

Tags: God natt! : om små och stora barns sömn ladda ner pdf e-bok; God natt! : om små och stora barns sömn las online bok; God natt! : om små och stora barns sömn epub books download; God natt! : om små och stora barns sömn bok pdf svenska; God natt! : om små och stora barns sömn e-bok apple; God natt! : om små och stora barns sömn MOBI download

God natt! : om små och stora barns sömn PDF E-BOK

Liv Svirsky,Ulrika Thulin,Lars-Göran Öst



Författare: Liv Svirsky,Ulrika Thulin,Lars-Göran Öst

ISBN-10: 9789127823488

Språk: Svenska

Filstorlek: 4317 KB

BESKRIVNING

Vi människor sover upp till en tredjedel av våra liv! För barn är sömnen extra viktig och föremål för mycket tankar och oro hos föräldrar, särskilt under de första åren. God natt! Om små och stora barns sömn ger föräldrar svar på de vanligaste frågorna kring barn och sömn, från småbarnsårens stökiga nätter till tonårstidens omvända dygnsrytm. Barns och ungdomars sömn, och de vanligaste sömnstörningarna, blir i boken belysta ur ett biologiskt och kulturellt perspektiv. Författarna granskar också det vetenskapliga stödet för olika metoder som används världen över för att komma till rätta med sömnproblem. Kristoffer Bothelius och Liv Svirsky är båda leg. psykolog och leg. psykoterapeut med lång erfarenhet av patientarbete och forskning. Man hör ju och läser överallt att barn som är åtta år ska sova från klockan åtta på kvällen, annars får de för lite sömn. Det har stressat mig något oerhört eftersom vår dotter aldrig velat somna så tidigt. Kvällarna har blivit infernon av tjat om att hon ska lägga sig, släcka lampan, ligga still, försöka sova. Det var en så enorm lättnad när en psykolog berättade för mig att den sortens rekommendationer inte gäller alla barn utan att man måste utgå från sitt eget barn och vilket sömnbehov det har. Nu kan jag låta henne vara vaken längre och våra kvällar är plötsligt mysiga. Så oändligt mycket skönare! Jag önskar bara att jag hade fått veta det lite tidigare

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

God natt! Om små och stora barns sömn. Fakta, råd och ... - nok.se

Under ett barns första månader har barnet ofta kvar samma sömnrytm som i magen och sömnen ... som vanligt och säga god natt. ... små busiga barn är ...

God natt! Om små och stora barns sömn - dvbib.se

... barn är sömnen extra viktig och föremål för mycket tankar och oro hos föräldrar, särskilt under de första åren. God natt! Om små och stora barns sömn ...

God natt! - akateeminen.com

Pris: 143 kr. E-bok, 2019. Laddas ned direkt. Köp God natt! : om små och stora barns sömn av Kristoffer Bothelius, Liv Svirsky på Bokus.com.

LÄS MER