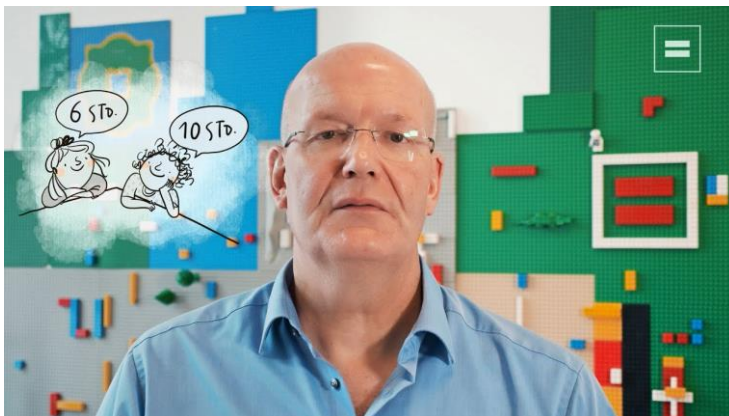




## Sprecher:innen-Text zu unserem Erklärfilm:

### „05 - Ruhezeiten in der Kindertagesbetreuung und -tagespflege“

*In diesem Erklärfilm gibt dir Julius Seelig, Erzieher, Fortbildner für Kitateams und Mitglied im Institut für Partizipation und Bildung Kiel, verschiedene Beispiele, Tipps und Anregungen mit an die Hand, wie du das Thema Ruhezeiten in deiner Einrichtung gemeinsam mit den Kindern gestalten kannst.*



*Julius Seelig:* „Hallo, ich bin Julius Seelig. Ich bin von der Ausbildung her Erzieher, habe 13 Jahre lang in einer evangelischen Kita in Berlin-Spandau gearbeitet, bin inzwischen Freiberufler, bin Multiplikator für Partizipation und demokratische Teilhabe, arbeite mit dem Institut für Partizipation und Bildung

zusammen, bin viel als Fortbilder heutzutage unterwegs und gar nicht mehr Kita-Leiter, und habe heute die freudige Aufgabe, euch etwas über das Thema Schlafen zu erzählen.

Schöne Musik, oder? Diese Spieluhr ist von meiner Oma. Die stand im Wohnzimmer auf einem Sideboard, und daneben war das Sofa. Und da habe ich immer bei meiner Oma Mittagsschlaf gemacht. Und ich habe als Kind Mittagsschlaf gehasst! Außer wenn ich bei meiner Oma war, und ich mir diese Spieluhr anmachen konnte.

Wenn ihr bei Wikipedia das Wort ‚Schlaf‘ eingibt, werdet ihr unter anderem lesen, dass es für Menschen lebensnotwendig ist zu schlafen. Das bedeutet, dass es für Menschen, die Kinder betreuen, eine sehr hohe Verantwortung ist, dafür zu sorgen, dass Kinder sich ausruhen bzw. schlafen können, wenn sie dies benötigen.

Nun ist es so, dass jeder Mensch unterschiedlich viel Schlaf braucht. Wieviel das ist, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Forschungen belegen, dass der durchschnittliche tägliche Schlafbedarf von Kindern im Alter bis sechs Jahren um bis zu drei Stunden variiert. Hinzu kommt noch, dass nicht unbedingt alle Kinder gleichzeitig zur selben Tageszeit Schlaf benötigen.

In Kindertagespflegestellen und in Einrichtungen der Kindertagesbetreuung sieht der Tagesablauf häufig vor, dass eine fest installierte Mittagsruhe zu einer bestimmten Zeit stattfindet. Aber was ist mit den Kindern, die zu der Zeit bzw. unter den Bedingungen, die da gerade herrschen, nicht schlafen können oder nicht schlafen wollen? Menschen haben unterschiedliche Vorstellungen, wie sie zur Ruhe kommen. Das gilt natürlich genauso für Kinder. Ich habe neulich eine Tagespflegestelle besucht, wo ich gesehen habe, dass Kinder ganz unterschiedliche Möglichkeiten hatten, wie sie sich denn ausruhen können bzw. ihren Mittagsschlaf verbringen können.

