

Handlungsempfehlungen des Kinderschutzes der Lenitas gGmbH

Thema I Kindorientierte Schlafsituation



Lenitas gGmbH
G.-Braun-Straße 14
76187 Karlsruhe



Vorwort

Warum Handlungsempfehlungen?

Die Schlafsituation in der Kindertagesbetreuung ist ein komplexes Konstrukt, in dem mehrere Faktoren ineinander verwoben sind. Die Handlungsempfehlungen sollen die kinderrechtlichen und entwicklungsbedingten Aspekte beleuchten und pädagogische Fachkräften Anhaltspunkte bieten, wie sie sich in der Schlafsituation kinderschutzkonform verhalten und handeln können. Die Handlungsempfehlungen sind ein lebendiges Dokument. Das heißt es können stets Anregungen zur Erweiterung, Änderung oder Überarbeitung herangetragen werden.

Aufbau der Verhaltensampel

Hierfür wurden die Handlungsempfehlungen innerhalb der Arbeitsgruppe als eine **Verhaltensampel** herausgearbeitet.

Rot zeigt das Verhalten, das aus Sicht des Kinderschutzes nicht geht,

Gelb zeigt das Verhalten, das aus Sicht des Kinderschutzes kritisch und für die Entwicklung nicht förderlich ist,

Grün zeigt das Verhalten, das aus Sicht des Kinderschutzes richtig und wünschenswert ist.

Da die Einrichtungen von Pro-Liberis und Lenitas nach individuellen Konzepten und Rahmenbedingungen arbeiten, wurde die Verhaltensampel möglichst allgemein formuliert, um eine große Bandbreite an Ideen und Anregungen zu bieten.

Diese Verhaltensweisen sind nicht verpflichtend, allerdings ist es dringend empfohlen, dass ALLE pädagogischen Fachkräfte mit offenen Augen ihre Arbeit verrichten und sensibel für ihr eigenes Handeln und das der anderen sind.

Würde es durch eine pädagogische Fachkraft oder Eltern zu einem Verhalten aus dem roten oder gelben Bereich kommen, empfiehlt der Kinderschutz dies unbedingt zu thematisieren und zu reflektieren. Wichtig ist: es soll niemand deswegen verurteilt, sondern zur Verbesserung verholpen werden.

Schritte könnten beispielsweise sein: Kolleg*in oder Eltern direkt auf das Verhalten ansprechen, kritisches Verhalten bei Leitung melden bzw. ein Austausch über das kritische Verhalten, an die Kinderschutzfachkräfte von PLL wenden, in Teamsitzungen thematisieren und aufarbeiten.

Bei Fragen zum Thema Schlafen sind die insoweit erfahrenen Fachkräfte **Svetlana Uhl** und **Cristina David** und Nadine Bartell als Kinderschutzberatung stets per E-Mail zu erreichen.

Die Handlungsempfehlungen können stets als Grundlage eines Austausches genutzt werden.

Generell über das Schlafen

Guter Schlaf ist Grundvoraussetzung für die körperliche und seelische Gesundheit jedes Menschen, besonders für Kinder. Während des Schlafs werden unter anderem Erlerntes und Erlebtes in das Langzeitgedächtnis übertragen und so die Merk- und Lernfähigkeit erweitert. Ebenfalls sinkt das Stresshormon Kortisol, Wachstumshormone werden ausgeschüttet und schon kleine Infektionen werden im Schlaf mit Abwehrzellen bekämpft. Diese Vorgänge sollten vor allem nachts stattfinden, doch auch am Tag ermüden Kleinkinder schnell und müssen ihre Kräfte aufladen.¹

Wenn Menschen schlafen durchlaufen sie sogenannte Schlafzyklen, die aus mehreren Phasen

¹ vgl. Carsten

bestehen. Die Schlafzyklen von Kindern bis drei Jahren betragen ca. 60 – 100 Minuten. Nach dem das Kind eingeschlafen ist (Phase 1), fällt es in einen Halbschlaf (Phase 2) und dann weiter in den Tiefschlaf (Phase 3 und 4). Mit der REM-Phase („Rapid-Eye-Movement“) (Phase 5) schließt der Zyklus ab und kehrt in einer Aufwachsphase wieder zu Phase 1.²

„Während Erwachsene nach einem vollendeten Zyklus kurz erwachen, kann ein Kleinkind bereits bei jedem Schlafphasenwechsel (z.B. von Phase 2 in Phase 3) erwachen.“³

