**Статья для родителей дошкольников на тему: «Почему так важно общаться с детьми перед сном?»**

**Автор: Кожаева Ю. Д.**

Общение с детьми перед сном может иметь несколько важных преимуществ для их развития и благополучия. Вот несколько причин, **почему это важно:**

1. Установление контакта: общение с родителями или другими близкими людьми перед сном может помочь детям установить более тесный контакт со своими родителями или опекунами. Это может быть особенно полезно для детей, которые испытывают трудности в установлении контакта с другими людьми или чувствуют себя одинокими.

2. Предоставление поддержки: родители или опекуны могут использовать общение перед сном, чтобы обеспечить поддержку и понимание для своих детей. Они могут выслушать их проблемы, предложить решения или просто выразить свою любовь и заботу.

3. Снижение стресса: для многих детей засыпание может быть трудным процессом. Общение перед сном может уменьшить уровень стресса и тревоги, помогая детям расслабиться и подготовиться ко сну.

4. Создание безопасной среды: общение перед сном помогает создать безопасную и уютную атмосферу для сна. Родители или опекуны могут убедиться, что их дети чувствуют себя комфортно и защищены, что может быть особенно важно для детей, живущих в нестабильных или опасных условиях.

5. Развитие социальных навыков: общение перед сном также может помочь развивать социальные навыки у детей. Родители или опекуны могут задавать вопросы, обсуждать проблемы и делиться своими мыслями, что может способствовать развитию коммуникативных навыков и эмпатии у детей.  
 В целом, общение с детьми перед сном является важным аспектом их воспитания и развития. Оно может помочь установить более тесную связь с родителями, обеспечить поддержку и снизить стресс, создать безопасную среду для сна и развивать социальные навыки.  
Одним из инструментов общения на ночь является чтение или рассказывание сказки.  
**Чтение сказки на ночь** – это один из самых простых и приятных способов провести время с ребенком. Но почему же так важно читать ему сказки перед сном?  
**Во-первых**, чтение сказки помогает ребенку расслабиться и успокоиться. Когда он ложится спать, его мозг продолжает работать, но уже не так активно. Чтение сказки помогает ему отвлечься от дневных забот и настроиться на сон.  
**Во-вторых**, сказки помогают развивать воображение ребенка. Он представляет себе героев, их приключения и мир, в котором они живут. Это помогает ему лучше понимать мир вокруг себя и учиться мыслить более абстрактно.  
**В-третьих**, чтение сказок помогает развивать речь ребенка. Когда он слушает сказку, он учится правильно произносить слова и фразы, а также понимать их значение.

Наконец, чтение сказок перед сном помогает установить связь между ребенком и родителем. Родители могут читать сказки вместе с детьми, что создает атмосферу близости и доверия. Это может стать одним из самых приятных моментов в жизни ребенка и его родителей.  
**Таким образом**, чтение сказки на ночь не только помогает ребенку успокоиться и подготовиться к сну, но и развивает его воображение, речь и устанавливает связь между родителем и ребенком. Это один из самых важных аспектов воспитания детей, который помогает им расти здоровыми и счастливыми.  
Ну и конечно же, перед сном можно рассказать детям историю о том, как прошел их день. Можно вспомнить интересные события из их жизни, поделиться своими мыслями и чувствами. Главное, чтобы это было не слишком эмоционально и не мешало ребенку расслабиться и заснуть.