

Schlafen

in der Kinderkrippe



Maren Kramer · Dorothee Gutknecht

Schlafen

in der Kinderkrippe

Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten

Mit Fotos von Gudrun de Maddalena

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Dank

Danke an das Netzwerk „Qualität in Kinderkrippen und in der Kindertagespflege, QuiKK Freiburg Südbaden“, insbesondere an die AG „Den kindlichen Schlaf als Beziehungs- und Interaktionsthematik verstehen“, die M. Kramer gemeinsam mit D. Ferch, Geschäftsführer der Vereinigung Freiburger Sozialarbeit, moderiert hat. Wir danken H. Jansen-Czaja, Abteilungsleiterin der ev. Kitas in Freiburg, K. Ehinger, Fachberaterin, Stadt Freiburg, und J. Storz, Kindheitspädagogin, die mit D. Gutknecht die AGs „Mikrotransitionen“ und „Kulturelle Vielfalt und Schlaf“ moderiert haben. Dank auch an Prof. Dr. R. Kirchhoff, Rektorin der EH Freiburg, an Bildungsbürgermeisterin G. Stuchlik, Freiburg, und an M. Haardt, Leiterin des Freiburger Amts für Kinder, Jugend und Familie, die sich für den Erhalt des Netzwerks einsetzen. Prof. i. R. Dr.

H. Schöler, Heidelberg, danken wir für die kritische Durchsicht unseres Manuskripts. Den pädagogischen Fachkräften, Eltern und Kindern aus dem Reutlinger Kinderhaus Betzenried, die ihr Einverständnis zur Veröffentlichung der Fotos in diesem Buch gegeben haben, gilt unser ganz besonderer Dank! Für ihre große Unterstützung im Realisierungsprozess danken wir R. Gräter-Haas, Leitung Kinderhaus Betzenried, Reutlingen, K. Höhn und C. Bader sowie unseren Probeleserinnen B. Brombacher, S. Rechsteiner, S. Mögle, E. Langefeld. Ein großes Dankeschön S. Eick und allen Mitarbeiterinnen der von M. Kramer geleiteten Kinderkrippe, Stadtzwerge, Heilbronn, für ihre Geduld mit ihrer Leitung im Schreibprozess. Eine kritische und ermutigende Stimme aus der Außenperspektive war uns Mara Kramer: Danke!



2., korrigierte Auflage 2018

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2016

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Satz und Gesamtgestaltung: Uwe Stohrer, Freiburg

Umschlagfoto und Fotos im Innenteil:

Gudrun de Maddalena

Vignetten im Innenteil:

Gudrun de Maddalena (S. 11, 16, 58, 82, 87)

© Fotolia.com: amphotolt (S. 50, 64, 90, 108); bluebat

(S. 28, 55, 78, 94); Clouseu (S. 40); Coprid (S. 61);

dimedrol68 (S. 99, 106); Fabian Petzold (S. 44); Gre-

sei (S. 21); HandmadePictures (S. 76); ia_64 (S. 7, 68,

91, 100); Jeanette Dietl (S. 9, 18, 31, 42, 62, 84, 102);

lineartimages (S. 33); nilapictures (S. 70); Paulista (S.

37, 47); sevulya (S. 20); valentinacarpin (S. 104)

