

Schlafenszeit

Der Mittagsschlaf in der Kita führt oft zu Diskussionen zwischen Eltern und pädagogischen Fachkräften. Merkmal einer guten Krippe ist bedürfnisorientiertes Schlafen.

KURZ GESAGT!

- Unterschiedliche Schlafbedürfnisse der Kinder berücksichtigen
- Feste Rituale helfen beim Einschlafen
- Schlafräum reizarm einrichten
- Den Eltern die Kita-Regeln vermitteln

Annas Papa möchte nicht, dass seine Tochter einen Mittagsschlaf in der Kita macht – sie schläft dann abends zu spät ein. Bens Mama sagt, ihr Sohn solle mindestens eine Stunde schlafen. Und Jakobs Eltern wissen, dass ihr Kind in der Kita sowieso kein Auge zumacht. „Die Gestaltung der Schlaf- und Ruhezeiten in der Kita ist eine große Herausforderung für die pädagogischen Fachkräfte“, sagt Birgit Pfister, Referentin des Evangelischen Landesverbands Tageseinrichtungen für Kinder in Württemberg e. V. In ihren Seminaren sprechen pädagogische Fachkräfte sie regelmäßig auf das Thema Mittagsschlaf an.

Grundsätzlich gibt es keine pauschale Antwort auf die Frage, wie viel Schlaf ein Kind benötigt. Dafür sind die Gewohnheiten und Bedürfnisse der Kinder zu unterschiedlich. „Der Entwicklungsstand spielt für das Schlafbedürfnis eine Rolle, aber auch Faktoren wie der Gesundheitszustand und der Verlauf der vergangenen Nacht“, so Birgit Pfister.

Übergang gestalten

Damit sich die Kinder während des Mittagsschlafs in der Kita erholen können, müssen die Rahmenbedingungen stimmen. „Kinder können sich nur entspannen und einschlafen, wenn sie sich geborgen fühlen.“ Deshalb müssen die Fachkräfte dafür sorgen, dass Kinder gut zur Ruhe kommen und sich sicher fühlen.

Dabei ist diese Zeit sehr herausfordernd für alle Beteiligten. Der Übergang nach dem Mittagessen von hoher Aktivität der Kinder zur Ruhephase muss gelingen. Häufig wird der Raum gewechselt und oft auch die Bezugsperson. „Es ist unheimlich wichtig, dass diese Zeit hochritualisiert ist, der Ablauf immer die gleichen



Eine Möglichkeit ist, die Kinder während der Schlaf- und Ruhephase in zwei Gruppen aufzuteilen: in eine, die schläft ...

Elemente enthält und in Ruhe gestaltet wird. Eine Art ‚inneres Drehbuch‘ gibt den Kindern Sicherheit“, so Birgit Pfister.

Auch dem Team helfen klare Regeln. Beispielsweise, dass die Mittagsruhe nicht bedeutet, dass die Kinder schlafen müssen. Die Expertin weiß: „Man kann nur für möglichst günstige Bedingungen sorgen und die Kinder individuell begleiten.“ Deshalb muss das Bedürfnis der Kinder immer im Mittelpunkt stehen. Eine Ruhe- und Schlafphase von etwa anderthalb Stunden sollte nach dem Mittagessen jedoch fester Bestandteil der Betreuung sein. Schläft ein Kind nach 30 Minuten nicht ein, darf es zurück in den Gruppenraum zum Spielen. Eine Möglichkeit ist, die Kinder während der Schlaf- und Ruhephase in zwei Gruppen aufzuteilen: in eine, die schläft, und in eine, die während einer Fantasie-reise oder beim Vorlesen zur Ruhe kommt.

Das Feingefühl der pädagogischen Fachkräfte ist beim Thema Mittagsschlaf in verschiedener

„Die Gestaltung der Schlaf- und Ruhezeiten in der Kita ist eine Herausforderung.“

Birgit Pfister



... und in eine, die während einer Fantasiereise oder beim Vorlesen zur Ruhe kommt.

„Das ist vergleichbar mit dem Arbeitstag der Eltern. Es fordert sehr viel, die Wochenenden sind deutlich ruhiger“, erklärt Birgit Pfister. Dementsprechend brauchen manche Kinder unter der Woche mehr Schlaf.

