

## 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 zu den bisherigen Folgen:

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

**Folge 2/5 – Erkunden** <https://kurzelinks.de/erkunden>

**Folge 3/5 – Ziele bestimmen** <https://kurzelinks.de/zielen>

# Handeln

Jetzt geht's los!

In Schritt 3 nehme ich mir mein Ziel und die angestrebten Kompetenzen vor, die ich formuliert habe.

Was kann ich tun und in meinem Alltag verändern, damit die Kinder diese Kompetenzen vertiefen oder entwickeln können?

Alle haben sich so viel mit dem Schlafen, Ruhen und Entspannen beschäftigt und sind gespannt, was nun passiert. Deshalb entwickle ich alle Ideen mit meinem Team und den Kindern, probiere sie zusammen aus, bis wir etwas gefunden haben, was zu uns – also den Kindern, den Eltern und dem Team – passt.

Ich dokumentiere die Schritte wie in der Erkundungsphase, denn das kann zur Kommunikation und zu neuen Ideen anregen.

Die folgenden Methoden können die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen anregen und erweitern.

## Räume verändern

### Wie kann ich unsere Räume verändern?

Wenn nicht mehr alle Kinder schlafen, hat das Auswirkungen auf die Raumgestaltung. Orte werden gebraucht, an denen Rückzug und ungestörter Schlaf möglich sind, in der gleichen Zeit aber auch Wachsein und Spielen.

Ich frage mich:

Welche Räume haben wir zur Verfügung? Sind es kleine Räume oder große? Wie sind die Räume geschnitten? Welche Veränderungen sind in den Räumen möglich? Arbeiten wir offen oder in Gruppen?

### Was macht einen guten Schlafraum aus?

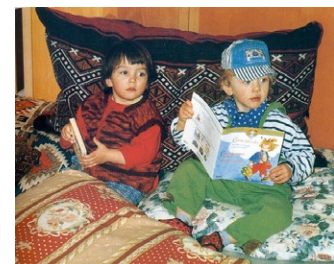


Foto: Julian van Dieken in: Wir müssen mittags nicht mehr schlafen. Berlin: wamiki

Wir brauchen einen ruhigen Schlafraum für die Kinder, die wirklich schlafen wollen. In einer größeren Einrichtung lässt sich dieser Raum vielleicht mit anderen Gruppen gemeinsam nutzen, denn wahrscheinlich muss nicht jede Gruppe einen Schlafraum haben. Im Krippenbereich muss es so einen Raum natürlich geben, weil die meisten Krippenkinder noch schlafen. Natürlich sollten Schlafräume dort liegen, wo keine turbulenten Aktivitäten stattfinden, wo also nicht gebaut, geturnt oder gegessen wird.

Der Schlafraum sollte gemütlich eingerichtet sein, zum Beispiel abgedunkelt mit verschiedenen Lichtquellen, vielleicht mit Fotos der Familien der Kinder. Wir stellen den Kindern verschiedene Möglichkeiten zum Schlafen zur Verfügung: Matratzen, Körbchen, Zelte o.ä. Die Kinder können dann gut selbst entscheiden, wo und wie sie schlafen möchten. Gitterbetten verhindern, dass sich die Kinder frei bewegen können, deshalb schaffen wir diese einfach ab – oder funktionieren sie um, indem wir sie auf die Seite legen und eine Matratze auf das untere Gitter. So entsteht eine kleine Höhle, die die Kinder zum Schlafen oder Spielen nutzen können.

## Wie können Rückzugsorte aussehen?



Fotos von links nach rechts: Volker Döring in: Inklusion in der Kitapraxis #2. Die Lernumgebung vorurteilsbewusst gestalten. Berlin: wamiki; Gisela Hermann

In Gruppen- oder Funktionsräumen brauchen die Kinder einen Bereich, in den sie sich zurückziehen können, wenn sie nicht schlafen wollen. Dieser Bereich sollte den ganzen Tag über zur Verfügung stehen, damit die Kinder wirklich jederzeit ihren Ruhebedürfnissen nachgehen können. Das kann eine Art Zelt oder eine Hochebene sein, mit Kissen und Decken ausgestattet. Will sich niemand ausruhen, kann dieser Ort zum Spielen dienen. Am besten ist natürlich ein kleiner Nebenraum mit gedämpftem Licht und zurückhaltenden Farben, der eine entspannte Atmosphäre ausstrahlt.

Möglicherweise kam in der Erkundungsphase heraus, dass manche Kinder gern mitten im Geschehen ruhen oder schlafen möchten. Dazu eignet sich eventuell eine „Trauminsel“ – ein Zelt oder eine Sofa-Ecke.

Dort können Kinder es sich gemütlich machen, wenn sie leichten Zugang zu Kissen und Decken haben, die in einer Truhe oder Kiste verstaut sind.

