

Wat kun je doen als je niet durft te gaan slapen : een help-oefenboek voor kinderen / Dawn Huebner ; met tek. van Bonnie Matthews ; [vert. uit het Engels: Els Musterd-de Haas]. - Amsterdam : Niño, cop. 2010. - 93 p : tek ; 28 cm (Wat kun je doen).

Maar liefst één op de drie kinderen heeft moeite met slapen. Daar zijn verschillende redenen voor: angst bijvoorbeeld, of rusteloosheid. Een slaapttekort levert allerlei problemen op, tot lichamelijke ziektes aan toe. Wanneer vervolgens ook ouders door het slaapgedrag van het kind te weinig slaap krijgen, wordt het er niet beter op. Kinderen zouden zelf het liefst ook zonder problemen naar bed gaan. In dit zelfhulpboek, gebaseerd op cognitieve gedragstechnieken, krijgen kinderen praktische tips om weer een gezond, regelmatig slaappatroon aan te leren. Dit gebeurt op een speelse manier, met goocheltrucs en spelletjes. De problemen worden op een logische, dat wil zeggen stapsgewijze manier aangepakt. Vele zwart-witillustraties staan tussen de tekst in. Soms verduidelijken tekstballonnen de tekst. Voor de tekst, die zich met 'je' tot kinderen richt, is een groot lettertype gebruikt. Dit boek maakt deel uit van 'Wat kun je doen*', een reeks zelfhulpboeken. De toon van het boek past goed bij de doelgroep: kinderen op de basisschool. Toch is begeleiding geen overbodige luxe. Het boek begint niet voor niets met een introductie voor de ouders/verzorgers. Schrijvers bevelen aan om het stukje bij beetje te lezen. Vanaf ca. 7 t/m 11 jaar.