

SCHLAFPROTOKOLL FÜR ELTERN

Das Schlafprotokoll stellt eine wichtige Informationsquelle dar, um die Schlafgewohnheiten Ihres Kindes kennen zu lernen. Wir möchten Sie daher bitten, diese Protokollbögen regelmäßig, vollständig und sorgfältig zu bearbeiten. Sie brauchen dafür nur wenige Minuten am Abend und am Morgen.

Die Protokolle sind so aufgebaut, dass Sie jeweils eine ganze Woche im Überblick haben. Beginnen Sie heute Abend, indem Sie die erste Spalte des Abendprotokolls (Frage 1 bis 7) für den zutreffenden Wochentag beantworten. Am nächsten Morgen beginnen Sie mit dem Morgenprotokoll in der gleichen Spalte (Morgenprotokoll) und beantworten die Fragen 8 bis 14. Bitte bearbeiten Sie das Abendprotokoll immer unmittelbar bevor Sie selbst zu Bett gehen und das Morgenprotokoll gleich nach dem Aufstehen, damit keine Informationen verloren gehen.

Für mehrere Fragen (z.B. Zubettgehzeit) benötigen Sie eine Uhr, um das Schlafprotokoll genau bearbeiten zu können. Sollten Sie sich nicht sicher sein, so versuchen Sie die Angaben entsprechend Ihrer subjektiven Einschätzung vorzunehmen oder fragen Sie Ihr Kind nach seiner subjektiven Einschätzung (z.B. Dauer des Einschlafens).

Bei einigen Fragen (z.B. Frage 1) werden Sie um eine Einschätzung z.B. der Stimmung oder Müdigkeit Ihres Kindes am Tag gebeten. Richten Sie sich hierbei nach dem Schulnotensystem (z.B. sehr ausgeruht/munter = 1; sehr müde = 6).

Sollten bestimmte Fragen an einem Tag nicht auf Ihr Kind zutreffen (z.B. Frage 4: Ihr Kind hat keinen Mittagsschlaf gehalten), so machen Sie einfach keinen Vermerk und gehen zur nächsten Frage über.



Wir Danken für Ihre Mitarbeit!



Weitere wichtige Ereignisse / Vorkommnisse in dieser Woche, die Ihr Kind betreffen, können Sie hier notieren (z.B. Schularbeit, Geburtstag...):

Schlafprotokoll von: _____		Woche von: _____				bis: _____			
ABENDPROTOKOLL		Beispiel	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Wie war die Stimmung Ihres Kindes heute über den ganzen Tag? (1: sehr gut ... 6: sehr schlecht)		3							
2. Wie leicht/schwer viel es Ihrem Kind heute, Leistungen (z.B. Konzentration bei den Hausaufgaben, aber auch in der Freizeit...) zu erbringen? (1: sehr leicht ... 6: sehr schwer)		3							
3. Wie müde war Ihr Kind über den Tag verteilt? (1: gar nicht müde ... 6: sehr müde)		3							
4. Hat Ihr Kind heute tagsüber geschlafen? Falls ja, geben Sie bitte an, wann und wie lange insgesamt!		14:00 30 Min							
5. Wann haben Sie Ihr Kind heute zu Bett gebracht?		19:00							
6. Wann wurde das Licht gelöscht?		19:30							
7. Wie lange brauchte Ihr Kind heute Abend zum Einschlafen? (in Minuten)		10 Min							
MORGENPROTOKOLL		Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8. Ist Ihr Kind in der Nacht aufgewacht? Falls ja: Um wie viel Uhr?		1:00; 3:15							
Wie oft?		2x							
Wie lange war es insgesamt wach? (Minuten)		30 Min							
9. Sind bei Ihrem Kind heute Nacht irgendwelche Ereignisse (z.B. Schlafwandeln, Albträume) aufgetreten? Falls ja: Um wie viel Uhr?		3:15							
Wie oft?		1x							
Was hat sich ereignet?		Albtraum							
10. Wann ist Ihr Kind heute Morgen aufgewacht?		6:30							
11. Wann ist Ihr Kind heute Morgen aufgestanden?		6:30							
12. Haben Sie Ihr Kind heute Morgen geweckt? (1 = ja 2 = nein)		1							
13. Wie lange hat Ihr Kind insgesamt geschlafen? (Angabe in Stunden : Minuten)		10:00							
14. Wie ausgeruht/munter war Ihr Kind heute Morgen? (1: sehr ausgeruht/munter ... 6: sehr müde)		2							