

DORMIR

L'heure du dodo représente parfois tout un défi entre 2 et 5 ans. Votre rôle est de mettre en place des habitudes de sommeil qui répondent aux besoins de votre enfant.



Avant le dodo

Favorisez une ambiance propice au sommeil en passant un moment ensemble :

blocs, dessin, rigolade, lecture, comptines, massage, etc.

Les écrans peuvent nuire à mon sommeil.



Établissez une routine pour aider votre enfant à s'endormir

Par exemple, prendre le bain, se brosser les dents, lire une histoire, raconter un moment de la journée, se faire un câlin et se souhaiter bonne nuit.



Respectez les besoins de sommeil de votre enfant

Il a besoin de **10 à 14 heures de sommeil par 24 heures selon son âge**, incluant une sieste dans la journée. Dormir suffisamment lui permet de bien apprendre, de mieux vivre ses émotions, de se concentrer, de se développer...

Des heures de coucher et de lever constantes facilitent la vie de famille.

Couchez votre enfant s'il présente des signes de fatigue (bâillement, agitation, yeux qui piquent). S'il n'a pas sommeil, vous pouvez lui proposer de relaxer dans son lit avec un livre, des photos...

Pendant le dodo

Si votre enfant souhaite votre présence pour dormir, rassurez-le

« Je ne suis pas loin, je vais dormir moi aussi. »
Diminuez aussi peu à peu le temps que vous passez dans sa chambre.



S'il a peur, rassurez-le

« C'est la nuit, fais dodo mon trésor. Je suis là, tout va bien. »



Si votre enfant se réveille,

donnez-lui le temps de se rassurer par lui-même.



Réduisez les stimulations

parler d'une voix douce, utiliser une veilleuse.



Si votre enfant vous raconte un mauvais rêve,

aidez-le à transformer la partie effrayante en un événement drôle ou positif (ex. : il gagne contre le monstre).

La chambre doit rester un lieu apaisant, ce n'est pas un lieu de punition.

Moi, parent...

Qu'est-ce qui favorise mon sommeil?



Qu'est-ce qui augmente mon confort et ma tranquillité d'esprit?



Quelles sont mes habitudes de sommeil?