

Fachtag 04.07.2018

„Wenn Kinder müde werden...“

Workshop 4

„Schlaf Kindlein schlaf“ – Kinder zur Ruhe führen

Übersicht

1. Diskussionsrunde
2. Theorie-Input
 - Schlafarchitektur
 - Schlafbedarf
3. Umsetzungsmöglichkeiten in der Kita für Schlafkinder
4. Umsetzungsmöglichkeiten in der Kita für Ruhephasen – Markt der Möglichkeiten

Dürfen Kinder bzw. müssen Kinder mittags schlafen?

Schlafarchitektur / Schlafzyklus

Phase 1: Einschlafen

Phase 2: leichter Schlaf

Phase 3: Tiefschlaf

Phase 4: Tiefschlaf

Phase 5: REM (Rapid Eye Movement)

Bei Kleinkindern:
Bereits bei Wechsel zwischen den Phasen Erwachen möglich
Weiterschlafen nur möglich wenn bereits Einschlafstrategien erworben wurden

Dauer eines Zykluses:
60-100 min

Bei Erwachsenen:
Nach abgeschlossenem Zyklus, also nach Phase 5 – kurzes Erwachen, dann ggf. wieder Übergang zu Phase 1

Dauer eines Zykluses:
90-110 min

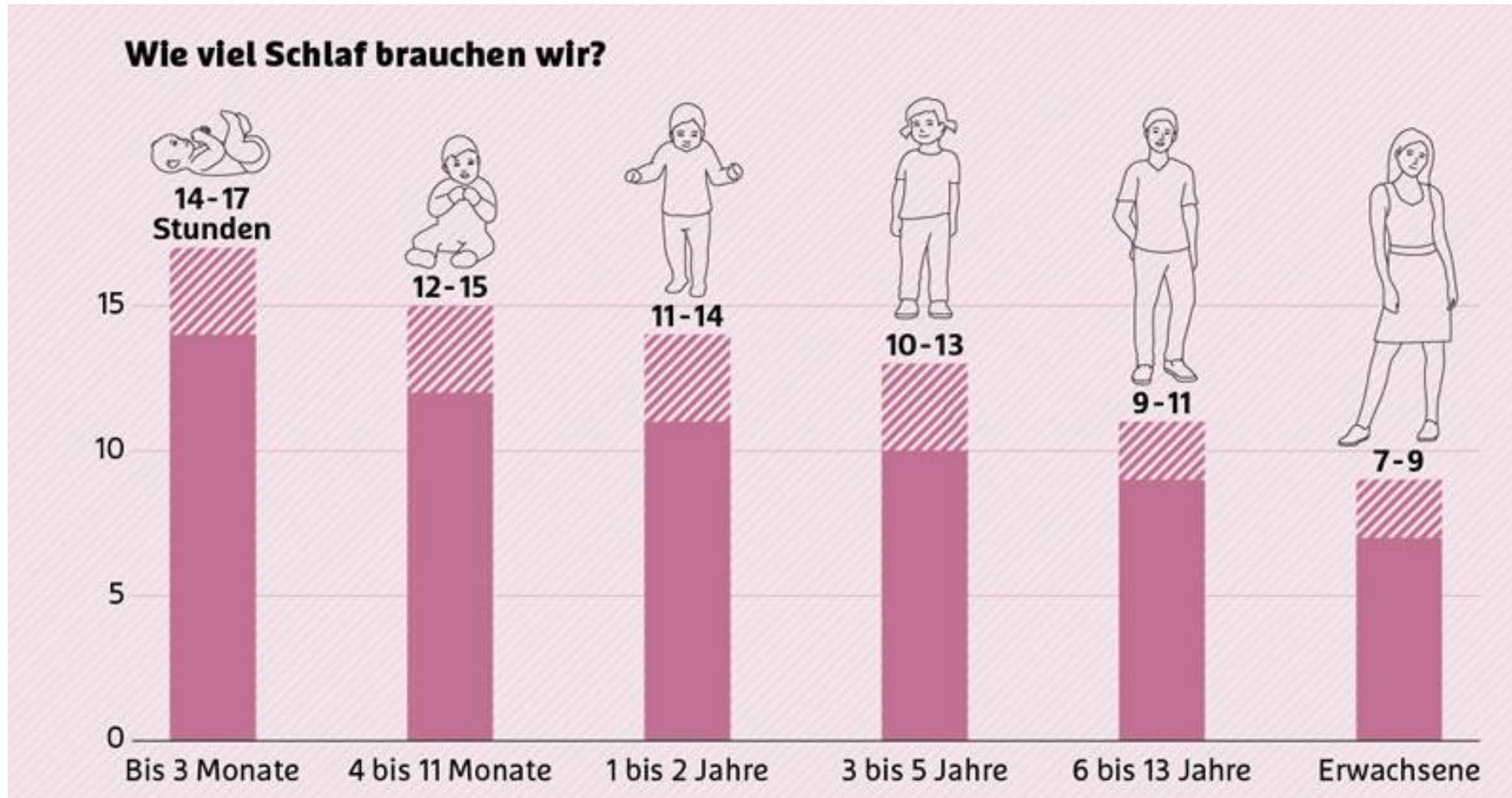
Schlafbedarf von Kindern unterschiedlichen Alters

