

LIBRI



© Psychologies Magazine

101 modi per addormentare il tuo bambino

Martina Rinaldi

Newton Compton Editori - pagg. 190

9.9€

IL PARERE DI PSYCHOLOGIES

Notti in bianco per mesi, a volte perfino per anni. In attesa che il proprio figlio trovi il suo ritmo di sonno-veglia e riesca a trascorrere notti intere dormendo. Sono molti i bambini che soffrono di insonnia e non sempre si sa come affrontare questo disturbo per ritrovare equilibrio e serenità.

Dai consigli del pediatra a quelli della nonna, un manuale per genitori di bambini insomni che, grazie a 101 suggerimenti, si propone di far scoprire perché il bambino non dorme, far riflettere sull'importanza dei rituali e del rispetto degli orari, mostra come non esistano metodi universali per insegnare come è giusto dormire, e aiuta a trovare quello più adatto al proprio bambino.

Giovanna Caldara