

POUR LE TOUT-PETIT

Parce que nos évidences ne sont pas celles des autres, quelques pistes de réflexions, d'échanges :

Chambre partagée avec un autre enfant ☐ oui ☐ non

Comment l'enfant manifeste-t-il sa fatigue ?

- A-t-il un rituel d'endormissement ? Pleure-t-il pour s'endormir ?
Faut-il le prendre dans ses bras, lui mettre de la musique..?
A-t-il besoin d'un doudou, d'une tétine, d'un linge avec l'odeur de..?

- Quand dort-il ? Dort-il beaucoup ? A-t-il un sommeil agité ? Léger ?

- Dans quelle tenue ?

- Quelles sont les conditions ambiantes de la pièce où l'enfant a l'habitude de dormir (lumière, température, mobile) ?

Comment l'enfant manifeste-t-il son réveil ?

- A-t-il un rituel du lever ? Pleure-t-il au moment du réveil ?
Faut-il le prendre dans ses bras, lui mettre de la musique...



**Les habitudes de sommeil vont se modifier au fur et à mesure que l'enfant grandit.
Il faudra prendre le temps de parler ensemble de ces changements....**

POUR LE PLUS GRAND

Supprimer ou diminuer la sieste de l'enfant n'a aucun impact « positif » sur la qualité du sommeil nocturne (ou sur l'endormissement du soir).

Le lit ne doit pas être associé à la punition.

Parce que nos évidences ne sont pas celles des autres, quelques pistes de réflexions, d'échanges :

Comment l'enfant manifeste-t-il sa fatigue ?

- A-t-il un rituel d'endormissement ? Pleure-t-il pour s'endormir ?
Faut-il le prendre dans ses bras, lui mettre de la musique..?
A-t-il besoin d'un doudou, d'une tétine, d'un linge avec l'odeur de..?

- Quand dort-il ? Dort-il beaucoup ? A-t-il un sommeil agité ? Léger ?

- Dans quelle tenue ?

- Quelles sont les conditions ambiantes de la pièce où l'enfant a l'habitude de dormir (lumière, température, mobile) ?

