



아이를 재우는 일이 세상에서 가장 힘들다! 잠자기 싫어하는 우리 아이들



어른의 잠과 아이의 잠은 다릅니다
잠자기 싫어하는 아이를 다그치지 마세요
잠자리 준비 '눈 감기' 부터 시작하세요!

_바른수면연구소 서진원



이 책은요...

잠자기 싫어하는 아이의 마음을 읽어 주고, 즐겁게 잠들 수 있도록 도와 주는 책이에요.

잠을 안 자면 다음 날 어떤 일이 일어날지 생각해 보고, 졸리면 잠잘 준비를 하는 '잠자리 습관'으로 자연스럽게 이끌어 줍니다.

아기 토끼 코코는 무사히 잠들 수 있을까요?

엄마는 어떤 방법으로 코코가 눈을 감고 스르륵 잠들게 만들었을까요?

행복하게 잠드는 법을 알려 주고 싶은 책, 코코의 이야기를 만나보세요!

주제어

#수면 #잠자리습관 #잠잘준비 #생활습관

#하품 #상상 #꿈 #이야기

누리과정

의사소통 - 책에 관심을 가지고 상상하기를 즐긴다

신체운동 건강 - 하루 일과에서 적당한 휴식을 취한다

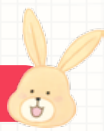




• 다음은 이 책의 한 장면이에요. 그림을 보고 어떤 장면인지, 코코의 기분은 어떻게 이야기해 봐요.

• 여러분, '잠'이 무엇일까요? 잠은 왜 자야 할까요? 잠에 대해서 마음껏 이야기해 봐요.
(어떤 느낌이 드는지, 생각나는 물건을 말해도 좋아요.)

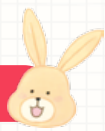




• 코코는 “냐하~암!” 하고 하품을 해서 친구들을 깜짝 놀라게 했어요.
친구들도 재미있고 이상한 하품 소리가 있나요? 나의 하품 소리를 이야기해 봐요.

• 잠자기 싫었던 적이 있나요? 왜 싫었는지, 무엇을 하고 싶었는지 이야기해 봐요.





- 내가 상상하는 꿈우주가 있나요? 어떤 모습일지 마음껏 그려 보아요.
꿈우주에 갈 때 가져가고 싶은 물건이나 함께 가고 싶은 사람을 그려도 좋아요.

- 잠이 잘 오는 방법이 있나요? 좋아하는 인형의 털을 몽땅 세어 보기,
귀를 활짝 열고 키 크는 소리를 들어 보기, 눈을 꼬옥 감고 엄마 뱃속에서 있었던 일을 생각해 보기 등
나만의 방법이 있으면 친구들과 이야기해 봐요.

