



## Nieuwsbrief Leren - Boekbespreking

Lieven Coppens

Eerder verschenen op <http://boeketje-onderwijs.skynetblogs.be>

<b>Auteur(s):</b>	Karen Spruyt
<b>Titel:</b>	Slapen. Een antwoord op 101 slaapvragen.
<b>Uitgeverij:</b>	Lannoo
<b>Plaats:</b>	Tielt
<b>Jaar:</b>	2008
<b>Pagina's:</b>	120
<b>ISBN-13:</b>	978-90-209-7848-3



*Lannoo Help Kids* staat voor een reeks van uitermate praktische boekjes over belangrijke onderwerpen in verband met opvoeding en onderwijs. Geschreven voor ouders en kinderen, geeft elk boekje, volgens zijn ondertitel, een antwoord op '101 vragen'. Deze zijn in elk boekje samengebracht in verschillende hoofdstukken met telkens een centraal thema. Elke 'vraag' wordt bondig en in een vlot lezende taal beantwoord. Tekstkadertjes benadrukken essentiële inhoud of geven concrete tips. De vormgeving is zeer aantrekkelijk en uitnodigend. Hulpverleners die van ouders de vraag krijgen naar geschikt leesvoer, doen er zeker niet verkeerd aan hen deze boekjes aan te raden.

Voor deze reeks doet Lannoo beroep op auteurs die hun deskundigheid op het desbetreffende vlak al lang bewezen hebben en bijgevolg garant staan voor een kwaliteitsvol product.

De boekjes uit de reeks worden aan een zeer democratische prijs op de markt gebracht. Dit komt hun toegankelijkheid alleen maar ten goede.

Iedere ouder voelt het van nature aan: slapen is heel belangrijk voor de gezonde ontwikkeling van een kind. Enkel een goed uitgerust kind kan overdag ook goed functioneren. Een goed uitgerust kind is goed geluimd, kan zich concentreren, is beter bestand tegen frustraties en dergelijke meer. Alleen loopt het met het slapen niet altijd even vlot.

De vragen uit dit boekje zijn door de auteur geordend rond deze thema's:

- Hoe slaapt je kind?
- Zo slaapt je kind goed en genoeg.
- Het bedtijdritueel.
- Een heerlijke slaapomgeving.
- Pubers, om wakker van te liggen.
- Als je kind problemen heeft met slapen.

De titels van deze thema's zijn zo goed gekozen dat ze nauwelijks toelichting nodig hebben. Waar het eerste hoofdstuk eerder algemeen van aard is, komen in het tweede hoofdstuk vragen aan bod zoals het aantal uren slapen dat iemand van een bepaalde leeftijd nodig heeft of wanneer het nu eigenlijk bedtijd is. Het derde hoofdstuk bespreekt het belang van een duidelijk herkenbaar (en consequent toegepast) bedtijdritueel. Het vierde hoofdstuk gaat dieper in op de ideale slaapomgeving en op de vraag of je als ouder nu bij je kind moet slapen of niet. In het volgende hoofdstuk worden ouders geholpen om de nachtelijke slaap van hun pubers te bewaken. Want dat ze die nodig hebben, staat vast. In het laatste hoofdstuk komen allerlei slaapproblemen en mogelijke oplossingen aan bod.

Een boekje dat de wakkere ouder niet wil missen.

[2009-08-15]