

Landesverwaltungsamt Sachsen-Anhalt
- Landesjugendamt –
Referat Kinder und Jugend

Handlungsempfehlung zur Gestaltung
bedürfnisorientierter Entspannungs-, Ruhe- und Schlafphasen für Kinder in
Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflegestellen
gemäß Kinderförderungsgesetz LSA in Verbindung mit §§ 43 und 45 SGB VIII

Ruhe und Schlafzeiten der Kinder stellen in vielen Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflegestellen einen bedeutsamen Bestandteil des (pädagogischen) Alltags dar. Besonders der Mittagsschlaf ist ein wichtiges Element der Tagesstruktur in frühpädagogischen Einrichtungen.

Zum einen ist die Bereitstellung angemessener Bedingungen für die Entspannungs-, Ruhe und Schlafphasen von Kindern für das pädagogische Fachpersonal herausfordernd. Zugleich ist es im Interesse der Kinder unabdingbar, den individuellen Bedürfnissen der Kinder nach Ruhe und Schlaf auch im Rahmen institutioneller Betreuung gerecht zu werden. Dabei ist das Bedürfnis nach Entspannung und Ruhe bei Kindern unterschiedlich ausgeprägt. **Aufgabe des pädagogischen Personals ist es deshalb, individuelle Bedürfnisse zu beobachten und jedem Kind nach seinem Bedarf Entspannung, Ruhe und ggf. auch Schlaf zu ermöglichen.**

Gemäß Bildungsprogramm für Kindertageseinrichtungen in Sachsen-Anhalt Bildung: elementar – Bildung von Anfang an“ (2013) ist es nicht zuletzt ein Merkmal guter pädagogischer Qualität, wenn „Kinder jeden Alters selbst entscheiden [können], ob, wann, wie lange und wo sie schlafen“ (S.101). Sowohl die Raumgestaltung als auch der zeitliche Rahmen, vor allem aber das Erkennen von ganz individuellen Erholungsbedürfnissen der Kinder können deshalb einen essenziellen Beitrag zur Qualität von Entspannungszeiten für die Kinder in Tageseinrichtungen und Tagespflegestellen leisten.

Die vorliegenden Handlungsempfehlungen sollen einen Überblick über das Entspannungs- und Schlafverhalten von Kindern geben, Möglichkeiten zur Vorbereitung und Begleitung von Ruhepausen aufzeigen sowie besondere Herausforderungen diesbezüglich in den Blick nehmen.

1. Rechtsgrundlagen

Gesetz, Bestimmung/Programm	Inhalt
➤ § 22 Abs. 2 Nr. 1 SGB VIII	Grundsätze der Förderung von Kindertageseinrichtungen
➤ § 43 SGB VIII	Erlaubnis zur Kindertagespflege
➤ § 45 SGB VIII	Erlaubnis für den Betrieb einer Einrichtung
➤ § 47 SGB VIII	Meldepflichtige Ereignisse
➤ 5 KiFöG	Aufgaben der Tageseinrichtung
➤ Art. 12 UN-Kinderrechtskonvention	Recht auf Partizipation
➤ Bildungsprogramm „Bildung: elementar – Bildung von Anfang an“, Fortschreibung 2013 Bildungsbereich Körper	Entspannung und Schlaf

2. Zum Ruhe- und Schlafbedürfnis von Kindern im Alter von 0 Jahren bis zum Eintritt in die Schule

Schlaf stellt die tiefste Form der Entspannung dar; einen erheblichen Teil ihres Lebens verbringen junge Menschen schlafend: Neugeborene schlafen ca. 17 Stunden am Tag, Kinder um das vollendete erste Lebensjahr herum noch etwa 14 Stunden und ein Kind im Alter von etwa sechs Jahren benötigt etwa 11 Stunden Schlaf täglich. Der sogenannte Nachtschlaf deckt bei allen Menschen den größten Teil des Schlafbedarfs. Für das Wohlbefinden besonders junger Kinder ist jedoch (mindestens) eine Schlafphase im Verlauf des Tages nötig. - Das Bedürfnis nach einem sogenannten Tagschlaf verändert sich mit zunehmendem Alter, aber auch je nach aktuellem Wohlbefinden bzw. Gesundheitszustand. So halten im Alter von zwei Jahren noch etwa 9 von 10 Kindern eine Schlafpause ein; im Alter von drei Jahren benötigt nur noch die Hälfte der Kinder solch eine Form der Erholung. Ab einem Alter von 5 Jahren sehnen sich die Kinder nur noch in seltenen Fällen nach einem ausgeprägten Mittagsschlaf¹. Die Kinder, die von sich aus im Alter von drei bis sechs Jahren noch zum Mittagsschlaf tendieren, profitieren

¹ gemäß der Empfehlung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018)

in ihrer emotionalen und kognitiven Entwicklung davon. Die Schlafforschung geht davon aus, die Grenze von 45 Minuten für den Tagschlaf nicht überschritten werden sollte und betont, dass „ein längerer ungestörter Nachtschlaf [...] wichtiger [sei] als ein langer Mittagsschlaf“ (Kirchhoff, 2016).

