

## Godnat og sov godt PDF

Eduard Estivill



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Eduard Estivill  
ISBN-10: 9788721012083  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4078 KB

## BESKRIVELSE

Hvert tredje barn under fem år har søvnproblemer. Mange mennesker ved af erfaring, at det påvirker både forældrene og barnet selv. Manglen på nattesøvn kan gøre barnet irritabelt og ukoncentreret, og som forældre føler man sig magtesløse og frustrerede. Bogen viser, hvordan man fra starten giver børn gode sovevaner - eller hvordan man får dem indarbejdet, hvis barnet allerede har en dårlig soverytme. Det centrale i fremgangsmåden er at opbygge en regelmæssig rutine og faste ritualer, når man lægger sit barn i seng. Barnet skal lære at forbinde det at falde i søvn med nogle konkrete ydre omstændigheder, som det kan føle sig trygt ved. Hvis man ved, hvordan man får barnet til at føle sig trygt, vil barnet på kort tid lære at falde i søvn og sove igennem uden ens hjælp og tilstedeværelse. Forfatterne viser, hvordan man stille og roligt i takt med udviklingen af barnets døgnrytme kan gå til værks i opbygningen af barnets sovevaner. De forklarer de psykologiske mekanismer, der ligger bag barnets forskellige reaktioner, når metoden praktiseres. Bogen giver også anvisninger til, hvordan man tackler mareridt og andre specifikke søvnforstyrrelser.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Med erfaringerne fra Sundhedsplatformen in mente fristes man over evne til at sige, at de globale teknologigiganter bare kan komme an, hvis de har nogle intuitive ...

Køb Godnat og sov godt wallstickeren - fra kun 199 kr. ★ Markedets bedste kvalitet ★ Egen produktion  
★ 365 dages returret ★ Hurtig levering ★

Godnat og sov godt.. - [www.visdom.dk](http://www.visdom.dk) er en af de bedste danske hjemmesider inde for citater, ordsprog og digte mm.

## **GODNAT OG SOV GODT**

[Læs mere ...](#)