

Sensible Schlüsselsituationen in Krabbelstube und Kindergarten

Ruhen und Schlafen

Voraussetzungen für eine gelingende Gestaltung:

- Partizipation
- Individualisierung/Bedürfnisorientierung
- Empowerment
- Sensitive Responsivität
- Ritualisierte Abläufe zum Aufbau von Skripts
- Bildungspartnerschaft mit den Eltern/Bezugspersonen

Ruhen und Schlafen bedeutet Entspannung und Kraft schöpfen für neue Aktivitäten. Voraussetzung dafür ist es, loslassen zu können und Vertrauen zu haben – in die Beziehung zu den Menschen, die das Kind während dieser Zeitspanne umgeben sowie zum Raum, der eine Atmosphäre des Wohlfühlens und der Sicherheit ausstrahlen sollte.

Qualitätsaspekte:

1. RAUMGESTALTUNG:

- den Kindern stehen während des gesamten Tages sowohl im Innen- als auch im Außenbereich Rückzugsmöglichkeiten zur Verfügung, die sie selbständig erreichen können
BEISPIELE:
 - *Ruheraum/Rückzugsnische im Gruppenraum*
 - *Weidenhäuschen/Hängematte/Tipi*
- die Rückzugsbereiche sind ansprechend gestaltet und strahlen eine Atmosphäre des Wohlbefindens und der Geborgenheit aus
- die Rückzugsbereiche sind mit Spielmaterialien für (be)ruhige(nde) Einzel- bzw. Kleingruppenaktivitäten ausgestattet
BEISPIELE:
 - *phänomenales Spielzeug*

- *Massagematerialien*
- *Legematerial*
- *Bilderbücher*

Mittagsruhe

- der Raum, in dem die Mittagsruhe abgehalten wird, vermittelt eine Atmosphäre der Geborgenheit und ist gemütlich gestaltet
- der Mittagsruheraum verfügt über einen Matratzenschrank samt Bettzeugfächern und Matratzen sowie individuelle Bettwäsche für jedes Kind
- Matratzen und Bettwäsche sind in einem hygienisch einwandfreien Zustand
- der Mittagsruheraum ist gut belüftet (zu öffnendes Fenster) und kann verdunkelt werden; dimmbare Beleuchtung/mobile Lichtquellen mit sanftem, indirektem Licht stehen zur Verfügung
- in der Krabbelstube verfügt die Türe des Ruheraums über ein Glaselement in Kinderhöhe, das den Kindern die Möglichkeit gibt, bei Bedarf einen Bezug zum Gruppenraum herzustellen
- jedem Kind stehen zur Mittagsruhe seine persönlichen Schlafutensilien zum Einschlafen gut erreich- und erkennbar zur Verfügung

BEISPIELE:

- *Schnuller*
- *Schmusetuch*
- *Kuscheltier*
- jungen Kindern werden gegebenenfalls Schlafbegrenzungen zur Unterstützung der Selbstregulation angeboten

BEISPIELE:

- *Nestkörnchen*
- *Stilkissen*
- *Schlafhörnchen*

2. ZUSAMMENARBEIT MIT ELTERN/BERZUGSPERSONEN UND TEAM:

- die Schlafgewohnheiten und Einschlafrituale der Kinder werden beim pädagogischen Aufnahmegespräch von den Eltern/Bezugspersonen erfragt und gemeinsam besprochen
- Kinder, die während der Mittagsrast einschlafen, können in Absprache mit den Eltern/Bezugspersonen so lange schlafen, bis sie wach werden.
- die Eltern/Bezugspersonen erhalten regelmäßig Rückmeldung über das Schlafverhalten ihres Kindes in der Einrichtung
- individuelle „Schlummer Steckbriefe“ mit einer kurzen Beschreibung der persönlichen Mittagsschlaf-Wünsche und Vorlieben der Kinder stehen im Ruheraum dem gesamten Team zur Verfügung
- die Gestaltung der Mittagsruhe, das pädagogische Handeln und die Regeln sind im Team miteinander abgesprochen und werden regelmäßig reflektiert



3. PÄDAGOGISCHE GESTALTUNG/FACHKRAFT-KIND-INTERAKTION:

- die Kinder werden bei der Entwicklung ihrer Selbst- und Körperwahrnehmungskompetenz (müde/ausgeruht) unterstützt; bei jüngeren Kindern orientiert sich die päd. Fachkraft an Mimik und Gestik der Kinder.
- Ruhe- und Rückzugsbedürfnisse der Kinder werden untertags für gemeinsame Zeiten der Zuwendung und ungeteilten Aufmerksamkeit sowie für regelmäßige Bildungsimpulse genützt
- die Kinder werden an der Gestaltung und Ausstattung der Ruhe- und Rückzugsbereiche beteiligt

Mittagsruhe

- die Ruhe- und Schlafenszeiten sind auf das Alter der Kinder und ihre individuellen Schlafbedürfnisse abgestimmt
- die Kinder haben die Möglichkeit, sich an den Vor- und Nachbereitungen rund um die Mittagsruhe freiwillig zu beteiligen

