

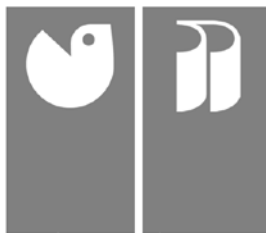
به نام خدا

پرورش و تربیت کودک

بازی یادگیری زندگی
شب به خیر
گوشه اول

بازی و سرگرمی قبل از خواب
برای کودکان ۳ تا ۶ ساله

آلموت بارتل • ترجمه‌ی لی لافظی



ناشر پیش‌رو در انتشار
کتاب‌های مناسب برای
کودکان و نوجوانان

واحد کودک و نوجوان
موسسه‌ی نشر و
تحقیقات ذکر

کتاب‌های
قاصدک

دفتر و فروشگاه مرکزی: تهران، خ انقلاب، خ فلسطین جنوبی، خ محتشم، شماره‌ی ۲۰، طبقه همکف واحد ۱
تلفن: ۰۴۱ ۶۴۱۰۰۴۱ (خط ۵) • تلفکس: ۰۶۴۶۸۲۶۳ • کد پستی: ۱۳۱۵۸۴۴۵۴۷
اینستاگرام: @ghasedakbooks • تلگرام: @ghasedakbooks • www.zekr.co

شب به خیر کوچولو

نویسنده: آلموت بارتل

مترجم: لی لا لفظی

ویراستار: فیروزه دلگشایی

مدیر هنری و اجرای جلد: حسین نیلچیان

صفحه‌آرایی: کارگاه گرافیک قاصدک (سید مهدی مظلوم)

لیتوگرافی: گلپا • کد: ۹۹/۸۳۶

چاپ اول: ۱۳۹۹ • تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

زیر نظر شورای بررسی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۹۷۶-۵

کلیه‌ی حقوق چاپ و نشر انحصاراً برای

مؤسسه‌ی نشر و تحقیقات ذکر محفوظ است.

فهرست مطالب

۲۰	وقتی زمان خواب فرا می‌رسد.....	۶	مقدمه
۲۰	پینگ پنگ خانوادگی	۷	مقدمه مترجم
۲۱	صورتک بادامی	۸	فصل ۱: عصر به خیر
۲۱	نمایش عروسکی	۹	چراغانی
۲۲	گفت‌وگو	۹	اتاق کودک، زندان نیست!
۲۲	هدیه‌ای از طرف عمه‌جان	۹	پیشخدمت
۲۳	آیینیه‌ی قاشقی	۱۰	عصر به خیر کودک من!
۲۳	بچه‌های زیرک	۱۰	احساس خوشایند
۲۴	جاها عوض!	۱۱	لباس مبدل
۲۴	رومیزی جادویی	۱۱	پیک نیک بیهویی
۲۴	میز اتو	۱۱	ساعتی بدون تلویزیون
۲۵	حدس بزن!	۱۲	بازی با ستاره‌ها
۲۵	چه چیزی کم است؟	۱۲	بازی تودماغی
۲۶	پیک نیک	۱۲	آشپزخانه‌ی گرم
۲۶	تاس بازی	۱۳	نمی‌توانم بخواهم
۲۷	هوا تاریک می‌شود...	۱۳	کلکسیون
۲۷	شباهت‌ها	۱۳	حالا چی بازی کنیم؟
۲۷	قاشق بازی	۱۴	مامان بزرگ تلفنی
۲۸	شام بدون تلویزیون	۱۵	بازی با سکه
۲۸	یک بازی خوردنی	۱۵	حدس بزن!
۲۹	میزگرد	۱۵	عوض شو!
۲۹	آواز خانوادگی	۱۶	مشکلات روزانه
۳۰	فصل ۳: اتل متل قورباغه	۱۷	خاطرات تابستان
۳۱	سلام پاه!	۱۷	نوشته‌های ماندگار
۳۱	کیفیت به جای کمیت	۱۸	بازی شطرنج
۳۲	آزمون مهارت	۱۹	فصل ۲: در کنار خانواده

سرشناسه: بارتل، آلموت Bartl, Almuth

عنوان و نام پدیدآور: شب به خیر کوچولو: بازی‌های قبل از خواب، بازی یادگیری زندگی

نویسنده: آلموت بارتل؛ مترجم: لی لا لفظی؛ زیر نظر شورای بررسی.

