****

**Czy warto czytać dziecku przed snem?**

**Nie ukrywam, że jestem ogromną fanką czytania dzieciom przed snem. Wszystko oczywiście zależy od upodobań malucha, jednak większość dzieci lubi tę czynność. To wspaniała forma budowania relacji, wyciszenia i tworzenia miłej atmosfery. Obcowanie z literaturą to również szansa poznania nieco odmiennego od potocznego języka, którym możemy wieczorami otaczać dziecko.**

Naukowcy z Sussex University dowiedli, że czytanie redukuje stres nawet o 69 procent. Zatem poświęcając na lekturę nawet 20 minut dziennie, możemy dać dziecku wielką wartość, z którą ekrany telewizora czy telefonu w żaden sposób nie są w stanie konkurować. Przeciwnie, emitowane przez nie niebieskie światło działa pobudzająco. Mówiąc w skrócie – szybciej nas ono obudzi, niż uśpi.

**Ach, śpij kochanie…**

Wieczorem najważniejsze jest wyciszenie się, dlatego do wspólnego czytania przed snem rekomendowałabym spokojne treści bez nadmiaru grozy czy zbyt trudnych, smutnych tematów. Niekoniecznie chodzi o to, by były nudne, wyłącznie edukacyjne czy monotonne, ale bardziej o to, żeby czytanie kojarzyło się z przyjemnością, a nie trudnymi emocjami. Oczywiście dzięki wspólnemu czytaniu można przerabiać i cięższe tematy, przeżycie takich emocji w wyobraźni jest wielu dzieciom bardzo potrzebne, jednak czas przed snem nie jest na to dobrym momentem.

Pewnie wielu z nas kojarzy powiedzenie, że nie powinniśmy kłaść się spać skłóceni z partnerem czy partnerką. Ma ono głębszy sens, gdyż żeby nasz mózg (a tym samym cały organizm) wypoczął, potrzebujemy spokoju i poczucia bezpieczeństwa. Tylko wtedy mamy szansę prawdziwie się zregenerować. Dlatego na wieczorne czytanie warto wybierać lżejsze treści.

**Kojący rytm pomoże zasnąć**

Przed snem warto sięgać po wiersze, szczególnie te zabawne, z wpadającym w ucho rytmem. Sprawdzą się też książki podzielone na rozdziały, których akcja będzie nas wciągać przez dłuższy czas. Radość z oczekiwania na wieczorne czytanie też jest ważna. W wielu książkach dla najmłodszych znajdziemy refren, czyli jedno powtarzające się zdanie. I one świetnie sprawdzą się jako propozycje na dobranoc.

W przypadku dzieci, które nie lubią „tracić czasu na sen”, sprawdzą się książki, w których bohaterowie po przeżyciu ciekawej przygody wracają do domu i kładą się spać. Jeśli nawet ich ulubiona postać idzie spać, może dadzą się przekonać, że jednak warto zebrać siły na kolejne przygody i porządnie się wyspać.

**Wieczorny rytuał**

Czasem dzieci mają już swoje upodobania i same podpowiadają, co chcą czytać. Wybory bywają dziwne, ale warto na nie pozwolić – wieczorne czytanie ma sprawiać przyjemność przede wszystkim dziecku. Pamiętam, jak moja czterolatka z fascynacją czekała na wieczorne czytanie o… strupkach, gdy akurat tą tematyką była wówczas zainteresowana.

Maluchom, a także starszym dzieciom warto czytać przed snem. Jest to część bardzo potrzebnego im wieczornego rytuału. To też sposób na wspólny czas, nastrojenie się do spania, czasem też wyciszenie u boku rodzica. I wreszcie, to ziarno, które miejmy nadzieję w przyszłości zakiełkuje miłością do książek, po które potem już dziecko będzie sięgało samodzielnie. Oby tak się stało, bo przecież książki otwierają przed nami wspaniały świat.

*Źródło:* [*https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/mind/science-good-bedtime-read-books-will-help-sleep-soundly/*](https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/mind/science-good-bedtime-read-books-will-help-sleep-soundly/)

*Autor: Anna Jankowska, autorka bloga aktywneczytanie.pl, pedagożka, trenerka szkoleń, autorka i bookmarketerk*