

به نام خدای مهربان

پرورش و تربیت کودک

نخستین بازی‌های شاد و کودکانه

۱۸۵ بازی و سرگرمی
برای بچه‌های سه‌ماهه تا سه‌ساله

به همراه روش‌ها و راهنمایی‌های مفید
در ایجاد انگیزه برای خردسالان

آلموت بارتل • ترجمه‌ی لی لافظی





فهرست مطالب

۱۷.....	یک بازی ساده	۷.....	مقدمه‌ی مؤلف
۱۷.....	نجوا کردن	۸.....	مقدمه‌ی مترجم
۱۸.....	فصل دوم: تاب خوردن در آغوش مادر و پدر	۹.....	فصل اول: نخستین بازی‌ها
۱۹.....	لذت تاب خوردن	۱۰.....	نوازش
۲۰.....	یک، دو، سه... بپر	۱۰.....	هر کس راه خودش را می‌یابد
۲۰.....	دور کردن اضطراب	۱۰.....	اشیای متحرک
۲۰.....	عقب، جلو	۱۱.....	موشه اومد و اومد و.....
۲۰.....	شعرهای مخصوص تاب‌بازی	۱۱.....	اشیای برآق
۲۱.....	تاب بازی	۱۱.....	موسیقی و هیجان
۲۱.....	تاب خوردن و آرامش	۱۲.....	ریسمان صدا
۲۱.....	یک بازی جالب	۱۲.....	چتر نجات
۲۱.....	بپر بالا	۱۲.....	نوی آرامبخش
۲۲.....	ترس یا لذت؟	۱۳.....	مشاوره مطمئن
۲۲.....	چرخ و فلک	۱۳.....	آویز رنگی
۲۲.....	تاب پارچه‌ای	۱۴.....	آیینه‌بازی
۲۳.....	ماشین سواری	۱۴.....	همکاری
۲۳.....	سکوت و آرامش	۱۴.....	ماساژ پا
۲۳.....	تاب خوردن دسته‌جاریبی	۱۵.....	فرفره‌های کاغذی
۲۴.....	غلت زدن دوتایی	۱۵.....	یک حس خوب
۲۵.....	فصل سوم: بازی‌های حسی	۱۵.....	ماساژ
۲۶.....	من می‌بینم	۱۵.....	حرکات موزون
۲۶.....	پنجره‌ای رو به دنیا	۱۶.....	توجه به بچه‌های بزرگ‌تر
۲۶.....	رقص در باد	۱۶.....	توب‌بازی
۲۷.....	محیطی سرشار از محرک‌های حسی	۱۷.....	چه می‌بینم؟

این اثر توسط داوران و کارشناسان دبیرخانه‌ی سامان‌دهی منابع آموزشی و تربیتی دفتر تکنولوژی آموزشی و کمک‌آموزشی آموزش و پرورش، برای مطالعه‌ی مربیان کودک و والدین مناسب دانسته شده است.



دفتر و فروشگاه مرکزی:
تهران، خ انقلاب، خ فلسطین جنوبی، خ محتشم، شماره‌ی ۲۰، طبقه‌ی همکف، واحد ۱
تلفن: ۰۲۱ ۶۶۴۱۰۵۴۱ (خط ۵) • تلفکس: ۰۲۱ ۶۶۴۶۸۲۶۳
کد پستی: ۱۳۱۵۸۴۴۵۴۷ • سامانه‌ی پیامکی: ۳۰۰۰۶۶۶۶۶۳
@ghasedakbooks • www.zekr.co

نخستین بازی‌های شاد و کودکانه

نویسنده: آلموت بارتل

مترجم: لی لا لفظی

مدیر هنری و اجرای جلد: حسین نیلچیان

صفحه‌آرایی: کارگاه گرافیک قاصدک (سید مهدی مظلوم)

زیر نظر شورای بررسی

لیتوگرافی: گلپا • کد: ۹۶/۷۷۹

چاپ دوم: ۱۳۹۸ • تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۹۰۱-۷

کلیدی حقوق چاپ و نشر انحصاراً برای

موسسه‌ی نشر و تحقیقات ذکر محفوظ است.

سرشناسه: بارتل، آلموت | Bartl, Almuth

عنوان و نام پدیدآور: نخستین بازی‌های شاد و کودکانه: ۱۸۵ بازی شاد و کودکانه برای بچه‌های سه ماهه تا سه ساله به همراه روش‌ها و راهنمایی‌های مفید در ایجاد انگیزه برای خردسالان / آلموت بارتل؛ ترجمه‌ی لی لا لفظی.