مشخصات نشر: تهران: ذکر، کتاب‌های قاصدک.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.؛ مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

فروست: ۱۰۱ بازی و سرگرمی قبل از خواب برای کودکان.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۹۷۶-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Gute Gutenacht

یادداشت: گروه سنی: ب

موضوع: بازی‌های کودکان Children's games

موضوع: بازی‌های آموزشی Educational games

موضوع: سرگرمی‌ها Amusements

شناسه افزوده: لفظی، لی لا، ۱۳۴۸ - مترجم

شناسه افزوده: موسسه نشر و تحقیقات ذکر

رده بندی دیویی: ۱۳۹۷ ش ۱۶۴ب۱۹۲۲/۷۹۰

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۷۰۷۹۳

بازی نوشتاری.....	۸۸	عقب عقب به سمت تختخواب.....	۶۹
شکارچی کابوس.....	۸۸	سورپرایز.....	۶۹
لالایی.....	۸۹	عروسک خواب.....	۷۰
صندوقچه‌ی خواب.....	۹۰	سکوی پرش.....	۷۰
کابوس‌ها.....	۹۰	من عصبی و نگرانم!.....	۷۱
بازی با سکه.....	۹۱	تخت جادویی.....	۷۱
دفتر خواب.....	۹۲	کمک‌های اولیه.....	۷۲
گوشی.....	۹۲	گوش‌ها تو تیز کن!.....	۷۲
کابوس‌ها داخل کیسه‌ی زباله.....	۹۳	روشی دیگر.....	۷۳
بوسه‌ی خاص.....	۹۳	صدای هیولاها.....	۷۳
کی منو دوست داره؟.....	۹۴	راه‌حل مناسب.....	۷۳
شروع دوباره!.....	۹۴	بخواب کودکم، بخواب!.....	۷۴
مسابقه‌ی ده سؤالی.....	۹۴	ریسمان بلند.....	۷۴
بازی اعداد و الفبا.....	۹۴	یک کار جالب و بامزه.....	۷۴
جعبه‌ی تکه پارچه‌ها.....	۹۵	آقای پلیس.....	۷۵
یک بازی جالب.....	۹۵	بدون انگشت.....	۷۵
سه نکته پایانی.....	۹۶	دوتایی به پیش.....	۷۵
بازی با دندان لق.....	۹۶	کشمش‌های جادویی.....	۷۶
ترس از بین رفتن آرامش در خانواده.....	۹۷	مسخره بازی.....	۷۶
پاهای خوشبو.....	۹۷	قطار خانوادگی.....	۷۷
نوازش پیش از خواب.....	۹۸	خواب‌های شیرین.....	۷۸
دوباره بیدار شدم!.....	۹۸	بسته‌ی خواب.....	۷۸
یک شیشه پُر از بوسه.....	۹۹	آداب من در آوردی.....	۷۹
شعر خواب.....	۱۰۰	قصه‌ی خواب.....	۷۹
چراغ روشن یا خاموش؟.....	۱۰۰	قصه‌ی بی‌کلام.....	۸۰
		قصه‌ی آماده.....	۸۱
		انتخاب قصه.....	۸۱
		نگاهی به دنیا.....	۸۱
		چراغ‌ها خاموش.....	۸۲
		فصل ۷: همین الان می‌خوابم!	۸۳
		سرویس شبانه.....	۸۴
		دندان لق.....	۸۴
		تخیلات ترسناک.....	۸۴
		ساخت کاردستی.....	۸۵
		افکار پیش از خواب.....	۸۶
		نگهبان خواب.....	۸۶
		نگهبان شب.....	۸۶
		چراغ قوه.....	۸۷
		صبوری، صبوری.....	۸۷
		شب به خیر.....	۸۸