Herstellung: Graspo CZ, Zlin

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-451-34218-9

Inhalt

Einleitung	8
1. Die Lebensaktivität „Schlaf“ im geteilten Betreuungsfeld	10
2. Professionelles Antwortverhalten – Responsivität – in Schlafsituationen	14
2.1 Schlaf und Kultur	17
2.1.1 Zubettgehzeiten und Mittagsschlaf aus interkultureller Perspektive	17
2.1.2 Kulturelle Responsivität in der Schlafbegleitung umsetzen	18
2.2 Mittagsschlaf als Beantwortung der kindlichen Schlafbedürfnisse	19
2.3 Müdigkeit: Signale erkennen und responsiv beantworten	22
3. Wie sich der Schlaf entwickelt ...	24
3.1 Welche Funktionen hat der Schlaf?	25
3.2 Was passiert bei Schlafmangel?	26
3.3 Die Schlafarchitektur	26
3.4 Schlafzyklen bei Nacht- und Tagesschlaf	28
3.5 Personenbezogene und selbstgesteuerte Einschlafstrategien	30
3.6 Die Schlafregulation	32
3.6.1 Hell und Dunkel geben Orientierung: Der zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmus	33
3.6.2 Die innere Uhr: Eule oder Lerche?	33
3.6.3 Balance zwischen Schlafen und Wachen: Die Schlafhomöostase	34
3.7 Wie viel Schlaf brauchen Kinder wirklich?	34
3.8 Lernen in den Schlafphasen	37
4. In den Schlaf hinein ...	
Den Übergang zum Mittagsschlaf responsiv gestalten	38
4.1 Erfahrungen bei der Mahlzeit haben Einfluss auf die Übergangsgestaltung	40
4.2 Das „Drehbuch-Skript“ vom Schlafengehen	42
4.3 Methodische Unterstützung zum Aufbau eines Skripts vom Schlafen gehen	43
4.4 Gruppieren: Nicht alle Kinder auf einmal	44
4.5 „Ankerplätze“ für ruhefördernde Aktivitäten einrichten	46

4.6	Eine ruhefördernde Gruppendynamik zulassen und unterstützen	48
4.7	„Magische Momente“ erzeugen	49
4.8	Typischen Problemsituationen bei der Übergangsgestaltung begegnen	50
4.9	Empfehlungen für Team – Leitung – Träger	52
4.10	VÖ-Gruppen und ihre Besonderheiten	54
5.	Während des Schlafs ...	
	Den Mittagsschlaf responsiv begleiten	56
5.1	Geborgenheit und Sicherheit am Schlafort	57
5.1.1	Vertraut werden mit dem Schlafort in der Eingewöhnung	58
5.1.2	Besondere Sicherheitsaspekte bei Kindern im ersten Lebensjahr	60
5.2	Einschlafstrategien in der Kinderkrippe	61
5.2.1	Berühren als Regulationsstrategie zum Einschlafen	63
5.2.2	Begrenzungen zur Unterstützung der Selbstregulation	65
5.2.3	Schlafbegleiter zur Unterstützung der Selbstregulation	67
5.2.4	Saugen als selbstgesteuerte Regulationsstrategie zum Einschlafen	68
5.2.5	Musik als Regulationsstrategie zum Einschlafen	68
5.2.6	Der responsive Umgang mit unruhigen Kindern im Schlafraum	69
5.3	Stressreduktion bei den pädagogischen Fachkräften	71
5.4	Responsive Schlafbegleitung statt „Schlafwache“	71
6.	Aus dem Schlaf heraus ...	
	Den Übergang vom Schlafen zur Tagesaktivität responsiv gestalten	74
6.1	Kinder in der Aufwachphase responsiv begleiten	76
6.2	Schwierige Aufwachsituationen begleiten	78
7.	Wenn Kinder eine Pause brauchen ...	
	Die Ruhephase responsiv begleiten	80
7.1	Stilles Liegen-müssen bedeutet Stress für das Kind	82
7.2	Ruhe-Kinder wollen oft Teil des Schlafrituals sein	83



