خطوات بسيطة لتدربي طفلك على النوم!

- ضعي طفلك في تخته عند وقت النوم، عندما يكون مستعداً لذلك.
- اذا بكي طفلك، فاسمحي له ان يقوم بذلك لمدة 3 دقائق
- بعد ذلك، ادخلي الى غرفته، وربتي على ظهره. يمكنك ان تقولي له بأن تحبينه، او بضعة كلمات حنونة لا تثيره، ولكن الاهم هو الا تحمليه.
- تأكدي من ان تخرجي من الغرفة، بعد أقل من دقيقة من دخولك اليها.
- قد يعاود طفلك البكاء او النحيب، اسمحي له بذلك
- عيريّ 5 دقائق
- تحققي من طفلك بين الحين والأخر وتأكدي من زيادة الوقت بين الزيارة والثانية
- اعيدي الكرّة في الليلة التالية ولكن زيدي الوقت التي تسمحين له في ان يبكي، كل ليلة أكثر.