

REVEILS NOCTURNES

Mathéo, 3 ans, se réveillait 3-4 fois par nuit.

Objectif : de passer à 1 voir 0 réveil par nuit.

Matériel : 1 boîte à trésors (boîte à chaussures), 21 tickets



J'ai découpé 21 flèches sur des feuilles de couleurs, ils sont devenus « les tickets ».

Je donnais 3 tickets par soir à mon fils. Ça voulait dire, qu'il avait le droit de se réveiller 3 fois.

A chaque réveil, il me donnait un ticket. Au matin, il déposait les tickets non utilisés dans la boîte.

Au bout d'une semaine, on comptait les tickets dans la boîte à trésor. Plus il y en avait, moins il se réveillait.

Entre 15 et 20 tickets, il avait le droit à choisir une activité à faire en famille durant le week-end.

Entre 10 et 15 tickets, il avait le droit à un long dessin animé le vendredi soir.

Entre 07 et 10 tickets, il avait le droit à plus d'une histoire par soir.

Si il y avait moins de 7 tickets, il n'avait plus le droit d'aller dormir chez papi/mamie.

Cette boîte à trésor l'a aidé à prendre ses responsabilités. Résultats positifs au bout de 3 mois environ.

Puis on a arrêté de faire les tickets et il a eu un réveil avec un indice lumineux nuit/jour.