Empfohlene Ziele der Einrichtungen

Ziel einer Einrichtung sollte es sein, den Kindern ein Umfeld zu bieten, in denen sie sich sicher fühlen. Evolutionsbedingt schlafen Kindern am geruhsamsten, wenn sie sich in Sicherheit und Geborgenheit wiegen. Diese Sicherheit hängt auch mit der Beziehung zu den pädagogischen Fachkräften zusammen.⁴ Kinder passen sich ihrer Umgebung an und erlernen mit jeder Bezugsperson das Einschlafen neu.⁵ Der Kinderschutz empfiehlt das Ziel festzulegen, die Kinder mit der Schlafumgebung und den Schlafritualen der Einrichtung in ihrem individuellen Tempo vertraut zu machen und daran zu gewöhnen.

Elternarbeit

Eltern stellen oft einen großen Einflussfaktor für den Schlaf ihrer Kinder dar. In den meisten Fällen haben sie zuhause schon Einschlafhilfen und –rituale eingeführt. Es empfiehlt sich als Einrichtung in Kommunikation mit den Eltern zu treten, Offenheit zu zeigen und diese nach Möglichkeit zu übernehmen. Dadurch erlangen die Kinder Sicherheit, Geborgenheit und Wohlbefinden. Ist dies nicht möglich, sollte es transparent dargestellt werden.

Wecken

Oft gibt es den Wunsch der Eltern das Kind frühzeitig zu wecken, damit es nachts früher und besser schläft. Hierbei empfiehlt der Kinderschutz zuerst innerhalb von Gesprächen mit den Eltern zu ergründen, woher dieser Wunsch stammt. Liegt es an fehlender Routine und Ritualen? Sollten die Eltern Probleme beim abendlichen Zubettgehen haben, kann es helfen Rituale und ihre Sinnhaftigkeit vorzustellen und gemeinsam zu erarbeiten welche umgesetzt werden könnten. Die Wichtigkeit des Mittagsschlafes und die Folgen der Unterbrechung sollten beleuchtet werden. Besteht der Weck-Wunsch trotzdem, empfiehlt es sich den richtigen Weckzeitpunkt im Hinblick auf den Schlafzyklus des Kindes zu vereinbaren. Ein Schlafprotokoll kann zur Ermittlung dessen helfen.⁶ Ein Beispiel eines Schlafprotokolls ist bei den Unterlagen zu finden.

Grundsätzlich können Kinder geweckt werden. Der Kinderschutz empfiehlt allerdings Kleinkinder mindestens einen kompletten Schlafzyklus bzw. 60-100 Minuten lang schlafen zu lassen. Beim Wecken sind einige Faktoren zu beachten, damit sich dies nicht negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Kindes auswirkt.

Es sollte beim Wecken darauf geachtet werden, dass sich das Kind NICHT in der Tiefschlafphase befindet, da währenddessen wesentliche Prozesse im Körper stattfinden. „Die negative Stimmung, die bei zu früh geweckten Kindern oft über lange Zeit anhält, lässt sich damit begründen, dass hier

² vgl. Kramer, 2015, S. 5

³ Kramer, 2015, S. 5

⁴ vgl. Polster, 2017

⁵ vgl. Schumacher, 2018

⁶ vgl. Kramer, 2018

zu starke Eingriffe in diese organischen Prozesse erfolgt sind.“⁷

Kinder sollten geweckt werden, wenn sie sich in leichteren Schlafphasen befinden. Diese kommen zu Beginn oder am Ende eines Schlafzyklus vor. Dann wird das Kind im Schlaf unruhiger, bewegt sich häufig, die Atmung verläuft schneller und es öffnet vielleicht sogar die Augen. Dann reicht eine leise Ansprache oder sanfte Berührung, damit das Kind erwacht. Auch Lichteinfall, Alltagsgeräusche oder Musik können am Zyklusende ein sanftes Wecken einleiten.⁸

Wie sie mit dem Weck-Wunsch der Eltern umgehen, ist jeder Einrichtung von Pro-Liberis und Lenitas individuell überlassen. Im Team kann dies gemeinsam besprochen und erarbeitet werden. Entscheidet sich eine Einrichtung Kinder nicht zu wecken, sollte dies in der Konzeption fest verankert sein und den Eltern von Beginn an transparent vermittelt werden.

