

SCHLAFEN – BEDEUTUNG UND TIPPS

Krippe, Kindergarten und Hort



SCHLAFEN – Bedeutung und Tipps

Während der Begleitung der Einschlafphase ist der körperliche und sprachliche Ausdruck des Erwachsenen für das Kind bedeutend. Dies überträgt sich auf die Ruhe, Gelassenheit, Entspannung und das Wohlbefinden aus. Während des Schlafens verarbeitet das Kind alle Ereignisse des Tages und ist somit auch auf einen ausreichenden und erholsamen Schlaf angewiesen. Grundsätzlich lassen sich zwei Schlaftypen, die sogenannten „Kurzschläfer“ und „Langschläfer“ unterscheiden. Lange Einschlafzeiten können durch ein zu frühes zu Bett gehen bei einem „Kurzschläfer-Kind“ hervorgerufen werden. Das Kind ist noch nicht müde und kommt daher nur schlecht zur Ruhe kommt. Ebenso kann es zu nächtlichen Wachphasen oder zu frühem Erwachen am Morgen kommen.

Krippe

Braucht mein Kind einen Mittagsschlaf?

Während eines Mittagsschlafes verarbeitet das Kind wesentliche Informationen und Ereignisse, die es den Tag über erlebt hat. Die wesentlichen werden gespeichert, wohingegen nicht relevante wieder gelöscht werden, um wieder aufnahmefähig zu sein. In der Tiefschlafphase, die erst nach ungefähr 30 Minuten einsetzt, wird ein hoher Wert an Wachstumshormonen ausgeschüttet. Diese sind für die Reifung und Entwicklung des kindlichen Gehirns essenziell. Daher ist es nicht empfehlenswert das Kind aus dieser Tiefschlafphase zu reißen, indem es vorzeitig geweckt wird. Ebenso wird während des Mittagsschlafes das Immunsystem gestärkt, indem die Psyche und die Emotionen auf einem ausgeglichenen Niveau gehalten werden.

Grundsätzlich gilt:

Krippenkinder haben ein individuelles Bedürfnis nach Ruhe und Schlafphasen. Dies hängt neben dem Alter des Kindes auch von einem nährreichen Schlaf in der Nacht ab.

Kindergarten

Zentrale Bereiche der Entwicklung, wie Lernen, Gedächtnisbildung, Heilungsprozesse, körperliche Reifung hängen von einem qualitativen Schlaf ab. Im Kindergarten reduziert sich der Schlaf auf die Nacht. Daher soll dieser als besonders erholsam erlebt werden.

Hort

Schulkinder brauchen neben ihrem Schulalltag, den Hausaufgaben und dem anschließenden Spiel ebenfalls Möglichkeiten der Erholung. Diese gerät im Alltag des Kindes meist zu kurz, weshalb ein ausreichender Schlaf in der Nacht für das Immunsystem, sowie die Konzentrations- und Merkfähigkeit in der Schule bedeutend ist. Im Umgang mit den Schlafenszeiten sollten daher feste Regeln zusammen mit dem Schulkind ausgestellt werden. Dadurch wird das Kind einbezogen und kann entsprechend seines Alters mitbestimmen. Um vor dem Schlafen zur Ruhe zu kommen, sollte kein Handy, Laptop oder ähnliche elektronische Geräte genutzt werden. Diese lenken vom Schlafen ab und ermöglichen kein „zur Ruhe kommen“. Daher sind hier klare Vereinbarungen und Regeln im Umgang mit Medien erforderlich, die auch von den Eltern eingefordert werden müssen.

Tipps für Zuhause

1. Das Schlafzimmer des Kindes

- Anpassung an das Bedürfnis nach Schlaf und Erholung
- Gemütliches Bett und freundliche Atmosphäre
- Unangenehme Gerüche (z.B. Rauch) vermeiden
- Stille ermöglichen
- Abgedunkelter Raum (ggf. kleines Schlaflicht)

2. Auswirkungen der Tagesaktivitäten auf das Einschlafen

→ Erlebnisse des Tages wirken sich auf die Einschlafphase aus. Je nach Art der Aktivitäten kommt das Kind schneller oder langsamer zur Ruhe, da alle Erlebnisse verarbeitet werden! Hilfreich ist viel Bewegung, sodass das Kind ausgelastet ist. Dies sollte bestmöglich an der frischen Luft erfolgen.

3. Das Abendessen des Kindes

- Ca. eine Stunde vor dem Schlafengehen
- Vermeidung schwerer Mahlzeiten
- Leichte Gerichte, wie Brotzeit oder eine Suppe sind optimal
- Getränke ohne natürliches Koffein (z.B. Cola, Eistee)
- Geeignete Getränke: Wasser, warme (Pflanzen-) Milch mit
- Honig/Zimt/Kardamom, koffeinloser Kräutertee (z.B. Baldrianwurzel)

4. Regelmäßigkeit – Routinen

Rituale sorgen für Geborgenheit, denn diese entsteht auch aus Wiederholungen und Mustern, auf die sich das Kind verlassen kann. Immer wiederkehrende Abläufe bringen in die kleine Welt des Kindes, Übersicht. Sie vermitteln Verlässlichkeit und Vorhersehbarkeit. Rituale haben darüber hinaus weitere Funktionen: Durch Gemeinsamkeit stärken sie die emotionale Verbundenheit und Ordnungsstrukturen, die immer wiederkehrend und deshalb vorhersehbar sind. Sie geben dem Kind Sicherheit und Halt.

- Feste Schlafenszeit → auch am Wochenende und in den Ferien!
- Tag ruhig ausklingen lassen → kein Spielen, Toben, Fernsehen, Tablet, Handy!

5. Einschlafrituale

- Gute-Nacht-Geschichten
- Vorlesen
- Kindermärchen
- Hören/Singen von Einschlafliedern
- Traumreise
- Streicheln/Kuscheln/Gute-Nacht-Kuss
- Spieluhr, Hörbuch
- Schnuller, Kuscheltier

WICHTIG: Dem Kind am Abend ausreichend Zeit der Zuwendung geben, um gezielte Eltern-Kind Zeit zu verbringen.

6. Kinderarzt

Sollte das Kind trotz all der beschriebenen Tipps für einen längeren Zeitraum nicht einschlafen oder gut durchschlafen können, sollte der Haus- oder Kinderarzt aufgesucht werden. Denn Ursachen für (Ein-) Schlafschwierigkeiten können vielfältig sein (z.B. körperliche, psychische Ursachen).

Quellenangaben

Kinderleicht.berlin: 7 Einschlaf Tipps: Sieben traumhafte Ideen für kleine Schlafmuffel. Siehe unter: <https://kinderleicht.berlin/einschlaf-tipps-kinder/> (abgerufen am 13.02.2022).

Kramer, Maren und Dorothee Gutknecht: Schlafen in der Kinderkrippe (Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten). Herder, Freiburg 2016.