

La carte sommeil

La carte sommeil est un outil qui vous est proposé pour aider les enfants à apprendre à se (r)endormir seuls.

- ☀ Il s'agit d'une carte que votre enfant peut vous présenter s'il se réveille la nuit. Il peut l'échanger contre quelque chose de bref, comme un petit câlin, un bisou ou un verre d'eau. Vous pouvez définir ensemble ces éléments dans l'emplacement dédié.
- ☀ La carte ne peut être utilisée qu'une fois par nuit. Dès que l'enfant l'utilise, il vous la donne. Vous pourrez la lui rendre la nuit suivante pour qu'il la réutilise si besoin.
- ☀ Si l'enfant n'utilise pas la carte de toute la nuit, il pourra gagner un « point sommeil ». Si votre enfant rassemble un certain nombre de points (cinq par exemple), il reçoit un cadeau spécial. Les cadeaux peuvent être des petits cadeaux ou une sortie spéciale avec vous.

