

MINI VIDEO CORSO:

I 4 STEP PER FAR DORMIRE TUO FIGLIO TUTTA LA NOTTE

OBIETTIVI

STEP 2: Tempi regolari

Questa tabella indicativa, ti può aiutare a monitorare gli orari delle attività che il tuo bambino segue durante la giornata, in modo da seguire gli stessi ritmi (o quasi), durante tutte le giornate.

COSA FA IL BIMBO	A CHE ORA
Sveglia	(7.30)
Colazione	(7,45)
Merenda	(9.15)
Sonnellino	(10.00-11.15)
Pranzo	(11.30)
Sonnellino	(13.00-15.00)
Merenda	(15.30)
Cena	(18.30)
Inizia la routine della nanna	(19.15)
Ora della nanna	(20.00)

Gli orari indicati sono un esempio. Gli orari cambieranno con la crescita del bambino.

Segna nella tabella i tuoi orari e tieni sotto controllo giornalmente questo programma per arrivare a modificarlo in base ai tuoi obiettivi.

Queste schede di planning del sonno del tuo bambino, andrebbero lasciate anche a chi si prende cura quotidianamente di lui/lei (es. nonni, babysitter, asilo ecc.) di modo che tutti possano seguire il programma senza troppi cambiamenti nella sua routine.