

به نام مهربانترین مهربانان

چگونه در تقویت رشد اجتماعی کودک

Page | 1

دو ساله ی خود سهیم باشیم؟



How to Encourage Social and
Emotional Development: 18-24
Months

Playdates, games and explaining to your child about his emotions are essential to the social and emotional development of your toddler. Jamie Loehr M.D. and Jen Meyers, authors of "Raising Your Child," provide more activities to enhance your toddler's social and emotional development.

By Jamie Loehr, M.D. and Jen Meyers

زمان هایی که برای بازی کودک در نظر گرفته می شود و توضیح به کودک درباره هیجاناتی که تجربه می کند برای تحول و رشد هیجانی-اجتماعی کودک نوپای شما ضروری و مهم است. در اینجا برای بهبود و ارتقای رشد اجتماعی و هیجانی کودک شما چند راهکار ساده پیشنهاد شده است.

ترجمه و تنظیم:

علی نقی قاسمیان نژاد

Ali.ghasemian@gmail.com

Make playdates and be part of a playgroup. Give your child lots of chances to learn cooperative play. Remember, though, that it's a learning process that takes time.

Page | 3



برای زمان بازی کودک برنامه ریزی کنید و خود نیز در بازی آن ها شرکت نمایید. شرایطی را فراهم آورید تا کودک شما بتواند همکاری و تعاون را در بازی های جمعی و بازی هایی که در آن ها همکاری و مشارکت لازم است فرا بگیرد. به یاد داشته باشید این فرایند یادگیری، زمان می برد پس صبور باشید و در انتظار نتایج چشمگیر آن باشید.

Arrange to play with children of a wide range of ages (which is one of the many benefits of a playgroup). Offer your child opportunities to interact with adults of various ages as well. The idea is to teach her to feel comfortable around people of any age.



ترتیبی دهید کودک با افراد در محدوده های سنی متفاوت به صورت گروهی بازی کند. همچنین فرصت هایی را فراهم کنید که کودک با بزرگسالان نیز تعامل داشته باشد. این کار به او می آموزد تا در کنار همه ی افراد با سنین متفاوت احساس راحتی کند.

Play games such as kicking or rolling a ball back and forth. Games help your child learn about taking turns.

Page | 5



با کودک خود مشغول بازی هایی شوید که در آن ها نوبت رعایت می شود، مثل هل دادن توپ یا شوت کردن آن به نوبت. این بازی ها به کودک شما مفهوم رعایت نوبت را می آموزد.

Help your child recognize her emotions by naming them. She can easily be overwhelmed by anger, fear, or sadness.

Page | 6

Giving her **names** for her feelings makes them less scary.



با نامگذاری هیجان ها به کودک کمک کنید تا هیجانات خودش را بشناسد. کودک می تواند به راحتی با خشم ترس و یا ناراحتی تحت تاثیر قرار بگیرد. وقتی به احساس و هیجان او نام مشخصی بدهید و به او در شناسایی هیجانش کمک کنید ترس او کمتر خواهد شد.

Give your toddler dolls, stuffed animals, toy telephones, and make-believe play materials such as scarves and hats, old clothes and shoes for fashioning costumes and props, and blankets for building forts. Make homemade puppets out of paper bags decorated with buttons, yarn, and thread. Have the puppets hold a conversation with each other or with you or her. Put on a puppet show.



قدرت تخیل کودک خود را تقویت کنید. بازی های جورچین برای این کار خیلی مفید می باشند. به او کمک کنید با استفاده از اسباب بازی هایش اشکال خاصی را بسازد. حتی می توانید مثلا برای ساخت قلعه از لباس هایی مثل روسری، کلاه، و دیگر وسائل خانه مانند پتو استفاده کنید. به کمک هم و با استفاده از تکه پارچه، دکمه و چوب عروسک خانگی بسازید.

Create an alone spot for your child, where she can hide when she wants to, such as a large cardboard box or a closet with pillows on the floor.

Page | 8



جا و مکان خاصی را به عنوان محلی که کودک بتواند آنجا تنها باشد تدارک ببینید. جایی که هر وقت خواست آن جا پنهان شود. این مکان را می توانید با کاغذهای مقوایی بزرگ یا کارتون و چند تا بالش آماده کنید.