

Liebe Familien,

passend zum neuen Jahr möchten wir eine neue Themenreihe mit Ihnen starten zum Thema Partizipation im Kindesalter. Partizipation bedeutet die Beteiligung und Teilhabe im Alltag; die Kinder werden also in Ereignisse und Entscheidungen einbezogen. So können Kinder lernen, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu äußern und außerdem wird ihnen vermittelt, dass ihre Meinung wichtig ist, was wiederum zu mehr Selbstbewusstsein führt. Klingt also erstmal gut. Doch wie kann das in den verschiedenen Bereichen in der Kita und auch zu Hause aussehen? Damit wollen wir uns in den folgenden Wochen beschäftigen und starten heute mit dem Thema:



Partizipation im Kindesalter - Mittagsschlaf

Der Mittagsschlaf - nicht immer ein leichtes Thema. Während die ganz Kleinen meist noch einfach einschlafen, sieht das bei den Vorschulkindern oft schon ganz anders aus. Das ist auch ganz normal, da sich das Schlafbedürfnis mit zunehmendem Alter verringert. Trotzdem hat jedes Kind seine individuellen Bedürfnisse. Während manche Kinder schon mit drei Jahren keinen Mittagsschlaf mehr brauchen, benötigen manche Kinder mit sechs noch ihre Ruhephase zur Mittagszeit. Der folgende Artikel zeigt genauer auf, wie sich das Schlafbedürfnis mit zunehmendem Alter verändert und auch, welche Schwankungen sich hier noch ergeben können.

Link zum Artikel: [Von Schlafbedarf und Schlafdauer](#)

Das gibt uns immerhin ein paar Anhaltspunkte, auch wenn natürlich jedes Kind ein anderes Schlafverhalten hat. Doch was heißt das denn nun genau - Partizipation beim Mittagsschlaf? Soll man die Kinder komplett selber entscheiden lassen, wo doch die meisten immer mit "nein" auf die Frage antworten, ob sie müde sind? Ein übermüdeten Zustand ist weder für die Kinder, die Erzieher*Innen oder die Eltern angenehm. Im folgenden Podcast wird besprochen, dass es eher darum geht, den Kindern verschiedene Möglichkeiten anzubieten, um sich auszuruhen, anstatt sich nur hinzulegen und auch, wie diese Angebote aussehen können.

Link zum Podcast: [Die Ausruhezeit als Bereicherung für alle!](#)

Hier konnten wir auch einiges über den Kita Alltag lernen. Unter anderem auch, wie wichtig es ist, dass Eltern und Erzieher*Innen immer gut im Gespräch zu dem Thema bleiben. Wichtig ist natürlich auch, dass kein Kind zum Schlafen gezwungen werden kann. Dies wird auch im folgenden Video noch Mal näher betrachtet, welches sich mit verschiedenen Standpunkten und Möglichkeiten zum Thema Mittagsschlaf beschäftigt.

Link zum Video: [Mittagsruhe statt Schlafzwang](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Draußen ist es schon seit einiger Zeit überwiegend grau, doch im Trübsal wollen wir deshalb nicht versinken und holen uns einfach ein paar bunte Farben auf den Teller.

Die bunten Schupfnudeln sind schnell gemacht und die bunten Strudelkekse können sowohl Kinder als auch Erwachsene begeistern.

Link zum Rezept: [Bunte Schupfnudeln](#)

Link zum Rezept: [Bunte Strudelkekse](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Bleiben wir heute mal beim Thema Ruhe. Wir haben ja nun gelernt, dass Entspannung nicht nur durch Schlafen geschehen kann, aber wie könnte das aussehen? Und lässt sich das auch in den Familienalltag integrieren? Der folgende Artikel nennt ein paar Beispiele und vielleicht ist ja etwas dabei, was Sie ohnehin schon machen.

Link zum Artikel: [Mit Kindern zur Ruhe kommen](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

“Mamaaa..ich kann nicht einschlafen.”

Gefühlt 10.000 Mal bis das Kind endlich eingeschlafen ist.

Ob ich es jetzt wecke, um ihm ihr zu sagen, dass es das doch geschafft hat?*

In diesem Sinne, eine schöne Mittagsruhe ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft**