



Fotoabdruck nur im gedruckten Heft genehmigt

Eltern fragen, Kita-Leitung antwortet – diesmal:

## „Können Sie darauf achten, dass mein Sohn in der Kita mittags nicht schläft?“

Als Leitung sehen Sie sich sicher öfter mit Fragen dieser Art konfrontiert: Erwartungen und Vorstellungen der Eltern prallen mit den Bedürfnissen der Kinder nach Schlaf in der Kita aufeinander. Ein Team, das sich auf konzeptioneller Ebene Gedanken über das kindliche Schlafbedürfnis gemacht hat, kann den in der Einrichtung festgelegten Standard mit pädagogisch fundierten Argumenten begründen. Schlafen oder nicht – in dieser Frage sollte sich ein Team in erster Linie an den Bedürfnissen der Kinder orientieren.

Zunächst bietet es sich an, die Eltern in einem Gespräch über die grundlegenden Erkenntnisse der Schlafforschung zu informieren: Das Schlafbedürfnis von Kindern bis zum vierten Lebensjahr ist insgesamt sehr hoch. Doch lässt sich in Studien nachweisen, dass bereits in diesem Alter das Gesamtschlafbedürfnis sehr unterschiedlich ist ebenso wie die bevorzugte Einschlafzeit. Schon jetzt stellt sich heraus, ob das Kind eine „Eule“ ist (das trifft auf die meisten Kinder zu: Sie sind abends nicht müde, schlafen dafür aber morgens länger) oder eine „Lerche“ (diese Kinder sind abends früh müde und morgens früh wach). Damit Kinder jedoch einschlafen können, ist Müdig-

keit die Voraussetzung. „Eulenkinder“ sind am Abend einfach später müde und deshalb nicht in der Lage, vor „ihrer Zeit“ einzuschlafen. Das Wissen um diese Tatsache hilft Eltern vielleicht, ihr Kind besser einzuschätzen und verstehen zu können. Auch der Schlaf-/Wach-Rhythmus eines Kindes ist sehr unterschiedlich. Er schwankt je nach Tagesform und -verlauf. Kein Kind hat einen hundertprozentig akkuraten Rhythmus.

Beschreiben Sie den Eltern, was während des Schlafens geschieht: Das Kind verarbeitet die vielen Reize, die es in der Wachphase in der Kita/Krippe geboten bekommt. Es entspannt im Schlaf außerdem auch den Körper, der im Wachzustand viel in Bewegung ist. Vor allem aber lernt das Kind im Schlaf, da auf neuronaler Ebene nachweislich alles Wahrgenommene nachverarbeitet wird. Lenken Sie das Gespräch ganz konkret auf das Kind der fragenden Eltern. Was haben Sie und Ihre Mitarbeiterinnen in Bezug auf das Schlafbedürfnis des Kindes beobachtet? Braucht es den Mittagsschlaf oder wäre es vorstellbar, darauf zu verzichten?

Wenn Sie als Leitung der Meinung sind, dass das Kind den Schlaf braucht, sollten Sie Stellung bezie-

hen und dies auch entsprechend begründen. Schlafen ist ein Grundbedürfnis des Menschen und vor allem des Kindes, dessen Befriedigung maßgeblich zu seinem Wohlbefinden beiträgt. Das Kind kann sich während des Schlafens erholen, um sich danach mit neuer Energie dem Erkunden seiner Umwelt zu widmen. Ein Kind wachzuhalten, würde dem natürlichen Bedürfnis nach Schlaf widersprechen und ist daher nicht vertretbar.

