



Zeichnung: rawpixel: Busbus -  
Doodle of binocular/ID :59969

## Wie bediene ich eine Prezi?

Prezi bietet zwei Möglichkeiten zum Navigieren:

Ich folge dem chronologisch angelegten Pfad, indem ich mich durch das Thema vorbewege (Taste: >) und zurückbewege (Taste: <).

Oder:

Ich zoome mich per Doppelklick in die Themen, die mich interessieren, selbstständig hinein und hinaus. Alle Inhalte kann ich in meiner Wunschgröße lesen. Dazu halte ich die [Strg]-Taste gedrückt und scrolle mit dem Mausrad aufwärts (Vergrößern) oder abwärts (Verkleinern). Alternativ kann ich auch die Tastenkombination [Strg] und [+] beziehungsweise [-] drücken, um hinein- oder herauszuzoomen.

Für Audioaufnahmen muss der Ton eingeschaltet sein. Die Sprachaufnahmen beginnen automatisch, wenn ich in den schwarzen Kreis mit dem Symbol: Kopfhörer klicke. Sie enden, wenn ich wieder zurück in die übergeordnete Ebene gehe.

Wenn ich auf den Home-Button  an der rechten Seite klicke, komme ich zurück auf die Hauptseite.

# Vorab

Was war davor?

Diese Prezi ist Teil der fünfteiligen Serie „Mittagsschlaf für alle?“.

Darin geht es darum, wie wir in Kitas und Kindertagespflege die Mittagsschlafsituation entsprechend den Bedürfnissen der Kinder verändern können.

Hier geht es zurück zum Überblick:

**Folge 1/5 – Einführung** <https://kurzelinks.de/einfuehrung-ueberblick>

# Was ist Erkunden?

In Schritt 1 geht es vor allem darum, herauszufinden, was Schlaf, Ruhe und Entspannung ausmachen, welche Praktiken die Kinder kennen und was sie für jedes einzelne Kind bedeuten.

Darüber hinaus: Wie nehmen die anderen verschiedenen Beteiligten die Situation wahr? Was ist für sie dabei wichtig?

Alle Informationen, die ich sammle, dokumentiere ich in einer geeigneten Form für den späteren Prozess.

## Dokumentieren – was und wie?



Foto: Volker Döring in: Inklusion in der Kitapraxis #2. Die Lernumgebung vorurteilsbewusst gestalten. Berlin: wamiki

Ich notiere, so oft es geht, die Gespräche mit den Kindern. Oder ich nehme sie auf. Dadurch sammelt sich eine Menge Material an, das ich zum Beispiel an einer Dokumentationswand aushängen kann – als Anregung für die Kinder, denen ich mal Passagen vorlese, und als Information für Kolleginnen, Kollegen und Eltern.

Es kann die Auseinandersetzung der Kinder mit dem Thema „Ruhem, Schlafen und Entspannen“ und den eigenen Bedürfnissen anregen und verschafft mir einen Überblick, worüber die Kinder nachdenken und wie viele Aspekte bei diesem Thema relevant sind.

Ich bespreche die Aussagen der Kinder im Team und versuche, gemeinsam mit dem Team herauszufinden, was für die Kinder beim Schlafen, Ruhem und Entspannen wichtig ist.

# Wie erkunde ich mit Kindern?

Der Kern der Erkundungsphase sind offene Gespräche mit den Kindern. Um die Perspektive der Kinder zu erkunden, ist eine sensible Gesprächsführung wichtig. Die Kinder entscheiden selbst, was sie erzählen wollen und was nicht. Die Aufforderung „Pia, nun sag doch mal, wie das war“ wirkt wie ein Übergriff, wenn Pia nicht reden will.

## Mit Kindern über das Schlafen sprechen – aber wie?

Wenn wir mit Kindern über das Schlafen nachdenken, sind drei Ziele wichtig:

**Ziel 1:** Wir wollen erfahren, wie Kinder über das Schlafen, Ausruhen und Entspannen denken.

**Ziel 2:** Wir möchten gemeinsam weiter denken: Wie könnte es auch sein?

**Ziel 3:** Wir wollen Kinder darin unterstützen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

## Wie wir konkret ins Gespräch einsteigen können, erklärt uns Prof. Dr. Frauke Hildebrandt von der Fachhochschule Potsdam

Inhaltsangabe zum Audio.