7.3	Ruhen: Einer (be)ruhigen(den) Tätigkeit nachkommen	84
7.4	Ruhezeit muss mehr sein als „Leisezeit“	84
7.5	Kleinkinder ruhen verhältnismäßig kurz	86
7.6	Selbst initiierte Ruhephasen des Kindes erkennen und nutzen	86
7.7	Orte für Ruhe-Inseln	87
8.	Was kann in der Schlafsituation auffallen? Regulationsschwierigkeiten & Co.	88
8.1	Einschlafschwierigkeiten	90
8.2	Durchschlafschwierigkeiten	90
8.3	Alpträume	91
8.4	Atmung und Schlaf: Schnarchen	92
8.5	Rhythmische Bewegungen / Kopfschlagen	92
8.6	Zähneknirschen	93
8.7	Schlafstörungen nach traumatischen Erfahrungen und trauma-sensible Schlafbegleitung	94
9.	Zusammenarbeit mit Eltern im Kontext „Kinderschlaf“	96
9.1	Wecken oder nicht wecken – eine zentrale Frage	99
9.1.1	Problematisch: Wenn Wecken Teil einer Funktionspflege in der Kita ist	100
9.1.2	Problematisch: Wenn Eltern zum Wecken auffordern	101
9.1.3	Positive Aspekte des Weckens	103
9.2	Elternbildung zum Thema „Kinderschlaf“	107
	Literatur	109
	Anhang	
	Protokoll: Einen günstigen Weckzeitpunkt ermitteln	112

Einleitung

Erholsamer Schlaf gehört zu den zentralen Grundbedürfnissen des Menschen und ist wesentlich für Gesundheit und Wohlbefinden. Pädagogische Fachkräfte, die Kinder in der Krippe in Schlafsituationen am Tag begleiten, sehen sich hier mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert: Sie haben im Gruppenkontext Kinder mit ganz unterschiedlichen biologischen Grundvoraussetzungen, kultur- und familienbedingten Schlaf- und Ruheeigenarten vor sich. Kleinkinder können sich zudem nur dann einem erholsamen Schlaf hingeben, wenn sie sich von einer vertrauenswürdigen Person geschützt und liebevoll umsorgt fühlen. Das tief verankerte evolutionsbiologische Schutzprogramm, bei Gefahr eher ein Schlafdefizit in Kauf zu nehmen als zu schlafen, besitzt nach wie vor seine Gültigkeit (Renz-Polster 2015). Gerade für die Eingewöhnungsphase in einer Institution ist das bedeutungsvoll und erfordert eine besonders sorgfältige Vorbereitung und Planung der Schlafumgebung, der Schlafrituale und der Übergangsgestaltungen, um Vertrautheit gezielt aufzubauen.

Wenn Kleinkinder sowohl in der Familie als auch in einer Krippe betreut werden, bilden Familie und Institution miteinander ein geteiltes Betreuungsfeld. Beide Seiten, Familie und Einrichtung, müssen aus diesem Grund die Schlaf- und Ruhebedürfnisse eines Kindes im Blick behalten und einen engen Austausch miteinander pflegen. Zwischen Familie und Institution können Spannungen entstehen, wenn Eltern zum Beispiel fordern, dass ihr Kind mittags unbedingt schlafen oder umgekehrt auf jeden Fall wach bleiben muss. Ebenso verhält es sich, wenn pädagogische Fachkräfte entweder auf einem Mittagsschlaf bestehen oder ihn nicht ermöglichen (können). In der Zusammenarbeit ist daher auch die Frage „Dürfen Kinder geweckt werden?“ von besonderer Bedeutung.



In diesem Buch werden Wege zu einer achtsamen und professionellen Begleitung der Lebensaktivität „Schlafen und Ruhen“ in der Kinderkrippe vorgestellt. Sie erfahren neben den Grundlagen der regulären Schlafentwicklung wie sich Schlaf-, aber auch Ruhesituationen in der Kinderkrippe angemessen und stressreduzierend gestalten lassen, wie mit der Heterogenität der kindlichen Bedürfnisse umgegangen werden kann und wie sich das Schlafprofil eines Kindes ermitteln lässt. Kinder in den Schlaf hinein zu begleiten, ebenso bei ihrem Übergang zum Wachsein, erfordert spezielle Formen der pädagogischen Assistenz und der emotionalen Unterstützung.

Fachkräfte sind heute verpflichtet, eine inklusive Pädagogik umzusetzen, was eine kultursensible Arbeit sowohl mit den Kindern als auch mit ihren Familien erforderlich macht. Der Umgang mit Kindern, die Auffälligkeiten

im Schlafverhalten zeigen, verlangt ebenfalls eine responsive, familienorientierte Pädagogik. Dies gilt in ganz besonderer Weise für Kinder, die durch häusliche Gewalt oder Gewalterfahrungen im Krieg und auf der Flucht traumatisiert worden sind.