توپ بازی زیر نور مهتاب.....	۳۲	وقتی تو خوابی!.....	۵۰
توپ بازی در تاریکی.....	۳۲	پیچ بازی.....	۵۱
سر جاها، شروع!.....	۳۳	نقاشی کف پا.....	۵۱
تحسین و تشویق.....	۳۳	نقاشی روی شکم.....	۵۱
سیب‌زمینی کاغذی.....	۳۳	دل درد.....	۵۲
ژیمناستیک عروسکی.....	۳۴	لالایی.....	۵۳
نبرد بالشی.....	۳۴	هتل پنج ستاره.....	۵۳
پولینگ.....	۳۵	خواب سالم.....	۵۴
ماساژ.....	۳۵	فصل ۵: بازی‌های حمام.....	۵۵
بیا بدویم!.....	۳۶	دوستان حمام.....	۵۶
مسابقه‌ی بالشی.....	۳۶	آداب و قوانین همیشگی.....	۵۶
بازی جالب.....	۳۷	نقاشی در وان.....	۵۷
تا هر وقت بخواهم بیدار می‌مانم.....	۳۷	بازی با حباب.....	۵۷
مسابقه‌ی نوک دماغی.....	۳۷	اصلاح صورت!.....	۵۷
گلوله‌ی کاغذی.....	۳۸	درست مسواک زدن.....	۵۸
غلغلک.....	۳۸	هنگام مسواک زدن.....	۵۹
با پاهایت مرتب کن!.....	۳۹	مراسم پیش از خواب شما می‌تواند این باشد.....	۵۹
خوب بخواب!.....	۴۰	هرچه ساده‌تر بهتر.....	۶۰
شعر خواندن و پریدن.....	۴۰	پرستار کودک.....	۶۰
فصل ۴: پاورچین.....	۴۱	تفریح موقع مسواک زدن.....	۶۰
گردش شبانه.....	۴۲	نقاشی با بخار.....	۶۰
پایان روز.....	۴۲	من خسته‌ام، می‌روم حمام.....	۶۰
من خسته‌ام.....	۴۲	اسباب‌بازی‌های حمام.....	۶۱
شناسایی ترس‌ها.....	۴۳	غرق شدن کشتی در وان.....	۶۱
خوب گوش بده!.....	۴۳	دوش بین روز.....	۶۱
آداب غیرقابل تغییر.....	۴۴	لیف‌های حوله‌ای.....	۶۱
چمدان آقا موشه.....	۴۴	پازل اسفنجی.....	۶۲
نگاهی به اتاق کودک.....	۴۵	آزادی انتخاب.....	۶۲
عبور و مرور در اتاق کودک.....	۴۵	ریتم و آهنگ یکنواخت.....	۶۳
بازی با دانشنامه.....	۴۶	دوش شاهانه.....	۶۳
پاهای باهوش.....	۴۶	رقص خشک شدن.....	۶۳
نقاشی به روش عجیب.....	۴۶	غیرقابل قیاس.....	۶۴
قایم‌باشک ذهنی.....	۴۷	بازی پینگ‌پنگ.....	۶۵
خواب کم یا زیاد؟.....	۴۸	فصل ۶: یالا برو بخواب!	۶۶
آکوارיום.....	۴۸	سریع‌تر از ساعت.....	۶۷
از الف تا ی.....	۴۹	دو نفری.....	۶۷
پایان خوش.....	۴۹	شاهزاده و نخود.....	۶۷
تاریکی را لمس کن!.....	۴۹	برو بالا!.....	۶۸
حسن من، حسن تو.....	۵۰	پاهای گرم.....	۶۸
اسامی رؤیایی.....	۵۰	تختخواب؛ محل آرامش.....	۶۸

مقدمه

در زندگی مسایل ظریف و کوچکی وجود دارد که برای رشد و پیشرفت کودک بسیار مهم‌اند؛ مانند گذران اوقات پیش از خواب توأم با احساس آرامش و امنیت خاطر در جمع خانواده؛ فارغ از این‌که خانواده بزرگ یا کوچک باشد.