Lena Grüber: Wir haben Prof. Dr. Frauke Hildebrandt gefragt. Sie forscht seit vielen Jahren daran, wie Mensch mit Kindern in den Dialog kommt. Hier kommen ihre Tipps, wie Sie konkret in den Dialog mit Kindern über das Schlafen einsteigen können.

Frauke Hildebrandt: Gespräche mit Kindern führen – da denkt man vielleicht, dass es leicht ist. Aber es ist nicht so leicht. Wenn wir auf bestimmte Gedanken kommen, die Kinder in einer bestimmten Weise zur Reflexion anregen wollen, können wir nicht einfach hingehen und sagen „Nun, sag doch mal, wie ist denn das bei dir?“ Grundsätzlich würde ich immer nach allem, was wir wissen, sagen: Es ist total wichtig, dass wir im Gespräch klarmachen, dass wir nicht eine Abfragefrage stellen und mal eben die Antwort haben wollen. Das ist nämlich etwas, was Kinder von Erwachsenen häufig erwarten, dass, wenn sie eine Frage gestellt bekommen oder ein Thema gesetzt wird, dass sie irgendwas wissen und sagen müssen ... und dann Lob dafür kriegen. Diese Erfahrung ist

nicht von ungefähr, das erleben Kinder häufig.

Wenn wir wirklich mit Kindern reden wollen, also wirklich ihre Gedanken zu einem bestimmten Thema erfahren möchten und vielleicht auch ihre Wahrnehmung genauer kennenlernen wollen, dann macht es Sinn, sich selbst als jemand zu zeigen, der sich selbst Fragen stellt. Das können wir auf unterschiedliche Weise tun.

Wenn wir jetzt mal zum Thema „Schlafen“ gehen, dann gibt es zwei Grundthemen, die wir aufgreifen, wenn wir mit Kindern ins Gespräch kommen wollen, nämlich einmal das Nachdenken darüber, was ist eigentlich schlafen? Wozu schläft man, warum muss man überhaupt schlafen? Wie schlafen Tiere? Usw. Der zweite wichtige Fragenkomplex ist, dass wir die Schlafbedürfnisse der Kinder selber erfragen. Bei dem ersten, also dem Nachdenken übers Schlafen, ist es eine Variante, mit einer Behauptung einzusteigen, so ein bisschen zu sagen „Ja, ich glaube“ – also immer eine Behauptung aufstellen, aber zugleich sagen, dass wir das so vermuten, denken oder glauben. Also nicht, dass wir hinkommen und sagen: „So ist es! Ja, und jetzt sag mal, wie du das siehst!“, sondern: „Ich hab das gehört ...“ Oder „Menschen scheinen ja zum Beispiel jede Nacht zu schlafen, also die meisten Menschen, die ich kenne, die schlafen jede Nacht. Wie ist denn das eigentlich bei Hunden oder Pferden?“

Wir setzen Impulse: „Ich hab das mal gehört“ oder „Das scheint so zu sein“. Oder „ich hatte mal ...“ – erzählen eine eigene Geschichte: „Eine Freundin von mir, die muss ganz wenig schlafen. Ich hab mit ihr geredet, ich konnte es gar nicht glauben und mein Mann, der schläft immer total lange, wie ist das eigentlich bei dir?“

Oder ein Beispiel, wie ich mich selbst als nachdenkende Person sichtbar machen kann: Ich stelle mir laut eine Frage: „Sag mal, wie ist denn das eigentlich bei Pferden und bei Hunden, das habe ich mich schon immer gefragt. Oder bei Seepferdchen, schlafen die?“

