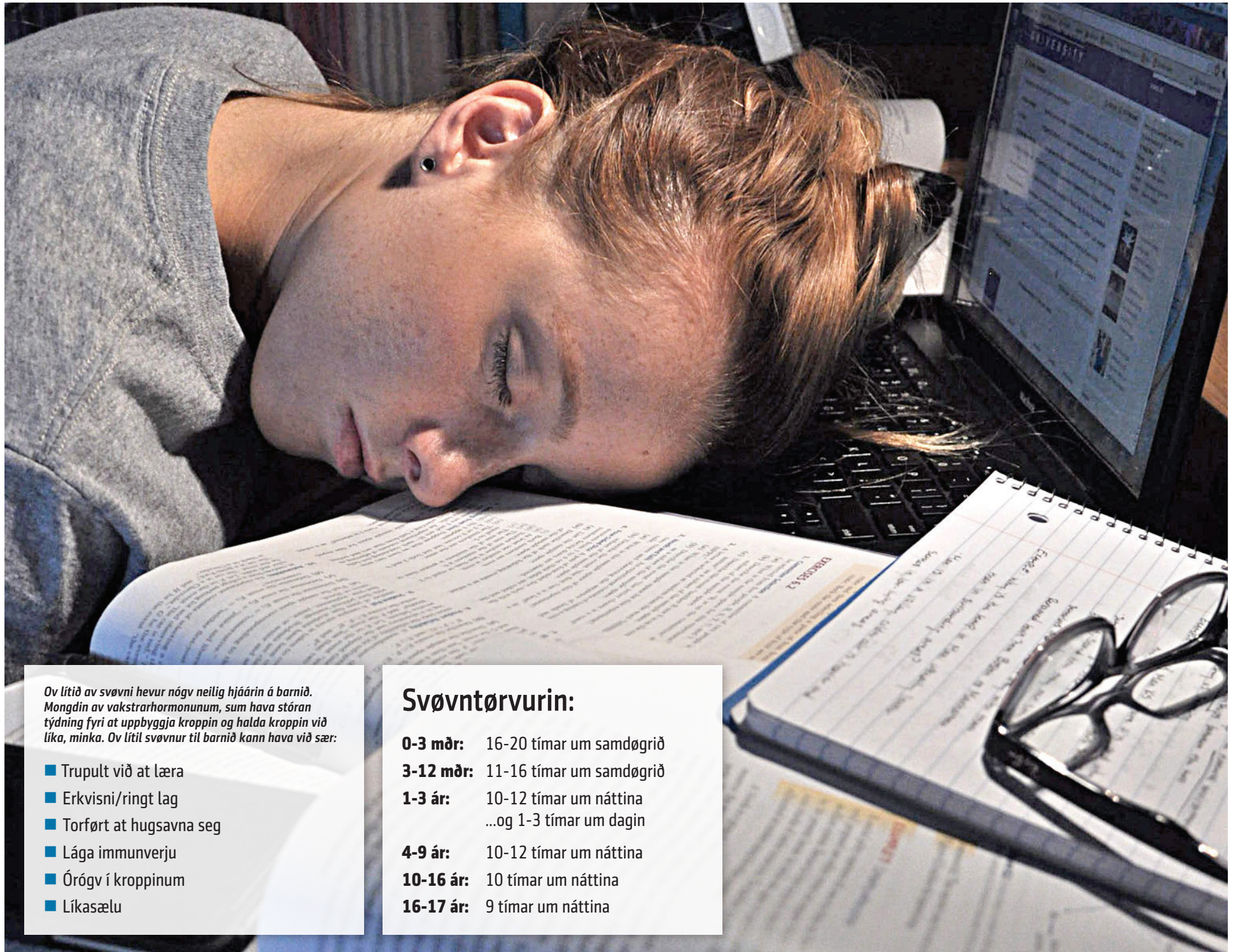




Ov lítið av svøvn hefur nógv neilig hjáárin á barnið. Mongdin av vakstrarhormonunum, sum hava stóran týdning fyri at uppbyggja kroppin og halda kroppin við líka, minka. Ov lítil svøvnur til barnið kann hava við sær:

- Trupult við at læra
- Erkvisni/ringt lag
- Torført at hugsavna seg
- Lága immunverju
- Órógv í kroppinum
- Líkasælu

Svøvntørvurin:

0-3 mðr:	16-20 tímar um samdøgrið
3-12 mðr:	11-16 tímar um samdøgrið
1-3 ár:	10-12 tímar um náttina ...og 1-3 tímar um dagin
4-9 ár:	10-12 tímar um náttina
10-16 ár:	10 tímar um náttina
16-17 ár:	9 tímar um náttina

Ov lítið av svøvn hefur nógv neilig hjáárin hjá barninum

hefur nógv »sjúkradagar«. Trívist illa millum floksfelagarnar, vísir lítlan áhuga fyri at læra, og hefur ikki bindindi til at arbeiða. Hesi teknini kunnu vera ein ábending um, at barnið ikki svevur nógv mikið.

Tað er trupult at siga, júst hvussu nógv svøvn einstaka barnið hefur brúk fyri. Tískil er tað upp til foreldrini at ansa eftir, hvørji tekin eru at siggja, og virka hóskandi, alt eftir hvørji teknini eru. Týðiligastu teknini upp á, at børn ikki hava sovið nógv mikið, eru, at tey hava trupult við at vakna um morgunin, ringt lag, sein ella yvirhøvdur lítið hugaði í at byrja dagin. Tá barnið er farið frá húsum, t.d. í dagstovn, sýnast onnur tekin upp á svøvntrót. Tað kann vera, at barnið ikki orkar at spæla, virkar klossut, og kemur kanska til skaða av ósketni. Tað er staðfest, at samanhangur er millum børn, ið sova ov lítið, og teir skaðar børnunum er fyri.

