



Invullen van de slaap/waakkalender

Met deze slaap/waakkalender breng je het slaappatroon van je kind in beeld.

Een slaapdagboek geeft ons meer inzicht. In het slaappatroon en de slaaptijden. Hoe gaat het nou eigenlijk echt met het slapen, wanneer is de nachtbraker nou ook al weer wakker geworden, en wanneer zijn we ook alweer aan de dag begonnen? En hoelang duurde dat hartbrekende gemopper nou eigenlijk echt.

Print deze slaap/waak kalender uit en leg hem op een makkelijke plek zodat je hem gemakkelijk bij kan houden. Leg 's nachts een kladblaadje naast je bed waar je wat op krabbelt terwijl je probeert zo slaperig mogelijk te blijven. En vul pas de volgende ochtend het slaapdagboek in. Je zult al moe genoeg zijn en wilt niet nog extra wakker worden omdat je ook nog een dagboek moet gaan invullen.

Als je wilt kun je ook de excel versie van de kalender gebruiken en hem op de computer invullen. Zorg dan dat je een uitgeprinte versie meeneemt naar het gesprek of een tablet waar we samen goed op kunnen kijken.

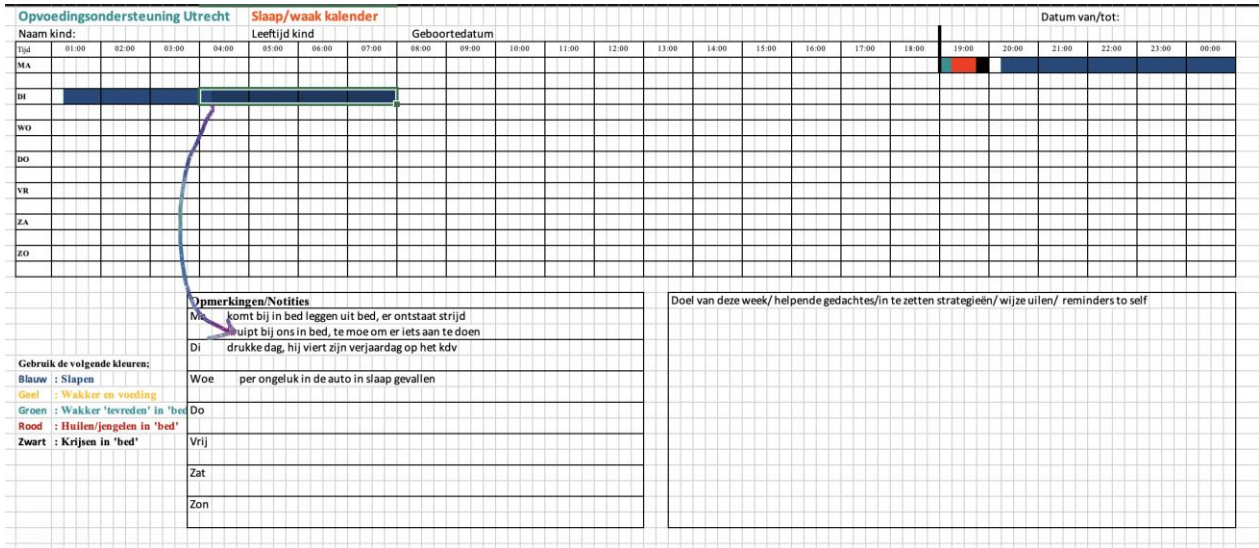
De kalender is een middel en niet een doel op zich. Krabbel er dingen bij, probeer het bij te houden. Maak er jouw werkdocument van. Maar als je merkt dat het bijdraagt aan stressgevoelens bespreek dit dan met me, dan is een andere vorm misschien prettiger voor jou.

De kalender vul je als volgt in.

- De tijd rond je af op kwartieren.
- Elk hokje staat voor een kwartier.
- Het einde van het ritueel* markeer je met een verticale streep. *Hiermee bedoel ik het moment dat, in een ideale toekomstige wereld, je kind zich zou gaan richten op lekker in slaap vallen. En jij eventueel de kamer uit zou gaan. Wanneer jij voor jezelf een dergelijk dagboek zou bijhouden is dit moment vaak gemarkeerd doordat je het licht uit doet.
- Gebruik de volgende kleuren;
 - o S, Blauw, : Slapen
 - o V, Geel, : Voeding (geld alleen voor baby's)
 - o T, Groen, : Wakker 'tevreden' in 'bed'
 - o H, Rood, : Huilen/jengelen in 'bed'
 - o K, Zwart, : Krijzen in 'bed'
 - o Bed= wandelwagen, draagzak, bed, op jou/naast jou in bed, dit kun je bij notities aangeven.

Ter verduidelijking een voorbeeld

Op maandag hebben jullie aan het einde van het ritueel om 19 uur alle knuffels dag gezwaaid en gaat Jochem zijn bedje in. Hij moppert wat en speelt wat met zijn knuffels. Om 19.15 is hij er wel klaar mee en is uit zijn bedje gekomen. Er ontstaat strijd. Uiteindelijk blijft hij wel in zijn bed maar moet erg huilen, krijsen. Uiteindelijk zijn jullie maar naar beneden gegaan. En om 20.15 is hij doodmoe in slaap gevallen. Om ongeveer 4 uur is hij bij jullie in bed gekropen en hebben jullie geslapen tot 7 uur.



Neem de uitgeprinte en ingevulde kalender mee naar het gesprek. Of als dat zo aangegeven is mail hem op de aangegeven datum naar mij toe.