In den Blick genommen werden außerdem unterschiedliche Organisationsformen der institutionellen Kinderbetreuung. So müssen Einrichtungen mit verlängerten Öffnungszeiten (VÖ-Kitas) die Schließ- bzw. Buchungszeiten mit den unterschiedlichen Schlafbedürfnissen der Kinder koordinieren.

1. Die Lebensaktivität „Schlaf“ im geteilten Betreuungsfeld



In den ersten drei Lebensjahren eines Kindes ist die Entwicklung der Organisation, Regulation und Stabilisierung des inneren Schlaf-Wach-Rhythmus noch äußerst irritierbar und stör anfällig (Schlarb 2011). Kinder sind dabei im hohen Maße auf die feinfühligke Unterstützung ihrer nächsten Bezugspersonen angewiesen, die diesen Prozess begleiten.

Wenn Kinder neben der Zeit in ihrer Familie einen Teil ihres Tages in einer Kinderkrippe verbringen, befinden sie sich in einem Betreuungsfeld, das sich zwischen Familie und Institution aufteilt (Ahnert 2015). Beide Seiten müssen bezogen auf die Schlafsituation zu einer gut balancierten Zusammenarbeit finden. Der gesamte 24-Stunden-Rhythmus, den das Kind durchlebt, muss in den Blick genommen werden. Durch die auf die Signale des Kindes abgestimmte Begleitung durch die primären Bezugspersonen (die Eltern) und die sekundären Bezugspersonen (die pädagogischen Fachkräfte) baut das Kind in vielfältigen Dialogen eine Wahrnehmung von sich selbst auf. Es lernt zu spüren: Wann bin ich müde? Wann bin ich wach und munter? Wann brauche ich Schlaf,

wann Ruhe und Entspannung? Wann ist mir nach Anregung? Es lernt, seine Umgebung zu „checken“: Ist alles in Ordnung? Kann ich loslassen, mich ruhig dem Schlaf überlassen? Eltern und pädagogische Fachkräfte begleiten die Kinder hier bei der Entwicklung von Selbstpflege- bzw. Selbst(für)sorgekompetenzen bezogen auf den Schlaf. Schlaf ist allerdings nicht der einzige Bereich, für den das Kind die Fähigkeit zur Selbstpflege oder Selbst(für)sorge entwickeln muss. Die pädagogischen Fachkräfte begleiten in der Kinderkrippe kleine Kinder in vielmehr allen sogenannten „Aktivitäten des Lebens“.



Die Aktivitäten des Lebens (nach Roper et al. 2009; Gutknecht 2015a)

1. Kommunizieren
2. Sich bewegen
3. Atmen
4. Den eigenen Körper pflegen
5. Essen und trinken
6. Ausscheiden (windelfrei werden, Sauberkeitserziehung)
7. Sich kleiden
8. Ruhen und schlafen
9. Spielen
10. Sich als Junge oder Mädchen fühlen und verhalten
11. Für eine sichere Umgebung sorgen
12. Sinn finden im Werden – Sein – Vergehen

In der Kinderkrippe ist in Bezug auf die Lebensaktivitäten eine gut auf das Kind abgestimmte – responsive – Pflege umzusetzen. Das bedeutet zum einen, dass die Begleitung der Kinder immer kultursensitiv gestaltet sein muss. Zum anderen ist damit gemeint, dass Kinder – unabhängig, ob gesund, krank oder mit Handicap – in allen Aktivitäten des Lebens eine unterstützende Assistenz erfahren. Pädagogische Fachkräfte handeln hier in einem Bereich der frühesten Gesundheitsbildung und -förderung. Was dies für den Bereich „Schlafen und Ruhen“ genau bedeutet, soll im Folgenden ausgeführt werden.