Was auch immer wir tun – gelungen ist unsere veränderte Raumgestaltung, wenn sich jedes Kind mit seinen Schlaf- und Ruhebedürfnissen in unserer Kita wiederfindet.

## Wie plane ich mit den Kindern?



Foto: Ekaterina Kuznetsova/unsplash

In der Erkundungsphase habe ich mit den Kindern Theorien und Erkenntnisse über das Schlafen, Ruhen und Entspannen gesammelt. Wir haben zusammen verschiedene Bedürfnisse und Möglichkeiten, sie zu befriedigen, kennengelernt. Dabei wurde den Kindern bewusster, was für sie selbst wichtig ist, was ihnen guttut.

Ich lasse mich von den Ideen der Kinder mitreißen, unterbreche ihre Konstruktionsprozesse nicht und halte mich mit eigenen Vorschlägen zurück.



## Ergebnisse sichten

Ich sehe mir die Ergebnisse noch einmal zusammen mit den Kindern an und erzähle ihnen, was ich in den Gesprächen mit ihren Eltern und in der Fachliteratur herausgefunden habe.

Ich frage die Kinder: Wie könnten Räume aussehen, in denen ihr besser schlafen, ausruhen, eure Bedürfnisse verwirklichen könnt?

## Raum planen

Ich mache Notizen unter der Überschrift: Wie sollten wir unsere Räume verändern, damit wir darin besser ausruhen oder schlafen können?

Danach zeichne ich die Räume auf ein Plakat und markiere alles, was darin nicht beweglich ist. Für alles andere fertige ich mit den Kindern kleine, farbige Karten an, die wir auf dem Raumplan hin- und herschieben können. Danach gehe ich mit den Kindern durch die Räume. Wir prüfen, ob es auch wirklich für alles wichtige Karten gibt. Dann geht es ans Ausprobieren. Die Kinder können mit Hilfe der Karten verschiedene Veränderungsvarianten ausprobieren.

## Veränderungen ausprobieren

Wenn ich mit den Kindern durch die Räume gehe, überlegen wir gemeinsam, was anders sein müsste. Wir können leichte Möbel direkt verschieben und Decken, Matten und Kissen versuchsweise platzieren. Welche Materialien können die Kinder noch gebrauchen? Was muss wirklich umgeräumt werden?

Ich notiere Äußerungen der Kinder und werte mit ihnen gemeinsam aus, was funktioniert und was nicht.

## Wie gestalte ich Interaktionen mit Kindern?

Spätestens jetzt entscheiden die Kinder, ob sie in der Kita schlafen wollen. Sie waren an der Erkundung beteiligt, wurden sich ihrer Bedürfnisse bewusster und können nun besser bestimmen, was sie tatsächlich brauchen.

Dennoch muss ich den Kindern immer wieder Möglichkeiten einräumen, Entscheidungen wirklich nach ihren Bedürfnissen treffen zu können. Dazu kann ich Fragen und Methoden aus der Erkundungsphase nutzen.

Ich halte mich mit meinen Einschätzungen über die Müdigkeit der Kinder konsequent zurück. Ich lasse den Kindern Zeit, sich auszuprobieren, auch wenn sie mal „übers Ziel hinausschießen“. Das gehört dazu, wenn man nach dem eigenen Maß sucht. Ich bleibe im Gespräch mit den Kindern und biete immer wieder attraktive Ruhe- und Entspannungsaktivitäten an, zum Beispiel, indem ich einzelnen Kindern anbiete, mich mit ihnen zu einer Ausruhestunde zurückzuziehen. Wir kuscheln uns gemütlich hin, lesen oder sprechen in Ruhe miteinander. Vielleicht biete ich den Kindern, die möchten, eine Phantasiereise in einem gemütlichen und ruhigen Raum an. Oder ich gestalte einen Raum oder Raumbereich mit vielen Kissen, schummrigen Licht und leiser Musik und alle, die möchten, kuscheln sich hier zusammen.

### Täglich reflektieren

Ich bespreche mit den Kindern, wie der Tag für sie war. Dadurch wird die Veränderung der Ruhesituation für die Kinder zu einem bewussten Prozess, und ich kann leichter einschätzen, welche Bedürfnisse sie eigentlich haben.

Vielleicht eignet sich ein Nachmittagskreis, um gemeinsam zu überlegen, wie die Entspannungsphasen und Ruhezeiten wirkten. Eventuell kann ein Müde-Protokoll geführt und ausgewertet werden. Dabei dokumentieren die Kinder mit Hilfe der Erwachsenen, wie müde sie zu welcher Tageszeit sind.

