

# Blick auf das Kind, nicht auf die Uhr



## RÄUME ZUM AUSRUHEN, SCHLAFEN UND RÜCKZUG SCHAFFEN

Eine professionelle Begleitung von Kindern zeigt sich auch in der achtsamen Beantwortung ihrer alterstypischen Regulationsfähigkeit. Von der pädagogischen Fachkraft verlangt dies **feinfühlig Reaktionen** auf Wunsch nach zeitweiligem Rückzug und Bedarf an Ruhe- und Schlafzeiten von Kindern.

**VIELE EXPERTEN** fordern mittlerweile einen freien Zugang zu und eine vom Kind selbst gewählte Aufenthaltsdauer in Schlaf- und Rückzugsräumen, die immer zur Verfügung stehen und eindeutig erkennbar sind. Erst beim genauen Hinsehen zeigen sich allerdings der hohe Anspruch wie auch mögliche Probleme bei der Umsetzung dieser Forderung. Insbesondere, wenn es Berücksichtigung finden soll, dass sich in den ersten Lebensjahren die Abfolge und Dauer von Aktivitäts- und Erholungsphasen während entscheidender Entwicklungsschritte erheblich verändern. Diese Überlegungen und detaillierte Planungsschritte sind nötig, wenn pädagogische Fachkräfte es Kindern ermöglichen wollen, auch außerhalb der im Tagesverlauf festgelegten Schlafphasen schlafen oder ruhen zu können. Um zu beurteilen, ob ein Kind gerade müde ist, bedarf es nicht des Blickes auf die Uhr, sondern des Blickes auf das Kind. Das Kind kann nur dann Erholung finden, wenn pädagogische Fachkräfte auch dessen persönliche Vorlieben bezüglich der Wahl des Schlafortes und der begleitenden Bezugsperson (be-)achten. Ebenso wie dessen individuelle Rituale und den freien Zugang zu persönlichen Einschlafutensilien. Beobachtungen zeigen auch, dass Kinder, die aufstehen oder in den Gruppenraum zurückkommen dürfen, wenn sie einmal nicht einschlafen können, problemlos die Mittagsruhe als Erholungsphase nutzen können. Es

spricht weiterhin nichts dagegen, eine spontan von Kindern geschaffene Ruheinsel wertzuschätzen und zu schützen. Hier ist es auch sinnvoll zu überlegen, warum sie gerade an dieser Stelle entstanden ist, und was diese zu einem „guten“ Platz für unterschiedliche Siesta-Formen macht.

### Professionelles Ausruh- und Schlafmanagement

Wie wichtig und anspruchsvoll ein wohl überlegtes Ausruh- und Schlafmanagement ist, zeigen folgende Beobachtungen: Kinder unter drei Jahren können mit erheblichen Disregulationen – von ihnen als Stress empfunden – zu kämpfen haben, wenn sie nach einem zu kurzen Mittagsschlaf geweckt werden. Pädagogische Fachkräfte und vor allem die Eltern erleben die Kinder dann als „überdreht“, gestresst oder missgelaunt und beklagen sich über deren fehlende Kooperations- und Spielbereitschaft über den Nachmittag hinweg. Gründe hierfür können Fehlplanungen im Tagesablauf der Einrichtung sein (z. B. zu knappes Wecken und Anziehen vor der Abholzeit der Eltern) oder der explizite Wunsch der Eltern, die Kinder über Mittag nur verkürzt schlafen zu lassen. Es ist verständlich, dass Eltern auf einer altersadäquaten und zum Familienrhythmus passenden Zubettgehzeit am Abend bestehen. Dies ist aber nur dann realistisch, wenn zwischen Ende des Mittagsschlafs und Beginn der Nachtruhe eine

fünf- bis sechsstündige aktive Wachphase liegt. Doch aus diesem Motiv heraus den Mittagsschlaf zu verkürzen, bleibt dennoch unphysiologisch.

