

Inhalt

Einleitung	8
1. Die Lebensaktivität „Schlaf“ im geteilten Betreuungsfeld	10
2. Professionelles Antwortverhalten – Responsivität – in Schlafsituationen	14
2.1 Schlaf und Kultur	17
2.1.1 Zubettgehzeiten und Mittagsschlaf aus interkultureller Perspektive	17
2.1.2 Kulturelle Responsivität in der Schlafbegleitung umsetzen	18
2.2 Mittagsschlaf als Beantwortung der kindlichen Schlafbedürfnisse	19
2.3 Müdigkeit: Signale erkennen und responsiv beantworten	22
3. Wie sich der Schlaf entwickelt ...	24
3.1 Welche Funktionen hat der Schlaf?	25
3.2 Was passiert bei Schlafmangel?	26
3.3 Die Schlafarchitektur	26
3.4 Schlafzyklen bei Nacht- und Tagesschlaf	28
3.5 Personenbezogene und selbstgesteuerte Einschlafstrategien	30
3.6 Die Schlafregulation	32
3.6.1 Hell und Dunkel geben Orientierung: Der zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmus	33
3.6.2 Die innere Uhr: Eule oder Lerche?	33
3.6.3 Balance zwischen Schlafen und Wachen: Die Schlafhomöostase	34
3.7 Wie viel Schlaf brauchen Kinder wirklich?	34
3.8 Lernen in den Schlafphasen	37
4. In den Schlaf hinein ...	
Den Übergang zum Mittagsschlaf responsiv gestalten	38
4.1 Erfahrungen bei der Mahlzeit haben Einfluss auf die Übergangsgestaltung	40
4.2 Das „Drehbuch-Skript“ vom Schlafengehen	42
4.3 Methodische Unterstützung zum Aufbau eines Skripts vom Schlafen gehen	43
4.4 Gruppieren: Nicht alle Kinder auf einmal	44
4.5 „Ankerplätze“ für ruhefördernde Aktivitäten einrichten	46

4.6	Eine ruhefördernde Gruppendynamik zulassen und unterstützen	48
4.7	„Magische Momente“ erzeugen	49
4.8	Typischen Problemsituationen bei der Übergangsgestaltung begegnen	50
4.9	Empfehlungen für Team – Leitung – Träger	52
4.10	VÖ-Gruppen und ihre Besonderheiten	54
5.	Während des Schlafs ...	
	Den Mittagsschlaf responsiv begleiten	56
5.1	Geborgenheit und Sicherheit am Schlafort	57
5.1.1	Vertraut werden mit dem Schlafort in der Eingewöhnung	58
5.1.2	Besondere Sicherheitsaspekte bei Kindern im ersten Lebensjahr	60
5.2	Einschlafstrategien in der Kinderkrippe	61
5.2.1	Berühren als Regulationsstrategie zum Einschlafen	63
5.2.2	Begrenzungen zur Unterstützung der Selbstregulation	65
5.2.3	Schlafbegleiter zur Unterstützung der Selbstregulation	67
5.2.4	Saugen als selbstgesteuerte Regulationsstrategie zum Einschlafen	68
5.2.5	Musik als Regulationsstrategie zum Einschlafen	68
5.2.6	Der responsive Umgang mit unruhigen Kindern im Schlafraum	69
5.3	Stressreduktion bei den pädagogischen Fachkräften	71
5.4	Responsive Schlafbegleitung statt „Schlafwache“	71
6.	Aus dem Schlaf heraus ...	
	Den Übergang vom Schlafen zur Tagesaktivität responsiv gestalten	74
6.1	Kinder in der Aufwachphase responsiv begleiten	76
6.2	Schwierige Aufwachsituationen begleiten	78
7.	Wenn Kinder eine Pause brauchen ...	
	Die Ruhephase responsiv begleiten	80
7.1	Stilles Liegen-müssen bedeutet Stress für das Kind	82
7.2	Ruhe-Kinder wollen oft Teil des Schlafrituals sein	83

7.3	Ruhen: Einer (be)ruhigen(den) Tätigkeit nachkommen	84
7.4	Ruhezeit muss mehr sein als „Leisezeit“	84
7.5	Kleinkinder ruhen verhältnismäßig kurz	86
7.6	Selbst initiierte Ruhephasen des Kindes erkennen und nutzen	86
7.7	Orte für Ruhe-Inseln	87
8.	Was kann in der Schlafsituation auffallen? Regulationsschwierigkeiten & Co.	88
8.1	Einschlafschwierigkeiten	90
8.2	Durchschlafschwierigkeiten	90
8.3	Alpträume	91
8.4	Atmung und Schlaf: Schnarchen	92
8.5	Rhythmische Bewegungen / Kopfschlagen	92
8.6	Zähneknirschen	93
8.7	Schlafstörungen nach traumatischen Erfahrungen und trauma-sensible Schlafbegleitung	94
9.	Zusammenarbeit mit Eltern im Kontext „Kinderschlaf“	96
9.1	Wecken oder nicht wecken – eine zentrale Frage	99
9.1.1	Problematisch: Wenn Wecken Teil einer Funktionspflege in der Kita ist	100
9.1.2	Problematisch: Wenn Eltern zum Wecken auffordern	101
9.1.3	Positive Aspekte des Weckens	103
9.2	Elternbildung zum Thema „Kinderschlaf“	107
	Literatur	109
	Anhang	
	Protokoll: Einen günstigen Weckzeitpunkt ermitteln	112