

Schlafen und Ruhen von Kleinkindern

Kursnummer	262PKK283
Beginn	Montag, 21.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01
Gebühr	96,00 €
Teilnehmer	10 - 16
Kursleitung	Gabriele Gischler-Schier

In der Krippe, Kita und in der Kindertagespflege

Schlafengehen ist in vielen Einrichtungen eine täglich wiederkehrende Herausforderung. Oft ist sie für Fachkräfte und Kinder mit Hektik und Stress verbunden. Gleichzeitig sind Ruhezeiten aber für eine gesunde Entwicklung des Kindes äußerst wichtig. Ein fundiertes Grundwissen zum Thema Schlaf erleichtert Fachkräften die Begleitung der Kinder sowie die Zusammenarbeit mit Eltern.

Inhalte

Auswirkungen von Schlaf und Schlafmangel
Rahmenbedingungen für einen guten Schlaf
Beurteilung diverser Schlaf- und Ruhemöglichkeiten
Einschlafhilfen
Unterschiedliche Schlafbedürfnisse
Professionelle Antworten zum Thema "Wecken"
Stressreduzierende Regulationsstrategien
Planung von Übergängen (Mikrotransitionen) in den Schlaf hinein/heraus
Konzeptionsplanung der Themen Ruhen und Schlafen

Methoden

Impulsvortrag, Videos, Austausch und Reflexion

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	10:00 - 17:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01