



Czasem śni nam się to, o czym marzymy. We śnie Iga potrafi latać. A co śni się Jakubowi?



## Czym są sny?

Iga i Jakub śpią mocno i głęboko. Gdy śpimy, często miewamy sny. Widzimy wtedy obrazy i uczestniczymy w ciekawych przygodach. Ale następnego ranka przeważnie nie wiemy, co nam się śniło. A ty? Też idziesz teraz spać? A więc dobranoc! Kolorowych snów!

Zabawa



### Narysujmy najpierw twój sen, a potem mój.

Opowiedz dziecku o swoim dziwnym śnie. Powiedz mu, jak go rozumiesz (może ma coś wspólnego z tym, o czym marzysz, może z tym, czego się obawiasz). Zachęć dziecko do opowiadania o swoich snach, do rysowania ich i wymyślania zabawnych historyjek z nimi związanych (co było przedtem, co zdarzy się później).



Warto wiedzieć

### Nieprzyjemne sny

Czasami dziecko ma straszne sny, podczas których budzi się wystraszone. Warto wytłumaczyć mu, że to nie dzieje się naprawdę, że w snach czasem pojawia się to, czego się boimy lub to, co sobie wyobrażamy. Jeśli dziecko miewa straszne sny, warto dokładnie dowiedzieć się, co mu się śni, poprosić, żeby to narysował, porozmawiać o tym i spróbować wspólnie z nim znaleźć pozytywne zakończenie takiego snu.