

Wenn Kinder müde werden ...

Schlaf- und Ruhephasen in der Kita begleiten

Caritas Freiburg und Landratsamt Ortenaukreis
Offenburg 4. Juli 2018

Dr. rer. nat. habil. Gabriele Haug-Schnabel
Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen (FVM) Kandern
www.verhaltensbiologie.com

Kinder zur Ruhe führen

- Blick auf das Kind, nicht auf die Uhr!
- Müdigkeit bringt ein Kind ins Ungleichgewicht!

Schlafen möglich machen

- Schlafen ist ein beziehungsvoller, intimer Moment
- Der Kontakt zur Bezugsperson ist intensiv, umso feinfühlicher muss sie reagieren
- Das Bedürfnis nach Sicherheit und Zuwendung ist jetzt besonders hoch
- Durch Körpersprache, Stimme und Handlungen, die den kindlichen Bedürfnissen angepasst sind können Beruhigung und Wohlbefinden unterstützt werden

Unsere Kinder schlafen von ... bis ...!

Das kann von Tag zu Tag anders sein

Physiologisch gesehen ist eine
responsiv-flexible Beantwortung
tagesaktueller Bedürfnisse
von Bedeutung für die Entwicklung eines Kindes

- Eine professionelle Begleitung von Kindern zeigt sich auch in der achtsamen Beantwortung ihrer alterstypischen sowie individuellen Regulationsfähigkeit.
- Von den pädagogischen Fachkräften verlangt dies Aufmerksamkeit und feinfühlig Reaktionen auf zeitweiligen Rückzugswunsch und Bedarf an flexiblen Ruhe- und Schlafzeiten.

- Der freie Zugang zu Schlaf- und Rückzugsräumen und eine vom Kind selbst gewählte Aufenthaltsdauer sind zu einem Qualitätskriterium der Frühpädagogik geworden
- Wer Zeitpunkt und Platz zum Schlafen selbst wählen kann, nutzt Erholungsphasen eher

Grundlegendes Umdenken und detaillierte Planungsschritte im Team sind nötig

- Kindern ermöglichen auch außerhalb der festgelegten Mittagsschlafzeiten selbstbestimmt schlafen oder ruhen zu können.
- Um zu beurteilen, ob ein Kind gerade müde ist, bedarf es nicht eines Blickes auf die Uhr, sondern Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für sein Verhalten.

- Ein Kind erholt sich am besten, wenn seine aktuellen Vorlieben bezüglich der Schlafzeit, der Wahl des Schlafortes und der begleitenden Bezugsperson beachtet werden.
- Auch individuelle Rituale und der „barrierefreie“ Zugang zu persönlichen Einschlafutensilien sind inzwischen vielerorts zur Selbstverständlichkeit geworden.

Mittagsschlaf: Stress oder Erholung

- Kinder unter drei Jahren können mit erheblichen Dys-Regulationen – von ihnen als Stress empfunden – zu kämpfen haben, wenn ihnen der Mittagsschlaf verwehrt wird oder sie nach einem zu kurzen Mittagsschlaf geweckt werden. Die Kinder wirken „überdreht“, gestresst oder missgelaunt und finden nicht ins Spiel.
- Verletzungsgefahr steigt!
- Aggressive Konflikte nehmen zu!

- Auch knappes Wecken und hektisches Anziehen vor der Abholzeit der Eltern
- oder der explizite Wunsch der Eltern, die Kinder über Mittag nur verkürzt schlafen zu lassen, können Gründe hierfür sein.

Elternwunsch

kann konzeptionelle
Festlegungen nicht außer
Kraft setzen!

Elternwunsch

- Es ist verständlich, dass Eltern auf einer altersadäquaten und zum Familienrhythmus passenden Zubettgehzeit am Abend bestehen.
- Dies ist aber nur dann realistisch, wenn zwischen Ende des Mittagsschlafs und Beginn der Nachtruhe eine fünf- bis sechsstündige aktive Wachphase liegt.
- Deshalb den Mittagsschlaf in der Kita zu verkürzen, ist unphysiologisch
→ jedoch kann er vorverlegt werden.

Eine gute Lösung für Kinderbedarf und Elternwunsch

kann ein vorgezogenes Mittagessen für
die Kinder unter drei Jahren in der
Einrichtung sein.

