

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Praxishandbuch Elementarpädagogik – Ausgabe 5

Schlafen in der Kita – Ein bedürfnisorientierter Leitfaden

Dr. med. Herbert Renz-Polster



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

Schlafen in der Kita – Ein bedürfnisorientierter Leitfaden

→  inkl. Checkliste

Dr. med. Herbert Renz-Polster

Inhalt:

1. Schlafen
2. Kinder sind „gemeinschaftliche“ Schläfer
3. Ein hungriges Gehirn – auch im Schlaf
4. Wie kleine Kinder schlafen
5. Wege in den Schlaf
6. Der Schlaf in den Einrichtungen
 - 6.1 Sicherheit kann nicht erzwungen werden
 - 6.2 Müde Kinder dürfen schlafen
 - 6.3 Kleine Kinder schlafen nicht „irgendwie“ – und auch nicht „egal wo“
 - 6.4 Schlaf ist auch eine „Stammesangelegenheit“
7. Elternberatung I: Sollen Eltern ihre Kinder auf das Schlafen in der Kita vorbereiten?
8. Elternberatung II: Wie die Betreuung den Schlaf zu Hause verändert

1. Schlafen

Alle Tierarten, und der Mensch natürlich auch, müssen schlafen. Dabei ist noch nicht einmal abschließend geklärt, wozu genau der Schlaf eigentlich gebraucht wird. Vielleicht werden im Schlaf die Abfallprodukte der harten Arbeit der Nervenzellen beseitigt, vielleicht die Boten- und Überträgerstoffe für die Kommunikation zwischen den Zellen neu gebildet, vielleicht die Kontaktstellen zwischen den Nervenzellen umgebaut und stabilisiert – oder alles zusammen.

Sicher ist nur, dass der Schlaf eine gefährliche Sache ist. Wer schläft, ist seiner Sinne und seiner Muskeln nicht mächtig, er kann nicht fliehen und sich nicht verteidigen. Kein Wunder, dass bei allen Lebewesen der Schlaf unter einem Oberthema steht: Sicherheit. So hat es sich im Lauf der Evolution beispielsweise eingespielt, dass jede Tierart ihre Schlaf- und Wachzeiten so über den Tag verteilt, dass dieser einerseits ohne knurrenden Magen,

andererseits aber auch nicht zwischen den Zähnen eines anderen Tieres endet. Und alle Tiere suchen für den Schlaf nach geschützten Orten. Enten, die das nicht können, weil sie nicht auf Bäumen und auch nicht in Höhlen übernachten können, schalten deshalb immer nur eine Hälfte des Gehirns ab, damit sie nicht überrumpelt werden können. Tauben öffnen im Schlaf immer wieder kurz die Augen, um sich zu vergewissern, dass sie sicher sind.



Foto: Pixabay.com

Und wir Menschen? Auch wir wollen sicher sein, und wie! Wer kann schlafen, wenn die Dielen knarren? Wer kann schlafen, wenn Sorgen auf der Seele lasten? Tatsächlich hat es die Natur so eingerichtet, dass sich auch bei der Krone der Schöpfung das Tor zum Schlaf nur unter ganz bestimmten Bedingungen öffnet – dann nämlich, wenn wir uns geborgen und geschützt fühlen. Erst dann bildet sich dieser magische Stoff, der den Weg in den Schlaf ebnet: Entspannung.

Und so stellt der Schlaf in unserem menschlichen Verhaltensrepertoire eine wirklich seltsame Ausnahme dar: Anders als die meisten anderen Dinge des Lebens können wir den Schlaf nicht erreichen, indem wir uns anstrengen. Man kann uns das Glück auf Erden versprechen, wenn es uns gelingt in 10 Minuten einzuschlafen, oder sogar ein nigelnagelneues Haus, mit Porsche vor der Tür – wir schaffen das trotzdem nicht. Man kann uns die schwersten Strafen androhen, auch das macht den Weg in den Schlaf nicht kürzer. Ja, es mag dort oben einen Schlafengel geben. Aber wir können ihn nicht einfach zu uns herunterziehen. Er muss uns finden.

Und das ist bei den Kindern ganz genauso. Ja, als besonders wehr- und hilflose Geschöpfe sind sie noch stärker darauf angewiesen, dem Sandmännchen Bedingungen zu stellen. Auch für sie führt der Weg in den Schlaf deshalb über die vom Erwachsenen bekannten Stationen: Werden Kinder müde, so suchen sie verstärkt nach Sicherheit. Erst wenn diese gegeben ist, können sie sich entspannen. Jetzt erst küsst sie der Schlaf.