Ein natürlicher Grund, weshalb ein Kind nicht mehr schläft, könnte eine altersbedingte Schlafumstellung sein, die das Weglassen des Mittagsschlafs hervorruft. Findet eine solche statt, sollte diese sensibel begleitet werden. „Das kann bedeuten, dass das Kind an manchen Tagen den Mittagsschlaf noch benötigt, während es an anderen Tagen bereits ohne Mittagsschlaf auskommt.“⁹

Schlafbegleitung

Bei der Schlafbegleitung handelt es sich um eine sehr intime Situation zwischen Kindern und päd. Fachkräften. Eine Beziehung, in der sich das Kind sicher und geborgen fühlt, ist ausschlaggebend. Ist dies nicht der Fall, kann dies das Einschlafen beeinträchtigen.¹⁰

Es können dazu noch andere Faktoren für das verlängerte und erschwerte Einschlafen verantwortlich sein. Die z.B. wären:

- das Kind benötigt Zeit „runterzukommen“
- Eingewöhnung
- Unwohlsein im Schlafraum
- Übermüdung
- Einfluss der Eltern
- Stress während des Mittagessens, Spielen am Vormittag oder Zuhause
- Schlafumstellung

Sollte ein Kind sich negativ zur Einschlafbegleitung einer päd. Fachkraft äußern z.B. durch protestierendes Weinen, einem deutlichen Wegschicken oder nonverbalen Zurückweisungen empfiehlt der Kinderschutz dies unbedingt zu respektieren und eine Alternative anzubieten. Auch empfiehlt es sich diese Situationen im Team mit professioneller Distanz zu hinterfragen, zu besprechen und Lösungen zu finden.

Selbstreflexion

Die Selbstreflexion in Verbindung mit Fachwissen über das kindliche Schlafverhalten ist Türöffner und Schlüssel für mehr Kompetenz und Professionalisierung im Umgang mit den Kindern. Da es sich beim Schlafen um eine sehr persönliche Angelegenheit handelt und mit den Beziehungen zwischen den Kindern und päd. Fachkräften zusammenhängt, kann dies oft sehr sensibel und emotional aufgefasst werden. Trotzdem sollten vor allem kritische Schlafsituationen stets in eigener Reflexion und auch im Team zum Wohle der Kinder reflektiert und beleuchtet werden.

⁷ Gutknecht, 2016

⁸ vgl. Jenni & Benz 2007; Kramer & Gutknecht 2016, zitiert nach Kramer, 2018

⁹ Kramer, 2015, S. 10

¹⁰ vgl. Polster, 2017

In gemeinsamen Diskussionen und des damit verbundenen Bewusstwerdens, ist es hilfreich, sich zu erinnern, welche eigenen Schlafgewohnheiten man erfahren und welche Vorstellungen und Erwartungen man sich dabei angeeignet hat.¹¹

Abschließend sollte erarbeitet werden welche Auswirkungen dies auf die aktuelle berufliche Situation haben könnten und wie damit professionell umgegangen werden kann.

Quellenverzeichnis

- Carsten, U.: *Was passiert in meinem Körper, während ich schlafe?* Zugriff am 28.06.2021. Verfügbar unter: www.betten.de/magazin/schlaf-was-passiert-in-koerper.html
- Gutknecht, D. (2016): *Mikrotransition: Vom Freispiel bis zum Mittagsschlaf*. Zugriff am 28.06.2021. Verfügbar unter www.nifbe.de/fachbeitraege/beitraege-von-a-z?view=item&id=593:vom-freispiel-bis-zum-mittagsschlaf
- Kramer, M. (2015): *Schlafen in der Kinderkrippe – Pädagogische Herausforderungen einer Alltagssituation*. Zugriff am 28.06.2021. Verfügbar unter: www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen//KiTaFT_Kramer_SchlafeninderKrippe_2015-1.pdf
- Kramer, M. (2018): *Ruhe- und Schlafbedürfnisse junger Kinder in der Kita*. Zugriff am 28.06.2021. Verfügbar unter www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&id=815:ruhe-und-schlafbeduerfnissen-junger-kinder-in-der-kita
- Polster, H.-R. (2017): *Kinderschlaf in Einrichtungen – Ein bedürfnisorientierter Leitfaden*. Zugriff am 28.06.2021. Verfügbar unter: www.familienhandbuch.de/kita/krippe/unter3/KinderschlafinEinrichtungen.php
- Schumacher, A. (2018): *Schlafenszeit in der KiTa*. Zugriff am 28.06.2021. Verfügbar unter: www.herder.de/kindergarten-paedagogik/kindergartenalltag/schlafzeiten/

¹¹ vgl. Kirchhoff 2014, zitiert nach Kramer, 2018

Verhaltensampel

Dieses Verhalten ist aus Sicht des Kinderschutzes falsch!

