



L'heure du dodo...

Pour votre enfant, l'heure du dodo est toujours trop rapidement arrivée. Il pleure, a encore des choses à dire, vous réclame, veut de l'eau, a envie, a oublié de ranger son jouet... Voici comment vous pouvez rendre cette période agréable pour toute la famille.

Établir une routine :

Établir un horaire régulier, fixe, à la même heure tous les soirs. C'est sécurisant pour l'enfant, ça crée un repère dans le temps. Votre enfant sait ainsi qu'après s'être brossé les dents, il peut jouer un peu et qu'ensuite, il a droit à une période privilégiée avec papa ou maman avant d'aller au lit.

L'importance des rituels :

Le rituel du coucher doit être un moment rempli de calme et de tendresse. La période de temps doit tout de même être limitée. Vous devrez faire preuve de fermeté. Ce moment ne doit pas durer indéfiniment et votre enfant devrait être en mesure de s'endormir seul.

L'histoire :

Moment privilégié entre vous et votre enfant, en plus d'être un excellent moyen d'accroître le vocabulaire de votre tout-petit. Les histoires peuvent également servir à venir apaiser les peurs nocturnes. De plus, raconter des histoires aux enfants leur donne le goût de la lecture, ce qui augmente leur chance de réussite scolaire. Les livres d'histoires sont une merveilleuse ressource mais vous pouvez également utiliser votre imagination et raconter une histoire inventée à votre enfant. Vous pouvez ensemble discuter de sa journée, chanter des berceuses ensemble... Attention par contre de ne pas réserver le moment de l'histoire seulement à la période du dodo, afin que l'enfant ne fasse pas l'association entre l'histoire et le dodo.

À éviter avant le dodo :

- La télévision et les jeux vidéos
- Les sucreries
- La prise importante de liquide
- Les conflits
- Les jeux violents et stimulants

Si vous avez des questions en lien avec l'heure du dodo, vous pouvez en discuter avec la responsable de service de garde... Elle pourra vous renseigner davantage J

Livres suggérés :

«Chut fais dodo...» par Nadia Gagné, éditions La Presse

«Mon enfant dort mal» par Dr M.-J. Challamel et Dr M. Thirion aux éditions Retz-pocket