

טופס מעקב אחר שגרת השינה של נועם

באדיבות פרופ' עמוס רולידר

הורים יקרים היקרים, טופס מעקב שבועי זה יסייע לכם לעקוב אחר קשיי ההתנהגות של נועם סביב נושא השינה: יציאתו מחדרו לאחר שגרת ההשכבה לשינת הלילה והגעתו אל מיטתכם במהלך הלילה. בעמודת שעת ההשכבה אנא התייחסו לשעה בה יצאתם מחדרו בסיום רוטינת ההשכבה. בעמודות מספר יציאות מהחדר / מספר הגעות למיטתכם ציינו את המספר הכולל של יציאותיו מהחדר באותו ערב או המספר הכולל של הגעותיו למיטתכם במהלך אותו לילה. בעמודות כיצד הגבתם סמנו בבקשה מה היתה תגובתכם ליציאותיו מהחדר או להגעותיו למיטתכם, ניתן לסמן מספר אפשרויות. בעמודה כמה זמן עד שנרדם סמנו בבקשה כמה זמן חלף מאז עזבתם לראשונה את החדר לאחר רוטינת ההשכבה ועד שנרדם. בעמודת כמה זמן עד שחזר לישון העריכו בבקשה כמה זמן לאורך הלילה נמשכו כניסותיו לחדרכם. בעמודת הערות תוכלו לציין כל מידע שתמצאו רלוונטי. על מנת שנוכל לקבל תמונה מלאה לגבי שגרת השינה של נועם, אנא מלאו את הטבלה במשך 7 לילות. בכל שאלה אל תהססו לפנות אליי, אני זמינה עבורכם בטלפון ובאימייל. את הטופס המלא אנא שלחו אליי בתום השבוע. בהצלחה

תאריך	שעת ההשכבה	ההורה שהשכיב	מספר יציאות מהחדר	כיצד הגבתם	כמה זמן עד שנרדם	מספר הגעות למיטתכם	כיצד הגבתם	כמה זמן עד שחזר לישון	הערות
		אמא אבא		שכנועים והסברים / הרמת קול / כיבוי האור בסלון / החזרה לחדר / מילוי בקשותיו / אחר: _____			בקשה לחזור למיטה / הרמת קול / חיבוק / החזרה פיזית של נועם למיטתו / אחר: _____		
		אמא אבא		שכנועים והסברים / הרמת קול / כיבוי האור בסלון / החזרה לחדר / מילוי בקשותיו / אחר: _____			בקשה לחזור למיטה / הרמת קול / חיבוק / החזרה פיזית של נועם למיטתו / אחר: _____		
		אמא אבא		שכנועים והסברים / הרמת קול / כיבוי האור בסלון / החזרה לחדר / מילוי בקשותיו / אחר: _____			בקשה לחזור למיטה / הרמת קול / חיבוק / החזרה פיזית של נועם למיטתו / אחר: _____		
		אמא אבא		שכנועים והסברים / הרמת קול / כיבוי האור בסלון / החזרה לחדר / מילוי בקשותיו / אחר: _____			בקשה לחזור למיטה / הרמת קול / חיבוק / החזרה פיזית של נועם למיטתו / אחר: _____		
		אמא אבא		שכנועים והסברים / הרמת קול / כיבוי האור בסלון / החזרה לחדר / מילוי בקשותיו / אחר: _____			בקשה לחזור למיטה / הרמת קול / חיבוק / החזרה פיזית של נועם למיטתו / אחר: _____		
		אמא אבא		שכנועים והסברים / הרמת קול / כיבוי האור בסלון / החזרה לחדר / מילוי בקשותיו / אחר: _____			בקשה לחזור למיטה / הרמת קול / חיבוק / החזרה פיזית של נועם למיטתו / אחר: _____		
		אמא אבא		שכנועים והסברים / הרמת קול / כיבוי האור בסלון / החזרה לחדר / מילוי בקשותיו / אחר: _____			בקשה לחזור למיטה / הרמת קול / חיבוק / החזרה פיזית של נועם למיטתו / אחר: _____		