

## **MINI VIDEO CORSO:**

# **I 4 STEP PER FAR DORMIRE TUO FIGLIO TUTTA LA NOTTE**

## OBIETTIVI

### **STEP 4: Rituale della nanna**

Prima di mettere a letto il nostro piccolino, è importante stabilire un piccolo rituale da seguire ogni sera (e anche nei riposini), di modo che riconosca il segnale della nanna.

Di seguito ti propongo un esempio di rituale da modificare in base alle esigenze tue e del tuo bambino.

#### RITUALE SONNELLINI

Abbassiamo le luci.

Ascoltiamo (o cantiamo) musica soft.

Cullarlo per rilassarlo.

Lo mettiamo nel lettino.

#### RITUALE PER LA NANNA

Abbassiamo le luci

Ascoltiamo (o cantiamo) musica soft.

Cambiamo il pannolino e indossiamo il pigiama.

Andiamo in stanza e poppiamo.

Spegniamo la luce.

Spegniamo la musica.

Cantiamo una canzone

Nel lettino e a nanna.

In base all'età del nostro bambino, ed ai suoi gusti, il rituale si modificherà (ad esempio con favola della buona notte o pipì nel vasino invece del cambio pannolino).