مشخصات نشر: تهران: ذکر، کتاب‌های قاصدک.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص:؛ مصور: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۹۰۱-۷ / وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Babys Spielespaß.

111 Ideen, nützliche Tipps und Anregungen für die Kleinsten | 2007

عنوان دیگر: ۱۸۵ بازی شاد و کودکانه برای بچه‌های سه ماهه تا سه ساله

به همراه روش‌ها و راهنمایی‌های مفید در ایجاد انگیزه برای خردسالان.

موضوع: بازی‌های کودکان * Children's games / بازی‌های آموزشی Educational games

شناسه افزوده: لفظی، لی لا، ۱۳۴۸ - مترجم / رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ن ۱۶۶/۳ GV۱۲۰۳

رده‌بندی دیویی: ۷۹۰/۱۹۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۷۴۵۶۸

۷۲	بند رخت رنگارنگ	۵۷	بازی با دست‌ها
۷۲	سورتمه‌ی تابستانی	۵۸	بازی با زبان
۷۲	بازی با ابرها	۵۸	چهار دست‌وپا
۷۳	تنوع در برنامه‌ی غذایی	۵۸	زنبور قفلکی
۷۳	پژوهشگر کوچک	۵۹	بازی پلک زدن
۷۴	قاصدک	۵۹	تقلید صدا
۷۴	بازی با توپ	۵۹	آدامس بادکنکی
۷۴	آقای قاشق و خانم چنگال	۵۹	غافلگیری
۷۴	گردش و غذا	۶۰	ببر ببر
۷۵	گشت‌وگذار	۶۰	بازی با کلاه
۷۶	ساده اما مفید	۶۰	حس خوب
۷۷	فصل نهم: بازی	۶۰	بازی تودماغی
۷۸	تپه‌ی برفی	۶۱	تغییرات بامزه
۷۸	معمای برفی	۶۱	سلام زانوی من!
۷۸	نقاشی روی برف	۶۱	تأثیر تشویق
۷۹	لامپ‌های برفی	۶۲	سُرسُره
۷۹	سرما مفید است	۶۲	چترخندان
۷۹	سورتمه سواری	۶۳	فصل هفتم: بازی با شن و ماسه
۸۰	آدم برفی	۶۳	بچه‌های شنی
۸۰	کیک برفی	۶۴	جعبه‌ی شنی
۸۰	رستوران پرنده‌ها	۶۴	دنیایی سرشار از تجربیات حسی
۸۰	سورتمه‌ی عروسکی	۶۵	اسباب‌بازی شنی
۸۱	بچه‌ها زود سرما می‌خورند	۶۵	باران شن
۸۱	گنج برفی	۶۶	شن‌بازی
۸۲	فصل دهم: بازی با انگشتان	۶۶	گودال شادی
۸۲	طرز تهیه‌ی پاستیل‌های خوراکی	۶۷	جعبه‌ی شنی متحرک
۸۳	شعر و بازی	۶۷	شانه‌ی شنی
۸۳	بازی با سایه‌ها	۶۷	بگرد و پیدا کن
۸۴	صبر و تحمل	۶۷	تپه‌ی شنی
۸۴	خانواده‌ی موش‌ها	۶۷	شن‌های رنگی دست‌ساز
۸۴	دستکش جفجغه‌ای	۶۸	تصاویر شنی
۸۵	موش بازیگوش	۶۸	جست‌وجوی گنج
۸۵	کوتوله‌های انگشتی	۶۹	فصل هشتم: نخستین گام در طبیعت
۸۶	تاب تاب عباسی	۷۰	آرامش
۸۶	قطار کوچولو	۷۰	دیدن باغ وحش
۸۷	هیچ‌کس کامل نیست	۷۱	باغ‌وحش در خانه
۸۷	نخودی	۷۱	بچه‌ها خیلی حوصله دارند

۲۷	چه کسی مرا قفلک داد؟
۲۷	دیوار لامسه
۲۸	عطر آشنا
۲۸	آب + خاک = گل
۲۹	کیسه‌ی حسی
۲۹	نامه‌های عجیب‌وغریب
۳۰	وقت بگذارید
۳۰	سرگرمی جالب
۳۰	پیاده‌روی حسی
۳۱	سوپ دستکش
۳۱	دکمه‌ی جادویی
۳۲	تماس تلفنی
۳۲	تصاویر جالب
۳۲	ماساژ سر
۳۳	کیسه‌ی حدسیات
۳۳	دوربین
۳۳	بلندگو
۳۴	بسته‌های حسی
۳۴	اثر تشویق
۳۴	تور بویایی
۳۴	شروع تکلم
۳۵	ساک لامسه
۳۵	تکان بده، کوچولو!
۳۶	زبان و اصوات بیگانه
۳۶	سوت زدن
۳۷	چراغ قوه
۳۷	چراغ خواب
۳۷	بوسه‌ی فرشته
۳۸	فصل چهارم: آب‌بازی
۳۹	قایق موتوری
۳۹	اسباب‌بازی‌های حمام
۴۰	بازی با اسفنج
۴۰	اسباب‌بازی‌های دست‌ساز
۴۱	یخ‌های شناور
۴۱	بازی با کف
۴۱	وان کودک
۴۲	نقاشی با کف
۴۲	استخر بدون آب
۴۲	بازی با حباب
۴۲	نقاشی با آب
۴۳	پینگ‌پنگ در وان
۴۳	یخ‌های رنگی
۴۴	بازی با آبپاش
۴۴	دنیای خیس و مرطوب
۴۵	فصل پنجم: کودک شاد و پرتحرک
۴۶	بازی مامان خم شو
۴۶	چرخ‌وفلک افقی
۴۶	لاک‌پشت‌سواری
۴۷	خزیدن با مانع
۴۷	چسب زخم عروسکی و رنگی
۴۷	درشکه‌سواری
۴۸	تصاویر مهیج
۴۸	اصوات آشنا
۴۸	شکار رنگ‌ها
۴۹	قدم به قدم با کودک
۴۹	گاهی استراحت کنید
۵۰	کالسکه‌ی جدید
۵۰	کشتی
۵۰	کودک اجتماعی
۵۱	آداب و رسوم
۵۱	بالش بازی
۵۲	چتر جادویی
۵۲	بازی و شادی
۵۲	توپ و سُرسُره
۵۳	باغ وحش کوچک
۵۳	اسباب‌بازی در اتومبیل
۵۴	فصل ششم: بازی‌های خنده‌دار
۵۵	بازی با لپ‌ها
۵۵	بازی با لپ‌ها
۵۵	بازی با اعضای بدن
۵۶	بوس شکمی
۵۶	صداهای عجیب
۵۶	شوخی‌های بامزه
۵۶	خواندن لذت‌بخش است

خانواده.....	۸۸
فصل یازدهم: وسایل بازی و شادی.....	۸۹
بازی با حباب.....	۹۰
جعبه‌ها.....	۹۰
اسباب‌بازی اسفنجی.....	۹۰
زنجیر لامسه.....	۹۱
نکات ایمنی.....	۹۱
اسباب‌بازی یدک‌کش.....	۹۲
فهرست اسباب‌بازی‌ها.....	۹۳
فضای بازی.....	۹۴
اسباب بازی و رشد.....	۹۵
آیین‌های دستی.....	۹۵
نقاشی روی آئینه.....	۹۶
اسباب بازی یدکی.....	۹۶
جعبه‌ی جادو.....	۹۶
توپ بازی.....	۹۷
همه چیز نو.....	۹۷
توپ نرم و سبک.....	۹۷
صندوق اسباب‌بازی‌ها.....	۹۸
فصل دوازدهم: قایم باشک.....	۹۹
گُل یا پوچ.....	۱۰۰
کو، کجا رفت؟.....	۱۰۰
پیشرفت بزرگ.....	۱۰۰
خانه‌ی کوچک.....	۱۰۱
من مستقل‌ام.....	۱۰۱
قایم باشک.....	۱۰۲
کمی جسارت مفید است.....	۱۰۲
بگرد و پیدا کن.....	۱۰۲
غافلگیری.....	۱۰۳
بازی با آئینه.....	۱۰۳
دور شو بداخلاقی!.....	۱۰۳
کتاب کودک.....	۱۰۳
پیاگیر نیفتی!.....	۱۰۴
شعبده‌بازی.....	۱۰۴
یک راه ساده.....	۱۰۵
کارتن جادویی.....	۱۰۵
ریسمان سحرآمیز.....	۱۰۵
قوطلی تصویری.....	۱۰۶
فصل سیزدهم: صبح تا شام.....	۱۰۷
دست و پا زدن.....	۱۰۸
قاشق جادویی.....	۱۰۸
رسم و عادت‌های مفید.....	۱۰۹
نمایش عروسکی.....	۱۰۹
آرامش بچه‌ی بزرگ‌تر.....	۱۱۰
لذت غذا خوردن.....	۱۱۰
بندهای غافلگیرکننده.....	۱۱۰
ماملان غرغرو.....	۱۱۱
شام زیر نور شمع.....	۱۱۱
عکس‌های خانوادگی.....	۱۱۱
فراتر از واژه.....	۱۱۲
بازی دسته‌بندی.....	۱۱۲
ساده، اما مهم.....	۱۱۳
جعبه‌ی حافظه.....	۱۱۳
برج روزنامه‌ای.....	۱۱۴
تق و توق بازی.....	۱۱۴
حسادت.....	۱۱۴
قصه‌ی شب.....	۱۱۵
اوقات دو نفره.....	۱۱۶
قصه‌های آماده.....	۱۱۶
بازی شنیداری.....	۱۱۶
تونل بازی.....	۱۱۷
بالش موزیکال.....	۱۱۷
پتوی آرامش.....	۱۱۷
آسمان پرستاره.....	۱۱۷
خرس مهربان و جدانشدنی.....	۱۱۸
شب بخیر فرشته‌ی کوچولو.....	۱۱۸

