

《害怕上床怎么办？帮助孩子克服》

图书基本信息

书名：《害怕上床怎么办？帮助孩子克服睡眠问题》

13位ISBN编号：9789861214825

10位ISBN编号：9861214828

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《害怕上床怎麼辦？幫助孩子克服》

內容概要

如果你爬上床，依偎在棉被中、閉上你的眼睛，沒有任何緊張或害怕而且能睡著，不用聽到噪音或是想到一些壞蛋，不用再多喝一杯飲料，或再一次擁抱，或是再一次到廁所去，那不是一件很棒的事嗎？上床時間對很多孩子來說很難熬。假如你屬於害怕上床的孩子，而且認為只有魔術能夠讓夜間過得好過一點，那這本書就很適合你。《害怕上床怎麼辦》透過用於治療睡眠問題的認知行為技術來引導孩子及其父母。一旦孩子獲得過平靜夜晚所需的技巧，害怕、忙碌的大腦、不安的身體以及過度依賴父母這些狀況都會有很好的處理。這本互動性的自助書是教育、促發及賦權孩子得以入睡並維持睡眠的完整資源。

《害怕上床怎么办？帮助孩子克服》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com