



## Wiegenlieder - ein Aspekt einer bewusst und achtsam gestalteten Einschlafsituation im U3-Bereich

<b>Seminar-Nr.:</b> 24-20T-001	<b>DozentIn:</b> Cindy Geysbach; Kursleiterin Stressmanagement, Musiktherapeutin (M. A.), Fachkraft BGM	<b>Kosten:</b> 115,00 €
<b>Termin:</b> 28.05.2024; 09:00 bis 16:00 Uhr	<b>Zielgruppe:</b> pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern im Alter von 0 bis 3 arbeiten	<b>Kontakt:</b> Franziska Markurt 0361 511 509-21 franziska.markurt@awobildungswerk.de
<b>Seminarort:</b> AWO Bildungswerk Thüringen gGmbH, Am Johannestor 23, 99084 Erfurt	<b>Methoden:</b> theoretischer Input, praktische Übungen, Kleingruppenarbeit	

In der Krippe ist der Mittagsschlaf eine Zeit, in der viel Potential für eine beziehungsorientierte, achtsame Begleitung von Kleinkindern steckt. Für Pädagoginnen und Pädagogen besteht hier besonders die Möglichkeit, über ihre professionelle Responsivität die Signale der Kinder prompt und angemessen wahrzunehmen und zu beantworten. Über eine feinfühlig gestaltete Mittagsschlafsituation ergibt sich die Chance, Kinder in ihren sozial-emotionalen Fähigkeiten zu stärken. Eine Möglichkeit der Einschlafbegleitung ist das Singen von Wiegenliedern. Das für die Verarbeitung von Emotionen zuständige limbische System, wird durch Musik aktiviert. Durch ihre stresslindernde Wirkung an sich und als Teil einer Tagesstruktur vermitteln Wiegenlieder ein Gefühl von Sicherheit und können somit das Einschlafen unterstützen. Achtsam gesungene Wiegenlieder wirken affektiv, kognitiv und sensomotorisch und spielen damit neben der Einschlafbegleitung insgesamt eine wichtige Rolle für die Entwicklung eines Kindes. Die positiven Effekte dieses Übergangsritus, die man heute wissenschaftlich erklären und belegen kann, machen sich Menschen bereits seit Generationen intuitiv zu nutze.

### Das Seminar gliedert sich in zwei Teile:

#### Erster Teil:

- Grundlagen der Schlafentwicklung in den ersten drei Lebensjahren
- Übergang zur Schlafsituation responsiv gestalten
- Schlafsituationen in der Krippe / Mittagsschlaf responsiv begleiten
- Regulationsschwierigkeiten begleiten
- Ideensammlung / best practice -Bsp.

#### Zweiter Teil:

- Wiegenlieder klassisch
- Wiegenlieder aus aller Welt
- Singen, Summen, Wiegen
- Körpererleben bei Kindern und Pädagog\*innen
- Aspekte der Gesundheit in Bezug auf gutes Schlafen, Hirnentwicklung usw.
- Fingerspiele als Teil der Aufwachsituation

Dieses Seminar gibt Ihnen viele Anregungen für gute Schlafsituationen und öffnet bzw. erweitert Ihnen die Welt der Wiegenlieder.