Machtkämpfe zwischen Kindern und päd. Fachkräften austragen...

... durch psychischen Druck zum Schlafen zwingen

Mit scharfem, drohendem Ton:

- „Du musst/sollst jetzt schlafen!“
- „Bleib jetzt liegen, sonst nehm' ich dir den Schnuller weg!“
- „Nein, du kannst nicht raus, wir schlafen jetzt!“
- „Bleib jetzt liegen, wir schlafen jetzt!“
- „Wenn du nicht schläfst, kommt deine Mama nicht!“

... Kinder durch körperlichen Druck/Nähe ruhigstellen:

- auf das Kind drauflegen
- in die Matratze drücken
- in die Decke wickeln, so dass sie sich nicht mehr bewegen können

Bedürfnisse/ Grenzen der Kinder missachten...

... wenn Kind allein schlafen möchte

... wenn Kind weinend aufwacht zum Schweigen auffordern und nicht auf Gefühle eingehen

... berühren, wenn es das nicht möchte

... ins Bett legen, wenn es das nicht möchte

... den Kindern Einschlafhilfe verwehren/verbieten/mit Wegnahme z.B. vom Schnuller bestrafen

Wenn Kind ins Bett macht, Strafe androhen und/oder umsetzen.

Kinder aus Schlaf reißen...

... ihnen die Decke wegnehmen/aufdecken

... schlafend aus dem Bett holen

... wach schütteln

Kinder zwingen beim Ausruhen liegen zu bleiben.

Wenn der Schlafraum eine hohe Temperatur hat, die Kinder ohne Begleitung schlafen lassen.

→ Alternativen suchen z.B. Raumwechsel

Organisatorische Angelegenheiten über das Bedürfnis der Kinder stellen...

... Kinder wecken, um rechtzeitig Küche aufräumen zu können

... Kinder wecken, um Bildungsangebote vorzubereiten

**Dieses Verhalten ist aus Sicht des Kinderschutzes kritisch
und für die Entwicklung nicht förderlich**

Kinder nach Absprache mit Eltern aufwecken...

→ dabei sanftes Aufwecken beachten:

- berühren und leise ansprechen
- Zeit zum Aufwachen geben
- ein wenig Licht in den Raum scheinen lassen
- fragen: „Möchtest du aufstehen?“ Wenn nicht, nach 5-10 Minuten wiederkommen

Wenn die Ausruhezeit ebenfalls im Schlafraum stattfindet...

... Kinder, die laut sind und stören, ermahnen

... sich daneben setzen, auch wenn das Kind es nicht möchte

Neue Mitarbeiter/ Springer die Schlafsituation sofort begleiten lassen.

Dieses Verhalten ist aus Sicht des Kinderschutzes richtig und gewünscht

Kindern jederzeit die Möglichkeit zum Schlafen geben...

... im Schlafräum, im Gruppenraum oder woanders, je nach Bedürfnis des Kindes

Schlafrituale und Ausrührituale in der Einrichtung einführen...

... Kinder partizipativ miteinbinden z.B. Schlafgeschichte/Schlaflied/Musik von Spieluhr aussuchen lassen

... beim Ausruhen Kinder partizipativ miteinbinden:

- mit Kinder Ausruhmöglichkeiten/Ausruhbedürfnisse erarbeiten z.B. Kinder konkret fragen
- Kinder entscheiden lassen, welches Buch, CD, Lied, etc.

Auf Zeichen der Müdigkeit bei Kindern achten und entsprechend reagieren...

... vermehrtes Gähnen, Augen/Ohren reiben, gerötete Augen, leerer Blick, vermehrte Anhänglichkeit

... Verständnis für Müdigkeit und ggf. Launenhaftigkeit des Kindes entgegenbringen

... Konflikte/Hektik/Auseinandersetzungen/erzieherische Maßnahmen möglichst vermeiden

... so schnell wie es geht Schlafmöglichkeit geben

Den Kindern individuelles Schlafen ermöglichen...

... in dem sie ihre persönliche, geeignete Einschlafhilfe mitnehmen z.B. Schnuller, Kuscheltier, Schnuffeltuch

... individuelle Einschlafrituale von Zuhause übernehmen

... Möglichkeit bieten geeignete Schlafutensilien (z.B. Bettwäsche, Schlafsack, Schlafanzug) von Zuhause mitzubringen

Den Schlafraum entsprechend gestalten...

