

Консультация для родителей

«Стоит или не стоит читать сказку перед сном?»

Уважаемые родители! Вечер. За окном темнеет, закончены игры, убраны игрушки, принят ванна. И тут возникает главный вопрос вечера: «Мам, пап, почитай сказку!». Или, возможно, в вашей семье этот момент уже пропущен, потому что ребенок засыпает под мультики, или вы так устаете за день, что сил хватает только пожелать спокойной ночи и выключить свет. Давайте честно спросим себя: а так ли нужна эта сказка на ночь в 2026 году? Может быть, это пережиток прошлого, когда не было телефонов и планшетов? Сегодня мы разберем все "за" и "против" и попробуем найти истину.



Почему раньше читали, а сейчас не читают?

Действительно, еще 20-30 лет назад чтение на ночь было практически обязательным ритуалом в каждой семье. Сегодня ситуация изменилась. И на то есть объективные причины.

Почему родители перестали читать на ночь:

1. Дефицит времени и усталость.

Современный ритм жизни часто не оставляет сил вечером даже на разговор, не то что на выразительное чтение.

2. Наличие "электронных няnek".

Проще включить аудиосказку в телефоне или мультфильм на планшете - ребенок затихнет и уснет (или хотя бы не будет мешать).

3. Убеждение, что ребенок уже большой.

В 5-6 лет некоторые родители считают, что ребенок уже сам должен уметь засыпать, без "нянканья" со сказками.

4. Отсутствие привычки.

Если в семье никогда не читали на ночь, то и начать никогда не читали на ночь, то и начать сложно.

Но так ли безобидна эта замена живого чтения на гаджеты? Давайте разберемся.



Стоит ли читать: 7 веских причин сказать "ДА"

1. Ритуал успокоения и безопасности

Переход от бодрствования ко сну - сложный момент для детской психики. Днем было шумно, весело, активно. Вечером нужно резко успокоиться. Сказка работает как мостик: спокойный голос мамы или папы, ритмичная речь, привычная интонация - все это настраивает нервную систему на отдых. Ребенок чувствует себя в безопасности, когда день заканчивается предсказуемо и приятно.



2. Живое общение и внимание

В течение дня мы часто общаемся с детьми "на бегу": "оденься", "поешь", "убери игрушки". Вечернее чтение - это редкие минуты, когда вы принадлежите только друг другу. Телефон отложен, дела закончены, вы рядом. Для ребенка это мощнейший сигнал: "Я важен, меня любят, со мной готовы проводить время". Это наполняет его эмоциональный сосуд.

3. Развитие воображения без картинок

Когда ребенок слушает мультфильм, он получает готовую визуальную картинку. Когда он слушает книгу без картинок (или с редкими иллюстрациями), его мозг вынужден работать: он сам дорисовывает замок, представляет внешность героя, воображает лес. Это тренировка пространственного мышления и фантазии, которая невероятно важна для творческого развития.

4. Обогащение пассивного словаря

В книжной речи встречаются слова и обороты, которые мы не используем в

быту: "светлица", "веретено", "кафтан", "зело", "молвить". Ребенок впитывает их, и позже, в школе, он будет понимать классическую литературу гораздо легче сверстников, которые слышали только примитивную разговорную речь.



5. Моральные уроки без нотаций

Никакие нравоучения "не жадничай" или "слушайся старших" не работают так, как работают сказки. Проживая историю с героем, ребенок на эмоциональном уровне усваивает, что добро побеждает зло, что хитрость наказуема, а помощь друзьям возвращается. Сказка лечит душу и учит жить.

6. Формирование привычки к чтению

Дети редко любят читать сами, если им не читали родители. Привычка к книге закладывается именно в дошкольном возрасте, когда книга ассоциируется с теплом, маминым голосом и уютом. Повзрослев, такой ребенок скорее возьмет в руки книгу, чем уткнется в телефон.

7. Мягкое засыпание без гаджетов Синий свет экранов (телефонов, планшетов) подавляет выработку мелатонина – гормона сна. Ребенок перевозбуждается, и заснуть с ему становится сложнее. Книга, в отличие от экрана, действует успокаивающе и физиологично.

