

Heimildir

ADHD samtökin. (2013). *Hvað er ADHD?*

Sótt 10.mars 2013 á

<http://www.adhd.is/is/umadhd/hvad-er-adhd->

Barker, P. (2004). *Basic Child Psychiatry* (7. Útg.). Oxford: Blackwell publishing

Beesdo, K., Knappe, S. og Pine, D.S. (2009). Anxiety and Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Developmental Issues and Implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483-524.

Berger, K. S. (2005). *The Developing Person: Through the life span* (6. útgáfa). New York: Worth Publishers.

Chavira, D.A., Garland, A., Yeh, M., McCabe, K. og Hough, R.L. (2009). Child Anxiety Disorders and Service Utilization in Public Systems of Care. *Journal of Behavioral Health Services and Research*, 36(4), 492–504.

Costello, J.E., Egger, H.L og Angold, A. (2005). The Developmental Epidemiology of Anxiety Disorders: Phenomenology, Prevalance, and Comorbidity. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 14, 631-648.

Costello, J. E., Erkanli, A. og Angold, A. (2006). Is there an epidemic of child or adolescent depression? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(12), 1263-1271.

Davis, M., Eshelman, E. R. og McKay, M. (2000). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbringer.

Disney (útg.2010). *Disney Jólasögur – sögusafn*. Reykjavík: Edda.

Garber, J. og Weersing, R.V. (2010). Comorbidity of Anxiety and Depression in Youth: Implications for Treatment and Prevention. *Clinical Psychology*, 17(4), 293-306.

Hagstofa Íslands (2013a). *Leikskólar*.

Sótt 20.mars 2013 af

<http://hagstofan.is/?PageID=780&src=/temp/Dialog/varval.asp?ma=SK001201%26ti=Leisksk%F3lar%2C+fj%F6ldi+barna+og+barngildi+eftir+rekstrara%F0ilum+1998%2D2011++%26path=../Database/skolamal/lsSkolahald/%26lang=3%26units=Fj%F6ldi>

Hagstofa Íslands (2013b). *Mannfjöldi eftir kyni, aldri og sveitarfélögum 1998-2013.*

Sótt 20.mars 2013 af

<http://hagstofan.is/?PageID=2593&src=/temp/Dialog/varval.asp?ma=MAN02001%26ti=Mannfj%F6ldi+eftir+kyni%2C+aldri+og+sveitarf%E9l%F6gum+1998%2D2013+%2D+Sveitarf%E9la+gaskipan+hvers+%E1rs%26path=../Database/mannfjoldi/sveitarfelog/%26lang=3%26units=Fj%F6ldi>

Hagstofa Íslands (2013c). *Heildarvelta í verslun eftir tímabilum 2010-2012.*

Sótt 20.mars 2013 af

<http://hagstofan.is/?PageID=2595&src=/temp/Dialog/varval.asp?ma=FYR04102%26ti=Heilda+rvelta+%ED+verslun+eftir+t%EDmabilum+2010%2D2012%26path=../Database/fyrritaeki/vel+tutolur/%26lang=3%26units=Millj%F3nir%20kr%F3na>

Heilsugæslan (2013). *Námskeið.*

Sótt 15. mars 2013 af

<http://www.heilsugaeslan.is/onnurthjonusta/throskaoghegdunarstod/namskeid/>

Heilsuvefurinn 6H (2013). *6H heilsunnar.*

Sótt 15.mars 2013 af

<http://www.6h.is/index.php?option=content&task=view&id=1&Itemid=24>

Magnús B. Sighvatsson, Hafrún Kristjánsdóttir, Engilbert Sigurðsson og Jón Friðrik Karlsson.

(2011). Gagnsemi hugrænnar atferlismeðferðar við lyndis- og kvíðaröskunum hjá fullorðnum.

Læknablaðið, 97(11), 613-19.

Malkesman, O. og Weller, A. (2009). Two different putative genetic animal models of childhood depression – A review. *Progress in Neurobiology, 88,* 153-169.

Merriam-Webster (2013). *Self-Help.*

Sótt 15.mars 2013 af

<http://www.merriam-webster.com/dictionary/self-help>

Muroff, J. og Ross, A. (2011). Social Disability and Impairment in Childhood Anxiety. Í *Handbook of Child and Adolescent Anxiety Disorder* (ritstj. McKay, D. og Storch, E.A.). New York: Springer.