Die einen hatten solche geflochtenen Körbe, ähnlich einem Hundekorb, wo sie sich reinlegen konnten und sich super geborgen fühlten. Andere haben die klassische Matratze ausgewählt. Wieder andere Kinder haben in ihrem Kinderwagen, in dem sie sonst herumgefahren werden, wo sie gut einschlafen können, haben lieber da geschlafen. Die Kinder hatten die Möglichkeit, sich auszusuchen, wo und wie sie sich denn ausruhen wollen.

Wichtig sind natürlich auch Utensilien, die die Kinder benötigen, beispielsweise das Lieblingskuscheltuch oder -kuscheltier. Manche Kinder gucken sich vielleicht gerne ein Bilderbuch an. Andere brauchen ihren Schnuller.

Unsere Aufgabe als Erwachsene, die wir mit Kindern zu tun haben, ist es, genau zu gucken und zu explorieren, was die einzelnen Kinder brauchen, um sich gut ausruhen zu können. Jetzt ist die spannende Frage: Was machen wir mit den Kindern, die schlicht nicht müde sind bzw. keine Lust haben, sich hinzulegen?

Für uns Erwachsene ist das völlig klar, dass jede und jeder von uns das Recht hat, für sich selbst zu entscheiden, ob ich mich hinlegen möchte oder nicht. Wie ist das für Kinder? Haben die das körperliche Selbstbestimmungsrecht, für sich selbst zu entscheiden, ob sie sich hinlegen dürfen oder nicht? Ich beantworte die Frage für mich mit einem deutlichen Ja.

Es gibt immer mehr Kindertagespflegestellen und Einrichtungen der Kindertagesbetreuung, in denen den Kindern dieses wichtige körperliche Selbstbestimmungsrecht überlassen wird, ob sie an einer Mittagsruhe teilnehmen wollen oder nicht. Viele Teams, die ich fachlich begleite, haben mir erzählt, dass, wenn sie die Kinder an der Entscheidung beteiligen, ob sie an einer Mittagsruhe teilnehmen oder nicht, und dabei entsprechend unterstützen, dass diese Kinder hochkompetent in der Regel für sich entscheiden können.

In der Berliner Kita, in der ich gearbeitet habe, haben wir den Kindern das Recht komplett freigegeben zu entscheiden, in welchem Raum sie an der Mittagsruhe teilnehmen wollen. So gab es einen Raum, den wir so gestaltet haben, wie man sich eine klassische Mittagsruhe vorstellt. Da gab es Matratzen mit Decken und Kissen. Der wurde abgedunkelt. Es gab eine leise Musik zum Einschlafen.

Das war die eine Möglichkeit. Oder die Kinder konnten in dem Raum daneben an der Snoezelstunde teilnehmen, die eine Kollegin, die extra eine Fortbildung dafür gemacht hat, gestaltet hat, wo mit Massagebällen gearbeitet wurde. Die Kinder haben sich gegenseitig den Rücken massiert. Dann gab es auch irgendeine Entspannungsmusik und ähnliche Dinge mehr. Im Raum daneben konnten die Kinder leise spielen. Also zum Beispiel puzzeln oder sich Bücher angucken oder leise Dinge bauen, wenn sie wollten. Und dann hatten wir außerdem den Garten freigegeben. Die Kinder durften auch entscheiden, in den Garten zu gehen.

Dreimal dürft ihr raten, wozu sich, als wir das Recht freigegeben haben, am ersten Tag 99,8 % aller Kinder entschieden haben. Sie sind alle in den Garten gegangen. Woran liegt das? Liegt auf der Hand, oder? Bislang haben die Erwachsenen immer vorgegeben, wie die Kinder wo teilzunehmen hatten und wann und wie lange. Sie durften zum ersten Mal frei entscheiden. Logisch, dass sie sich erstmal für das entscheiden, wo es am wenigsten eingeschränkt ist.