### Kinderbedarf und Elternwunsch erfüllen

Ein vorgezogenes Mittagessen für die Kinder unter drei Jahren in der Einrichtung kann die Lösung für Kinderbedarf und Elternwunsch sein: Wenn das Mittagessen für Kinder im Krippenalter bereits auf 11:15 Uhr terminiert ist und der

Mittagschlaf nach einem stressfreien Essen und zugewandter Wickelzeit gegen 12:15 Uhr beginnt, kann das erste Wecken nach eineinhalb Stunden um 13:45 Uhr erfolgen. Das Kind ist dann ausgeschlafen und bei einer frühesten Abholzeit um 14:00 Uhr auch bereit für den Übergang ins Familienleben. Eine derartige Terminierung ist auch deshalb günstig, da sie dem noch nicht zu müden Kind die Freude an der gemeinsamen Mahlzeit und ein genussvolles Sattwerden ermöglicht; sowie einen erholsamen Mittagsschlaf von mindestens eineinhalb Stunden, der mit langsamem Aufwachen und stressfreiem Anziehen realisierbar ist. Das Mittagessen für die älteren Kinder bietet sich zwischen 12:15 und 13:00 Uhr an. Die pädagogischen Fachkräfte können diese Mahlzeit wiederum in aller Ruhe altersgemäß begleiten. Bei dieser Regelung sind die meisten Zweijährigen (ohne Wecken) nach anderthalb Stunden bereits wach und die längste und aktivste Wachzeit vor dem Nachtschlaf ist gesichert. Es ist sinnvoll, Eltern

bereits beim Aufnahmegespräch über diese professionellen, konzeptionell verankerten Regelungen zu informieren.

### Wir brauchen jetzt mal unsere Ruhe!

Rückzug dient nicht nur der Entspannung und Reizverminderung. Rückzug in Zweier- oder Dreiergruppen kann auch einen hohen Anregungsgehalt haben, wie ältere Kinder uns vermitteln. Hier geht es um Bereiche für Gedankenspiele. Wissenschaftstheoretisch spricht man von dem beeindruckenden „Handeln im Anschauungsraum“. Handlungen werden dabei in Gedanken vorweggenommen. Es geht also um das probeweise nur im Gehirn ablaufende Tun, das stattfinden kann, ohne die mit dem Handeln evtl. verbundenen Risiken für sich und andere eingehen zu müssen. Diese für die Altersgruppe der Fünf- und Sechsjährigen hohe Synchronisationsleistung, das erfolgreiche gemeinsame Denken, beglückt und erfrischt und stellt damit eine hervorragende, einzigartige Konzentrationsübung dar.

### Selbstregulationsfähigkeit stärken

Selbstregulationsfähigkeit zu ermöglichen bzw. zu erleben ist wichtig für Resilienz Erfahrungen im

Tagesgeschehen. Wenn Momente der Anspannung und Entspannung sich nicht abwechseln und somit ergänzen, stoßen Kinder an ihre Grenzen – entweder durch Überforderung oder durch zu wenig Anreize. Denn erst bewältigte Herausforderungen spiegeln dem Kind sowohl Selbstwirksamkeit wie auch zunehmende Kompetenzen bestätigend zurück. Wenn Kinder allerdings die Wirkung von Anspannung und Entspannung situationsübergreifend erleben und sogar eigeninitiativ herstellen können, erfahren sie schon in frühen Jahren Stressbewältigung und entwickeln ein Gefühl dafür, wann sie Unterstützung benötigen und rechtzeitig einfordern sollten. Ein Gefühl für sich selbst bzw. für die eigene Befindlichkeit zu bekommen, gibt zunehmend Sicherheit beim Durchlaufen eines anspruchsvollen Kita-Tages. In Einrichtungen, in denen ein Beschwerdemanagement für Kinder etabliert ist, dürfen diese sagen, was nicht stimmt, was nicht gut ist, was nicht passt, was ungerecht ist, überfordert oder keinen Spaß macht. Diese Kinder merken, dass sie eine Stimme haben – und wissen, was sie tun müssen, damit es ihnen weiterhin oder wieder gut geht. ☺

Literaturliste auf Anfrage bei der Redaktion: [redaktion@entdeckungskiste.de](mailto:redaktion@entdeckungskiste.de)



... sich mit einem Bilderbuch auf das Sofa zurückziehen oder...



Das Kind kann sich von der Gruppe distanzieren,...



...mittags schlafen, so lange es möchte.



**Dr. Gabriele Haug-Schnabel** ist Mitinhaberin und Leiterin der Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen (FVM). Zudem ist sie Autorin von Rundfunksendungen und zahlreichen Fachbüchern zum kindlichen Verhalten sowie Referentin auf internationalen Kongressen und in Aus- und Fortbildungseinrichtungen u. a. für Erzieher/-innen. Weitere Informationen unter: [www.verhaltensbiologie.com](http://www.verhaltensbiologie.com)