**Søvnhygiejniske tiltag:** Søvnhygiejniske tiltag kan beskrives som en samlet indsats, der primært er møntet på rådgivning til forældrene/den unge, hvor adfærd og livsstil der hæmmer søvnen undgås, og adfærd, vaner, forhold og rutiner som stimulerer til en bedre søvn fremmes.

**1.Rutiner og søvnrytme-regulerende tiltag:**

• Fast sengetid og fast tid at stå op på, også i weekender og ferier.

• Regelmæssige måltider i løbet af dagen, men undgå store mængder fedtrig og energirig kost før sengetid. • Tilstræb at den unge/barnet er fysisk aktivt i løbet af dagen.

• Sluk for fjernsyn/computer/tablet/mobiltelefon senest en time før sengetid, og sørg for at den unge/barnet ikke har adgang til elektronik i løbet af natten.

• Undgå koffeinholdige drikke som fx kaffe og cola sidst på dagen.

• Indfør faste forudsigelige rutiner før sengetid i forhold til aftensmad, varmt bad, toiletbesøg, nattøj, tandbørstning, godnathistorie/ sang/rolig musik.

• Undgå at barnet/den unge ligger vågen i sengen for længe.

• Undgå sen eller lang eftermiddagslur.

**2. De fysiske rammer omkring sovemiljøet**

• Sengen skal holdes ren og ryddelig.

• Der bør ikke være forstyrrende elementer i soverummet.

• Man bør tilstræbe et stille sovemiljø uden forstyrrelser udefra.

• Luft ud og sørg for, at soveværelset er veltempereret. Den optimale værelsestemperatur ved søvn er for de fleste 18-21 grader.

• Værelset hvor barnet/den unge sover, bør være mørkt eller med dæmpet belysning, opsæt evt. mørklægningsgardiner og evt. en vågelampe med rødligt skær.

**3. Følelsesmæssig regulering og forældrestøttende tiltag**

• Overgang fra vågen tilstand til søvn er et skifte, så stop ikke barnet/den unges aktivitet for brat inden sengetid, giv en varsling, så overgangen lettes og konflikter undgås.

• Forældre skal lære deres barns træthedssignaler at kende og tilpasse sengetiden herefter. Udnyt den naturlige træthed så barnet/ den unge ikke bliver overtræt og derved har svært ved at falde til ro.

• Sengen skal forbindes med søvn og ikke leg eller straf. Undgå at bede barnet om at gå i seng som en straf.

• Sørg for at barnet/den unge har mulighed for at få talt dagens problemer og oplevelser igennem i dag tiden, så psykiske spændinger undgås op mod sengetid.

• Der bør være ro omkring sengetiderne, sørg for en rolig periode på omkring en time før sengetid.