Eine vielerorts gelingende Kalkulation

- Wenn das Mittagessen für Kinder im Krippenalter bereits auf 11:15 Uhr terminiert ist und der Mittagsschlaf nach einer stressfreien Mahlzeit und zugewandter Wickelzeit gegen 12:15 Uhr beginnt, kann das erste Wecken (nicht nötig bei Ganztagskindern) nach eineinhalb Stunden um 13:45 Uhr erfolgen.
- Nach dieser Zeit sind die meisten Kinder bereits ausgeschlafen und bei einer frühesten Abholzeit um 14:00 Uhr auch bereit für den Übergang in ein - hoffentlich - aktives Familienleben.

Eine vielerorts gelingende Kalkulation

- Eine derartige Terminierung ist auch deshalb günstig, da sie dem noch nicht zu müden Kind die genussvolle Teilnahme an einer gemeinsamen Mahlzeit ermöglicht sowie einen erholsamen Mittagsschlaf von mindestens eineinhalb Stunden, der mit langsamem Aufwachen und stressfreiem Anziehen realisiert werden kann.

- Bei dieser Regelung sind die meisten Zweijährigen (ohne Wecken) nach anderthalb Stunden bereits wach und eine lange und aktive Wachzeit vor dem Nachtschlaf ist gesichert.
- Es ist sinnvoll, die Eltern bereits beim Aufnahmegespräch über diese professionellen, am besten konzeptionell verankerten Regelungen zur Schlafbegleitung ihrer Kinder zu informieren.

Diese Regelung ist auch für Nichtschläfer ein Vorteil!

- Das Mittagessen für die älteren Kinder – in aller Ruhe - bietet sich zwischen 12:15 und 13:00 Uhr an.
- Die pädagogischen Fachkräfte können dann auch diese Mahlzeit wiederum in aller Ruhe altersgemäß begleiten.

Schlaf- und Ruhephasen gehören zu einer gesunden Entwicklung

- was braucht es dafür?

**Beim Übergang vom Wachen
zum Schlafen handelt es sich
um eine lebenslang
bedeutsame Mikrotransition!**

**Mikrotransitionen
sind zwar kleine Übergänge,
aber große Herausforderungen,
die erkannt und gut begleitet
werden müssen!**

... erst dann können wir sie Kindern zumuten!

Genauer:

... ihnen zur eigenen Bewältigung übergeben!

Mikrotransitionen – kleine Übergänge

- Ihr Erkennen im Kinderalltag und ihre Begleitung und Gestaltung durch erwachsene Bezugspersonen nimmt Einfluss auf den individuellen Entwicklungsverlauf (Emde 1998).
- **Das Kind muss sich nach einer Übergangssituation „am Stück“ und „unversehrt“ auf der anderen Seite wiederfinden!**

- Kinder fordern Dauerhaftigkeit und Vorhersagbarkeit, sie haben ein Recht auf Informationen über Veränderungen im Tagesgeschehen.
- Sie haben auch Anspruch auf eine zugewandte und kompetente Begleitung, die zum Erkennen eigener Bedürfnisse und zum individuellen Handeln anleitet und so Selbstwirksamkeit und aktive Beteiligung am Geschehen erfahren lässt.

- Feinfühliges Verhalten, das zunehmend die kindlichen Autonomiebedürfnisse respektiert, gilt als wichtigste Voraussetzung für Selbständigkeitsentwicklung während Kindheit und Jugend.
- Und das bedeutet: zunehmend mehr selbstreguliertes, selbstwirksames Verhalten im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen und Zielen erleben zu dürfen.

Konsequenzen aus der aktuellen Resilienz- Forschung:

Überall – auch beim Schlafen –
mitwachsende Partizipation erleben!

Je jünger die Kinder sind,

- desto wichtiger ist es, ihnen die Übergänge zwischen alltäglichen Aktivitäten zu erleichtern und dafür drei Zeitpunkte und deren Gestaltung in den Blick zu nehmen:
 - den Zeitraum vor,
 - während
 - und nach einem Übergang.

Kompetenter Umgang mit Mikrotransitionen

- Kinder suchen nach Beständigkeit und Voraussagbarkeit.
- Aber sie haben auch ein Recht darauf, zu spüren, dass sie sich weiterentwickeln, ihre Bedürfnisse sich verändern, dass ihnen mehr zugetraut wird und es Veränderungen und mitunter Ausnahmen von der Regel gibt.

Kompetenter Umgang mit Mikrotransitionen

- Es geht also darum, Diskontinuitäten als Herausforderung und Entwicklungsanreiz zu akzeptieren, Übergänge und die damit verbundenen Veränderungen als notwendiges Element von Lebensgeschichten zu begreifen.
- hier setzt ein sich lebenslang erweiternder Partizipationsgedanke an!

