

Tags: Konsten att somna ditt barn e-bok apple; Konsten att somna ditt barn MOBI download; Konsten att somna ditt barn las online bok; Konsten att somna ditt barn ladda ner pdf e-bok; Konsten att somna ditt barn bok pdf svenska; Konsten att somna ditt barn epub books download

---

## Konsten att somna ditt barn PDF E-BOK

**Helena Kubicek Boye**



Författare: Helena Kubicek Boye

ISBN-10: 9789175238043

Språk: Svenska

Filstorlek: 3949 KB

## BESKRIVNING

Har ditt barn svårt att komma till ro och somna? Vill du hitta en metod som hjälper barnet att somna lättare? Då kan sömnberättelsen "Ballongerna" och den här guiden hjälpa. Sömnberättelsen riktar sig till barn i åldern 4-9 år och är en avslappningsövning som du kan läsa för ditt barn varje kväll eller de kvällar barnet har svårt att komma till ro. Sömnberättelsen är en form av godnattsaga som baseras på KBT, Kognitiv Beteendeterapi och ACT-Acceptance and Comittment Therapy-tekniker som hjälper barnet att slappna av i kroppen och varva ner mentalt för att lättare kunna somna. "Bland det finaste du kan ge dina barn är förmågan att somna och en god sömn. Det är något de kan ha med sig resten av sitt liv som utgör en hälsobringande faktor och ett skydd mot psykisk och fysisk ohälsa. Med några enkla metoder kan du hjälpa ditt barn att somna lättare och bättre. Det är därför jag skapat den här guiden och Sömnberättelsen". Författaren Helena Kubicek Boye är leg psykolog, KBT-terapeut och har arbetat med sömn och sömnproblem i över tio år. Hon har skrivit böckerna Konsten att sova och Från depp till Pepp med kost, motion och sömn, som även finns som ljudböcker. "En stillhet som har varit svår att få med andra sömnmetoder" Ellen, mamma till 6-åriga Lowe "Läste boken i går. OMG!!! Vi körde den igår igen. Helt tyst när det var färdigläst och 5-10 minuter senare helt utslagna. Vilken grej! Vuxentid here we come! Ullis, mamma till Kajsa, 3 år och Isa, 6 år

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Konsten att somna ditt barn (Ljudbok nedladdning, 2017) - Hitta bästa ...**

Här finns i tur och ordning tips och funderingar kring 1) konsten att somna själv, 2) samsovning och 3) ... men ett ögonkast på ditt barn säger mer.

### **Boktipset - Konsten att somna ditt barn**

Brinn Du eviga Längtan : Pär Lagerkvists livslånga brottning med Gud och livets mening bok Lars Holmberg pdf

### **Konsten att somna ditt barn - Ljudbok - Helena Kubicek Boye - storytel.com**

Konsten att somna ditt barn: En guide och sömnberättelse till dig och ditt barn (Audible Audio Edition): Helena Kubicek Boye, Word Audio Publishing International ...

KONSTEN ATT SOMNA DITT BARN

**LÄS MER**