

Responsive Schlafbegleitung in der Krippe

Schlafbedürfnis des Kindes

Für eine gesunde Entwicklung des Kindes stellt ausreichender Schlaf eine wichtige Voraussetzung dar. Das Schlafbedürfnis ist bei jedem Kind individuell verschieden, was für uns bedeutet, dass wir uns bei der Dauer des Schlafes nach den Bedürfnissen des Kindes richten.

Wenn das Kind nach einem aufregenden Vormittag erschöpft in seinen Mittagsschlaf fällt, hat es diese Pause redlich verdient. Im Schlaf sammelt der Körper neue Energie und Eindrücke des Tages werden verarbeitet. In unserer Einrichtung werden die Kinder nicht unsanft geweckt oder zu längerem Schlaf gezwungen.

Der kindliche Schlaf und damit auch der Mittagsschlaf, ist eine wichtige und notwendige Voraussetzung für die Ausgeglichenheit und Fröhlichkeit eines Kindes.

Die Kinder, die mit den anderen Kindern zu Mittag essen und länger als 12.30 Uhr in der Krippe sind, schlafen unmittelbar nach dem Mittagessen.

Gleichbleibende Rituale beim Übergang vom Mittagessen zum Schlafen (wie z.B. Hände/Gesicht waschen, umziehen, Wickeln/Toilette bei Bedarf) geben dem Kind Orientierung und Sicherheit.

Der Schlafraum, den die Kinder als vertraute Umgebung bereits kennen, wird als „Wohlfühlort“ gestaltet und vorbereitet. Die Verdunkelung mit verschiedenen kleinen Lichtquellen, leise Musik sowie Duft-Öl tragen zu einer entspannten und erholsamen Atmosphäre bei.

In einem Vorgespräch mit den Eltern erhalten die Mitarbeitenden wichtige Informationen über Schlafgewohnheiten und Vorlieben und können die Kinder somit individuell in den Schlaf begleiten. Ein eigener Schlafplatz mit persönlicher Bettwäsche, evtl. Kuscheltier, Schnuller ... sowie vertraute Personen, die während der Schlafzeit durchgängig anwesend sind, bieten die erforderlichen Voraussetzungen für Ruhe, Geborgenheit und Entspannung.

Hat ein Kind ausgeschlafen, so wird es vom Schlafraum in den Gruppenraum begleitet und dort einer Mitarbeitenden übergeben.

Nach einer ca. 2 stündigen Schlafzeit werden die restlichen Kinder gegen 14.15 Uhr durch „natürliche Wecker“ sanft geweckt. Dabei wird die Verdunkelung reduziert, Umgebungsgeräusche dringen in den Schlafraum und leichte Berührungen oder leise Ansprache der Kinder tragen zum langsamen Aufwachen bei.

Für Kinder, die nicht mehr schlafen wollen bzw. können oder für Kinder, die bereits am Vormittag eine individuelle Schlafphase hatten bieten die Mitarbeitenden während der Schlafzeit eine ruhige Beschäftigung im Gruppenraum an.