

Faire dormir son enfant dans sa chambre

1-Créer une chambre apaisante et confortable

2-Établir une routine de sommeil

3-Comprendre les besoins de votre enfant

4-Ne pas forcer votre enfant à dormir

5-Opter pour un lit Montessori sans barreau

6-Utiliser des techniques de relaxation

7-Changez progressivement les habitudes ancrées

8-Tenez bon et soyez ferme

Affection

Temps dédié

Peur

Doudou

Veilleuse programmable

Lire cet article enfant qui ne veut pas dormir

Lire cet article sur les propositions d'I.Filliozat et C.Gueguen

Lire cet article

Envie d'une vie de parent apaisée ?