Barnið er barn – tú hefur ábyrgd

Hevur títt barn nakrantíð biðið um at sleppa í song, tí tað stúrir fyri at verða ov troytt dagin eftir, orsakað av ov lítlum svøvn?

Nei, ha? Tí børn kenna ikki sín tørv, tískil er tað tín ábyrgd at geva teimum góðar svøvnvanar. Foreldur eru tey, sum hava høvuðsábyrgdina fyri

barninum, og at barnið er úthvílt til at klára tær avbjóðingar, sum eru ígjøgnum dagin. Kenn barn títt, hygg at barninum, um tað er úthvílt. Góður svøvnur og fastar mannagongdir beint undan songartíð eru ofta samantvinnað. Tá tú skalt hjálpa barninum til betri svøvn, er týðningarmikið, at tú gerst varug/ur við umhvørvið beint undan songartíð. Her verður frárátt at barnið leikar í, hyggur í sjónvarp, teldu/ipad og playstation. Tilrátt verður í staðin rólí og hugnalig samvera við barnið, so sum at busta tenn, lesa søgu, syngja. Harafturat er eitt gott umhvørvi í kamarinum gott at hava í huga, har tað ikki er ov heitt, frísk luft, myrkt ella skýmlikt. Ljós hefur ávirkan á, nær ein gerst troyttur og vil sova. Um tannáringurin ikki brúkar teldu ella líknandi í minsta lagi ein tíma áðrenn songartíð, kann tað bøta um innsovingartíðina. Ikki at drekka nakað sum inniheldur coffein og ella eta sjokolátu, stuðlar undir at falla í tyngd og sovna. Regluligar songartíðir, bæði gerandisdagar og í vikuskiftinum, økir eisini um reglusemið í svøvnlagnum. Vinningurin av nógvum svøvn er, at móttøkan av lærdómi gerst lættari og plássíð í heilanum tykist størri og betri skipað.

Laissez-faire áskoðan

Eingi almenn tøl eru, sum siga nakað

um svøvn hjá børnum í Føroyum. Vanligt er, at vit samanbera okkum við Danmark, so vit kunna rokna við, at fleiri av okkara børnum sova í minsta lagi ein tíma ov lítið hvørja nátt. Av tí at Føroyar eru eitt lítið land, vera vit ofta samanborin við ein danskan provinsbý, og tískil meta vit, at støðan í Føroyum er at líkna við eina bygd í Danmark. Har vóru tað lutfalsliga fleiri børn, ið fingi ov lítlan svøvn.

Svøvntíðir hjá børnum ávírkast eisini av, hvussu einstaklingar og familjur eru í samspæli við hvønn annan og ávirka hvønn annan. Ikki er tað óvanligt í Føroyum, at siggja børn og ung spæla úti, ella vera saman við foreldrum til ein føðingardag ella onnur tiltøk um kvöldið. Vit hoyra eisini oftani fólk úttala seg um, hvussu deiligt tað er at búgva í Føroyum, tí her kunna børnini spæla frítt úti til tað byrjar at gerast náttarmyrkt. Tann føroyska uppalingarmentan er í summum førum merkt av eini laissez-faire áskoðan, sum ber við sær at børn og ung hava sera fríar teymar har foreldur ikki blanda seg uppí. Hesar sannføringar og verumátar eru sera óheppin, um hædd skal takast fyri svøvntørvinum hjá barninum. Hetta setir eisini summi foreldur í eina tvístøðu. Skal eg loyva barni mínum at gera tað, tí lystir, ella skal eg vera tann, sum setur mörk og hervið blívi tað stranga foreldrið. Tí

sum áður nevnt, eru tað foreldrini, sum hava ábyrgd av at geva børnunum góðar svøvnvanar, soleiðis at tey fáa tað tilmæltu mongdina av svøvn.

Vitan, vegurin fram

Soleiðis sum samfelagið er í dag, tykist tað, sum tað er ov lítið dentur lagdur á svøvn, og tann týðning góður svøvnur hefur á hvønn einstakan. Rákið í samfelagnum er ikki tilvitað um, hvussu nógv svøvn børn og ung í veruleikanum hava tørv á. Tí er tað av stórum týðningi, at hesin trupulleiki kemur fram í ljósið, soleiðis at einstaklingurin eins væl og samfelagið kunnu gerast varug við trupulleikan soleiðis at tiltøk kunnu vera sett í verk, barninum at frama. Fyri at kunna fáa ein góðan svøvn, skal ein fara í song um somu tíð hvørt kvöld, sova í einum svalligum rúmi, har tað er skýmlikt ella myrkt. Tað er av stórum týðningi, at foreldur gerast varug við, at barn teirra hefur tørv á góðum svøvn í eitt ávíst tal av tímum. Men eru foreldur ikki tilvitað, um at barnið svevur ov lítið, og teir vansar, ið harav koma, kunna tey ikki fyrbyggja, at barnið fær ov lítlan svøvn.

Hesi hava skrivað greinina hesaferð:

Andrea Klemmentsen, Elsa Bjørg Jógvansdóttir, Eyðgunn Jannie Dam, Lív við Ravnagil og Marit Petersen