



## Raumgestaltung für Ruhe- und Schlafräume

Kinder haben ein Recht auf Ruhe und Erholung – auch im Alltag einer Kindertagesstätte. Zu den jeweiligen, individuellen Bedürfnissen gehört es das die einen Kinder schlafen wollen, andere nicht. Manche Eltern möchten das ihr Kind schläft, andere schon und manche möchten die Schlafzeit begrenzen. Und dann gibt es noch die Meinung der Fachkräfte, wer schlafen muss, kann oder wer auch nicht.

Das Bewusstsein, das die Kinder zu unterschiedlichen Zeiten auch unterschiedliche Bedürfnisse haben ist ein Schritt zu möglichen Veränderungen von Alltag und Abläufen und ein Weg zur größtmöglichen Mitsprache der Kinder. Zu dieser Mitsprache gehört nicht nur das ob sie schlafen, sondern auch wie, wie lange und wo. Und die Möglichkeit nur zu ruhen. Auch mehrfach am Tag. Der Alltag in einer Kindertagesstätte mit vielen Menschen kann schön aber auch anstrengend sein. Auch mit Blick auf die Länge der Betreuungszeiten.

Der Weg vom Bewusstsein hin zu einem Veränderungsprozess, gehört mit allen Beteiligten besprochen und vorbereitet. Dazu gehört das Team der Fachkräfte, die Kinder und natürlich auch die Eltern. Dazu bedarf es ein gewisses Maß an Zeit und Vorbereitung. Hier sind viele Fragen zu klären.



## Raumgestaltung für Ruhe- und Schlafräume

Wenn Kinder ihr Ruhebedürfnis bewusst wahrnehmen können, bedarf es Orte wo ruhen und schlafen jederzeit möglich ist. Hier braucht es Rahmenbedingungen damit dies gelingt. Neben einer wahrnehmenden Beobachtung im Alltag helfen Rückmeldungen der Eltern um ein Schlaf- und/oder Ruhebedürfnis der Kinder einschätzen zu können. Wenn Kinder im Laufe des Tages zeigen das sie müde sind, braucht es eine Ansprache um zu klären ob die Beobachtung stimmig war. Die Kinder können nun nachspüren ob sie wirklich müde sind oder sie nur abgelenkt waren.

Für eine Phase der Ruhe, braucht es überall zugängliche Ruheinseln, die die Kinder aufsuchen und in Anspruch nehmen können. Das ist auch ein Thema für Kinder im Hort. Dies können in der Kinderkrippe und im Kindergarten, Schlafkörbe sein, die an verschiedenen Orten stehen. Kissen, eine Decke und Bücher sind eine sinnvolle Ergänzung um dieser Insel eine weitere Bedeutung zugeben. So ein Schlafkorb ist selbstständig erreichbar, bietet durch die Seiten Halt und ermöglicht Beobachtung und den Blickkontakt zu den Bezugspersonen. Eine weitere Möglichkeit für Ruheinseln kann ein Sofa oder Sessel sein. Auch Nischen mit Kissen eignen sich wunderbar für eine Pause.



## Raumgestaltung für Ruhe- und Schlafräume

Ein abgedunkelter Schlafraum ist ebenfalls ein wichtiges Angebot für Kinder die einen ruhigen Ort suchen. In der Nachbarschaft braucht es weitere ruhige Räume und nicht den Bewegungsraum, Flur oder eine Werkstatt. Die Schlafmöglichkeiten wie Matratzen, Körbe, Höhlen und Podeste müssen so gestaltet sein das die Kinder diese jederzeit selbst verlassen können. Gut ist es wenn die Kinder sich ihren Lieblingsplatz aussuchen können. Dazu gehört auch die Frage, wer neben mir liegt und ob ich Nähe und Begleitung beim ruhen und schlafen möchte. Ein Schlafraum mit abgestimmten erdigen Farbtönen, an Wänden und Boden kann die Bedeutung noch unterstreichen. Eine anregungsreiche Bildungsumgebung verlangt nach Orten und Möglichkeiten für Erholung, Ruhe und Schlaf.

