

**Maren Kramer & Dorothee Gutknecht (9. Februar 2016)**  
**Schlafen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete  
Gestaltungsmöglichkeiten.**  
**Freiburg: Herder Verlag**

## **Inhalt**

**Dank!**

**Einleitung**

### **1. Die Lebensaktivität „Schlaf“ im geteilten Betreuungsfeld**

### **2. Professionelles Antwortverhalten – Responsivität – in Schlafsituationen**

2.1 Schlaf und Kultur

2.1.1 Zubettgehzeiten und Mittagsschlaf aus interkultureller Perspektive

2.1.2 Kulturelle Responsivität in der Schlafbegleitung umsetzen

2.2 Mittagsschlaf als Beantwortung der kindlichen Schlafbedürfnisse

2.3 Müdigkeit: Signale erkennen und responsiv beantworten

### **3. Wie sich der Schlaf entwickelt ...**

3.1 Welche Funktionen hat der Schlaf?

3.2 Was passiert bei Schlafmangel?

3.3 Die Schlafarchitektur

3.4 Schlafzyklen bei Nacht- und Tagesschlaf

3.5 Personenbezogene und selbstgesteuerte Einschlafstrategien

3.6 Die Schlafregulation

3.6.1 Hell und Dunkel geben Orientierung: Der zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmus

3.6.2 Die innere Uhr: Eule oder Lerche?

3.6.3 Balance zwischen Schlafen und Wachen: Die Schlafhomöostase

3.7 Wie viel Schlaf brauchen Kinder wirklich?

3.8 Lernen in den Schlafphasen

### **4. In den Schlaf hinein ...**

#### **Den Übergang von der Tagesaktivität zum Mittagsschlaf responsiv gestalten**

4.1 Erfahrungen bei der Mahlzeit haben Einfluss auf die Übergangsgestaltung

4.2 Das „Drehbuch-Skript“ vom Schlafengehen

4.3 Methodische Unterstützung zum Aufbau eines Skripts vom Schlafen gehen

4.4 Gruppieren: Nicht alle Kinder auf einmal

4.5 „Ankerplätze“ für ruhefördernde Aktivitäten einrichten

4.6 Eine ruhefördernde Gruppendynamik zulassen und unterstützen

4.7 „Magische Momente“ erzeugen

4.8 Typischen Problemsituationen bei der Übergangsgestaltung begegnen

4.9 Empfehlungen für Team – Leitung – Träger

4.10 VÖ-Gruppen und ihre Besonderheiten

### **5. Während des Schlafs ...**

#### **Den Mittagsschlaf responsiv begleiten**

5.1 Geborgenheit und Sicherheit am Schlafort

5.1.1 Vertraut werden mit dem Schlafort in der Eingewöhnung

5.1.2 Besondere Sicherheitsaspekte bei Kindern im ersten Lebensjahr

- 5.2 Einschlafstrategien in der Kinderkrippe
  - 5.2.1 Berühren als Regulationsstrategie zum Einschlafen
  - 5.2.2 Begrenzungen zur Unterstützung der Selbstregulation
  - 5.2.3 Schlafbegleiter zur Unterstützung der Selbstregulation
  - 5.2.4 Saugen als selbstgesteuerte Regulationsstrategie zum Einschlafen
  - 5.2.5 Musik als Regulationsstrategie zum Einschlafen
  - 5.2.6 Der responsive Umgang mit unruhigen Kindern im Schlafraum
- 5.3 Stressreduktion bei den pädagogischen Fachkräften
- 5.4 Responsive Schlafbegleitung statt Schlafwache

## **6. Aus dem Schlaf heraus ...**

### **Den Übergang vom Schlafen zur Tagesaktivität responsiv gestalten**

- 6.1 Kinder in der Aufwachphase responsiv begleiten
- 6.2 Schwierige Aufwachsituationen begleiten

## **7. Wenn Kinder eine Pause brauchen ...**

### **Die Ruhephase responsiv begleiten**

- 7.1 Stilles Liegen-müssen bedeutet Stress für das Kind
- 7.2 Ruhe-Kinder wollen oft Teil des Schlafrituals sein
- 7.3 Ruhen: Einer (be)ruhigen(den) Tätigkeit nachkommen
- 7.4 Ruhezeit muss mehr sein als „Leisezeit“
- 7.5 Kleinkinder ruhen verhältnismäßig kurz
- 7.6 Selbst initiierte Ruhephasen des Kindes erkennen und nutzen
- 7.7 Orte für Ruhe-Inseln

## **8. Was kann in der Schlafsituation auffallen?**

### **Regulationsschwierigkeiten & Co.**

- 8.1 Einschlafschwierigkeiten
- 8.2 Durchschlafschwierigkeiten
- 8.3 Albträume
- 8.4 Atmung und Schlaf: Schnarchen
- 8.5 Rhythmische Bewegungen / Kopfschlagen
- 8.6 Zähneknirschen
- 8.7 Traumatische und stressbedingte Schlafstörungen und traumasensible Schlafbegleitung

## **9. Zusammenarbeit mit Eltern im Kontext „Kinderschlaf“**

- 9.1 Wecken oder nicht wecken – eine zentrale Frage
  - 9.1.1 Problematisch: Wenn Wecken Teil einer Funktionspflege in der Kita ist
  - 9.1.2 Problematisch: Wenn Eltern zum Wecken auffordern
  - 9.1.3 Positive Aspekte des Weckens
- 9.2 Elternbildung zum Thema „Kinderschlaf“

## **Literatur**

## **Anhang**