Noch waren die Kinder nicht unbedingt in der Lage, hochkompetent für sich zu entscheiden. Zumindest hatte man den Eindruck. Weil natürlich Kinder müde geworden sind. Wir haben das bewusst im Sommer gemacht, so dass wir dann Decken draußen hingelegt haben. Manche haben sich dann unter einen Baum gelegt und einfach da ein halbes Stündchen geschlafen. Und andere Kinder haben sich nicht hingelegt und sind dann am Nachmittag total quengelig geworden.

Zur Mittagsruhe am nächsten Tag hatten wir jetzt wunderbar Diskussionsstoff, wie wir die Kinder anregen können, unterstützen können, für sich eine kompetente Entscheidung zu treffen. Indem wir mit ihnen besprochen haben: Wie ist es dir am Tag vorher ergangen? Kannst du dich an gestern erinnern? Da bist du in den Garten gegangen, und am Nachmittag bist du dann sehr müde geworden. Wie möchtest du es heute machen? Möchtest du dich lieber ausruhen, oder möchtest du wieder in den Garten?

Das nennen wir Handlungskompetenz. Die Kompetenz für sich selbst, nach den Bedürfnissen seines Körpers zu handeln. Und das irre ist: das funktioniert. Kinder sind sehr wohl in der Lage, hochkompetent für sich selbst zu entscheiden. Je nach Tagesform entscheiden sich viele Kinder auch unterschiedlich. Manchmal sind die einen im Schlafrum, manchmal sind die anderen beim leisen Bauen, manchmal sind die Kinder draußen im Garten. Und es ist durchaus nicht so, dass alle Kinder regelmäßig raus in den Garten stürmen.

Das wiederum hängt mit unserer pädagogischen Arbeit zusammen, wie wir die Kinder anregen und bei ihrer Entscheidung unterstützen.

Ganz nebenbei ist es für Erwachsene, die in der Kindertagesbetreuung oder in der Kindertagespflegestelle arbeiten auch eine große Entlastung, wenn sie darauf vertrauen können, dass die Kinder diese Handlungskompetenz haben, weil wir vorher immer die Mittagsruhe initiiert haben und festgelegt haben: Jetzt legen sich alle hin. Und dann haben natürlich einzelne Kinder, die noch nicht so müde waren, oder für die die Bedingungen nicht gestimmt haben, die haben wir dann eben ange'psch'tet, und diese Zeiten waren vorbei.

Und dass wir darauf vertrauen konnten, dass jedes Kind zum Thema Ruhen und Schlafen für sich selbst hochkompetent sorgen konnte.“



Schau dir diesen und weitere Erklärfilme auf unserem YouTube-Kanal an!  
Länge: 9:05 min

Alle Filme gehören zu unserem kostenlosen E-Learning-Angebot unter [www.fruehe-demokratiebildung.de](http://www.fruehe-demokratiebildung.de) und zu unserer Selbstevaluation „Kinderrechte stärken! Selbstevaluation zur Partizipation von Kindern in der Kindertagesbetreuung“ (kostenloser Download unter: [www.kita.paritaet.org](http://www.kita.paritaet.org) – unter Arbeitshilfen). Die Filme sind außerdem Teil des Projektes „Partizipation und Demokratiebildung in der Kindertagesbetreuung“ des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes und wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ gefördert.

#### **Social Media – follow us on**



@DemokratiebildungKita



@demokratiebildung\_kita



@demokratiekita



@DerParitätischeGesamtverband

[www.kita.paritaet.org](http://www.kita.paritaet.org)  
[demokratie-kita@paritaet-berlin.de](mailto:demokratie-kita@paritaet-berlin.de)



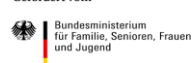
Herausgeber



in Kooperation mit



Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*