... den Raum abdunkeln – noch ausreichend Licht zur Orientierung in den Raum scheinen lassen

... eine ruhige Umgebung ohne starke Außengeräusche schaffen

... mit frischer Luft – vor dem Schlafen den Raum min. zehn Minuten lüften

... die Raumtemperatur sollte bestenfalls 16-18 Grad betragen

... Schlafraum gemütlich, für die Kinder ansprechend und kindgerecht gestalten

... feste Schlafplätze einrichten

Auf die körperlichen Gegebenheiten der Kinder achten...

... den Kindern, die schnell schwitzen, Alternative anbieten z.B. eine dünnere Decke

... die körperliche Entwicklung des Kindes beachten:

- Kindern bis drei Jahren möglichst keine Kopfkissen geben
- Kindern bis drei Jahren einen Schlafsack in der passenden Größe anbieten
- auf die Position der Matratze achten (Kopf sollte nicht tiefer als Füße liegen)
- Härtegrad der Matratzen beachten (Kind sollte nicht tiefer als 2-4 cm einsinken)
- es können z.B. Schlafkörnchen/Schlafnest/Stillkissen angeboten werden

Generell auf individuelle Bedürfnisse der Kinder achten...

... Alternativen anbieten:

- wenn das Kind nicht schlafen möchte – Ausruhezeit im Schlafraum/Gruppenraum

... möglichst auf Schlafbegleitungswunsch des Kindes eingehen:

- wenn es allein schlafen möchte
- wenn es eine bestimmte Bezugsperson bei sich haben möchte

... dabei die Schlafsituation anderer Kinder berücksichtigen - Bedürfnisse jedes einzelnen berücksichtigen, so dass es die gesamte Gruppe tragen kann.

... dem Kind ausreichend Zeit geben einzuschlafen und wenn es nicht einschläft, die Möglichkeit bieten den Schlafraum zu verlassen

.. auch auf nonverbale Signale der Kinder achten:

- Gesichtsausdruck – entspannt/traurig/verängstigt

Handlungsempfehlungen des Kinderschutzes der Lenitas gGmbH

zum Thema „kindorientierte Schlafsituation“

- Liegeposition – abgewandt/zugewandt/entfernt bzw. nähert sich päd. Fachkraft

... Aussagen des Kindes respektieren:

- wenn es äußert, dass es nicht schlafen möchte

... wenn Kinder weinend aufwachen Trost und Halt schenken

... wenn Kind erkältet ist, Schlafposition anpassen (z.B. erhöhter Oberkörper)

Besonders bei einer Eingewöhnung...

.. den Kindern die Möglichkeit geben den Schlafraum kennen zu lernen:

- im Hellen erkunden lassen
- während der Schlafenszeit im wachen Zustand Schlafsituation beobachten lassen

... wenn ein Kind die ersten Male im Schlafraum schläft:

- dabei bleiben und das Kind begleiten
- wenn das Kind einschläft, bestenfalls so lange im Schlafraum bleiben, bis es aufwacht

Bei Schlafbegleitung auf Nähe und Distanz achten...

... wenn Kind Körpernähe braucht z.B. sachte Hand halten/ sachte Arm, Kopf, Gesicht streicheln/ Hand sachte auf Bauch, Rücken legen

... wenn Kind allein schlafen möchte, respektieren und möglichst distanzieren

... permanente Anwesenheit der Schlafbegleitung während der Ruhephase - Schlafwache

Die Schlafsituation ist einer der letzten Schritte bei der Windel- und Schnullerentwöhnung.

Erholsamer Schlaf geht vor Windel- und Schnullerentwöhnung!

Lange Wartezeiten beim Umziehen vorbeugen...

... durch die Förderung der Selbstständigkeit der Kinder beim Umziehen

... durch Beschäftigungen wie z.B. Bücher anschauen, (Hand-)Spiegel bereitstellen

Bei hohen Raumtemperaturen Kinder immer begleiten...

... eine Schlafwache organisieren

... im Schlafraum Trinken bereitstellen

... Raum vorab herunter kühlen (z.B. am frühen Morgen lüften, danach Jalousien schließen)

... wenn Kind besonders rot im Gesicht ist bzw. stark schwitzt, unbedingt trinken anbieten und ggf. mit Wasser kühlen, wenn das Kind es zulässt