بعضی بچه‌ها شب‌ها با دندان‌های تمیز و مسواک زده، در حالی‌که شیرین‌ترین لب‌خند دنیا را به لب و خرس عروسکی خود را در دست دارند، به والدین ”شب‌به‌خیر“ می‌گویند، بدون دردسر به رختخواب می‌روند و تا صبح می‌خوابند. متأسفانه در اکثر موارد مرغ همسایه غاز است و فرزند ما جزء این دسته از بچه‌ها نیست. اما نگران نباشید؛ این کتاب شامل تعداد زیادی راهنمایی، فکر، ایده بامزه و ترفندهایی است که به شما می‌آموزد چگونه کودک را برای خواب آماده کنید و در کمترین زمان به نتیجه‌ی مطلوب برسید. در کنار این روش‌ها، بازی‌های مهیج و توصیه‌های بکر و جدیدی می‌یابید که به کمک آن‌ها می‌توان اوقات با هم بودن خانواده را تا حد امکان عمق و غنا بخشید و با آرامش سپری کرد.

معمولاً یک شب خوب همیشه در ادامه یک عصر خوب است و با اتمام روز، شما و فرزندتان فردا صبح، روز جدیدی آغاز می‌کنید. این هم دلیل دیگری برای آن‌که اوقات پیش از خواب را تا حد ممکن با عشق و علاقه‌ی بیشتری سپری کنید. بنابراین، عصر و شب خوب و خوشی پیش رو داشته باشید!

مقدمه مترجم

بدون شک خواب بخش مهمی از زندگی انسان را تشکیل می‌دهد و از اهمیت بالایی برخوردار است. سلامت روحی و جسمی افراد در گرو داشتن شبی آرام و خوابی کافی و مناسب است. این امر به ویژه برای کودکان و رشد ذهنی و جسمی آنان بسیار مهم است. اما اغلب کودکان برای خوابیدن، والدینشان را دچار مشکل می‌کنند.

همه ما دوست داریم فرزندمان به موقع و بدون دردسر برای خواب آماده شود و تا صبح فردا بدون مشکل بخوابد اما اغلب چنین اتفاقی نمی‌افتد.

کتاب حاضر مجموعه‌ای مفید شامل ایده‌ها و شیوه‌های کاربردی و شاد جهت آماده کردن کودک برای خواب است. در این کتاب بازی‌های متنوعی برای کودکان خردسال و پیش‌دبستانی وجود دارد که والدین می‌توانند به عنوان سرگرمی‌های پیش از خواب از آن‌ها استفاده کنند تا فرزند خود را آماده خواب نمایند.

به منظور استفاده بهینه از مطالب ارائه شده سعی نمودم به جای ترجمه اشعار زبان مبدأ از معادل‌های آن در زبان فارسی کمک بگیرم تا مطالب برای خوانندگان محترم، مفید فایده باشد. همچنین در ترجمه متن از نام‌های فارسی بهره جستیم. با آرزوی خوابی خوش و رؤیاهای شیرین برای همه کودکان عزیز کشورم.

با سپاس - مترجم

چراغانی

اگر هوا تاریک شده و هنوز یکی از افراد خانواده بیرون از منزل است، می‌توانید او را هنگام ورود به منزل غافلگیر کنید، چند پاکت خرید بردارید، یک سوم آن‌ها را با شن، سنگریزه یا خاک پُر کنید. سپس درون هر پاکت شمعی بگذارید. حال پاکت‌ها را جلوی در ورودی - یا از جلوی در پارکینگ تا در ورودی - بچینید و شمع‌ها را روشن کنید. نوری که از میان کاغذ قهوه‌ای رنگ دیده می‌شود، بسیار زیبا و دلنشین است و ورود به خانه را لذت‌بخش می‌کند.

اتاق کودک، زندان نیست!

