

God natt! PDF E-BOK

Matthew Walker



Författare: Matthew Walker

ISBN-10: 9789127823495

Språk: Svenska

Filstorlek: 3699 KB

BESKRIVNING

Från småbarnsårens trötta nätter med ungar som har svårt att somna, till tonårstidens omvända dygnsrytm God Natt! är den enda bok om sömn en förälder behöver från vaggan till studenten. Barns- och ungdomars normala sömn och de vanligaste sömnstörningarna blir belysta ur ett biologiskt och kulturellt perspektiv. De viktigaste frågorna om barns sömn besvaras och boken ger hjälp till föräldrar som vill få sina barn att sova gott (och helst hinna ta sig en lur själva också). Författarna är båda leg. psykologer och utifrån modern sömnforskning granskas det vetenskapliga stödet för olika metoder att komma till rätta med sömnproblem och ovanor. Precis som för vuxna är sömnbehovet hos barn individuellt och det går inte säkert att säga att det ena eller andra barnet prompt ska sova ett visst antal timmar. Det enkla svaret på hur mycket sömn ett barn behöver är alltså den mängd som gör barnet utvilat. Det mest slående när man undersöker barns sömnlängd är dock just den väldigt stora variationen i när de somnar på kvällen, hur länge de sover på natten och hur länge de är vakna på dagen. 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 tja 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?

Godnatt Alfons Åberg - FLANO DESIGN

Jag tänker bara säga god natt till alla mina fina läsare innan jag går och lägger mig. ☐ I morgon ska jag och Ricky stiga upp ganska tidigt och sticka ut på ...

God natt, Alfons Åberg - Gunilla Bergström - bokus.com

Utforska Annika Svenssons anslagstavla "god natt" på Pinterest. | Visa fler idéer om Good night quotes, God morgon och God natt.

god natt - Svenska-Italienska Ordbok - Glosbe

För länge, länge sedan fanns det en kung och en drottning, som varje dag sa till varandra: - Tänk, om vi ändå hade haft ett barn! Men de hade ännu inte fått ...

God natt!

LÄS MER