Schlafverhalten ist individuell. Innerhalb einer Gruppe von Kindern in einer Tageseinrichtung oder Tagespflegestelle können deshalb ganz unterschiedliche Bedürfnisse nach Ruhe und Entspannung beobachtet werden. Um diese Individualität zu berücksichtigen und Kindern ihr Recht auf Selbstbestimmung und Partizipation auch im Rahmen der Mittagsruhe zu gewähren, **darf Mittagsschlaf weder verhindert noch erzwungen werden**. Stattdessen muss für pädagogisches Fachpersonal die Gestaltung von Zeiten und das Einrichten von Räumen im Vordergrund stehen, die bedürfnisgerechte Erholungsphasen und diverse Entspannungsmöglichkeiten ermöglichen.

3. Handlungsempfehlungen für die Integration von Ruhe- und Schlafpausen

Allen Kindern individuelle Ruhe- und Schlafpausen im Tagesablauf anzubieten, setzt voraus, dass geeignete Bedingungen geschaffen werden. Nachfolgend sollen Hinweise für eine angemessene Vorbereitung und Begleitung von Entspannungsmomenten für Kinder aufgeführt werden, die auch die Empfehlungen des Bildungsprogrammes Sachsen-Anhalts integrieren.

- **Selbstbestimmung bei der Wahl des Entspannungsortes**

Die Selbstregulierung der Kinder soll gefördert werden durch:

- Angebot verschiedener Entspannungsorte, die frei wählbar sind
- Angebot von selbstbestimmt und ohne fremde Hilfe erreichbaren Schlafplätzen, die auch ohne fremde Hilfe wieder verlassen werden können
- Angebot verschiedener Mattengrößen, Kissen als Unterlagen, Bau von Schlafhöhlen, weiche Teppiche, Körbchen, Nestchen, Hängematten o.ä.
- Personalisieren von Ruhe- und Schlafplätzen durch eigene Bettdecke, Kissen, Kuscheltiere, Nuckel, persönliche Schätze u.ä. Diese Objekte helfen, eine Umgebung von Sicherheit und Geborgenheit zu schaffen

- **Angenehme Raumgestaltung**

- Auch wenn prinzipiell die Empfehlung besteht, Ruheräume explizit von Spiel- und Essensräumen abzugrenzen, ist dies aufgrund fehlender Raumkapazitäten mitunter kaum oder gar nicht möglich. Dennoch sollte stets angestrebt werden, bewusst Ruheorte für Kinder zu schaffen.

- Spielzeuge, helles Licht, laute Geräusche oder eine stressige Atmosphäre wirken der Möglichkeit, Entspannung zu finden entgegen oder verhindern sie ganz.
 - Raumteilungen durch Möbel oder Tücher, die an der Decke befestigt sind sowie der Wechsel von hellem zu gedämpftem Licht kann auch bei der Doppelnutzung von Räumen dazu beitragen, einen Ruheort entstehen zu lassen.
 - Der Ruheraum bzw. die Ruheräume sollen Kinder zum Entspannen einladen, je nach Bedarf Schlaf ermöglichen und darüber hinaus Rückzugsmöglichkeiten für nicht-schlafende Kinder bieten.
- **Rituale schaffen**
 - Um Ruhephasen für Kinder mit einem angenehmen Gefühl zu verknüpfen, spielt auch die Situation *vor* der Ruhezeit eine bedeutsame Rolle.
 - Der Übergang von einer aktiven Situation (beispielsweise dem Mittagessen) hin zur Entspannungszeit sollte bewusst vom pädagogischen Personal gerahmt und gestaltet werden. Übergangsrituale ermöglichen Kindern, ruhig und sicher von der Aktivität in Entspannung und ggf. Schlaf zu wechseln. Solche Rituale rhythmisieren den Tag, sind Ankerpunkte in der Tagesstruktur, bieten Orientierung. Die Wiederholung der täglich gleichen Abläufe signalisiert Verlässlichkeit.
 - Alle Rituale, die die Sinne zur Ruhe kommen lassen, sind daher besonders geeignet, den Übergang in die Ruhephase zu erleichtern. Beispielsweise kann ruhige, leise Instrumentalmusik die tägliche Entspannungszeit einläuten. Das Dämpfen des Lichts, das Schließen von Vorhängen, das leise Singen des täglich gleichen Liedes können beispielsweise Komponenten eines solchen Übergangsrituals sein.
 - Besonders nach dem Mittagessen entstehen unter der Berücksichtigung individueller Bedürfnisse mitunter Wartezeiten für schnellere Kinder. Hierbei kann darauf geachtet werden, diese Zeit bereits mit entspannungsfördernden Aktivitäten zu gestalten, beispielsweise durch das Anschauen von Bilderbüchern.
 - **Alternativen zum Schlafen schaffen**
 - Zur Entspannung für Kinder, die kein Schlafbedürfnis (mehr) haben, sollen Materialien zur Verfügung stehen, die die Sinne anregen, ohne das Aktivitätslevel zu sehr zu steigern:
Box mit Gegenständen erstellen, die sich angenehm anfassen (z.B. Pinsel, Federn, weiche Bürsten, Igelball, Kaleidoskop, Duftbeutel etc.)
 - In ruhiger Atmosphäre und bei ggf. gedämpftem Licht können verschiedene Medien die Entspannung fördern:

z.B. durch eigenständiges Anschauen von Bilderbüchern, Abspielen von Hörbüchern, Entspannungsmusik, Fantasiereisen, angeleitetes Yoga

- **Respekt vor den Grenzen der Kinder und Regeln für Ruhephasen**

- Das unerwünschte Pucken oder Festhalten der Kinder am Schlafplatz sowie die gezielte erzwungene Separation einzelner Kinder stellen **Grenzverletzungen** dar und können als meldepflichtiges Ereignis gemäß § 47 SGB VIII eingeschätzt werden.
- **Generell gilt für Schlaf-, Entspannungs- und Ruhephasen von Kindern in Tagespflege und Kindertageseinrichtungen, dass diese gemäß individuellen kindlichen Schlafbedürfnissen und Rhythmen gestaltet werden müssen. Entspannung und Schlaf soll Kindern ermöglicht, nicht aufgezwungen werden.**
- **Verankerung der Regeln des Umgangs mit Ruhephasen in der Konzeption**
Um einen einheitlichen Umgang mit Entspannungszeiten zu befördern, erscheint es sinnvoll, Regeln und Grenzen sowie die Formen der Berücksichtigung individueller kindlicher Bedürfnisse als Rahmen für eine „Mittagsruhe“ in der pädagogischen Konzeption der Einrichtung zu präzisieren. Eltern bietet die Verankerung der Regeln für Ruhephasen in der Konzeption Transparenz und Orientierung. Die Konzeption kann in Gesprächen bei Unklarheiten oder Nachfragen von Eltern herangezogen werden.

- **Aufsichtspflicht während des Ruhens und Schlafens**

- Schlafende und ruhende Kinder sind generell zu beaufsichtigen – so wie wache und aktive Kinder auch. Die Aufsicht kann aber in unterschiedlichen Formen stattfinden und muss nicht in einer traditionellen „Schlafwache“ umgesetzt werden. Es gilt: Pädagogisches Personal muss in Reichweite sein, kann jedoch die Zeit auch anderweitig nutzen und dabei regelmäßig nach den Kindern sehen.
- Eine Unterstützung der Aufsicht durch Babyphones und andere technische Geräte ist aus datenschutzrechtlichen Gründen nur mit Einverständnis der Eltern zulässig. Die Anfälligkeit der Geräte für technische Defizite sollte berücksichtigt werden. **Die Nutzung von Babyphones ist allenfalls ergänzend zu empfehlen; sie ist nicht zur Sicherstellung der Aufsicht geeignet!**

4. Literaturhinweise

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018): *Kinder, die tagsüber schlafen*. https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Infografiken/Infografiken_als_PDF/Kinder-mit-Tagschlaf_BZgA_kindergesundheit-info.pdf [15.08.2022].

Kirchhoff, Frank (2016): Der Mittagsschlaf in Kindertageseinrichtungen. In *Somnologie: Somnology - Sleep Research and Sleep Medicine*, 2016 (3), S. 160-165.

Kramer, M. (2015): *Schlafen in der Kinderkrippe – Pädagogische Herausforderungen einer Alltagsituation*. https://www.kitafachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Kramer_SchlafeninderKrippe_2015-1.pdf [03.08.2022].

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

Franz, Margit (Hrsg.), Betz, Christine (2022): *Mit Kindern zur Ruhe kommen. Bedürfnisorientierte Begleitung von Schlaf und Erholung in Krippe und Kita*. Stuttgart: Klett Kita

Ministerium für Arbeit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt (Hrsg.) (2013): *Bildungsprogramm für Kindertageseinrichtungen in Sachsen-Anhalt: Bildung: elementar - Bildung von Anfang an; Fortschreibung 2013*. https://ms.sachsen-anhalt.de/fileadmin/Bibliothek/Politik_und_Verwaltung/MS/MS/Presse_Dialog_Kita/2014/bildungsprogramm_2014.pdf. [17.11.2022]