Kindesalter in Monate (M)	Gesamtschlaf in Stunden (h) MW = Mittelwerte ExW = Extremwerte	Tagschlaf Episoden	Besonderheiten
0 – 3 M.	MW: 13,2 – 15,8 ExW: 10 – 18	6 – 7	Noch keine Unterscheidung zwischen Tag und Nacht
4 – 7 M.	MW 12,8 – 15,3 ExW 12 – 17	2 – 3	Nachtschlafkonsolidierung: ca. 5 Stunden durchschlafen
Ca. 12 M.	MW 13,1 – 14,9 ExW 11,5 – 16	1 – 3	Selbstgesteuerte Einschlaf strategien entwickelt
Ca. 24 M.	MW 12,4 – 14 ExW 10,5 – 15,5	0 – 2	Etwa 13 % brauchen keinen Tagschlaf mehr
Ca. 36 M.	MW 11,8 – 13,3 ExW 10,3 – 14,8	0 – 1	Etwa 50 % schlafen noch am Tag (wenn sie es dürfen)

Tabelle 1: Gesamtschlaf in Stunden nach Iglowstein/Jenni/Molinar/Largo 2003. Besonderheiten nach Jenni & LeBourgeois 2006, Borbély 1998/2004, Dement & Vaughan 2000

Aus Kramer 2015

Schlafbedarf von Kindern unterschiedlichen Alters



Empfehlung der amerikanischen National Sleep Foundation

Umsetzungsmöglichkeiten in der Kita für „Schlafkinder“

Sinnvolles Zusammenspiel zwischen Essen und Schlafengehen

- Sorgt für Verinnerlichung einer Gesamttagesstruktur
- Individuelle Dauer des Essens
 - gemeinsam Essen, aber individuelles Aufstehen
 - Druck bzw. Langweile wird vermindert

Mikrotransition „In den Schlaf hinein“ nach Kramer

Zeit geben

- Unterschiedliche Schlafenster: Manche Kinder sind direkt nach dem Essen müde vs. manche Kinder brauchen noch Zeit zum müde werden
 - **Möglichkeit 1:** zwei Essen- und Zubettgehzeiten
 - **Möglichkeit 2:** erweiterte Zubettgehzeit, bei der die ersten Kinder direkt ins Bett gehen und die anderen erst noch im Gruppenraum langsam zur Ruhe kommen

Mikrotransition „In den Schlaf hinein“ nach Kramer

Vorbereitung des Raumes

- Alle Utensilien sind bereits vorbereitet
- Dinge, die ablenken können, (Spiel- / Klettermöglichkeiten etc.) aus dem Blickfeld nehmen
- Wohlfühlort Schlafräum
 - nicht als Bestrafungsort verwenden
 - Dinge vom Zuhause des Kindes miteinbeziehen (Schmusedecke etc.)

Aus Kramer 2015

Wartezeiten gestalten

- Wartezeiten zum Entspannen (vor/nach Anziehen/Zähneputzen etc.)
 - Eigenständige Entspannungsregulierungen werden erlernt
 - Vermeiden von erregungsmotivierenden Spielen als Folge von Ausgleichregulation

Magische Momente

- Atmosphäre schaffen, die Veränderung signalisiert & sinnlich erlebbar ist (Raum abdunkeln, Handpuppe, Musik etc.)
 - Kinder bauen Scripte auf, die ihnen helfen, die Alltagsabläufe besser nachzuvollziehen
 - Snoezelräume

Aktive Beteiligung

- Damit Kinder die Scripte eigenständig umsetzen können, müssen sie aktiv an den Abläufen mitwirken
 - ausreichend Zeit, damit sich das Kind selbst anzieht, Zähne putzt, Buch liest etc.

