

Comment marche le tableau de gommettes ?

1. *Explication, le docteur du dodo a fabriqué un petit jeu pour toi. Le but du jeu c'est que tu n'es pas obligé de t'endormir tout de suite mais tu restes dans ton lit, le matin tu as le droit de coller une gommette magique si tu es resté dans ton lit toute la nuit. Tu crois que tu vas être le champion? Adaptez l'explication aux nouvelles règles de votre enfant.*
2. *Pour la gommette choisissez un horaire fixe, de préférence le matin pour les problèmes de sommeil, le soir pour la nourriture, les rivalités ou les colères.*
3. *Demandez toujours à l'enfant s'il pense pouvoir coller sa gommette et pourquoi. Sachez que les premiers jours une crise immédiatement enrayée ou un enfant qui ne s'est relevé qu'une fois, ne compte pas. Par la suite on attendra un peu plus de l'enfant. Au début on encourage !*
4. *On ne décolle pas les gommettes en cas d'échec. Elles sont là pour que ses efforts soient visibles et amusants. Il ne faut pas lui faire croire que ses efforts n'ont aucune valeur.*
5. *Précisez, encouragez, félicitez, espérez. « Aujourd'hui on ne peut pas la coller. Tu sais pourquoi ? Aujourd'hui tu 5 fois mais je suis sûre que demain matin on pourra la coller ! »*
6. *Renoncer à leurs acquis peut être violent et déstabilisant pour les enfants, montrez-vous empathiques. Etre fermes ne vous empêche pas de rester bienveillant et plein d'amour. « Cela faisait longtemps qu'on aurait dû t'aider à apprendre à t'endormir tout seul, je sais que tu es capable de le faire. »*
7. *Soyez enthousiastes, vous pouvez être fermes mais toujours gentils, le tableau n'est pas une menace « Si tu continues tu n'auras pas ta gommette ». Il est très important de continuer à poser votre autorité mais c'est à vous de les faire passer à autre chose, passer par le rire ou par une question.*
8. *Faites confiance à votre instinct. Une règle n'a pas été respectée mais la journée était parfaite et vous trouvez qu'il mérite d'être encouragé, décidez de coller la gommette en notant le dérapage. Inversement il a respecté les règles du tableau mais la journée s'est affreusement passée, on ne colle pas et on fait le point ensemble.*
9. *Vous pouvez décider entre parents d'une attention qui solderait la fin de son tableau de gommette, une sortie au cirque, au cinéma, au restaurant. L'idée n'est pas de faire une récompense mais plutôt une attention en tête à tête avec l'enfant qui grandit.*