DATUM	6	7	8	9	10	11	12
NAME							

DATUM	13	14	15	16	17	18	19
NAME							

Entsteht der Eindruck, dass die Kinder sehr sprunghaft mit ihren neuen Möglichkeiten umgehen, kann ich im Nachmittagskreis fragen, ob die Kinder eine Zeitlang ein Modell ausprobieren möchten, um deutlicher zu spüren, was ihnen guttut. Ich bedenke, dass manche Kinder sich leichter in Einzelgesprächen äußern. Im Team Sorge ich dafür, dass das möglich ist, und mache mir Notizen zu jedem Kind.

## Ich und die Anderen

Wie viel Nähe mögen Kinder beim Ausruhen? Wollen sie ihre Freundinnen und Freunde um sich haben? Brauchen sie die Nähe der Pädagogin oder des Pädagogen? Soll es eine bestimmte Person sein? Oder wollen sie lieber allein schlafen?

Ich erinnere mich an Beispiele, die schon bei der Erkundung mit den Kindern zur Sprache kamen, und bitte die Kinder, sich mit ihren Bedürfnissen in Beziehung zu setzen.

## Entspannungsphasen unterstützen

Im Kita-Alltag ist es nicht leicht, wirklich allein zu entscheiden, wann man müde ist, und entsprechend zu handeln, obwohl andere Kinder wach sind. Verschiedene Ruhe- und Entspannungsangebote wie zum Beispiel Phantasie Reisen, Geschichten erzählen und Yogaübungen helfen den Kindern, sich ihre Ruhezeit zu nehmen.

## Wie beteilige ich Eltern?

Vielleicht sind manche Eltern noch nicht überzeugt, dass ihre Kinder selbst entscheiden können, ob sie schlafen oder nicht.

Ich prüfe, ob sie unsere Argumente teilen und ergänze die folgende Argumentation.

## Was wir nicht mehr tun?

- Kinder zum Schlafen überreden.
- Mit Kindern über das Schlafen streiten.
- Kindern vorgeben, wann sie müde sind.



## Was wir tun

- Mit Kindern über Müde-Sein und Ausruhen sprechen.
- Angenehme Orte einrichten, an denen Kinder sich ausruhen können.
- Entspannungsaktivitäten in den Kita-Alltag einbauen.
- Kindern ermöglichen, dass sie merken, wann sie Rückzug oder Ruhe brauchen.
- Dafür sorgen, dass Kinder jederzeit ruhen und sich entspannen können.

## Gespräche mit Eltern

... geben Aufschluss über die häuslichen Schlafgewohnheiten der Kinder, an denen sich die Gestaltung der Schlafräume in der Kita orientieren kann: Betten oder Matratzen, die auf dem Boden liegen und allein genutzt oder zum gemeinsamen Ausruhen zusammen geschoben werden können, Hängematten, Körbe ... Gibt es jüngere Kinder, die bisher anders geschlafen haben?

# Ins Handeln kommen – Tipps von Katrin Macha

Inhaltsangabe zum Audio.

Lena Grüber: Wir kommen zu Schritt 3, dem Handeln. Du hast viele Einrichtungen in Veränderungsprozessen begleitet, kannst du uns erzählen, was dabei in den Einrichtungen passiert?

Katrin Macha: Unserer Erfahrung nach ist das Umräumen, also Räume anders gestalten, ein wichtiger Schwerpunkt. Wenn sich im Erkundungsprozess und in der Teamsitzung zur Zielfindung herauskristallisiert, wohin das Team mit den Kindern will, dann gilt es, die räumlichen Bedingungen daran anzupassen. Ein Kitateam hat zum Beispiel ausprobiert, einen Schlaf- und einen Wachraum zu gestalten. Ziel war es, dass die Kinder

einfach wählen können, ob sie wach bleiben oder sich ausruhen wollen. Dann hat das Team die Räume wunderbar umgeräumt, den Dienstplan umgestaltet. Unten im Erdgeschoss war der Ruheraum und oben drüber im Bewegungsraum waren dann die Kinder, die wach blieben. Zwei Wochen hat das Team diese Idee ausprobiert. Dann haben sie gemerkt, dass sie immer die Kinder, die oben wach waren, anhalten mussten, leise zu sein. Weil das so ein altes Haus war. Unten im Schlafräum wurde jeder Schritt gehört, den die Kinder oben im Wachraum machten. Die Superidee funktionierte so nicht, weil sie die Kinder nicht immer maßregeln wollten. Dann haben wir in der Teamsitzung neu überlegt und kurzerhand die Räume komplett umgedreht. Nun ist der Schlafräum oben und unten können die Kinder wach sein, herumlaufen oder sich laut bewegen. Das gehört zum Wachsein dazu. Das ist ein gutes Beispiel.

