

LES TROUBLES DU SOMMEIL

Difficultés à s'endormir, réveils nombreux, cauchemars et terreurs nocturnes ne sont pas rares chez un enfant adopté, surtout les premiers temps de sa vie dans sa famille.

Ceux-ci peuvent être mis, la plupart du temps, sur le compte de l'angoisse de séparation.

Il faut parler à l'enfant et toujours le rassurer.

Certains enfants s'endorment uniquement en se balançant, ce qui les rassure et représente pour eux une façon de se contenir.

D'autres ne sont pas habitués à dormir dans un lit et ne s'endorment que s'ils sont par terre.

Respectez leurs habitudes en leur montrant le lit qui leur est réservé et en leur en parlant régulièrement. Avec du temps, les choses devraient rentrer dans l'ordre.