



StarkeKids

Dein Schreibaby Tagebuch

So schreit dein Kind weniger!

Birgit Gattringer

Führe dein Schrei-Protokoll

Dieses Tagebuch oder „Schrei-Protokoll“ soll dir helfen, herauszufinden, was dein Baby braucht, um weniger zu schreien.

Drucke dir die zweite Seite mehrfach aus oder kopiere sie. Führe das Tagebuch mindestens eine Woche lang, ideal sind sogar 2 oder 3 Wochen. Umso besser erkennst du mögliche Zusammenhänge oder wiederkehrende Muster.

Das Tagebuch ist in 60-Minuten-Abschnitte aufgeteilt. So hast du genügend Platz, um euren Tagesablauf zu dokumentieren. Am Ende findest du noch einen Abschnitt, um den jeweiligen Tag zu reflektieren und mögliche Erkenntnisse direkt zu notieren.

Ziel ist es herauszufinden, ob bestimmte Ereignisse – zum Beispiel der Besuch von Verwandten oder der Ausflug zum Supermarkt – das Schreien deines Babys verschlimmern.

Genauso kannst du erkennen, ob ein bestimmter Schlaf-Wach-Rhythmus deinem Baby hilft, ruhiger zu werden.





Vermerke in dem Tagebuch also vor allem Dinge wie:

- Wann ist dein Baby aufgewacht?
- Was habt ihr unternommen?
- Wie war der Tag – ruhig und entspannt oder hektisch und stressig?
- Wann hast du dein Baby gestillt oder gefüttert und womit bzw. welche Menge?
- Wann hat es tagsüber geschlafen und wie lange?
- Seid ihr spazieren gegangen und hat es im Kinderwagen geschlafen?
- Waren andere Menschen zu Besuch oder habt ihr welche besucht?
- Gab es irgendwelche besonderen Ereignisse?
- Wann fing dein Baby an zu schreien?
- Was hast du probiert, um es zu beruhigen?
- Wann hat es wieder aufgehört zu schreien bzw. ist eingeschlafen?
- Wie ist deine Stimmungslage?
- In welcher Energie warst du im Laufe des Tages?
- Waren deine körperlichen Grundbedürfnisse (Schlaf, Trinken, Essen) erfüllt?
- Welche Gedanken hast du während dem Schreien deines Babys?



Meistens erkennst du nach einigen Tagen bereits ein gewisses Muster. Oder du stellst fest, dass dein Baby tagsüber viel zu wenig schläft ...

Das Schrei-Tagebuch soll dir vor allem helfen zu verstehen, warum dein Baby schreit. Manche Dinge wirst du vielleicht nicht ändern können.

Aber je besser du die Zusammenhänge verstehst – z.B. zwischen einem hektischen Alltag und dem abendlichen Geschrei – desto gelassener kannst du damit umgehen.

Und vielleicht gelingt es dir, an der einen oder anderen Stelle mehr auf die Bedürfnisse deines Babys Rücksicht zu nehmen.

PS: Wenn du dich an eine Schrei-Ambulanz wendest, kann das Schrei-Tagebuch bereits wertvolle Hinweise geben.

So kann euch dort noch schneller und gezielter geholfen werden.

Also: Worauf wartest du noch? Führe das Tagebuch und lerne dein Kind ganz neu kennen.



SCHREI-PROTOKOLL

Aktivitäten, Schlaf- oder Schreizeiten, Ernährung,
Besonderheiten, dein Gemütszustand...

Uhrzeit

00:00 – 01:00

01:00 – 02:00

02:00 – 03:00

03:00 – 04:00

04:00 – 05:00

05:00 – 06:00

06:00 – 07:00

07:00 – 08:00

08:00 – 09:00

09:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 – 13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 – 19:00

19:00 – 20:00

20:00 – 21:00

21:00 – 22:00

22:00 – 23:00

23:00 – 00:00



Fazit

Wie lief der Tag insgesamt?

Wie hast du dich gefühlt?

Was war besonders schön?

Welche deiner Bedürfnisse
konntest du erfüllen / nicht
erfüllen?

Welche Erkenntnisse nimmst
du heute für dich mit?



StarkeKids

Repertoire



KOSTENLOSER BLOG



@STARKE_KIDS



@STARKEKIDS



KOSTENLOSES ONLINESEMINAR



STARKE KIDS ONLINEKURSE

StarkeKids Videokurs
Der Mama-Kraftgeber

Geschwisterstreitkurs
Wut-Toolbox



STARKE KIDS ACADEMY

Hol dir Unterstützung durch die wunderbare StarkeKids
Community und von praktischen Alltags-Mini-Kursen



MENTALGESCHICHTEN FÜR KINDER



STARKE KIDS MENTORING

8 wöchiges Coachingprogramm mit engmaschiger Betreuung