**Konkrete Hilfestellungen für die Situation zu Hause.** Es scheint die Eltern zu belasten, dass ihr Kind abends erst sehr spät einschläft. Vielleicht stellt sich im Gespräch heraus, dass das eigentliche Problem die abendliche Zu-Bett-Geh-Situation ist. An dieser Stelle könnten Sie Vorschläge für mögliche Lösungen machen, die den Eltern helfen, Verständnis für ihr Kind zu entwickeln und die Situation zu verändern und zu erleichtern. Hilfreiche Rituale, um einen festen Ablauf mit wiederkehrendem Rhythmus zu etablieren, sind beispielsweise folgende:

- mit dem Kind zusammen ein Buch anschauen
- Gute-Nacht-Lieder singen
- einen Reim oder ein Gebet sprechen

Foto: © S.Kobold - Fotolia.com

Auch der Ablauf vor dem Ins-Bett-Gehen kann ritualisiert werden: Zähne putzen, umziehen, Kleidung für den nächsten Tag herauslegen, Buch holen etc. So kann das Kind den Übergang vom Spielen oder Abendessen zum Schlafen besser bewältigen und erlebt Verlässlichkeit und Orientierung. Beim Einschlafen selbst helfen dem Kind ein vertrauter Mensch oder eine gewohnte Stimme, die Geborgenheit und Sicherheit vermittelt. Eventuell braucht es dazu noch seinen geliebten Teddy, den Schnuller oder auch ein Nachtlicht gegen Angst vor der Dunkelheit. Prinzipiell geht es darum, dass die Eltern eine für sich praktikable und stimmige Lösung finden.

**Wenn ein Kind den Schlaf nicht mehr braucht.** Falls Sie Anhaltspunkte dafür haben, dass das Kind der fragenden Eltern tatsächlich gerade in einer Übergangsphase ist und den Mittagsschlaf möglicher-

weise auslassen könnte, können Sie den Eltern folgendes Vorgehen vorschlagen: zunächst ein Schlafprotokoll zu führen, in dem Sie das Ruhe- und Schlafbedürfnis des Kindes dokumentieren, um zu einem späteren Zeitpunkt erneut in den Austausch darüber zu treten. Sollte sich herausstellen, dass das Kind tatsächlich die meiste Zeit wachliegt, könnte ein nächster Schritt sein, ihm eine Ruhezeit anzubieten, die es je nachdem im Schlafraum liegend oder in der Kuschecke bei einer ruhigen Beschäftigung (z.B. Buch anschauen) mit einer Erzieherin verbringt. Über diesen Prozess bleiben Sie mit den Eltern in engem Austausch und eröffnen die Möglichkeit, dass Sie das Vorgehen jederzeit rückgängig machen, sollte sich zeigen, dass das Kind den Schlaf doch braucht. Es gilt, feinfühlig hinzuschauen und die Signale des Kindes zu erkennen.

Reibt es sich die Augen oder liegt es tatsächlich wach im Bett und singt oder spielt? Dies zu erkennen, ist Aufgabe der professionell arbeitenden pädagogischen Fachkraft. Machen Sie den Eltern transparent, dass in der Kita natürlich kein Kind schlafen muss, wenn es nicht müde ist. Die Kinder, die keinen Mittagsschlaf benötigen, werden in der Mittagszeit entsprechend betreut.

Generell bietet es sich an, grundlegende Informationen zum Thema Schlafen in Ihrer Einrichtung in Form von Standards schriftlich zu verfassen und diese den Eltern zu Beginn der Kita-Zeit auszuhändigen.

Helia Schneider

### Literatur

- Kramer, M. (2013): Schlafen in der Kinderkrippe – eine alltägliche Herausforderung, in: KiTa HRS. Neuwied: Carl Link  
 Renz-Polster, H. (2013): Kinder verstehen – born to be wild. München: Kösel Verlag

Foto: © S. Hofschläger/PIXELO

### STECKBRIEF ZUM TITELFOTO

„Steckbrief zum Titelfoto“:

Name: CHELSTINE SCHERT

Leiterin bin ich seit: MÄRZ 2014

Name der Einrichtung (+ Ort): ST. ANDREAS-LINDERGARTEN, TRAUENKREUZ

Einrichtungsgröße: 4 Gruppen mit 83 Kindern (davon 40 Jungen + 43 Mädchen)

Pädagogisches Konzept / Schwerpunkt: MUSIK, SPACHLE + RELIGION - PÄDAGOGIK

Unser aktuelles Thema: TEAMFINDUNG + ERARBEITUNG EINES NEUEN PÄDAGOGISCHEN KONZEPTES

Diesen Ort habe ich gewählt, weil: MIR DER KOLLEGIALE AUUSTAUSCH SEHR WICHTIG IST