Mikrotransition „In den Schlaf hinein“ nach Kramer

Materialien

- „Weniger ist mehr!“
- Ideen:
 - Weg zum Schlafraum gestalten
 - Zahnputz-Lied
 - Ereignis-Uhr, die die Tagespunkte zeigt
 - Übergangsobjekte

Einschlafen begleiten

- Selbstgesteuerte Einschlafstrategien sind Einschlafhilfen von außen vorzuziehen (bspw. Ist von Musik aus Rekorder abzuraten, da sich sonst Gewöhnung einstellt und kein alleine Einschlafen mehr möglich ist)
- Besser: Entwicklung eigener Einschlafstrategien mit ErzieherInnen als Bezugsperson
 - wichtig: im Team überlegen, welche Einschlafunterstützungen angeboten werden und wie dies sich u.a. vor Eltern begründen lässt!
 - z.B. anfangs Handhalten und Kopfstreicheln, später in der Nähe des Kindes sitzen
- Gruppenkonstellation beachten

Umsetzungsmöglichkeiten in der Kita für Ruhephasen

Ruhephasen

- Ca. 13 % der Kinder ab zwei Jahren brauchen keinen Mittagsschlaf mehr
- Dennoch müssen Ruhephasen eingebaut werden, um ein gutes Spannungsniveau zum Lernen und Explorieren aufzubauen
→ Anspannungsphase gefolgt von Entspannungsphase
- Wichtig: Zwang zum stillen Sitzen oder Hinlegen hat eher gegenteilige Wirkung wie innerer Stress, Bettwiderstand etc.!

Markt der Möglichkeiten

- Entspannungsmöglichkeiten: Progressive Muskelentspannung / Yoga / Fantasiereisen / Massagen
- Philosophieren mit Kindern
- Bilderbuchbetrachtungen
- Mandalas
- Eigene Ideen aus der Praxis (Wiederkehrende Rituale / Raumgestaltung ...)

Quellen / Literaturempfehlungen

Fachtexte

- Gutknecht D. (2012). Bildung in der Kinderkrippe. Wege zur professionellen Responsivität. Stuttgart: Kohlhammer
- Haug-Schnabel G., Bense J. (2010). Kinder unter drei – ihre Entwicklung verstehen und begleiten. Kindergarten heute kompakt. Freiburg: Herder.
- Höhn, K. (2010). Gemeinsam Räume bilden – für die Jüngsten planen. Planungshilfe zur Raumausstattung und -ausstattung für Tageseinrichtungen mit Kindern unter drei Jahren. Kronach: Carl Link und Wolters Kluwer
- Kramer, M. (2015). Schlafen in der Kinderkrippe – Pädagogische Herausforderungen einer Alltagssituation. URL:https://www.kita-fachtexte.de/uploads/media/KiTaFT_Kramer_SchlafeninderKrippe_2015-1.pdf
- National Sleep Foundation. (2018). How much sleep do we really need? URL: <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need?>

Philosophieren mit Kindern

- Akademie Kinder philosophieren (2016). URL: <https://kinder-philosophieren.de/akademie-kinder-philosophieren/>
- Damm, A. (2016). Ist 7 viel? Moritz Verlag.

Quellen / Literaturempfehlungen

Entspannung

- Becker, B. (2009). *Beweg dich, reg dich*. Südwest Verlag.
- Bestle-Körfer, R. (2015). *Das Krippenkinderentspannungsbuch*. Herder Verlag.
- Friedl, J. (2005). *Tanz mit auf der Blumenwiese*
- Friebel, V. (2013). *Weißer Wolken, stille Reise*. Ökotopia Verlag.
- Friebel, V. (2013). *Traumreisen für Kinder: Zur Förderung von Entspannung, Konzentration, Ich-Stärke und Kreativität*. Ökotopia Verlag.
- Ohm, D. (2017). *Entspannung für Kinder*. Trias Verlag.

Bilderbücher

- Andres, K. (2016). *Nun schläft mal schön!*. Moritz Verlag
- Baumgart, K. (2007). *Lauras Stern Neue Gutenacht-Geschichten*. Baumhaus Verlag
- Funke, C. (2009). *Der geheimnisvolle Ritter Namenlos*. Fischer Taschenbuch Verlag GmbH
- Göhlich, S. (2017). *Mein Elefant will nicht ins Bett*. Thiemann-Esslinger Verlag GmbH
- Kandelhardt, A. (2011). *Das Handbuch der Gutenachtgeschichten*. Gerstenberg Verlag
- Pfister M. (2016). *Kleine Ente du bist stark*. NordSüd Verlag AG