

La check-liste du dodo : outil pour faciliter l'endormissement

Ton bébé ou ton bambin a du mal à se séparer de toi pour le dodo. **Le coucher s'éternise**, ses demandes **se multiplient** : boire un verre d'eau, aller aux toilettes, câlins, histoires supplémentaires...

La check-liste du dodo est là pour faciliter les endormissements.

Visuelle, claire, l'enfant peut être acteur, tout ce dont il a besoin dans cette fameuse période "de rappel", permet **d'anticiper les demandes et de faire "l'inventaire"** de ce qui a été fait avant de quitter la chambre.

Plusieurs façons pour l'utiliser concrètement :

Comme routine : elle te permet de structurer ton rituel

En fin de rituel, juste avant d'éteindre la lumière : elle sert à **"vérifier" avec l'enfant** si tout a été fait et donc permet d'éviter les nombreux rappels après celui-ci.

Elle apporte sécurisation, cadre et autonomie.



- **Plastifier** la fiche pour la rendre (durable et modifiable)
- Coller les vignettes **définitivement**

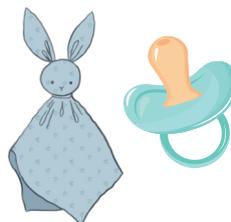
OU

- Faire en sorte qu'elles soient **amovibles** si la routine change.

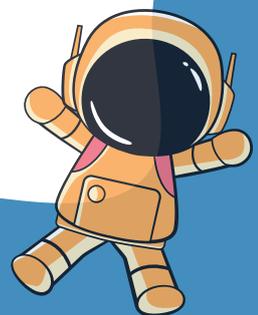
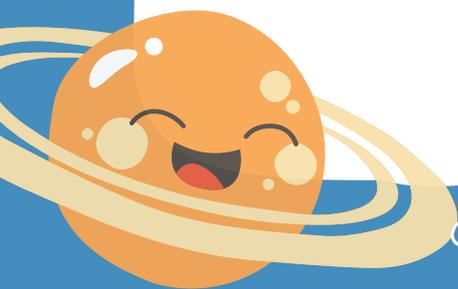
Ton enfant n'a plus qu'à coller une gommette repositionnable sur l'action faite par exemple, utiliser un marqueur effaçable ou bien encore un petit motif plastifié fixé à la pâte à fixe.



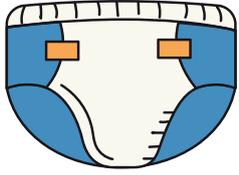
La check-liste du dodo



La check-liste du dodo



 À imprimer (et plastifier pour plus de durabilité)



La check-liste du dodo

