



# Schlafen und Ruhem im Ganztag

Fachtag Kita 19. Juni 2023

Kinder stärken von Anfang an

Eva Peters, Ludwig- Windthorst-Haus Lingen

# Ein paar Fakten zum Schlaf

- Ein- bis Zweijährige: 10 – 16 Stunden Schlaf pro 24 Stunden,  
1 – 2 Tagschlafepisoden
- Zwei- bis Dreijährige: 9 – 14,5 Stunden Schlaf,  
0 – 1 Tagschlafepisoden
- Drei- bis Fünfjährige: 9 – 14 Stunden Schlaf,  
0 – 1 Tagschlafepisoden

# Der Schlafzyklus

Vier Schlafphasen:

1. Halbschlaf
2. Leichter Schlaf
3. Tiefschlaf
4. REM- Phase

- Abfolge immer gleich, Länge der Schlafstadien kann von Zyklus zu Zyklus variieren
- Schlafzyklus Erwachsene: 90 Minuten
- Schlafzyklus Kinder: deutlich kürzer, ab etwa 3 Jahren 90 Minuten

# Warum MÜSSEN müde Kinder ruhen oder schlafen dürfen?

- Psychisches und physisches Ungleichgewicht durch Müdigkeit
- Erhöhte Stresswerte durch Müdigkeit
- Erhöhte Lernbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit nach Ruhe-/Schlafphase
- Ein Kind, das müde ist, hat einen Anspruch auf eine Ruhephase (Artikel 31 Absatz 1 UN- Kinderrechtskonvention: Recht auf Ruhe)

# Warum schadet Zwang?

- Pflichtschlaf oder Pflichtliegen hohe emotionale & körperliche Belastungsprobe
- Statt Entspannung & Regeneration steigt der Stresspegel
- Kinder sehen Situation ggfs. als ausweglos an und ergeben sich → schlafen ein
- Kann sich auf Schlafverhalten und Beziehung zu FK negativ auswirken

# Wie kann partizipatives Schlafen und Ruhen gelingen?

- Team muss sich einig sein
- Schlafen kann und muss nur, wer müde ist
- Das Schlafbedürfnis entscheidet, nicht die Uhrzeit
- Mittagsruhe als Ruhephase, die die Kinder individuell gestalten und nutzen können
  - vielfältige Angebote, die Kinder zur Ruhe begleiten
  - klare Absprachen, welche Regeln zu dieser Zeit gelten



Vielen Dank!