Das ist wichtig, um in eine Diskussion zu gehen. Übrigens können wir so einen Morgenkreis wunderbar zu einer Frage gestalten, die man sich selber stellt. Grundsätzlich für Nachdenkgespräche ist es wichtig, nachzufragen, wenn wir nicht genau verstanden haben, was ein Kind selbst sagt: „Meinst du das?“ „Und das?“ Fassen Sie zusammen, was das Kind selbst gesagt hat. So in der Art: „Ich glaube – ich auch“ oder: „Ich kann mir auch vorstellen, dass es so ist, aber ich kann mir auch vorstellen, dass es so ist ...“ Gehen Sie nach dem ersten Impuls darauf ein, was das Kind gesagt hat, führen Sie weiter, erweitern Sie den Rahmen: „Ja, glaube ich auch, kann ich mir vorstellen, kann ich mir aber auch anders vorstellen.“ Fragen Sie weiter. In Bezug auf das Thema „Schlafen“ zum Beispiel: „Ist euch schon mal aufgefallen, dass manche Vögel auch abends singen und

andere nicht? Wieso ist das eigentlich so?“ Oder: „Wie legt ihr eure Puppe ins Bett, wie schläft die denn oder schläft die bei euch mit?“ Und geben Sie Impulse: „Bei mir war das so und so...“ Stellen Sie auch Was-wäre-wenn-Fragen, entwickeln Sie Szenarien, in denen Sie eine Prämisse setzen, die der Realität nicht entspricht, also zum Beispiel: „Was wäre denn eigentlich, wenn wir wirklich nie schlafen würden? Oder auf einem Bein schlafen könnten? Oder die Augen beim Schlafen nicht zumachen würden?“ So kommen wir mit Kindern in Frage-Szenarien, die das Schlafen generell erkunden.

Wir können auch kurze Impulsfragen stellen, in denen wir nicht von uns selbst erzählen, aber immer der Frage voranstellen: „Was denkst denn du?“ Oder „Was denkt ihr?“ Also zum Beispiel: Was denkst denn du, wie schlafen Menschen eigentlich? Was denkt ihr, wie entspannen sie, wie schlafen Pflanzen, Steine? Was denkt denn ihr, warum schlafen junge Menschen länger als andere? Wir stellen ein „Was denkst denn du?“ voran, damit klar ist, dass es keine Abfrage ist. „Was denkst denn du, was sind eigentlich Träume und wieso träumt man eigentlich beim Schlafen? Was denkst du, kann man erkennen, dass jemand müde ist? Woran? Was denkst du, wie sehen müde Menschen aus?“ Soweit zu den allgemeinen Fragen zum Thema Schlafen. Wenn wir mit den Kindern darüber nachdenken, welche Schlafbedürfnisse sie haben, dann würde ich nicht nur eine „Was denkst du“- Frage voranstellen, sondern persönlich einsteigen: „Also ich schlafe am liebsten in meinem Bett, da ist gleich das Fenster, da kann ich noch rausgucken. Ich lese noch und dann schlafe ich ein. Wie ist denn das bei dir? Wo schläfst du am liebsten?“

„Und, wo willst du auf keinen Fall schlafen? Ich zum Beispiel, (also auch immer mit einem Beispiel kommen) ich würde nicht in der Hängematte schlafen wollen, weil mein Rücken immer so weh tut, die Idee finde ich schrecklich ... und was brauchst du?“ Das Allerwichtigste bei beiden Formen von Fragen ist, dass man sich traut, als Person mitzureden und zu sagen, wie es für einen selbst ist. Aber wir können auch beim Nachdenken die eigenen Schlafbedürfnisse rauskitzeln und direkt fragen: „Was nervt dich am Einschlafen? Was nervt dich am Aufwachen? Was findest du schön am Einschlafen? Wie merkst du, dass du jetzt müde bist? Oder wie merkst du, dass du jetzt eingeschlafen bist? Dass du gleich einschlafen wirst? Merkst du überhaupt, dass du eingeschlafen bist?“ Wichtig ist, die eigene Erfahrung einzubringen.

# Bilderreisen

Bilder laden zum gemeinsamen Nach-und Weiterdenken ein.

Was denkt ihr:

Wie schlafen Menschen, Tiere ...? Hier und anderswo? Schlafen Pflanzen auch?

Was sind Träume eigentlich? Wer träumt was? Woran merkt ihr, dass ihr müde seid?

Was braucht ihr unbedingt zum Schlafen? Wie schlaft ihr am liebsten?

