

MODE D'EMPLOI

Vous trouverez dans ce mode d'emploi, l'usage associé à chaque élément composant cette boîte afin de vous accompagner au mieux dans les différentes étapes du coucher de votre enfant.

étape 1 Avant de commencer



Le guide du parent

Pour mieux comprendre le sommeil de votre enfant, découvrez le guide du parent qui vous accompagnera tout au long de ce parcours.

étape 2 L'avant dodo



Le rituel avant dodo

Il permet d'intégrer la notion de rituel, rassurante et apaisante.

À installer dans la chambre de votre enfant de manière visible depuis son lit. Il intègre les actions à réaliser avant de se mettre au lit (le pipi, le lavage des mains, le brossage des dents, etc).

étape 3 Une fois au lit

Le rituel de Docteur Sirop est conçu sur une période de 14 jours pouvant être allongé si nécessaire, afin que votre enfant puisse au fur et à mesure intégrer les différentes notions d'un beau dodo.

Le poster de suivi de dodo



À afficher au mur dans la chambre de votre enfant (à l'aide des stickers fournis)

Le livre « Un soir, une histoire » et les 14 cartes



Vous lirez avec votre enfant, l'histoire correspondante à la carte piochée au hasard, en commençant le premier jour par Docteur Sirop explorateur qui donne le secret de la poudre invisible. Chaque carte correspond à une histoire du livre : « un soir, une histoire »

Derrière chaque carte, découvrez avec votre enfant, l'anecdote associée sur la thématique du sommeil. Dès le deuxième soir, faites tirer une carte au hasard à votre enfant (hors carte Gold) et prenez l'histoire associée dans le livre.

2 planches de gommettes



Si le lendemain matin, votre enfant et vous, estimez que la nuit a été une réussite, il choisit un sticker « Super Dodo » qu'il apposera sur son poster en suivant le parcours. Il conserve alors la carte correspondant à l'histoire tirée la veille.

Si vous estimez que la nuit a été « compliquée », évoquez calmement les causes avec votre enfant et proposez-lui la planche de gommettes « Encore un effort » et ré-intégrez cette carte avec les autres restantes.

À la fin du parcours, votre enfant recouvrira les gommettes «encore un effort» par des gommettes de victoire lorsqu'il aura réussi sa nuit, il gagnera donc le jeu quand elles seront toutes recouvertes et le chemin entièrement phosphorescent. Ce geste matérialisera le passage de l'effort à la réussite.

Le spray anti-cauchemars



A remplir d'eau UNIQUEMENT. Il est à utiliser avant de quitter la chambre de votre enfant, à la fin de l'histoire : à vaporiser une ou deux fois au-dessus de son lit en expliquant par exemple qu'il permet de chasser les cauchemars grâce à sa formule magique que seul Docteur Sirop connaît !

Laissez-le sur la table de nuit de votre enfant la nuit et au cas où il en ressentirait le besoin (et pour le rassurer aussi), ne pas laisser à la portée d'un enfant de moins de 3 ans.

La poudre invisible de Super Dodo



Ne pas remplir, car elle contient déjà de la poudre, magique invisible. Elle est à utiliser avant de quitter la chambre de votre enfant à la fin de l'histoire.

Parcemez en une pincée au dessus de votre enfant, en expliquant qu'il s'agit de la poudre magique de super Dodo que Docteur Sirop a fabriqué pour lui. À conserver dans la boîte car elle est précieuse.

Le diplôme, le doudou Docteur Sirop Super Slip et la carte Gold



Ce sont les récompenses de fin de parcours. Le doudou accompagnera toutes les prochaines nuits de votre enfant et prolongera les effets sur son sommeil.