

תאליף: גאנית בינגהם | النص العربي: سمر محفوظ برّاج
 رسوم: سيباستيان براون
 הוצאה
 الفئة العمرية: الروضة



נشاط مع الأهل

- نتتبع مع طفلنا علامات انتهاء النهار في النص (تحول لون السماء، ضوء القمر والنجوم..) ونتحدث حول العلامات التي تدلنا في البيت وخارجه على حلول المساء (عودة أحد الوالدين من العمل، تحضير وجبة العشاء، صوت الأذان في الحي، إنارة البيت والشوارع...).
- تعبر صغار الحيوانات عن نعسها بسلوكيات مختلفة؛ فصغير الباندا يتمدد ويتثاب، والفراخ تتوقف عن الزقزقة في العشب. نتحدث مع طفلنا حول ما يحسه في جسده حين ينعس. تساعد هذه المحادثة في تعزيز وعي الطفل "للسائل" التي يبثها له جسده عند التعب أو النعاس، وأهميتها أن يتجاوب معها ليحصل على قسط كافٍ من الراحة والنوم.
- نسترجع معاً كيف يتهياً كل حيوان في الكتاب للنوم، ونتحدث عن الطقوس التي نقوم بها معاً لتهيئة الطفل للنوم. هذه مناسبة أيضاً لأن نشارك طفلنا عاداتنا - نحن الأهل - في الاستعداد للنوم، وأهميتها لنا (مثل التأكد من إغلاق أبواب البيت، قراءة كتاب، احتساء شراب ساخن...).
- قد يرغب طفلنا برسم طقوس استعداده للنوم مع مساعدتنا بكتابة نص صغير، وجمع الرسومات على هيئة كتاب بعنوان "تصبح/تصبحين على خير يا... (اسم الطفل أو الطفلة).
- يلقي الأرنب الصغير تحية النوم على مجموعة من صغار الحيوانات. لمن نحب أن نقول "تصبحون على خير"، وكيف؟
- في نهاية الكتاب، تطمئن الأرنبية طفلها الصغير حين تضمه وتقول له: "تصبح على خير، أمك تحبك." نفكر كأهل، ماذا نحب أن نقول لطفلنا قبل أن ينام؟ السؤال الأخير في النص يشجع الطفل على التعبير عن مشاعره وأفكاره قبل أن تأخذه غفوة النوم.

- “يا الله تنام، يا الله تنام...” واحدة من عشرات التّهليل وأغاني تنويم الأطفال في تراثنا الشّعبي. وعلى الرّغم من أنّ طفلنا قد غادر مهده، لكنّه ما زال يأنس إلى صوتنا في طريقه إلى النّوم.



أفكار لدمج الكتاب في الصّفّ

- يمكن أن تتّبعي مع الأطفال طريقة نوم كلّ صغير حيوانٍ في الكتاب. ما المشترك بينها؟ تحدّثي معهم حول حيوانات أخرى يعرفونها، تنام على نحوٍ مشابه.
- ينتهي الكتاب بسؤال للطفّل عما يحبّ أن يقول لأمّه أو أبيه قبل النّوم. شجّعي الأطفال على التّعبير عمّا يحبّون قوله لأهلهم.
- ادعي الأطفال إلى الحديث حول طقوس نومهم في بيوتهم. كيف يرغبون أن يناموا؟ قد يكون من الممتع أن تُشركي الأهل والأطفال في البيت بإعداد صفحة بعنوان “هكذا أستعدّ للنّوم” يضمّنون فيها صورةً أو نصّاً أو رسوماتٍ توضّح ذلك. بعدها يمكن أن تجمعي الصّفّحات لتأليف كتابٍ جماعيّ.
- هناك العديد من الكبار والصّغار الذين “يقاومون” الإحساس بالنّعاس والحاجة إلى النّوم. من الممتع أن تقومي مع الأطفال بنشاطٍ خياليّ موجّه، وفي جوٍّ هادئٍ وخافت الضّوء، تقودينهم فيه إلى أن “ينوموا” أعضاء جسمهم، الواحد تلو الآخر. تحدّثي معهم بعد النّشاط حول ما أحسّوه. يساعد هذا النّشاط على زيادة وعي الطّفّل بالإشارات التي يرسلها جسمه إليه حين يحتاج إلى الرّاحة.
- يرَبّي العديد من الأطفال في بيوتهم حيوانات أليفة، مثل الكلب والقطّ، أو أسماك وطيور، وغيرها. يمكن تشجيع الأطفال على مراقبة طريقة نوم هذه الحيوانات، وربّما تصويرها، ومشاركة الصّور مع الأصدقاء في الرّوضة. هذه مناسبة أيضاً لتوسيع معارف الأطفال حول الطّرق المختلفة التي تنام فيها الكائنات الحيّة من حولنا، والفرق بينها وبين الإنسان.
- تأمّلي مع الأطفال الرّسومات: ما الذي يدلّنا فيها على اقتراب المساء؟ تحدّثي معهم حول مظاهر حلول المساء في الطّبيعة، وفي البيت (عودة الوالدين من العمل، تحضير العشاء، الاستحمام...) وفي الحارة (صوت الأذان، إنارة الشّوارع...)
- “حفلة بيجامات” في الرّوضة يقوم فيها الأهل والأطفال بطقوسٍ مشتركة تسبق النّوم! (إعداد عشاءٍ مشترك أو شرابٍ ساخن، قراءة قصّة، وغيرها)