Wenn du zaubern könntest, was würdest du am Schlafen verändern?

Sucht eure Lieblingsbilder zum Thema Schlafen und sprecht darüber.

Wir haben ein paar Beispiele gesammelt.

## Menschen



Foto: stephen/unsplash

Was denkt ihr:

Wie schlafen Menschen eigentlich?

Hier und anderswo?

Sucht noch mehr Fotos und sprecht darüber ...

## Tiere



Foto: jovica smileski/unsplash

Was denkt ihr:

Wie schlafen Tiere?

Schlafen Pflanzen, Steine und Kuscheltiere auch?

Sucht noch mehr Fotos und sprecht darüber ...

# Träume



Foto: vidar nordli mathisen/unsplash

Was denkt ihr:

Was sind Träume eigentlich?

Wer träumt was?

Könnt ihr euch erinnern?

Sucht noch mehr Fotos und sprecht darüber ...

## Müde sein



Foto: klim sergeev/unsplash

Was denkt ihr:

Woran merkt ihr, dass ihr müde seid?

Wann seid ihr besonders müde?

Sucht noch mehr Fotos und sprecht darüber ...

## Einschlafen



Foto: chi-n-ph-m/unsplash

Was denkt ihr:

Was braucht ihr unbedingt zum Einschlafen?

Wenn ihr zaubern könntet, was würdet ihr am Schlafen verändern?

Sucht noch mehr Fotos und sprecht darüber ...

# Wie erkunden wir mit Eltern?

Eltern haben bestimmte Wünsche zum Schlafen, Entspannen und Ruhen ihrer Kinder. Familien haben verschiedene Gewohnheiten. Um zu verstehen, wie die Schlafsituation in der Kita auf die Kinder wirkt und was sie brauchen, ist es notwendig, die Sicht der Eltern zu kennen. Dazu reicht es nicht aus, einmal danach zu fragen.

Ich Sorge dafür, dass ein ausführlicher Austausch möglich ist, vielleicht an einem Elternabend.

Mein Ziel ist es, herauszufinden, welche Gewohnheiten in den Familien gepflegt werden, was ihnen in Bezug auf Schlafen, Entspannen und Ruhen wichtig ist. Am besten plane ich in dieser Phase der Erkundung von vornherein etwas mehr Zeit für die Gespräche mit Eltern oder Familienangehörigen ein. Dabei beziehe ich auch die Kinder ein.

## Den Prozess erläutern

Um die Eltern von Anfang an einzubeziehen, erläutere ich im Gespräch, warum ich eine Veränderung der Schlafsituation anstrebe und welche positiven Aspekte sich dadurch für die Kinder ergeben. Deshalb will ich zunächst herausfinden, was gutes Schlafen, Entspannen und Ruhen ausmacht – für Kinder und Eltern.

Ich möchte auf die Erfahrungen und Beobachtungen der Eltern nicht verzichten, deshalb werde ich das Thema in den nächsten Wochen immer wieder ansprechen. Eventuell verhalten sich die Kinder anders als sonst. Ich bitte die Eltern, mir dies mitzuteilen, zum Beispiel in einem kurzen Anschreiben ...

## Schlafen zu Hause

Bilder wirken manchmal Wunder:

Ich bitte die Kinder Fotos von den Orten mitzubringen, an denen sie oder ihre Familienmitglieder sich zu Hause ausruhen. Dies erleichtert den Austausch darüber, was beim Schlafen wichtig ist.

Vielleicht können die Eltern unterstützen: Dürfen die Kinder selbst fotografieren, wird

sichtbar, was ihnen wichtig ist. Ich respektiere, dass manche Eltern ihre Betten nicht fotografieren lassen wollen.

Die Fotos können wir an die Dokumentationswand hängen, ohne den Herkunftsort zu benennen. Oder auch laminieren, um sie den Kindern als Bildkarten zur Verfügung zu stellen. Ich spreche mit den Kindern über die Bilder und frage sie, warum die Kinder diese Bilder gerade so und nicht anders gemacht haben. Ich schaue mir die Fotos im Team oder auch mit den Eltern an:

Was wollten die Kinder auf diesen Fotos zeigen?