Kompetenter Umgang mit Mikrotransitionen

- Griebel & Niesel: ein gut begleiteter Übergang kann die seelische Widerstandskraft eines Kindes, seine Resilienz, stärken.
- Der herausfordernde Charakter der neuen Situation muss eine Zeitlang erhalten bleiben, gleichzeitig muss durch Vertrautes und Verlässliches Überforderung vermieden werden.

D. Gutknecht

- In der Kleinkindpädagogik wird das Thema „Aufbauen von Skripts“ in den Blick genommen, da strukturierte gemeinsame Handlungsabläufe, die das Kind erlebt, zu Repräsentationen im sich entwickelnden Gehirn führen.
- Derartige Skripte können viele Alltagshürden absichern und dadurch bewältigbar machen.

D. Gutknecht

- Über Skripts werden drehbuchartig die Alltagserfahrungen eines Kindes organisiert.
- Zumindest in den ersten Lebensjahren kann ein rhythmisierter Tagesablauf mit wiederkehrenden Kernelementen wegen seiner Vorhersehbarkeit für das Kind hilfreich sein.

Routinen und Veränderungen sind wichtig

- Alltägliche Routinen lassen einen Tagesablauf vertraut erscheinen:
 - ihr Wiedererkennungswert ist hoch, das beruhigt, stärkt und gibt Sicherheit.
 - aber: der Bewältigungsanspruch und der Kompetenzgewinn werden zunehmend geringer, was ein Kind bald zu wenig „fordert“!

Routinen und Veränderungen sind wichtig

- Gut begleitete kleine Veränderungen, also Abweichungen von der Regel sind enorm wichtig, denn auf erste Irritation folgen bei guter Assistenz stärkende Bewältigungserfahrungen sowie Vertrautheits- und Sicherheitsgefühle in variierenden Situationen
 - wichtige Aspekte der Stress- und Suchtprävention.

Die Ausnahme von der Regel bestätigt die Regel

Die Erwähnung einer expliziten Ausnahme lässt auf das Vorhandensein einer Regel in den nicht von der Ausnahme betroffenen Fällen schließen.

... ausnahmsweise länger aufbleiben dürfen,

- lässt die „normale“ Zubettgezeit zur Selbstverständlichkeit werden!
- lässt die Ausnahme zu etwas besonders Wertvollem werden!

Der Paritätische Sachsen Arbeitsbuch des Staatsministeriums für Kultus Freistaat Sachsen

- Wie Beteiligung von Kindern zwischen null und drei Jahren im Alltag gelingen kann

Redaktion:
Ulrike Czech, Simone Kühnert,
Katharina Schlieper (2017)

■ **Wie Beteiligung von Kindern zwischen null und drei Jahren im Alltag gelingen kann**

- Widerstände anerkennen
- Genusszeit Essen und Trinken
- **entspannt Schlafen und Ruhen**
- Intimsphäre Hygiene
- freie Entfaltung im Spielen
- eine neue Sprache sprechen

Entspannt Schlafen und Ruhen

- Ein Masterplan-Thema für einen beziehungsvollen und intimen Moment

Reflexion der eigenen Schlaferfahrung

- Was brauche ich, um gut (ein-)schlafen zu können?
- Wie fühlte ich mich als Kind, wenn ich nicht bei meinen Bezugspersonen schlafen/übernachten konnte, sondern bei Verwandten und an mir unbekannten Orten?
- Wie fühle und verhalte ich mich, wenn ich geweckt oder beim Schlafen gestört werde?
- Wann hatte ich Angst beim (Ein-)Schlafen?

Sich auf die Schlafbedürfnisse der Kinder einstellen

Die Kinder am Geschehen und Ablauf gemäß ihrer Bedürfnisse beteiligen

Czech, U., Kühnert, S. und Schlieper, K. (2017)

- Den individuellen Schlafbedarf und Schlafrhythmus eines Kindes beachten
- Ein Kind kann sich jederzeit ausruhen oder schlafen (gemäß seines tagesaktuellen Bedarfes)
- Rituale helfen dem Kind sich zu strukturieren und Abläufe überschaubar zu machen

Czech, U., Kühnert, S. und Schlieper, K. (2017)

- Ein Kind kann seinen Einschlafmoment trotz Müdigkeit verpassen
- Kinder haben unterschiedliche Bedürfnisse nach (körperlicher) Nähe und Distanz, nach Helligkeit oder Abdunklung, nach offener oder geschlossener Türe (Geräuschpegel), die allesamt beachtet werden sollten
- Kinder entscheiden ihren tagesaktuellen Schlafplatz und Schlafzeitpunkt

Czech, U., Kühnert, S. und Schlieper, K. (2017)

- Der Schlafplatz wird an die Bedürfnisse des Kindes, dieses Kindes angepasst (Kissen, Tücher als „Himmel“, Schmusetier, Schmusedecke ...)
- Mir ist bewusst, dass sich Einschlafen nicht erzwingen lässt, mir ist bewusst, dass ich dadurch Ängste vor dem Einschlafen provozieren kann
- Ich unterstütze das Kind individuelle Einschlaf- und Durchschlafstrategien zu entwickeln
- Kindern, die keinen Mittagsschlaf benötigen, biete ich Alternativen an

Nach Czech, U., Kühnert, S. und Schlieper, K. (2017)

- Ich nutze das Schlafenkönnen nicht als Schlafenmüssen!
- Ich nutze das Schlafen nicht als Bestrafung. Das Schlafen soll entspannt sein, ein Ausruhen, auf das sich das Kind freut
- Wer merkt, dass das Schlafen heute nicht klappt, keinen Spaß macht, darf leise aufstehen und wird erwartet

**Traue ich einem Kind zu,
dass es ein Gefühl für sich
und sein Bedürfnis nach
Schlaf und Erholung hat?**

**Falls nicht,
welche Bedenken
habe ich dabei?**

Qualitätsanforderungen: Bedeutung des Mittagsschlafs für Kleinkinder

- Kindgemäße Schlaferwartungen und individueller wie tagesaktueller Schlafbedarf müssen erkannt und beantwortet werden

Maren Kramer: Knackpunkt Mittagsschlaf!

- Darf geweckt werden?
- Soll geweckt werden?
- Die berühmten „60-100 Minuten-Regel“ oder „120-200 Minuten-Regel“
- Sanfte Weckanstöße durch natürliche Wecker:
 - Licht (Fensterläden, Gardinen öffnen)
 - Geräusche (Tür zum Schlafraum öffnen)
 - statt flüstern leise sprechen
 - sanfte Berührung

Ein spannendes Thema:

Ruhephasen für Kurzschläfer oder
Tagschlafverweigerer

Doris Bischof-Köhler

- Bilderbuchphasen (nicht mit allen im Kreis!)
- Kuschelecken
- Gestaltete Rückzugsorte (minimal angespielt)

Doris Bischof-Köhler

- Spannungs- und Entspannungsniveau beachten!
- Bei entwicklungsbedingter innerer Bewegungsmotivation sind Ruhemaßnahmen wie das stille Hinlegen oder Hinsitzen absolut ungeeignet
- Risiken: adressierter Kontrollverlust, Bettwiderstreben, negative Assoziationen mit „Schlafraum“ und „Bett“

Die ko-regulierende Fachfrau! Was bedeutet das?

- Kann ich mich auf den Schlaf-Wach-Rhythmus eines Kindes einlassen/einstellen?
- Bereite ich das Essen, die Schlafplatz/-raumgestaltung sowie die Phase des Zubettgehens in Ruhe vor?
- Ist der Ablauf für die Kinder einfach, klar und gut überschaubar?
- Welche Atmosphäre biete ich?
- Bin ich, wenn ich mich dem Kind zuwende, präsent?

Ganz konkret:

- Nehme ich mir die nötige Zeit, um mich auf aktuelle Signale und Bedürfnisse eines Kindes einzustellen?
- Bin ich bereit, Ort und Ausgestaltung des Schlafplatzes nach den individuellen Bedürfnissen eines Kindes auszurichten?
- Überlege ich mir, ob die fehlende Ruhe für einen erholsamen Schlaf an unserem Tagesablauf oder an unserer Art der Kontaktaufnahme und Beantwortung dieses Kindes liegen könnte?

Ganz konkret:

- Überlege ich mir, ob die fehlende Ruhe für einen erholsamen Schlaf an unserem Tagesablauf oder an unserer Art der Kontaktaufnahme und Beantwortung dieses Kindes liegen könnte?
- Braucht es mehr intensive Kontaktzeiten, mehr Zuwendung, mehr Aufmerksamkeit, mehr Präsenz unsererseits?