

## Svefnskráning

Fyrir/á svefntíma					Á nóttunni/eftir að barn hefur sofnað					
Dags.	Tími	Áreiti/aðdragandi (ljós, hljóð, strokur, nærvera, lagt í eigið rúm, rúm foreldra, peli, brjóst)	Hegðun barns á svefntíma (grætur, neitar, kemur fram, kallar)	Tíðni (hversu oft) og/eða tímalengd (hversu lengi)	Viðbrögð foreldra (klappa á bak, taka í fang, leggjast hjá, tala við, hunsa, segja nótt og hunsa svo)	Tími	Áreiti/aðdragandi (ljós, hljóð, strokur, nærvera, lagt í eigið rúm, rúm foreldra, peli, brjóst)	Hegðun barns þegar það vaknar (grætur, neitar, kemur fram, kallar)	Tíðni og/eða tíma- lengd	Viðbrögð foreldra (klappa á bak, taka í fang, leggjast hjá, tala við, hunsa, segja nótt og hunsa svo, taka upp í rúm)

**Háttatímarúttína:**

<b>Dags:</b>	<b>Tími:</b>	<b>Athafnir:</b>	<b>Hefðbundið/óhefðbundið:</b>