Welche Orte haben sie fotografiert?

Wo fühlen sich die Kinder beim Ausruhen, Schlafen und Entspannen wohl?

## Schlafgeschichten

In vielen Familien gibt es Geschichten zum Thema „Schlafen, Entspannen und Ruhen“. Ich bitte die Eltern oder andere Familienangehörige, mir solche Geschichten zu erzählen oder sie aufzuschreiben. Die Geschichten zeigen mir, wie in den Familien über Schlafen, Entspannen oder Ruhen gesprochen wird und was ihnen dabei wichtig ist. Zudem können die Geschichten Gespräche mit den Kindern anregen.

Ich nehme (nach vorheriger Genehmigung) die Erzählenden per Kamera oder Tonaufnahmegerät auf, um die Geschichten später vorspielen und mit den Kindern darüber sprechen zu können.

## Wie erkunden wir im Team?

Unsere Erfahrungen prägen unser pädagogisches Handeln. Kommen wir unseren Beweggründen auf die Spur, können wir unser Handeln leichter verändern.

Bevor Veränderungen eingeführt werden, sollte ich mir Gedanken über meine eigenen Erfahrungen und Ansichten zum Schlafen, Ausruhen und Entspannen machen. Und sie mit meinem Team teilen.

Was ist für mich und meine Kolleginnen und Kollegen im persönlichen Erleben und Empfinden bedeutsam? Welche Erfahrungen hatte ich als Kind mit dem Schlafen?

Was sind heute meine Schlaf- und Ruhebedürfnisse?

## **Reflexion für mich #1**

Wie habe ich das Schlafen, Ausruhen und Entspannen als Kind erlebt?

Welche Gefühle und Situationen fallen mir dazu ein?

Was haben die Erwachsenen in den Situationen getan?

Ich notiere meine Gedanken.

Oder male sie auf.

## **Reflexion für mich #2**

Jetzt geht es um die Gegenwart:

Wie erlebe ich Schlafen, Ausruhen und Entspannen heute?

Welche Gefühle und Situationen fallen mir dazu ein?

Was tun andere Menschen in solchen Situationen?

Auch dazu halte ich meine Gedanken fest.

## Reflexion im Team

Nun tausche ich mich mit meinen Kolleginnen und Kollegen in Zweiergruppen darüber aus.

Wir erzählen einander nur das, was wir erzählen möchten, und sichern einander zu, dass nichts weitergegeben wird.

Ich reflektiere für mich: Beeinflussen die geteilten Erfahrungen und Einstellungen meine pädagogische Arbeit?

Ich teile mit meinem Team meine Erkenntnisse und Schlussfolgerungen, die ich für meine Arbeit ziehen will.

## Nach der Erkundungsphase

Mein Team und ich nehmen uns alle 14 Tage in der Teamsitzung Zeit, um die Ergebnisse aus der Erkundungsphase zu sichten und darüber zu sprechen.

Leitfragen können sein:

- Welche Erkenntnisse können wir aus den Ergebnissen ziehen?
- Wie geht es uns mit den Aussagen und Einschätzungen der Kinder, Eltern, Kolleginnen und Kollegen?
- Wo gibt es Unterschiede? Wo sind Gemeinsamkeiten sichtbar?

## Mehr

Ich will mehr wissen?

Hier geht es zur nächsten Prezi, die sich mit **Schritt 2 – den Zielen** – beschäftigt:  
<https://kurzelinks.de/zielen>

## Quellen

Audioaufnahmen: Frauke Hildebrandt (2021): Mit Kindern reden. Berlin: wamiki

## EDIT-Team und Kontakt

EDIT-Team: Ramiro Glauer, Frauke Hildebrandt, Julia Huwer, Jan Lonnemann, Nadin Klüber, Katrin Macha, Tina Marusch, Nadica Vesova, Caroline Wronski. Unter Mitarbeit von Kia Bunge, Alice Hildebrandt, Irina Kemmsies und Bianka Pergande.

Kontakt, Redaktion und Produktion: Lena und Eva Grüber / wamiki.de

Fragen, Kritiken, Vorschläge bitte an: [info@wamiki.de](mailto:info@wamiki.de)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend