

晚安聊聊 · 亲子睡前仪式打印版

晚安 聊聊

7 夜月亮航行睡前对话卡片与习惯打卡表
今晚不问作业，聊点彼此真正想说的话。

每晚一张 · 大人先回答 · 可以换题 · 可以只抱抱 · 随时安心停止

建议 A4 纸张双面或单面打印，沿虚线裁切放置床头。

今晚的天气

如果你今天的心情变成一种天气，它会是什么天气？

大人先说

我先来：今天我的心情像有一点 __，因为 __。

聊开以后

这个天气现在最想要什么呢？

轻轻玩一玩

轮流做一个天气的表情或动作，让对方猜猜是什么天气，再揭晓名字。

给大人的一句话

孩子不需要解释理由。仅仅说出一个天气的名字，就是一个完整的答案。

不要这样说：“这有什么好难过的，别哭丧着脸。”

明天的暗号：明天遇到晴朗好天气时，彼此悄悄眨一下眼睛。

如果枕头会说话

如果你的小枕头今晚会说话，它会对你说什么呢？

大人先说

我的枕头可能会对我说：“今天辛苦啦，好好休息吧。”

聊开以后

它说话的声音会是什么样子的？

轻轻玩一玩

捏着嗓子或用假装的声音替枕头说一句话，猜猜是谁在说话。

给大人的一句话

想象没有标准答案。哪怕天马行空或滑稽可笑，都能让对话更轻松。

不要这样说：“正经一点，别瞎编乱造。”

明天的暗号：明天早晨醒来，问问枕头它昨晚有没有做梦。

今天最好笑的一刻

今天发生的最好笑的一件事是什么？

大人先说

我今天最好笑的一刻是 ____。

聊开以后

你想用动作表演一下当时发生了什么吗？

轻轻玩一玩

给出关于那个好笑瞬间的三个小线索，让对方在揭晓前先猜猜看。

给大人的一句话

大人先分享一点自己的笨拙或失误，能让孩子觉得非常安全和轻松。

不要这样说：“这一点都不好笑，有什么好乐的。”

明天的暗号：明天要是发生了什么搞笑的事，记得留下来晚上讲给对方听。

去月亮带哪三样东西

如果今晚我们要去月亮上露营睡觉，你想带哪三样东西？

大人先说

我想带 ____，因为 ____。

聊开以后

月亮上的床会是什么样子的？

轻轻玩一玩

用哑剧动作比划你往箱子里装的东西，对方猜猜看装的是什么。

给大人的一句话

孩子的选择反映了他们亲近或依恋的事物，静静倾听就好，不必进行心理分析。

不要这样说：“带那个有什么用？换一个实用的。”

明天的暗号：明天一起找一找身边一件形状像月亮的东西。

今天的一枚小奖章

如果今天能给自己发一枚小奖章，你想奖励自己什么？

大人先说

我想给自己发一枚“虽然难但依然坚持尝试”奖章。

聊开以后

这枚奖章是什么颜色的？

轻轻玩一玩

描述这枚奖章是为什么颁发的，但不说出名字，让对方猜奖项全称。

给大人的一句话

看到努力、诚实、主动求助与尝试，而不仅仅是看到优秀的结果或完美成绩。

不要这样说：“这点小事也值得发奖章？”

明天的暗号：明天悄悄留意对方做的一件值得佩戴奖章的小事。

变成动物的一天

如果明天醒来我们变成了两只小动物，你想变成什么？

大人先说

我想变成一只 ____，因为它可以 ____。

聊开以后

那个小动物会怎么对彼此说晚安呢？

轻轻玩一玩

做一个微小的动物动作或声音，猜猜是什么动物，然后换人。

给大人的一句话

永远不要用动物来嘲弄身体、外貌、性格或智商。

不要这样说：“你懒得就像一头猪。”

明天的暗号：明天早晨用你们的小动物暗号互相打个招呼。

按一下重播键

在过去这几天里，哪一个开心的瞬间你最想再来一次？

大人先说

我最想重播的瞬间，是我们一起 ____ 的时候。

聊开以后

如果再来一次，你想在里面加点什么新花样？

轻轻玩一玩

说出那个瞬间里的一个声音、一个地点或一件物品，让对方猜。

给大人的一句话

一个具体而细微的瞬间，远比宽泛地问“这周什么时候最开心”更容易表达。

不要这样说：“我费了那么大劲安排的事，你怎么不挑？”

明天的暗号：下周找一个十分钟，真正去重播一次你们都喜欢的那个瞬间。

晚安聊聊 · 亲子睡前仪式打印版

7 夜月亮航行 · 睡前点亮记录表

每完成一个夜晚的轻声对话，让孩子亲手涂满一颗金色星星。

★ 第 1 夜 今晚的天气 完成日期： 月 日	★ 第 2 夜 如果枕头会说话 完成日期： 月 日	★ 第 3 夜 今天最好笑的一刻 完成日期： 月 日	★ 第 4 夜 去月亮带哪三样东西 完成日期： 月 日
★ 第 5 夜 今天的一枚小奖章 完成日期： 月 日	★ 第 6 夜 变成动物的一天 完成日期： 月 日	★ 第 7 夜 按一下重播键 完成日期： 月 日	

七夜达成纪念 · 家人签名： 日期：

纯本地私密陪伴 · 无账号无录音 · 守护专属亲子时光