NHS (2011). *Self Help Therapies.*

Sótt 10.mars 2013 af

<http://www.nhs.uk/Conditions/stress-anxiety-depression/Pages/self-help-therapies.aspx>

Pastor, P. N. og Reuben, C. A. (2008). Diagnosed attention deficit hyperactivity disorder and learning disability: United States, 2004-2006. National Center for Health Statistics. *Vital Health Stat* 10(237).

Rapee, R. M., Schniering, C.A. og Hudson, J.L. (2009). Anxiety disorders during childhood and adolescence: Origins and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 311-341.

Relax Kids (2013). *About Relax Kids*.

Sótt 15.mars 2013 af

<http://www.relaxkids.com/about>

Son, S. E. og Kirchner, D. O. (2000). Depression in Children and Adolescents. *American Family Physician*, 62(10), 2297-2308.

Southern Primary Health (2013). *Books on prescription*.

Sótt 10. mars 2013 af

<http://www.southernpho.health.nz/wellbeingbooks.php>

Stolzer, J. M. (2007). The ADHD epidemic in America. *Ethical Human Psychology and Psychiatry*, 9(2), 109-116.

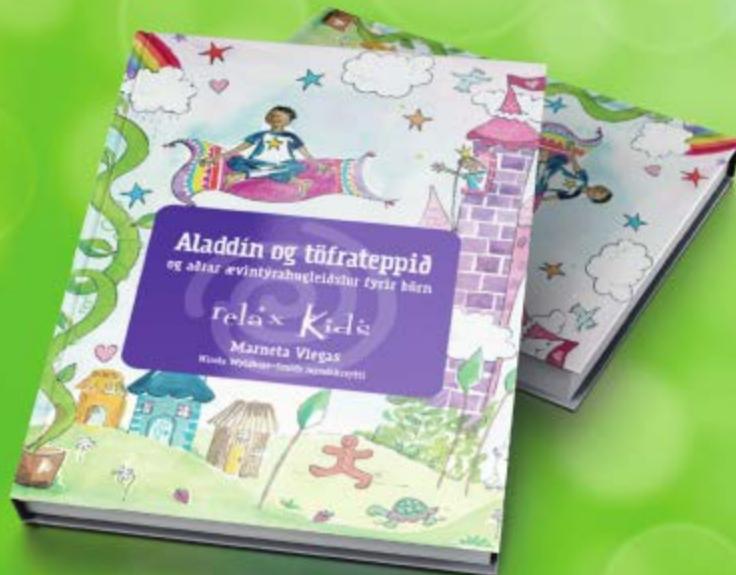
Vander Zanden, J. W. (2000). *Human Development* – 7.útg. Boston: McGraw Hill.

Viegas, M. (2004). *Aladdins Magic Carpet and other Fairytale Meditations for Children*. John Hunts Publishing: Oxford.

Williams, C., Wilson, P., Morrison, J., McMahon, A., Walker, A. , Allan, L., McConnachie, A., McNeill, Y. og Tansey, L. (2013). Guided Self-Help Cognitive Behavioural Therapy for Depression in Primary Care: A Randomised Controlled Trial. *Plos One* 8(1): e52735. doi:10.1371/journal.pone.0052735



Hjálpum börnum að slaka á!



Aladdín og töfrateppið leiðir börn á mildan og skemmtilegan hátt inn í heim slökunar og hugleiðslu.

I bókinni eru þekkt ævintýri notuð sem grunnur að 52 slökunarhugleiðslum sem örva imyndunarafl barna og hjálpa þeim að slaka á. Með aðstoð Gosa, Mjallhvitar og fjölda annarra söguhetja upplifa börnin ævintýrlegar stundir í eigin hugarheimi. Bókin er tilvalin inn á heimili og í skóla og er ætluð til upplestrar jafnt í dagsins önn sem á háttatíma.

Fyrir börnini: Betri svefn og skemmtilegri háttatími, aukið sjálfstraust og betri einbeiting, meiri sköpunargáfa og frjóma imyndunarafl, aukið öryggi og innri röð, ráða betur við álag í lífinu.

Fyrir foreldrana: Streituminn háttatími, tækifæri til að slaka á með börnum sínum, rölegur gæðatími stykkir tengsl foreldra og barna.

Fyrir kennarana: Betra andrúmsloft í kennslustofunni, glaðari, rölegri og einbeittari nemendum, tækifæri til endurnæringer á annasönum degi.



Nánari upplýsingar á www.betribækur.is