## 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