

# HANDLINGSPLAN

## KARTLÄGGNING AV NULÄGET:

- Sömndagbok
- Testa barnets säng

## SÖMNRUTINER:

- När somnar mitt barn idag? (se sömndagbok)
- Behöver vi senarelägga tiden?
- 30 minuter för nattningsprocedur
- Vad gör vi och i vilken ordning, hur kan vi variera lägningsproceduren för att undvika rutinberoende?
- Har mitt barn ett sömnobjekt?
- Hur kan vi arrangera insomningen i egen säng? (gradvis förflyttning från sängen)
- Hur gör vi när barnet vaknar under natten?
- När ska vi börja sömnträna?