



SØVNDAGBOG

ET EKSEMPEL PÅ EN SØVNDAGBOG

Skemaet på de næste to sider er en **søvndagbog** fra Lyn Quines bog: Solving Childrens Sleep Problems, A Step by Step Guide for Parents.

Udfyld dagbogen over to uger og brug informationerne til at:

- *Se efter om der er et mønster i den måde dit barn sover på*
- *Være opmærksom på om der er noget, der kan hjælpe dit barn med at blive mere motiveret for at skulle sove*
- *Være opmærksom på om dit barn sover på andre tider i løbet af dagen*
- *Tjekke op på om dit barn allerede har en soverutine – og om der evt. skal laves noget om*

OVERVEJ OGSÅ:

Evt. medicinske faktorer – kan de have indflydelse på vanerne omkring søvn?

Undersøg om dit barn har forståelse for søvns betydning og rutinerne omkring det.

Litteraturhenvisning:

- *Søvnvanskeligheder hos børn og unge med ASF: hvad kan vi gøre af Lissen Tønnies, psykolog på Langagerskolen: autismeforeningen.dk/videncenter/temaartikel*
- *Autisme og søvnforstyrrelser af Meta Jørgensen. Findes på Socialstyrelsens hjemmeside: www.socialstyrelsen.dk/handicap/autisme*

SØVNDAGBOG

Navn.....Dato.....Uge.....

Dag og dato	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Lur i løbet af dagen Noter hvornår og hvor længe							
Sengerutine starter kl: Hvad forhindrer det? Hvad er gjort?							
Sengetid? Hvor? Problemer? Hvad er gjort? Hvor lang tid inden indsovning? Hvad gjorde du?							
Faldt i søvn kl?							

Vågner barnet i løbet af natten? Hver gang noter: Hvor længe? Problemer? Hvad gjorde du? Noter hvor mange gange det skete i løbet af natten							
Vågner om morgenen kl							