А есть ли причины сказать "НЕТ"?

Честно говоря, объективных причин отказаться от чтения на ночь почти нет. Но есть ситуации, когда чтение может навредить.

Когда лучше не читать или читать осторожно:

1. Если выбрана страшная сказка. Для впечатлительных детей истории про Бабу-ягу, Кощея или мрачные сказки Андерсена (например, "Девочка со спичками") могут вызвать тревогу и кошмары. На ночь выбирайте добрые, спокойные истории с хорошим концом.
2. Если ребенок перевозбужден. Иногда в состоянии истерики или гиперактивности чтение бесполезно. Сначала нужно успокоить ребенка объятиями, водичкой, спокойным тоном, а уже потом пробовать читать.
3. Если вы читаете "из-под палки". Если чтение превращается в наказание или обязанность ("если быстро уберешься, почитаю пять минут"), радости не будет.



Как правильно читать на ночь: 10 простых правил

Если вы решили, что сказка на ночь в вашей семье будет, давайте делать это правильно.

Что делать	Чего избегать
Читайте каждый день в одно и то же время	Читать "по настроению", раз в неделю
Создайте уют: приглушенный свет, ребенок в кровати	Читать, сидя за столом, пока ребенок играет
Читайте медленно, спокойно, с интонацией	Тараторить, "проглатывать" слова, зевать

Выбирайте добрые, спокойные сказки	Страшные истории, "ужастики" перед сном
Заканчивайте на позитивной ноте	Прерывать на самом интересном месте (это возбуждает)
Обсудите коротко: "Что понравилось?"	Устраивать допрос с проверкой
Можно поцеловать и пожелать спокойной ночи после чтения	Сразу уйти, оставив ребенка одного в темноте
Позволяйте ребенку выбирать книгу иногда	Навязывать только "полезное" и "нужное"
Исключите гаджеты за час до чтения	Включать мультики перед сказкой
Наслаждайтесь моментом сами	Думать о делах, пока читаете

Аудиосказка: подруга или враг?

Давайте честно: аудиосказки и подкасты для детей - это замечательное изобретение. Они выручают в дороге, когда мама за рулем, или когда вы заняты, а ребенку нужно чем-то заняться. Но **заменять ими живое чтение и ночь — большая ошибка.**



Почему аудиосказка не может заменить маму с папой:

- Нет зрительного контакта
- Нет объятий и ощущения тепла
- Ребенок не слышит интонации родного человека
- Это просто вещание, а не диалог

Аудиосказка - это суррогат, который лучше, чем ничего, но бесконечно хуже, чем живое общение.

Что делать, если ребенок не хочет слушать?

Бывает, что ребенок крутится, отвлекается, перебивает. Не отчаивайтесь.

1. Начните с малого. Если не слушает длинную сказку, читайте короткие стихи, потешки, даже 2-3 минуты.
2. Используйте книжки-картинки. Рассматривайте иллюстрации, пока читаете.
3. Позвольте ему делать что-то руками. Можно дать в руки мягкую игрушку или позволить крутиться под одеялом — главное, чтобы уши слушали.

4. Выбирайте книги по его интересам. Любит машинки — про машинки, любит динозавров — про динозавров.
5. Будьте артистичны. Играйте голосом, меняйте интонации, изображайте героев.

Заключение: Стоит или нет?

Уважаемые родители, ответ однозначен: **стоит!** Сказка на ночь — это не просто пережиток прошлого, а один из самых мощных и доступных инструментов воспитания, развития и укрепления связи с ребенком.

Это инвестиция в эмоциональное здоровье, в речь, в воображение, в доверительные отношения. 15-20 минут вечером - так мало, но так бесконечно много для маленького человека, засыпающего под голос самого родного человека на свете.



Не лишайте себя и своего ребенка этого волшебства. Отложите телефон, сядьте рядом, откройте книгу и подарите друг другу сказку. Ведь именно из таких вечеров и складывается счастливое детство.

Подготовила: Лихачёва П.С.