„Die Vorstellungen der Eltern kollidieren oft mit den Bedürfnissen der Kinder.“

Birgit Pfister

Hinsicht gefragt. Für manche jüngeren Kinder reicht ein Mittagsschlaf nicht, sie müssen häufiger schlafen. Gleichzeitig können die Jüngsten das Gefühl der Müdigkeit oft nicht einordnen, sie fühlen sich einfach unwohl. Entsprechend äußert sich das Schlafbedürfnis unterschiedlich: Die einen suchen Nähe und Zuwendung, die anderen versuchen, durch Aktivität gegen ihr Unwohlsein anzukämpfen. Die Erzieherinnen und Erzieher sollten deshalb die Signale der Kinder beachten. Auch außerhalb der Mittagsschlafzeit sollten Kinder jederzeit ruhen dürfen. „Bedürfnisorientiertes Schlafen ist ein Qualitätsmerkmal einer guten Kita“, sagt Birgit Pfister.

Eltern informieren

Für viele Eltern ist dieses Thema schwierig. „Die Vorstellungen der Eltern kollidieren oft mit den Möglichkeiten der Fachkräfte und vor allem mit den Bedürfnissen der Kinder“, sagt die Expertin. Die Unterdreijährigen müssen im Krippen-Alltag viele Eindrücke verarbeiten und sich mit den anderen Kindern arrangieren.

Pädagogische Fachkräfte sollten mit den Eltern über die Bedürfnisse ihrer Kinder sprechen, um gemeinsam passgenaue Lösungen zu finden. Eine schriftlich formulierte Elterninfo kann helfen, die Abläufe und die Haltung der Kita zum Thema Schlaf deutlich zu machen. „In letzter Konsequenz sind die Erzieherinnen und Erzieher in der Kita für das Wohl des Kindes während des Kitatages zuständig.“

Julia Höhn, Redaktion KinderKinder

GESTALTUNG DES SCHLAFRAUMS

- niedrige Stapelbetten
- ein eigenes Bett für jedes Kind
- keine Kissen für Krippenkinder
- ärmelfreie Schlagsäcke
- harte Matratzen
- keine Zugluft
- dimmbare Beleuchtung

Weitere Informationen unter: www.sichere-kita.de/schlafraum



Ruhige Zeiten

Es ist früher Nachmittag in der Kita und die Jüngsten schlafen. Wie steht es jetzt um die Aufsichtspflicht: Muss eine pädagogische Fachkraft bei den Schlafenden bleiben oder darf die Zeit anders genutzt werden?

Z^zZ^z

Frage: Müssen die Kinder im Schlafrum beaufsichtigt werden, wenn alle eingeschlafen sind?

Antwort: Ja. Kleinkinder müssen durchgängig beaufsichtigt werden. Das gilt natürlich auch, während sie schlafen. Die Aufsicht kann aber in unterschiedlichen Formen stattfinden.

Frage: Bedeutet das, dass die ganze Zeit eine pädagogische Fachkraft im Schlafrum anwesend sein muss?

Antwort: Nein. „Durchgehende Beaufsichtigung“ bedeutet nicht, dass jemand permanent bei den Kindern im Ruhe- raum sitzen muss. Es genügt, wenn die Erzieherinnen und Erzieher regelmäßig nach den Kindern sehen und sie die Zeit in Reichweite anderweitig nutzen – das ist okay. Unsere Erfahrung ist, dass die Erzieherinnen und Erzieher hier im Alltag das richtige Gespür haben, wann sie nachschauen müssen. In der Praxis stellen die Erzieherinnen und Erzieher oft durch ein Babyfon sicher, dass sie mitbekommen, was im Schlafrum passiert.

Frage: Reicht es aus, ein Babyfon in den Schlafrum zu stellen und die Kinder so von einem anderen Raum der Einrichtung aus zu beaufsichtigen?

Antwort: Ein Babyfon ist hilfreich zur akustischen Beauf- sichtigung und wird von den Erzieherinnen und Erziehern auch als Ergänzung gerne verwendet. Wenn es im Schlaf- raum unruhig wird, ein Kind weint oder sie untypische Geräusche hören, wird das auch in anderen Räumen der Kita unmittelbar bemerkt. Unserer Erfahrung nach, schauen sie zusätzlich öfter in den Schlafrum, um auch zu sehen, ob alles in Ordnung ist, und handeln damit genau richtig.

Frage: Kann die Aufsichts- pflicht auch an Dritte übertragen werden – also beispielsweise an den Hausmeister, eine Mutter oder den ehrenamtlichen Lesepaten?

Antwort: Es können – nach entsprechender Einweisung – auch andere Personen zur Beaufsichtigung geeignet sein. Aus der Praxis kennen wir es, dass die Aufsicht manchmal die Praktikantinnen und Praktikanten übernehmen, die sich bei Bedarf Unterstützung holen. Das ist in Ordnung, denn die Beaufsichtigung schlafender Kinder muss nicht zwingend durch eine ausgebildete Fachkraft erfolgen.

Die Antworten gab **Jan Dunzweiler** von der Unfallkasse Baden-Württemberg