

Wer – Wie – Was

Juli 2021

Schlafen

Für die Reifung und den Wachstum des kindlichen Gehirns sehen Neurowissenschaftler die Schlafphasen als wichtigen Entwicklungsgaranten, da in dieser Zeit die meisten Wachstumshormone ausgeschüttet werden. Das Erlernen von Fähigkeiten und Fertigkeiten verankert sich besonders gut in den Schlafphasen des Kindes. Hier werden dann wichtige Informationen synaptisch verknüpft und unwichtige gelöscht. Klinische Untersuchungen zeigen, dass langanhaltender Schlafentzug im Kindesalter zu Verzögerungen in der Entwicklung führen kann. Unsere innere biologische Uhr regelt, wie viel Schlaf wir insgesamt brauchen oder nach welchem Takt unsere inneren Zyklen verlaufen (Morgen- oder Abendtypen). Manchmal wird das Schlafbedürfnis der Kinder von ihren Bezugspersonen falsch eingeschätzt und durch ungünstige Bettinteraktionen aufrechterhalten. Kurzschläfer- Kinder werden z.B. häufig früh im Bett gehalten als sie schlafen können. Daraus entstehen nicht selten verlängerte Einschlafzeiten, die durch nervenraubende und langwierige Einschlafrituale gezeichnet sind, sowie nächtliche Wachphasen und frühes Erwachen am Morgen.

Das Schlafen und Wachen folgt wie praktisch allen Funktionen des Körpers einem „Tagesgang“. Innerhalb von 24 Stunden geben regelmäßig wiederkehrende Aktivitäts- und Ruhephasen optimale Schlafenster, sowie Zeiten höchster Konzentrationsbereitschaft vor. Während des Wachstums kann auch das Schlafbedürfnis zunehmen. Auch das natürliche Mittagstief am frühen Nachmittag ist mit einer erhöhten Schlafbereitschaft Schwankungen ausgesetzt. Die richtige Zeit für den Mittagsschlaf ist abhängig vom Alter des Kindes und seinem inneren Rhythmen.

Grundsätzlich sollten Kinder tagsüber so viel schlafen ruhen können, dass sie im Wachzustand zufrieden und an ihrer Umgebung interessiert sind.

Ohne Schlaf im Kleinkindalter sind Kinder weniger aufnahme- und konzentrationsfähig, zeigen kürzere Explorationsphasen, sind emotional instabiler, schneller frustriert und aggressiv.

Nicht selten wünschen sich Eltern, dass der Mittagsschlaf verkürzt wird, damit das Kind am Abend früher ins Bett geht. Nichtsdestotrotz ist auch der Mittagsschlaf ein wichtiger Förderer der Entwicklung des Kindes, da auch hier bedeutsame Erholungs- und Lernprozesse stattfinden. Gerade die Krippenkinder sind täglich gefordert, eine Vielzahl von Reizen und Informationen zu verarbeiten. Ein Mittagsschlaf erhöht die Chancen, dass das Kind auch am Nachmittag konzentriert und lernbereit seine Welt erforscht. Mittags Schlafen stärkt außerdem das Immunsystem und hält die Psyche und Emotionen auf ein ausgeglichenes Niveau.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich über den Mittagsschlaf intensiv mit der Fachkraft auszutauschen. Denn der Wegfall des Mittagsschlafes bedeutet nicht automatisch, dass das Kind abends früher ins Bett geht.

(Auszug aus KitaFachtexte)



Verantwortlich für
Text und Layout: Marion Weseloh