Wat kun je doen als je niet durft te gaan slapen

Een help-oefenboek voor kinderen

ISBN: 9789085605737
Auteur: Dawn Huebner
Prijs: € 19,90

www.swpbook.com/1282

Zou het niet heerlijk zijn als je in bed kon stappen, lekker onder je dekbed kon kruipen en zonder gedoe in slaap zou vallen? Zonder dat je naar rare geluiden luistert of aan enge mannen denkt? Zonder nog een slokje water of een extra knuffel of nog een keer naar de wc? Bedtijd is moeilijk voor veel kinderen. Als je een kind bent dat niet durft te gaan slapen, en je bent ervan overtuigd dat alleen tovenarij het gemakkelijker kan maken, is dit een boek voor jou.

Wat kun je doen als je niet durft te gaan slapen? leert kinderen en hun ouders cognitieve gedragstechnieken aan om slaapproblemen op te lossen. Angsten, een druk hoofd, een rusteloos lichaam en het te afhankelijk zijn van ouders worden allemaal aangepakt als de kinderen wordt geleerd hoe ze beter kunnen slapen. Dit interactieve zelfhulpboek is hét hulpmiddel om kinderen te leren gewoon in slaap te vallen en in slaap te blijven – net tovenarij!

Wat kun je doen als je niet durft te gaan slapen verschijnt in een serie help-oefenboeken voor kinderen in de basisschoolleeftijd.

In dezelfde serie zijn de volgende titels verschenen
Wat kun je doen als je te veel piekert
Wat kun je doen als je te snel boos bent
Wat kun je doen als je gedachten vastlopen
Wat kun je doen als je te vaak moppert
Wat kun je doen als je gewoontes wilt afleren

In de media
Recensie NBD Biblion

Recensie

> ''***Maar liefst één op de drie kinderen heeft moeite met slapen.*** *Daar zijn verschillende redenen voor: angst bijvoorbeeld, of rusteloosheid. Een slaaptekort levert allerlei problemen op, tot lichamelijke ziektes aan toe.(...)* ***In dit zelfhulpboek, gebaseerd op cognitieve***

gedragstechnieken, krijgen kinderen praktische tips om weer een gezond, regelmatig slaappatroon aan te leren. Dit gebeurt op een speelse manier, met goocheltrucs en spelletjes.''
- Uit een recensie van NBD Biblion, 2022