مقدمه‌ی مؤلف

در دنیا هیچ چیز با خنده‌ی زیبا و بی‌آلایش بچه‌ای بی‌دندان قابل قیاس نیست. هیچ چیز به اندازه‌ی خنده‌ی کودک، روح و جان ما را صفا نمی‌دهد؛ موهبتی که کاملاً رایگان و بی‌هزینه است.

همراه با فرزندتان از این دوران لذت ببرید و دنیا را بار دیگر از دریچه‌ی چشمان او نظاره کنید.

سرگرمی‌های این کتاب برای نوزادان و خردسالان مناسب می‌باشد و روش کار آن به این صورت است که ابتدا بزرگ‌تر جلوی چشمان کودک بازی را انجام می‌دهد و کودک در وهله‌ی نخست فقط از تماشای بازی لذت می‌برد. هم‌بازی‌های کودک در این بازی‌ها عمدتاً بزرگ‌ترها هستند.

بچه‌های بزرگ‌تر هم از این که می‌توانند خودشان بازی‌ها را انجام دهند به وجد می‌آیند. آن‌ها خیلی زود یاد می‌گیرند که این بازی‌ها را با بچه‌های دیگر انجام دهند.

در این کتاب شما علاوه بر ایده‌ها و طرح‌های جالب و مبتکرانه، پیشنهادات مفیدی می‌یابید که به شما کمک می‌کنند، ارتباط خوبی با فرزندتان ایجاد کنید.

فصل اول

نخستین بازی‌ها



دیدن چهره برای نوزاد بسیار مهم است؛ به ویژه اگر به بازی دالی موشه تبدیل شود. صورت خود را بپوشانید و دوباره به نوزاد نشان دهید، این کار برایش مهیج است. جالب است بدانید معمولاً افراد برای نزدیک شدن به نوزاد، به طور کاملاً غیرارادی در فاصله‌ی سی سانتی‌متری او قرار می‌گیرند. حال اگر به نوزاد چشمک یا لبخند بزنید، صدای بانمکی درآورید، یا عطر آشنایی برایش داشته باشید، بازی جذاب و گیرایی برای او ترتیب داده‌اید.

مقدمه‌ی مترجم

کودکان گل‌های باغ زندگی‌اند که باید همیشه شاداب و باطراوت بمانند و این وظیفه‌ی والدین است تا پاسدار این شادابی و طراوت باشند. بازی و شادی ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌کند. کودکان در جریان انجام بازی‌های گوناگون مهارت‌های لازم برای زندگی فردی و اجتماعی را فرامی‌گیرند.

کتابی که در دست دارید شامل بازی‌های متنوعی است که همگی یک هدف را دنبال می‌کنند: «از دوران کودکی فرزندان و بودن در کنار او لذت ببرید، پیش از آن که به سرعت پایان یابد.» تفاوتی ندارد شما کدام بازی را انجام می‌دهید، مهم آن است که اوقات شادی را با فرزندان بگذرانید و خاطرات شیرینی برای او و خودتان رقم بزنید.

نویسنده کتاب‌های متعددی در زمینه‌ی بازی و سرگرمی‌های کودکان دارد که به ۳۰ زبان زنده‌ی دنیا ترجمه شده‌اند. نظر به مفید و ارزنده بودن این آثار سعی کردم برای آشنایی و بهره‌جستن هرچه بیشتر خانواده‌های عزیز ایرانی کتاب‌های دیگری نیز از این نویسنده آرایه دهم.

