**Темы для разговора с ребёнком перед сном:**

Как прошёл день. Можно вспомнить, кого встретили на улице, какой мультфильм смотрели, во что играли.

Мечты и желания. Например, можно спросить, о чём ребёнок обычно мечтает, чего бы он хотел научиться, кого бы выбрал в качестве лучшего друга.

Воспоминания о весёлых ситуациях. Лёгкие и забавные истории станут профилактикой ночных кошмаров.

Воспоминания о неприятностях. Можно спросить, было ли ребёнку грустно сегодня и почему, чтобы он мог проговорить неприятности и не зацикливаться на них.

Воображение и творческие способности. Можно задать вопросы, связанные со сказками, например, о стране снов, чтобы развить у ребёнка воображение.

Планы на следующий день. Можно спросить, что ребёнок хочет, чтобы произошло завтра.

Важно искренне хотеть поговорить с ребёнком, так как он чутко чувствует настроение родителей и интонацию.

Детям очень необходимо знать о том, что важно для родителя что произошло у него за день, сопереживать и радоваться с ним. Чувствовать поддержку и любовь.