

Wie gestaltet sich das Ruhen und Schlafen in unserer Krippe?

Die „richtige“ Zeit und Variante für die Mittagsruhe ist abhängig vom Alter, von der Entwicklung und dem inneren Rhythmus des Kindes:

Schlafzeit für Kinder, die den Schlafrhythmus verinnerlicht haben:

Für Kinder, für die der Mittagsschlaf eine erforderliche Unterbrechung der Tagesaktivität und eine wesentliche Ergänzung zum Nachtschlaf darstellt, da er dessen Qualität sowie die der Wachzeiten steigert, besteht die Regel, dass der Schlafraum ausschließlich zum Schlafen genutzt wird. Die pädagogischen Fachkräfte halten Schlafwache im Schlafraum, bis jedes Kind seine Tiefschlafphase erreicht hat.

Erweiterte Zubettgehzeiten für Kinder, die den Schlafrhythmus erlernen oder sich in der Übergangssphase zur kürzeren Schlafzeit befinden:

Zur Ruhe kommen, Selbsttätigkeit erfahren und warten – das kann schön sein, wenn die Kinder einer sinnvollen Tätigkeit nachkommen können. Deswegen gestalten wir diese Übergangssituation, indem wir z.B. Bilder malen, Massagen anbieten und Geschichten sowie Musik hören. Anschließend gehen wir in den Schlafraum zum Schlafen. Die Kinder können dadurch verinnerlichen, dass dieser Raum ausschließlich zum Schlafen da ist.

Ruhezeit für Kinder, die keine Schlafzeit mehr benötigen:

Für Kinder, die nicht mehr schlafen, gibt es einen ausgeglichenen Zyklus aus Anspannung und Entspannung. Die pädagogischen Fachkräfte beob-

achten, was die Kinder in der Entspannungsphase brauchen und unterbreiten entsprechende Angebote, wie z.B. die gemeinsame Betrachtung eines Bilderbuches.

Umgang mit Weckzeiten für Kinder, deren Familien diesen Wunsch äußern:

Die pädagogischen Fachkräfte wecken die Kinder grundsätzlich nicht. Wenn Familien diesen Wunsch äußern, wird ein gemeinsamer Gesprächstermin vereinbart. Grundsätzlich vertreten wir die Meinung, dass ein Geweckt-Werden mit hohen Kosten für den Organismus und die Lernprozesse verbunden ist, in dem z.B. die Organe Leistungen erbringen müssen, obwohl sich das vegetative Nervensystem noch gerade in der Ruhephase befindet. Auch der Wunsch, Kinder wachzuhalten, würde dem natürlichen Bedürfnis nach Schlaf widersprechen.

Wir nehmen zudem die Bedürfnisse und Wünsche der Familien wahr und suchen das gemeinsame Gespräch, indem wir

- die Kinder während der Mittagsruhe beobachten und den Familien diese Beobachtungen schildern.
- über das abendliche Zubettgehen sprechen und versuchen zu vermitteln, dass Schlaf und Ruhe die Qualität des Wachseins beim Kind beeinflusst.
- mit den Familien klären, welche unterschiedlichen Rituale es in der Krippe und zu Hause gibt und welche Bedürfnisse die Kinder haben.
- darauf hinweisen, dass wir gerne zu einer Beratung und Begleitung durch die Integrierte Beratungsstelle des Diakonischen Werkes überleiten.

Mittagspause in den Krippen unserer Kindertagesstätte St. Elisabeth



Ev.-Luth. Kindertagesstätte St. Elisabeth
Verbrüderungsring 41
21493 Schwarzenbek
04151 / 89 24 11
kita.elisabeth@kirche-schwarzenbek.de



Das Thema **Mittagsruhe und Mittagsschlaf** beschäftigt Familien und pädagogische Fachkräfte immer wieder. Wir haben uns fachlich mit dem Thema auseinandergesetzt und ein Konzept entwickelt. Dieses dient uns als Arbeitsgrundlage und soll den Familien zeigen, wie wir das Grundbedürfnis – Schlafen und Ruhen jedes einzelnen Kindes – zufrieden stellen.

Auf dieser Grundlage können wir die unterschiedlichen Erwartungen und Vorstellungen von Familien in Bezug auf die Bedürfnisse ihrer Kinder besprechen, wenn Familien z.B. mit dem Wunsch, ihr Kind früher aus dem Mittagsschlaf zu wecken, an uns herantreten. Dadurch fördern und stärken wir unsere Zusammenarbeit mit den Familien.

Was bedeutet »Müde-Sein«?

