

MINI VIDEO CORSO:

I 4 STEP PER FAR DORMIRE TUO FIGLIO TUTTA LA NOTTE

OBIETTIVI

STEP 3: Associazioni con il sonno

Come si addormenta mio figlio?

Cosa posso fare per modificare questa abitudine (se secondo me sbagliata)?

Se il bambino ha appreso e fatto sue alcune abitudini che non coincidono più con i tuoi obiettivi, puoi con pazienza e costanza modificare gradualmente queste abitudini, sempre accogliendo le sue paure e standogli vicino ma cambiando qualcosa per fare in modo di arrivare al vostro sonno ideale (come durata notturna e qualità).