

### Check-Liste:

Unterstützungsmöglichkeiten für einen guten Schlaf:

- Schlafkleidung
- Schlafbegleiter, z.B.
  - Schlafsack,
  - Kuscheltier,
  - Schnuller
- evtl. Übernahme von Ritualen, die Ihr Kind von zu Hause kennt

Können die Kinder im Regelbereich auch ihrem eventuellen Ruhe- bzw. Schlafbedürfnis nach dem Mittagessen nachkommen?

- Nach Absprache mit den Eltern haben die Kinder aus der roten und gelben Gruppe nach dem Gruppenwechsel die Möglichkeit, weiterhin in einem der Schlafräume des U4-Bereiches mit zu ruhen.
- Die Räumlichkeiten der Nachmittagsgruppe bieten den Kindern Rückzugsmöglichkeiten, wo sie nach Bedarf eine kleine Auszeit nehmen können.

## Herzlich Willkommen in der Kita Schatzkiste



## Das Grundbedürfnis Schlafen



Neuwiederstr. 3, 57632 Rott  
02685 9879103

Liebe Eltern,

wenn die Eingewöhnung ihres Kindes abgeschlossen und es gut in der Gruppe angekommen ist, kann das Schlafen als letzter Schritt hinzukommen.

Die Ruhe- und Schlafphase ist in der Tagesstätte ein fester Bestandteil im Alltag, diese findet nach dem Mittagessen statt.

Um eine gute Schlafsituation für ihr Kind zu schaffen ist es uns wichtig, dass Sie uns über die Schlafgewohnheiten ihres Kindes informieren.

Durch die täglich wiederholenden Rituale geben wir Ihrem Kind ein Gefühl von:

- Sicherheit
- Zuwendung
- Geborgenheit
- Nähe

An den geregelten Ablauf passen sich die Kinder in der Regel alle an, aber in ihrem eigenen Tempo.

Um das Schlafbedürfnis jedes Kindes zu erkennen, beobachten wir die Kinder in ihrem Spiel.

Wenn wir im Tagesablauf beobachten, dass ein Kind müde ist, bieten wir außerhalb der festen Schlafzeit dem Kind die Möglichkeit sich auszuruhen oder zu schlafen.

### **So gestaltet sich bei uns die Ruhe- und Schlafzeit:**

- Jedes Kind besitzt eine Schlafbox indem die persönlichen Schlafutensilien aufbewahrt werden, z.B. Schlafkleidung, Kuscheltier, Schnuller, usw.
- Die Kinder werden mit einbezogen indem sie sich ihr Bett und Bettwäsche aussuchen können.
- Während des Mittagessens bereitet eine Fachkraft den Schlafrum vor und gestaltet eine gemütliche Atmosphäre.
- Nach dem Mittagessen gehen die Kinder sich die Hände und das Gesicht waschen und ziehen sich zum Schlafen gehen um.
- Im Bett finden sie ihre Schlafbegleiter.
- Eine Fachkraft begleitet die Kinder in den Schlafrum und sorgt für eine ruhige und leise Stimmung, z.B. leise sprechen usw.
- Nach ca. 20-30 Minuten verlässt die Fachkraft den Schlafrum, die Kinder, die bis dahin noch wach sind, beenden ihre Ruhephase und gehen mit in die Nachmittagsbetreuung.
- Die schlafenden Kinder werden durch ein Babyphone überwacht.
- Sobald die Kinder wach sind, werden diese von einer Fachkraft in Empfang genommen.
- Im Anschluss werden sie gewickelt, umgezogen und können in die Nachmittagsbetreuung spielen gehen.

### **Warum ist Schlafen wichtig?**

Der Mittagsschlaf deckt bei Kleinkindern einen notwendigen Teil ihres gesamten Schlafbedürfnisses ab.

Für Kinder ist es schwerer als für Erwachsene, einen Schlafmangel auszugleichen.

Nach heutigem Wissensstand hängen einzelne Schlafphasen mit bestimmten Lernvorgängen zusammen, die die Entwicklung des Kindes erst gewährleisten.

Die überaus wichtige Verarbeitung von solchen Lernvorgängen findet im Kleinkindalter auch während einer Mittagsschlafphase statt.

Aus diesem Grund vermeiden wir es möglichst, die Kinder zu wecken.

Werden Kinder zum falschen Zeitpunkt geweckt, sind sie meistens den restlichen Tag über emotional unausgeglichen und wenig konzentrationsfähig.

Quelle: kleinstkinder 03/2014  
Zeit zum schlafen gehen