وقتی کودک کار بدی انجام می‌دهد و والدین او را در اتاق حبس می‌کنند، تعجبی ندارد که کودک، دیگر در اتاق احساس امنیت نمی‌کند و آن‌جا را محل آرامش خود نمی‌داند. این مسأله باعث می‌شود برای خوابیدن در اتاق دچار مشکل شود و حتی علاقه‌ای به مرتب کردن اتاق یا در واقع تبعیدگاهش نداشته باشد.

پیشخدمت

اگر زمانی که بابا یا ماما خسته از راه می‌رسد، پیشخدمتی با لباس مخصوص، دستکش‌های سفید و دستمالی روی دستش کنار در ایستاده باشد، بسیار لذت‌بخش است! او ابتدا ادای احترام می‌کند، پالتو، کلاه و کیف پدر یا مادر را

می‌گیرد، دمپایی روفرشی را جلوی پای او می‌گذارد و یک نوشیدنی دلچسب و گوارا تعارف می‌کند سپس اخبار و اتفاقات مهم را به اطلاع می‌رساند و روزنامه را می‌آورد. پدر یا مادر هم پس از استراحت می‌تواند با پیشخدمت محبوبش به

فصل ۱
عصر به خیر

من انجام!

وقتی ورود به خانه با استقبال گرم افراد خانواده توأم باشد، بسیار خوشایند است. در آغوش کشیدن و گفتن چند کلام محبت‌آمیز باعث می‌شود انسان - چه کودک و چه بزرگ - احساس خوشبختی کند و حس خوب داشتن یک کاشانه و کسانی که از بودن انسان خوشحال‌اند بسیار لذت‌بخش است.



پیاده‌روی برود یا بالش بازی کند و هر دو حسابی لذت ببرند.

عصر به خیر کودک من!

اگر نحوه سلام و احوالپرسی با مامان و بابا همیشه یکنواخت باشد، خیلی عادی و کسل‌کننده می‌شود. ما این روش را تغییر می‌دهیم و حال و هوای تازه‌ای هنگام سلام و احوالپرسی در خانه ایجاد می‌کنیم.

- ♥ پدر به همسر و دخترش به روش تازه‌ای سلام می‌دهد؛ او برای این خانم‌های محترم با دستش بوس می‌فرستد.
- ♥ همه‌ی افراد خانواده دو دستشان را به هم می‌چسبانند و به هم تعظیم می‌کنند؛ درست مثل ژاپنی‌ها و تایلندی‌ها.
- ♥ ناخدا دم در ایستاده است و به ملوان از راه رسیده سلام نظامی می‌دهد، در حالی که پاشنه‌ی کفش‌هایش را به هم می‌کوبد و دستش را به علامت احترام کنار پیشانی می‌گذارد و به او اجازه‌ی ورود به عرشه را می‌دهد.
- ♥ بابا و مامان اسکیمو در حالی که بینی خود را محکم به بینی کودک می‌مالند، به او سلام می‌دهند.
- ♥ پدر به شکل یک موجود فضایی پشت در می‌ایستد، یکبار دور خودش می‌چرخد، دست‌هایش را محکم در هوا می‌چرخاند و دندان قروچه می‌کند. حالا مشتاقانه باید دید که کودک فضایی در مقابل، چه واکنشی از خود نشان می‌دهد!

احساس خوشایند

از دقایق پایانی در کنار تخت کودک، نهایت استفاده را ببرید. از او تعریف کنید و بگویید که به او افتخار می‌کنید. به این ترتیب احساس عزت نفس در کودک شما افزایش می‌یابد و با این حس آرام‌بخش به خواب می‌رود: "من مورد قبول هستم!"

لباس مبدل



کیسه‌ی لباس‌های مبدل را روی زمین پهن کنید و به هر یک از افراد خانواده پنج دقیقه وقت دهید تا به بهترین شکلی که می‌توانند تغییر قیافه دهند. اگر فرصت دارید و بابا، مامان، مادربزرگ یا هر کسی که پشت در منتظر است، کمی دیگر می‌تواند منتظر بماند، صورت و موهایتان را هم آرایش کرده و متناسب با لباستان بیارایید. به محض شنیدن صدای

پا از پشت در، نمایش شروع می‌شود: همگی فرد از راه رسیده را بغل کرده، با صدای بلند به او سلام کنید و حسابی او را در آغوش بگیرید.

