

ذلك السرير

كتاب للأطفال

نورة طاع الله

السريـر من الأشياء المهمة جدًا في حياتنا اليومية، وهو من الأثاث الذي نجده غالبًا في غرفة النوم. نستخدم السريـر للنوم والراحة والاسترخاء، ونقضي عليه جزءًا مهمًا من يومنا، وخاصة في الليل عندما نشعر بالتعب ونحتاج إلى الهدوء والنوم.

عندما ندخل إلى غرفة النوم، قد يكون أول شيء تلاحظه هو السريـر. وله أشكال وأحجام وألوان مختلفة، فقد يكون صغيرًا مناسبًا لطفـل واحد، أو أكبر ليستعمله شخصان، وقد يكون مصنوعًا من الخشب أو المعدن أو مواد أخرى قوية ومناسبة لصنع الأثاث.

يتكوّن السريـر عادةً من عدة أجزاء. هناك هيكل السريـر، وهو الجزء الذي يحمل الفراش ويعطي السريـر شكله. وهناك الفراش أو المرتبة، وهي الجزء اللين الذي نستلقي عليه أثناء النوم. ونضع فوق المرتبة ملاءة نظيفة، وقد نضع غطاءً أو لحافًا عندما يكون الجو باردًا. كما نستخدم الوسادة لنسند عليها الرأس أثناء النوم.

يمكن أن يكون للسريـر رأس في الجهة التي نضع فيها الرأس، وقد يكون مصنوعًا من الخشب أو المعدن أو القماش. وبعض الأسرة لها جوانب مرتفعة أو أذراع صغيرة يمكن استعمالها لحفظ بعض الأشياء.

السريـر ليس مجرد قطعة أثاث ننام عليها، بل هو مكان يساعدنا على الحصول على الراحة بعد يوم طويل. فالطفل يستيقظ في الصباح ويذهب إلى المدرسة أو الحضانة، ويتعلم ويلعب ويتحرك، وعندما يعود إلى المنزل يحتاج إلى الراحة. وفي الليل، يساعده النوم الجيد على استعادة نشاطه والاستعداد ليوم جديد.

قبل النوم، يمكن للطفل أن يرتب سريـره بطريقة جميلة. يبدأ بتعديل الملاءة، ثم يضع الوسادة في مكانها، ويرتب الغطاء فوق السريـر. عندما يكون السريـر مرتبًا ونظيفًا، تصبح غرفة النوم أكثر جمالًا وتنظيمًا.

ومن المهم أن نحافظ على نظافة السرير. فالملاءة وغطاء الوسادة والغطاء تحتاج إلى التنظيف والغسل بانتظام. كما يجب تهوية غرفة النوم والمحافظة على ترتيبها. ولا ينبغي أن نترك الطعام والشراب فوق السرير، لأن ذلك قد يؤدي إلى اتساخه.

يمكن للطفل أن يتعلم من السرير معنى النظام والمسؤولية. فعندما يستيقظ في الصباح، يستطيع أن يشارك أسرته في ترتيب سريره، مثل إعادة الوسادة إلى مكانها وتسوية الغطاء. وقد تبدو هذه المهمة صغيرة، لكنها تعلم الطفل أن كل شخص يستطيع أن يعتني بأغراضه ويحافظ عليها.

والسرير يحتاج أيضاً إلى الاستعمال الصحيح. فلا ينبغي أن نقفز عليه بطريقة خطيرة أو نستخدمه للعب العنيف، لأن السرير مخصص أساساً للنوم والراحة، وقد يؤدي اللعب العنيف إلى السقوط أو تلف السرير.

وقد يكون سرير الطفل منخفضًا ومناسبًا لعمره، وقد يكون له تصميم جميل يحبه الطفل. فهناك أسرة على شكل سيارات أو سفن أو بيوت صغيرة، وهناك أسرة بسيطة بألوان مختلفة. لكن أهم شيء ليس الشكل فقط، بل أن يكون السرير ثابتًا وآمنًا ومناسبًا للطفل.

وفي غرفة الطفل يمكن أن يكون السرير جزءًا من مجموعة أثاث تشمل الخزانة والطاولة والكرسي والمصباح. ويمكن للطفل أن يتعلم أسماء هذه الأشياء وكيفية استخدامها. فالسرير للنوم، والخزانة لحفظ الملابس والأغراض، والطاولة للقراءة أو الرسم، والمصباح للمساعدة على الإضاءة.

عندما يحين وقت النوم، يمكن للطفل أن يقوم ببعض العادات الجميلة. يغسل أسنانه، ويرتدي ملابس النوم، ويرتب أغراضه، ثم يدخل إلى سريره. ويمكنه أن يقرأ قصة قصيرة مع والديه أو

يستمع إلى حكاية هادئة قبل النوم. وبعد ذلك يضع رأسه على الوسادة ويستعد للنوم.

النوم مهم جدًا للطفل، لأنه يساعد جسمه وعقله على الراحة. فالطفل الذي يحصل على نوم كافٍ يستطيع أن يستيقظ بنشاط ويذهب إلى مدرسته أو يمارس اللعب والتعلم بشكل أفضل. لذلك من الجميل أن تكون غرفة النوم هادئة ومرتبنة ومريحة.

وفي الصباح، عندما يستيقظ الطفل، لا ينبغي أن يترك السرير في حالة فوضى. يمكنه أن يفتح الستائر أو النافذة بطريقة مناسبة وتحت إشراف الكبار عند الحاجة، ثم يرتب سريره ويضع ملابسه النوم في مكانها. وهكذا يبدأ يومه بالنظام.

يمكن للطفل أيضاً أن يتعلم كلمات جديدة مرتبطة بالسرير، مثل: سرير، مرتبة، وسادة، ملاءة، غطاء، لحاف، غرفة النوم، نوم، راحة، ترتيب، نظافة.

ويمكننا أن نسأل الطفل:

ما هذا؟

هذا سرير.

أين يوجد السرير؟

يوجد السرير في غرفة النوم.

ماذا نفعل على السرير؟

نستخدم السرير للنوم والراحة.

ماذا نضع فوق السرير؟

نضع الملاءة والغطاء والوسادة.

أين نضع الرأس أثناء النوم؟

نضع الرأس على الوسادة.

هل نحافظ على نظافة السرير؟

نعم، نحافظ على نظافته ونغسل أغطية السرير بانتظام.

هل السرير مكان للعب العنيف؟

لا، السرير مكان للنوم والراحة، ويجب تجنب اللعب العنيف عليه.

وهكذا يتعلم الطفل أن السرير شيء مهم في المنزل، وأن الاعتناء به جزء من الاعتناء بغرفته. فالسرير النظيف والمرتب يجعل غرفة النوم أجمل، ويساعد الطفل على الشعور بالراحة والهدوء.

وعندما يرى الطفل سريره كل يوم، يمكنه أن يتذكر قاعدة جميلة: أن الأشياء التي نستخدمها كل يوم تستحق منا العناية والمحافظة عليها.

السريـر إذن صديق هادئ في غرفة النوم؛ نعود إليه عندما نتعب،
ونستريح عليه في نهاية اليوم، ونستعد فوقه لنوم هادئ. لذلك
نحافظ عليه نظيفاً ومرتباً، ونستخدمه بطريقة آمنة، ونحبه لأنه
يساعدنا على الراحة والاستعداد ليوم جديد مليء بالتعلم واللعب
والاكتشاف.