In dieser Umsetzungsphase ist es notwendig, die Kinder weiter gut zu begleiten. Wenn sich das ändert von einem „alle mussten zu einer bestimmten Zeit liegen“ hin zur eigenen Entscheidung „sich ausruhen oder schlafen“, dann brauchen die Kinder eine gute Begleitung. Von heute auf morgen hat eigentlich niemand ein klares Verständnis davon, wann bin ich eigentlich müde und wann nicht. Wenn ich das vorher nicht selbst entscheiden musste und das aber jetzt kann, dann muss ich es lernen, brauche ich oder brauchen viele Kinder dabei einfach eine gute Begleitung. Gespräche über Müdesein oder das Müde-Protokoll sind zum Beispiel Methoden, die in dieser ersten Umsetzungsphase in den Teams sehr wichtig sein können. Fachkräfte, aber auch die Familien sollten Kinder gut begleiten, ihnen spiegeln, wenn sie müde sein könnten, auch als Vorbild agieren und sagen „Oh, jetzt bin ich müde, ich kuschele mich mal einfach hinten in die Sofaecke, willst du vielleicht mitkommen?“. Erwachsene sollten den Kindern mehr Angebote machen, sich zu entspannen. Wichtig ist uns dabei, dass ein Angebot ein Angebot bleibt und kein Zwang zur Annahme besteht. Auch sollten wir den Kindern die Möglichkeit geben, zu erfahren, dass sie ein, zwei, drei Tage völlig übermüdet sind, weil sie endlich selbst entscheiden dürfen, ob sie schlafen oder nicht und das ausprobieren wollen, nicht zu schlafen. Das müssen wir den Kindern schon zugestehen.

Die Erfahrung ist, das kann ich klar bestätigen, dass die Kinder in aller Regel nach einer gewissen Zeit sehr klar die Chancen nutzen, sich zurückzuziehen. Und sich auszuruhen, wenn sie wissen, dass sie das dürfen. Und wenn ihnen die Möglichkeit zur Verfügung steht.

Manchmal ist eine Sorge von Fachkräften, dass die Kinder das nicht gut einschätzen können. Deshalb ist es gut, sie dabei zu begleiten, aber auch zu respektieren, wenn die Kinder diese Dinge so ausprobieren. Wertvoll ist es, einfach dabei zu bleiben und immer wieder mit dem Kind zu reflektieren: Wie war das denn? Jetzt hast du mittags nicht geschlafen und wie gehts dir um drei? Was bewegt dich gerade? Bist du müde oder bist

du noch fit? So können also sowohl die Abholenden als auch die Fachkräfte den Kindern helfen, dieses Bewusstsein, dieses Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln, sich fragen: Wie geht es mir eigentlich gerade und wie kann ich dafür sorgen, dass es mir gut geht? Dann finde ich, – können Teams – auch wirklich wilde Sachen machen, die Kindern und Erwachsenen Spaß machen. Also zum Beispiel den ganzen Tag lang „Schlafen spielen“ und spekulieren: Wie wäre das eigentlich, wenn wir die ganze Zeit im Pyjama hier in der Kita sind? Wichtig ist es, dieses Thema Schlafen und Ausruhen vielseitig und bunt anzugucken und nicht nur analytisch und organisiert.

Es geht ja darum, Entspannung als einen natürlichen Teil in unserem Leben anzuerkennen. Und zu gucken, wie können wir das eigentlich in unserem Leben in der Kita gut umsetzen?

Während des Prozesses immer mit den Familien in guten Kontakt bleiben, ist ein wichtiger Punkt. Auch gerade dann, wenn Kinder sich selbst anders entscheiden als die Eltern sich das wünschen, braucht es besonders engen Kontakt zu den Eltern. Warum?

Wenn die Kinder diese Autonomiephase so ausleben und sich wirklich entgegen der Wünsche der Eltern entscheiden, dann brauchen sie einfach die Unterstützung der Fachkräfte. Die quasi als Verbündete mit den Eltern darüber reden, dass das eine Ausprobierphase ist, dass die Kinder ein Recht darauf haben, das selbst zu entscheiden und dass wir sie dabei begleiten können. Und das auch alle ein Stück weit aushalten müssen, dass die Kinder eben dann sehr müde sind oder sehr spät noch wach sind – bei allem Respekt für die Bedürfnisse der Familien.

Es ist schon sehr wichtig, sich als Fachkraft da deutlich zu positionieren, dass die Meinung der Kinder und die Bedürfnisse der Kinder genauso wichtig, wenn nicht wichtiger sind als die der Eltern.

## Mehr

Ich will mehr wissen?

Hier geht es zur nächsten Prezi, die sich mit **Schritt 4 – dem Reflektieren** – beschäftigt.

<https://kurzelinks.de/reflektiere>

## Quellen

Audioaufnahmen: Katrin Macha (2021): *Ins Handeln kommen. Tipps von Katrin Macha.* Berlin: wamiki

Zeichnung: Lena Grüber

## 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:

