fjernet, mens viktige koblinger (stiene i hjernen) blir forsterket.

Dette er særlig viktig under barndommen, fordi denne «resetten» av hjernen er en forutsetning for både læring og kognitiv utvikling. Når barnet våkner opp om morgenen er hjernen vasket og rensset og klar for nye opplevelser og inntrykk, og den har faktisk krympet litt i løpet av natten! Masse unødvendig informasjon er fjernet.

Det gjør at barna får bedre konsentrasjon, husker bedre og er klare for utvikling og læring. Samtidig som barnet har sovet, har kroppen produsert veksthormoner som har gjort at barnet vokser, og ødelagte celler har blitt reparert. Barnets immunforsvar har også arbeidet i løpet av søvnen og gjort at kroppens motstandskraft mot blant annet stress har blitt styrket.

Det hele kan altså sammenlignes med det vi gjør når datamaskinen eller mobilen begynner å gå sakte – vi gir den en «reset» hvor vi fjerner unødvendige filer og koblinger.»

📖 Søvn i barnehagen

● Debatt

10 kommentarer

Sorter etter Eldste



Legg til en kommentar ...



Kari Skoelund Sør