Das Gefühl, müde zu sein, kennt jeder. Es ist ein subjektives Empfinden. Ein Beispiel: Einem Kind ist langweilig beim Spielen. So langweilig, dass ihm schon die Augen zufallen. Plötzlich passiert etwas Spannendes im Gruppenraum. Die anderen Kinder entdecken eine Kiste mit neuen Spielzeugautos. Die Neugier und Aufmerksamkeit des Kindes ist nun geweckt. Keine Spur mehr von Müdigkeit.

Der Begriff „Einschlafen“ beschreibt den Übergang vom Wachsein zum Schlafen. Bei diesem Vorgang schwindet unser Bewusstsein. Ob dies gleitend, stufenweise oder plötzlich passiert, ist sehr individuell. Bei vielen Krippenkindern ist ein stufenloser Übergang zu beobachten: Das Kind schläft trotz Lautstärke im Gruppenraum von jetzt auf gleich ein. „Sich wachzuhalten“ lernen Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren. Sie eignen sich dann Techniken an, damit sie z. B. im Gruppenalltag nichts verpassen.

Warum ist Schlaf wichtig?

Im Schlaf nimmt das Gehirn keine Reize von außen auf. Es kann nun die vielen Reize und Eindrücke z. B. aus dem Krippenalltag verarbeiten. Der Organismus kann während des Schlafes diverse Aufgaben aktiv und ungestört erledigen. Dazu gehört, dass der Stoffwechsel für Regeneration, Immunreaktionen und Wachstum sorgt. Überflüssige Strukturen werden im Gehirn rückgebaut und neue Neuronenbahnen angelegt. Wir erleben selbst mit, wie die Kinder in den ersten Lebensjahren wachsen und sich verändern. Für all diese Vorgänge braucht das Gehirn als Steuerzentrale des gesamten Organismus Zeit und Ruhe im Schlaf.

Was brauchen Kinder zum Einschlafen?

Kinder benötigen einen ausgewogenen Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe. Ein klarer Tagesrhythmus mit in sich stabilen Zeiten für das Zubettgehen und die Mittagsruhe ist von hoher Bedeutung. Diese Zeiten sollten alters- und entwicklungsgemäß angepasst werden, sind aber unabhängig vom Müdigkeitsgefühl des Kindes einzuhalten. Kinder erlernen erst den Schlafrhythmus bis zu einem Alter von 5 bis 6 Jahren, danach können sie ihn selbst regulieren. Rituale wie Begleitung ins Bett durch einen *persönlichen Schlafbegleiter* – z.B. ein Kuscheltier oder der eigene Schnuller – sind feste Bestandteile, um den Kindern Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln.

Was bedeutet dies für unsere Krippenarbeit?

In unseren Krippengruppen orientiert sich der Tagesablauf an den Bedürfnissen der Kinder und wird dementsprechend strukturiert. Diese Struktur bietet den Kindern Sicherheit und Orientierung:

- Bringphase bis 8.30 Uhr
 - Zwischenmahlzeit am Vormittag
 - Gruppenphase
 - Mittagessen mit anschließender Ruhephase
 - Zwischenmahlzeit am Nachmittag
 - Abholphase ab 15.00 Uhr.
- Individuelle Abholzeiten nur nach Absprache!

Um auf den individuellen Schlafrhythmus jedes einzelnen Kindes individuell eingehen zu können,

- informieren wir uns in der Eingewöhnungsphase bei den Familien über Einschlafrituale von zu Hause/von den Kindern.
- haben die Krippenkinder feste Schlafplätze, die von den pädagogischen Fachkräften im Vorwege ausgesucht werden und von Familien und Kindern gemeinsam gestaltet werden.
- beobachten die pädagogischen Fachkräfte die Kinder und erkennen daraus deren Bedürfnisse.
- überlegen sich die pädagogischen Fachkräfte gemeinsame, ritualisierte Abläufe für den Übergang von der Essen- zur Schlafens- und Ruhezeit. Diese Rituale bieten den Kindern Sicherheit und Routine.
- unterstützen die pädagogischen Fachkräfte die Kinder darin, ihre eigenen Einschlafstrategien zu entwickeln. Kinder aktiv zu beteiligen, bedeutet Zeit und Geduld. Die pädagogischen Fachkräfte bereiten die Mittagsruhe gut vor (z.B. Lüften des Raumes, Kleidungsbox mit Fotos im Gruppenraum).

Grundsätzlich gilt: Kinder sollen bei uns tagsüber so viel schlafen können, dass sie im Wachzustand zufrieden und an ihrer Umgebung interessiert sind. Die pädagogischen Fachkräfte geben den Kindern Sicherheit. Müdigkeit stellt eine unvorhergesehene Bewältigungsanforderung dar.