**Bækur tengdar svefni og svefnerfiðleikum barna**

*Hvað get ég gert þegar erfitt er að sofna?* Eftir Dr. Dawn Huebner.

*Draumaland* eftir Örnu Skúladóttur.

*The no-cry sleep solution* eftir Elizabeth Pantley.

*The no cry sleep solution for toddlers and preschoolers* eftir Elizabet Pantley.

*The no cry nap solution* eftir Elizabeth Pantley.

*Svefn* eftir Erlu Björnsdóttur.

**Svefn á öllum aldri**

*Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams* eftir Dr. Matthew Walker.

*Sleep is a superpower*, TED talk Matthew Walker: <https://www.youtube.com/watch?v=5MuIMqhT8DM>

*How to trick your brain into falling asleep*, TED talk Jim Donovan:

<https://www.youtube.com/watch?v=A5dE25ANU0k>

*The New Science of Sleep and Dreams*, Matthew Walker: <https://www.youtube.com/watch?v=aXflBZXAucQ>

**Slökun og öndun:**

*Siggi og Sigrún slaka á* eftir Hrafnhildi Sigurðardóttur.

*Siggi og Sigrún hugleiða* eftir Hrafnhildi Sigurðardóttur og Unni Örnu Jónsdóttur.

*Aladdín og töfrateppið og aðrar ævintýrahugleiðslur* fyrir börn eftir Marneta Viegas.