2. Kinder sind „gemeinschaftliche“ Schläfer

Und genau hier kommen die Großen ins Spiel. Denn wenn Kinder sich auf die „Suche nach Sicherheit“ machen, ist das natürlich so eine Sache. Kinder können nicht selbst für ihre Sicherheit sorgen. Kann ein Baby allein dafür sorgen, dass es zugedeckt wird, wenn das Feuer ausgegangen ist? Und kann ein Kleinkind einen Wolf verjagen? Die Kleinen suchen ihre Sicherheit deshalb zunächst einmal bei den ihnen vertrauten Erwachsenen. Von denen dürfen sie annehmen, dass sie im Fall des Falles alles geben. Kein Wunder ist rund um die Erde das immer Gleiche zu beobachten: Sobald Kinder müde werden, spannt sich bei ihnen eine Art unsichtbares Gummi an – ihr Bindungssystem wird aktiviert. Sie wollen jetzt sicher sein, dass sie unter dem Schutz ihrer vertrauten Erwachsenen stehen. Je nach Alter und Vorerfahrung schöpfen Kinder dieses Gefühl aus der unmittelbaren körperlichen Nähe ihrer Betreuungsperson(en), oder aber es reicht ihnen, wenn sie wissen, dass sie an einem guten, sicheren Ort schlafen, an dem ihr Schlaf von vertrauten Menschen bewacht ist.

3. Ein hungriges Gehirn – auch im Schlaf

Menschenkinder bringen aber noch ein weiteres Erbe in den Schlaf mit, das dafür sorgt, dass ihr Schlaf anders aussieht als der ihrer Eltern. Menschenkinder werden im Vergleich zu den anderen Säugetieren in einem sehr unreifen Zustand geboren. Vor allem das Gehirn liegt zunächst einmal nur in einer Schmalspur-Variante vor – es muss seine Größe in den ersten drei Lebensjahren immerhin verdreifachen! Dieser Entwicklungsspur hat Auswirkungen auch auf den Kinderschlaf. Denn beim kleinen Kind bleibt das Gehirn auch im Schlaf aktiver als im späteren Leben. Das braucht viel Energie – insbesondere Babys, aber auch noch Kleinkinder wachen deshalb häufiger auf um „nachzutanken“.

Zudem ist der Schlaf zumindest beim Säugling gerade nach dem Einschlafen noch längere Zeit sehr leicht und traumbeladen – Babys lassen sich deshalb oft nicht ablegen, ohne dass sie wieder aufschrecken.



Foto: Pixabay.com

4. Wie kleine Kinder schlafen

Dass kleine Kinder anders schlafen als Erwachsene hat also gute Gründe. Fassen wir kurz zusammen, was über den Schlaf kleiner Kinder bekannt ist.

- Kleine Kinder haben einen sehr unterschiedlichen Schlafbedarf. So wie manche Kinder „gute Futtermittelverwerter“ sind, so scheinen manche gute „Schlafverwerter“ zu sein – und umgekehrt! Manche Babys schlafen im Neugeborenenalter 11, andere dagegen 20 Stunden pro Tag (im Mittel liegen sie bei 14,5 Stunden). Mit 6 Monaten kommen manche Säuglinge mit 9 Stunden aus, andere brauchen dagegen bis zu 17 Stunden (durchschnittlich schlafen sie jetzt 13 Stunden). Im zweiten Lebensjahr liegt der tägliche Schlafbedarf im Schnitt bei 12 Stunden – je nach Kind plus/minus 2 Stunden. Mit 5 Jahren kommen manche Kleinkinder mit 9 Stunden aus, andere brauchen aber noch immer 14 Stunden...
- Kleine Kinder brauchen eine Weile, um einen Rhythmus zu finden. Während der Schlaf beim Neugeborenen gleichmäßig über Tag und Nacht verteilt ist, lässt sich ab zwei bis drei Monaten immerhin schon ein Muster erkennen: Jetzt wickeln die Babys einen immer größeren Teil ihres Schlafs in der Nacht ab. Trotzdem halten die meisten Babys mit fünf bis sechs Monaten immer noch etwa drei Tagesschlafchen, wenige Monate später kommen viele von ihnen dann tagsüber schon mit zwei Schlafportionen aus. Und sobald sie laufen können, begnügen sich viele von ihnen, aber eben längst nicht alle, mit einem einzigen Mittagsschlaf. Und mit vier, spätestens fünf ist auch der bei den allermeisten Kindern Geschichte.
- Dass ein Baby die ganze Nacht ohne Pause schläft, ist eher selten. In der Wissenschaft zählt deshalb ein Baby dann zu den „Durchschläfern“, wenn es nach Angaben der