

Gestaltung von Ruhephasen

Leitfaden



Gestaltung von Ruhephasen

Beim Alltag in der elementarpädagogischen Bildungseinrichtung gilt es für Kinder viele Emotionen und Sinneseindrücke zu verarbeiten, wodurch individuell abgestimmte Ruhephasen im Tagesablauf unumgänglich sind.

Folgendes gilt es dabei zu berücksichtigen:

- Eine Rückzugsmöglichkeit, die Kinder individuell über den ganzen Tag nutzen können, ist bereit zu stellen (zum Beispiel Kuschelecke, Höhle, Couch)
- Vor dem ersten Ausruhen in der Bildungseinrichtung wird mit den Sorgeberechtigten des Kindes dessen Schlafgewohnheiten besprochen, welche, wenn möglich, übernommen werden (zum Beispiel: das Kind braucht die Nähe eines Erwachsenen)
- Kinder jeden Alters entscheiden im Sinne der Partizipation selbst, ob sie schlafen oder rasten wollen (kein Schlafzwang oder Schlafentzug)
- Für Kinder, welche regelmäßig in der Bildungseinrichtung rasten oder schlafen wollen, ist eine eigene Matratze oder Bett, Polster, Decke, Leintuch bereit zu stellen. Diese sind zu kennzeichnen, regelmäßig zu reinigen und so aufzubewahren, dass diese nicht mit den Matratzen, Betten, Decken und Polstern von anderen Kindern in Berührung kommen
- Beim Schlafplatz ist für ausreichend Raum oder Abstand zu sorgen, Vorlieben der Kinder sind zu berücksichtigen und einzubeziehen (zum Beispiel: Kind liegt gerne an der Wand)
- Objekte von Zuhause (zum Beispiel: Kuscheltier, Stoffwindel, Schnuller) fördern, dass Kinder zur Ruhe kommen
- Eine Verdunkelung des Raumes ist nur so weit möglich, dass jene Kinder, welche nicht schlafen möchten, ausreichend Licht für ihr Spiel, ihre Beschäftigung zur Verfügung haben
- Der Raum ist im Vorfeld gut zu lüften
- Für Kinder, welche nicht ruhen, ist ausreichend und vielfältiges Spiel- und Beschäftigungsmaterial zur Verfügung zu stellen
- Rituale erleichtern den Übergang in die Ruhephase (zum Beispiel: Vorlesen einer Geschichte). Von einer Dauerbeschallung durch einen Tonträger ist abzusehen!
- Unbequeme Kleidung (Hose, Pullover) wird, wenn das Kind dies möchte, ausgezogen
- Werden Kinder vorzeitig wieder munter, können diese aufstehen und sich zu den spielenden Kindern begeben
- Individuelle Ruhephasen der Kinder eignen sich nicht als Konzentrationsphasen
- Generell gilt, dass lange Wartezeiten der Kinder vermieden werden sollen – fließende Übergänge sind zu schaffen (zum Beispiel die Betten mit den Kindern auflegen, nicht schon während des Mittagessens)
- Auch während der Ruhephasen gilt die Aufsichtspflicht!