پیک نیک یهویی

آخرین کسی که امروز به خانه می‌آید (معمولاً بابا) فرصت ندارد نفسی تازه کند؛ چون همه حاضر و آماده، دم در ایستاده‌اند؛ یک پیک نیک یهویی داخل پارک، اطراف شهر، داخل زمین‌بازی یا کنار رودخانه! به هیچ وجه نیاز به تدارکات زیادی نیست؛ چند لقمه، چند نوشیدنی، دستمال کاغذی و یک زیرانداز تمام چیزیه که برای رفتن به پیک نیک لازم دارید.

ساعتی بدون تلویزیون

در طول روز حداقل یک ساعت را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که فرزندتان بتواند از نظر روحی و جسمی آرامش داشته باشد. کودک نباید

یک ساعت قبل از خواب به هیچ وجه تلویزیون تماشا کند. البته تذکر این مطلب به کودک، آن هم زمانی که تلویزیون روشن است و بقیه‌ی افراد خانواده با علاقه مشغول تماشای آن هستند، ابداً فایده‌ای ندارد. کودک علاوه بر داشتن الگویی درست از سوی والدین و خواهر و برادرهای بزرگتر به جایگزین‌های مناسبی هم نیاز دارد تا تلویزیون را کنار بگذارد. تنها در این صورت است که تجربیات جدید را به تماشای تلویزیون ترجیح می‌دهد. این فعالیت‌های جایگزین وقتی جالب‌تر می‌شوند که همه‌ی افراد خانواده در آن شرکت کنند.

بازی با ستاره‌ها

همه‌ی افراد خانواده در یک شب پر ستاره خودشان را خوب می‌پوشانند، جلوی در می‌ایستند و به ستاره‌ها نگاه می‌کنند. هر کس برای خود ستاره‌ای پیدا می‌کند و درباره‌ی ویژگی‌های خاص ستاره‌اش برای دیگران توضیح می‌دهد؛ درباره‌ی شکل ظاهری ساکنان ستاره، خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های آن‌ها، وسایل نقلیه، نوع حیوانات خانگی آن و اینکه چه فایده‌هایی برای ساکنان ستاره دارند و....

بازی تودماغی

یک نفر با انگشتانش بینی خود را محکم می‌گیرد و با صدای عجیب تودماغی حرف می‌زند. بقیه هم این کار را می‌کنند، چون خیلی بامزه است. تفریح پرشور و نشاطی که همه‌ی افراد خانواده را حسابی شاد و سرگرم می‌کند.

آشپزخانه‌ی گرم

به جای آن که در غروبی دلگیر پشت پنجره بنشینید، با کمک افراد خانه آشپزخانه‌ی گرمی بسازید. چند بالش، کوسن و زیرانداز را روی هم بریزید و تعدادی کتاب، بازی و سی دی موسیقی هم در آشپزخانه بگذارید. حالا هر کسی

می‌تواند بسته به علاقه‌اش برای خود یا بقیه کتاب بخواند، موسیقی گوش کند، حرف بزند، خودش را برای نوازش به دیگران بچسباند و.... این آشپزخانه آن قدر گرم و دلچسب است که هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد آن را ترک کند.

نمی‌توانم بخوابم

اگر کودک شما قصد خوابیدن ندارد، او را دلداری دهید و بگویید مجبور نیست بخوابد. فقط برای این که خستگی در کند، با چشمان بسته داخل تختش آرام دراز بکشد. این ترفند جالبی است که تقریباً بیشتر اوقات جواب می‌دهد.

کلکسیون

جمع‌آوری اشیای مختلف همیشه لذت‌بخش است؛ تفاوتی ندارد چه چیزی جمع می‌کنید: سنگریزه، تمبر یا کاغذهای رنگی؛ وقتی شادی و لذت را با هم تقسیم کنیم، تأثیرش دو برابر می‌شود. بچه‌های کوچک به دسته‌بندی اشیاء علاقه‌مندند. این کار فعالیتی مناسب برای زمان پیش از خواب است و کودک را آرام می‌کند.

