

# Warum Kleinkinder ein unterschiedliches Schlafbedürfnis haben

geschrieben von Redakteur | Juli 31, 2023



## Forscher stellen Zusammenhang zwischen Schlafhäufigkeit, geistiger Entwicklung und Sprachentwicklung fest

Babys und Kleinkinder, die häufiger ein Nickerchen machen, haben laut einer Studie der University of East Anglia meist einen kleineren Wortschatz und schlechtere kognitive Fähigkeiten als ihre Altersgenossen. Das Schlafbedürfnis der Kinder begründet sich aus Sicht des Forscherteams rund um die Psychologin Dr. Teodora Gliga darin, dass diese Kinder Informationen während des Schlafs weniger gut verarbeiten können und deshalb mehr schlafen müssten.

Viele Eltern sorgen sich in Bezug auf den Schlaf ihrer Kinder, dass sie nicht so viel schlafen, wie für ihr Alter erwartet wird – oder dass sie zu häufig und zu lange schlafen.“, sagt Dr. Gliga. „Unsere Forschung zeigt jedoch, dass die Häufigkeit

des Mittagsschlafs eines Kindes seine individuellen kognitiven Bedürfnisse widerspiegelt. Manche Kinder können Informationen im Schlaf besser verarbeiten und schlafen daher seltener. Kleine Kinder schlafen von Natur aus so lange, wie sie brauchen, und das sollte man ihnen auch erlauben.“

## Untersuchungsaufbau

Das Forschungsteam untersuchte 463 Kleinkinder im Alter zwischen acht Monaten und drei Jahren während der Schließung im Jahr 2020. Die Eltern wurden zu den Schlafgewohnheiten ihrer Kinder, ihrer Fähigkeit, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, Informationen im Gedächtnis zu behalten, und der Anzahl der Wörter, die sie verstanden und sagen konnten, befragt. Außerdem wurden die Eltern zu ihrem sozioökonomischen Status befragt – einschließlich ihrer Postleitzahl, ihres Einkommens und ihrer Bildung – sowie zum Umfang der Bildschirmzeit und der Aktivitäten im Freien, denen ihr Kind nachgeht.

„Die Schließung gab uns die Möglichkeit, das intrinsische Schlafbedürfnis der Kinder zu untersuchen, denn wenn Kinder in der Kinderbetreuung sind, halten sie selten so viel Mittagsschlaf, wie sie brauchen.“, erläutert Dr. Gliga. „Wir haben festgestellt, dass die Struktur des Tagesschlafs ein Indikator für die kognitive Entwicklung ist. Kinder, die häufiger, aber kürzer schliefen als für ihr Alter erwartet, hatten einen kleineren Wortschatz und schlechtere kognitive Funktionen.“

---



Anzeige

## [Damit alle ruhig schlafen können](#)

Schlaflose Nächte sind für viele Eltern von Babys und Kleinkindern ein Problem. Jetzt gibt es die sechs besten Ein- und Durchschlaf-Programme in einem Buch. Mit Anleitungen und Orientierungshilfen, damit Sie genau die Methode finden, die für sie und Ihr Kind richtig ist. Mit psychologischen Hintergründen, die die eigentlichen Ursachen von kindlichen Ein- und Durchschlaf-Problemen erklären. Mit Tipps und Erläuterungen, was man schon im Laufe des Tages für eine ruhige Nacht tun kann. Mit vielen anschaulichen Fallbeispielen aus der täglichen Beratungspraxis der Autorin.

Petra Weidemann-Böker

**So lernen Kinder schlafen – Die sechs besten Einschlaf-Programme für Kinder**

Hardcover, 288 Seiten

ISBN: 978-3-934333-59-8

19,95 €

---

Die Ergebnisse stellen frühere Vorstellungen in Frage, wonach Erzieherinnen und Erzieher bei allen Kindern im Vorschulalter häufige Nickerchen fördern sollten. Stattdessen fordert das Forscherteam die individuellen Schlafbedürfnisse der Kinder zu berücksichtigen.

## **Sozioökonomische Faktoren**

Interessanterweise wurde in der Studie beobachtet, dass Kinder aus niedrigeren sozioökonomischen Verhältnissen während der Schließung eher einen schlechteren Schlaf hatten. Allerdings ließen sich die Unterschiede in den Schlafmustern nicht vollständig durch eine erhöhte Bildschirmzeit und weniger Aktivitäten im Freien erklären. Die Forscher fordern die Betreuer auf, bei der Bestimmung des Schlafbedarfs von Kindern deren geistiges Alter und nicht ihr chronologisches Alter zu berücksichtigen.

Die Forschung wurde in Zusammenarbeit zwischen der University of East Anglia, der University of Oxford, der Oxford Brookes University, der University of Leeds und der University of Warwick durchgeführt und vom Economic and Social Research Council (ESRC) finanziell unterstützt.

Sorgen müssen sich die Eltern von Kindern, die häufig schlafen, genauso wenig machen, wie sich die Eltern von Wenigschläfern entspannt zurücklehnen können. Kinder entwickeln sich einfach unterschiedlich. Entscheidend ist nur,

dass Kinder ihre ganz individuellen, echten Bedürfnisse erfüllt bekommen.

Die Studie wurde in der Zeitschrift [JCPP Advances](#) veröffentlicht.