BEISPIELE:

- Traumfänger aufhängen
- Matratzen auflegen
- Schlafplätze wegräumen

- der Übergang vom Mittagessen zur Mittagsruhe wird so geplant, dass ausreichend Zeit zur Verfügung steht und diese Mikrotransition entspannt erfolgen kann
- die Mittagsruhe wird durch wiederkehrende mit den Kindern gemeinsam erarbeitete Rituale und individuelle Entspannungs- und Einschlafhilfen begleitet

BEISPIELE:

- ruhige Einstimmungsmusik (keine Dauerberieselung über die gesamte Ruhephase)
- rituelles Zudecken der Kinder mit einem Spiel oder Lied
- Spruch
- Massage- oder Streichelrunde
- Entspannungsgeschichte/Traumreise
- gestaltete Mitte (Salzkristalllampe, Bilderlampe, Zimmerbrunnen)
- individuell gestaltete Traumkissen
- Schlafliederkorb/Schlafgeschichtenkorb mit Figuren oder Bildkarten, die bestimmte Lieder/Geschichten symbolisieren
- magische Figur (Schlaf-Rabe / Schlaf-Fee mit eigenem kleinen Bett); diese Figur wird täglich von einem anderen Kind zu Bett gebracht

- eine vertraute Bezugsperson begleitet die Kinder in der Einschlafphase responsiv
- die vertraute Bezugsperson ist während der Ruhezeit und auch danach für jene Kinder, die länger schlafen, im selben Raum oder im Nebenraum jederzeit erreichbar (Hörweite)
- die Selbstbestimmungsrechte der Kinder während der Ruhezeit werden respektiert

BEISPIELE:

- *Kinder, die sich nicht hinlegen möchten, können es sich sitzend auf ihrer Matratze gemütlich machen oder einer (be)ruhigen(den) Spieltätigkeit nachgehen*
- *kein Kind muss regelhaft die Augen schließen*
- sobald ein Kind aufwacht, kann es leise aufstehen und in den Gruppenraum gehen
- in der Aufwachsituation wird den Kindern genügend Zeit gelassen, gegebenenfalls werden sie individuell beim Wachwerden begleitet

Pädagogische Qualitätsmerkmale gemäß dem SEI:

- Ich gestalte den Alltag so, dass er von den Kindern angenehm und stressfrei erlebt werden kann. (SEI Merkmal 4)
- Ich reagiere unmittelbar und individuell auf die Grundbedürfnisse der Kinder nach Fürsorge, Körperkontakt, Ruhe- und Rückzug. (SEI Merkmal 8)
- Ich berücksichtige während des gesamten Tages die individuellen Ruhe- und Schlafbedürfnisse jedes Kindes. (SEI Merkmal 10 Krabbelstube)
- Raumgestaltung sowie Materialausstattung schaffen eine Atmosphäre der Geborgenheit und des Wohlbefindens. (SEI Merkmal 16)
- Ich Sorge für die Beachtung der Intimsphäre der einzelnen Kinder und respektiere individuelle Bedürfnisse im Bereich Körper. (SEI Merkmal 38)
- Ich weiß beim Eintritt eines neuen Kindes über seinen Entwicklungsstand, seine Bedürfnisse und Gewohnheiten sowie seine Bildungsbiografie Bescheid. (SEI Merkmal 67)
- Ich berücksichtige die individuellen Bedürfnisse der neuen Kinder. (SEI Merkmal 71)
- Ich tausche mich mit den Eltern über besondere Ereignisse im Alltag und die aktuelle Befindlichkeit ihres Kindes aus. (SEI Merkmal 77 Krabbelstube)

Literaturempfehlungen:

- Kramer, M. & Gutknecht, D. (2016). Schlafen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Herder Verlag
- Franz, M. (2019). Ruhen und schlafen in der Kita: Für Teams. 33 Fotoimpulse. Nachdenk-Fragen. Don Bosco Verlag
- Betz, C. (2022). Partizipation im Kita-Alltag leben: Mit Kindern zur Ruhe kommen: Bedürfnisorientierte Begleitung von Schlaf und Erholung in Krippe und Kita. Klett Kita GmbH

- Van Dieken, C. & Van Dieken, J. (2014). Ganz nah dabei – Alltagssituationen in Kitas für 0- bis 3-Jährige. Arbeitsmaterial für Teamfortbildung, Ausbildung und Elternabend. Cornelsen Verlag
- Pikler, E. & Tardos, A. (2014): Miteinander vertraut werden. Erfahrungen und Gedanken zur Pflege von Säuglingen und Kleinkindern. Arbor Verlag
- Bildungsdirektion OÖ: Selbstevaluierungsinstrument: „Pädagogische Qualitätsmerkmale“ für elementare Bildungseinrichtungen in Oberösterreich; Vers. 2.0/2019