حالا چی بازی کنیم؟

هر یک از بازیکنان یک قوطی کبریت خالی دارد که روی تکه کاغذی نام بازی مورد علاقه‌اش را می‌نویسد و داخل آن می‌گذارد. قوطی کبریت‌ها کنار هم روی خط شروع قرار می‌گیرند و بازی آغاز می‌شود:

بازیکنان در حالی که روی یک پا می‌پرند قوطی‌های خود را به جلو حرکت می‌دهند و هر کس سعی می‌کند زودتر به خط پایان برسد. معمولاً راهروی منزل جای مناسبی برای انجام این بازی است. در پایان برنده قوطی خود را باز می‌کند، کاغذ را بیرون می‌آورد و بازی بعدی مشخص می‌شود.



راهنمایی: اگر قوطی‌ها را با هم قاطی و بعد بین بازیکنان پخش کنید، بازی مهیج‌تر می‌شود. در این صورت هیچ‌کس نمی‌داند که برای کدام بازی این قدر بالا و پایین پریده است و برنده هم از دیدن بازی درون قوطی متعجب می‌شود.

مامان بزرگ تلفنی

کودکی که به هر دلیل شب گریه و زاری می‌کند و نق می‌زند، اگر با پدر یا مادربزرگ مهربانش تلفنی صحبت کند دوباره آرام می‌شود. زیرا پدر و مادربزرگ علاوه بر اینکه مرتب عشق و محبت خود را به کودک ابراز می‌کنند، معمولاً آرام‌تر و آهسته‌تر از والدین صحبت می‌کنند؛ به خصوص پشت تلفن. این کار به کودک آرامش می‌دهد و ذهنش را به افکار شاد و تازه‌ای معطوف می‌کند. ترس از امتحان ریاضی وقتی کمتر می‌شود که

کودک بداند مادربزرگش برای او آرزوی موفقیت می‌کند و یا اینکه بعد از امتحان، یک آخر هفته خوب در انتظارش است که می‌تواند با پدربزرگ به ماهیگیری برود یا با مادربزرگ کیک بپزد. از رابطه‌ی فوق‌العاده میان کودک با پدر و مادربزرگش بهترین استفاده را ببرید.

بازی با سکه

در کیسه‌ای پارچه‌ای تعدادی سکه صد، دویست و پانصد تومانی بریزید و خوب با هم قاطی کنید. اکنون یکی از بازیکنان دستش را درون کیسه می‌برد تا مثلاً سکه‌ی صد تومانی را پیدا کرده و بیرون بیاورد؛ در حالی که نفر دیگر با زمان‌سنج، زمان را اندازه می‌گیرد سپس نوبت نفر بعدی است و باید سعی کند رکورد بازیکن قبلی را بشکند. وقتی نوبت به پدر یا مادر برسد، هر اشتباه دو امتیاز منفی حساب می‌شود.

حدس بزن!

چشم‌های کودک را با پارچه‌ای ببندید. بقیه‌ی بازیکنان پنج شیء را به ترتیب در دستان کودک می‌گذارند؛ چیزهایی مانند چکمه‌های لاستیکی پدربزرگ، لیمو ترش، شمعدان، برس شست‌وشو یا عینک آفتابی قدیمی پدر و... کودک اشیای مورد نظر را به دقت با دستانش لمس می‌کند و اسم آن‌ها را می‌گوید. موارد درست یادداشت می‌شود. اکنون نوبت نفر بعد است که باید پنج شیء جدید را لمس کند و حدس بزند.

عوض شو!

خواهر یا برادر بزرگتر میو میو می‌کند و کوچولوی ما یک دفعه به گربه تبدیل می‌شود و چهار دست و پا روی زانوی بزرگترها پنجه می‌کشد. سپس با شنیدن صدای قارقار، قورقور، مع‌مع و... به آن حیوان تبدیل می‌شود. البته