به همین منظور علاوه بر کتاب حاضر کتاب‌های: «بازی‌های ۵ دقیقه‌ای» و «دنیای من و مادر بزرگ» به چاپ رسیده‌اند و کتاب دیگری با عنوان «۱۰۱ بازی پیش از خواب» نیز در دست ترجمه است که به زودی در دسترس علاقمندان عزیز قرار خواهد گرفت.

گفتنی است در بعضی بازی‌ها از اشعار شاعران کودک و اشعار فولکلور استفاده شده است و در مواردی هم اشعار را از آلمانی ترجمه نمودم و آن‌ها را به نظم درآوردم که امید است مقبول خوانندگان محترم قرار گیرد.

با سپاس - مترجم

نوازش

پس از شیر دادن به کودک، او را برای مدت کوتاهی در آغوش بگیرید، آرام تکانش دهید و سعی کنید ارتباط بصری با او برقرار کنید. سپس به او لبخند بزنید، نامش را صدا کنید و در حالی که سرتان را حرکت می‌دهید، سعی کنید تماس بصری شما هم‌چنان با بچه برقرار باشد. حال یکی از دستان نوزاد را بگیرید و در حالی که با او حرف می‌زنید، با دست خودش روی گونه‌ها، بینی و دهانش را نوازش دهید.

هر کس راه خودش را می‌یابد

اقوام، دوستان، همسایگان و همکاران معمولاً برای تربیت کودک پیشنهادهایی می‌دهند. اجازه ندهید شما را با مطالب اشتباه گمراه سازند. تعریفی که دیگران از بچه خود می‌کنند، اغلب نادرست و غیرواقعی است؛ به عنوان مثال اگر بگویند بچه‌ی دختر خاله‌ی شما از بدو تولد شب‌ها به تنهایی در اتاقش می‌خوابیده یا در شش ماهگی سینه‌خیز به طرف ظرف غذایش می‌رفته و... یاوه و بی‌اساس است. حتی اگر بعضی روزها هیچ کاری درست از آب در نمی‌آید و به عقیده‌ی دیگران فرزندتان یک هیولاست، اصلاً نباید نگران باشید. باور کنید آسمان همه جا یک رنگ است. هر کسی راه حل خودش را پیدا می‌کند. یقین بدانید روش درست همان است که برای شما و نوزادتان مناسب بوده و در خانه‌ی شما جواب می‌دهد و ابداً اهمیتی ندارد که دیگران (عمه، خاله، دوست و...) درباره‌ی شما و روشتان چه نظری دارند.

اشیای متحرک

یک شیء کوچک و رنگی مانند اسباب‌بازی یا یک لیف حوله‌ای را به آرامی پیش چشمان نوزاد از راست به چپ و بالعکس حرکت دهید؛ طوری که نوزاد



بتواند آن را با چشمانش دنبال کند. پس از مدت کوتاهی، نوزاد هم‌زمان با حرکت شیء، سرش را حرکت می‌دهد. این کار به ظاهر ساده، برای نوزاد تجربه‌ای مهیج و بسیار سرگرم‌کننده است.

موشه اومد و اومد و...

این یک بازی قدیمی و جذاب برای خندانن کودک است. موشه در این بازی همان مادر است. مادر انگشتان دستش را روی پای نوزاد حرکت می‌دهد و می‌گوید: موشه اومد و اومد و... حالا مادر انگشتان نوزاد را می‌گیرد و با خنده می‌گوید: عزیز دل مامان. او سپس به سراغ قسمت‌های دیگر صورت و بدن نوزاد می‌رود و او را به همان روش می‌خندانند.

اشیای برّاق

نوزادان از دیدن چیزهای برّاق لذت می‌برند؛ مثلاً گوی برّاقی که بالای تختش آویزان است، برایش منظره فوق‌العاده‌ای به حساب می‌آید. بدون شک شما چیزهای تزیینی و برّاقی در خانه دارید که برای کودک جالب و مهیج باشد و او را شگفت‌زده می‌کند.

موسیقی و هیجان

برای فرزندتان اغلب موسیقی بگذارید. یک موسیقی آشنا که مادر هنگام بارداری به آن گوش می‌داده است؛ تأثیری دو چندان دارد. سمفونی‌های موتزارت و ویوالدی یا ترانه‌های فولکلوریک به یادماندنی کشورمان و... از جمله