

# እድገትና መዳበር፣ ከዜሮ እስከ ሦስት ዓመት ላለ እድሜ—ወላጆች ሊያውቁ የሚገባቸው።

የሰው ልጅ መዳበር፣ አካላዊ፣ ባህሪያዊ፣ ግንዛቤያዊ (cognitive)፣ ስሜታዊ የሆነ እድሜ ልክ የሚዘልቅ ሂደት ነው። በለጋ የልጅነት ዘመን -ከሕጻንነት እስከ ልጅነት፣ ከልጅነት እስከ ጉልምስና፣ ከጉልምስና እስከ አቅመ አዳም — በርካታ ለውጦች ይካሄዳሉ። በጠቅላላው በሂደቱ በሙሉ የእያንዳንዱን ሰው ምርጫዎችን የሚመሩ፣ ግንኙነቶችን ግንዛቤዎችን የሚወስኑ ባህሪያትንና እሴቶችን ያዳብራል።

ቁንጂናዊ መስህባዊነት (Sexuality) የሕይወት ዘላቂ ሂደት ነው። ጨቅላ ሕጻናት፣ ልጆች፣ ታዳጊዎች (teens) እና ጎልማሶች ጾታዊ (sexual) ፍጡሮች ናቸው። ልክ የወጣት ልጅ አካላዊ፣ ስሜታዊ እና ግንዛቤያዊ (cognitive) እድገቱን ማዳበር ጠቃሚ የመሆኑን ያህል፣ ለመስህባዊነት መዳበር አስፈላጊዎቹን መሠረት መጣል በጣም ጠቃሚ ነው። ዐዋቂዎች፣ እየዳበረ የሚጓዘውን መስህባዊነታቸውን፣ ወጣቶች፣ እንዲረዱትና እንዲቀበሉት የማድረግ ኃላፊነት አለባቸው።

እያንዳንዱ የእድገት ደረጃ የተወሰኑ ጉልህ አሻራዎች አሉት። የሚከተሉት የእድገት መዳበር መመሪያዎች፣ በዚህ የእድሜ ክልል ለሚገኙ ወጣቶች የሚውሉ ናቸው። ሆኖም እያንዳንዱ ወጣት ሰው ግለሰብ ሲሆን፣ ከሌሎች በተመሳሳይ የእድሜ ገደብ ላይ ከሚገኙት የእድገት መዳበር ደረጃ ፈጥኖም ሆነ ዘግይቶ የሚደርስበት ይሆናል። ስለተወሰኑ ወጣት ጎልማሶች የእድገት መዳበር ሁኔታ አሳሳቢ ጉዳዮች ሲከሰቱ፣ ወላጆች ወይም ሌሎች ተንካባካቢዎች፣ ሀኪሞችን ወይም ሌሎች የእድገት መዳበር ባለሙያዎችን ማማከር አለባቸው።

## አካላዊ መዳበር (Physical Development)

እድሜያቸው ከዜሮ እስከ ሦስት የሆኑ አብዛኛዎቹ ልጆች፣

- በልደት እና በሦስት ዓመት እድሜያቸው መካከል ቁመታቸው በእጥፍ ያድጋል።
- በልደት እና በሦስት ዓመት እድሜያቸው መካከል ክብደታቸው በሦስት እጅ ይጨምራል።
- ጥርሶቻቸው ብቅ ብቅ እያሉ በማደግ ደረቅ ምግብ የመብላት ችሎታ ያዳብራሉ።
- የእእምሯቸው ይዘታ ከመቶ 75 እጅ ይዳብራል።
- በደረታቸው መሳብ፣ መንፈቀቅ፣ መዳህና ወንተር ወንተር ማለት ይጀምራሉ።
- እንደ መሮጥ፣ መዝለል፣ ደረጃዎችን መውጣት የመሳሰሉ ከፍ ያለ አካላዊ እንቅስቃሴ (large motor skills) የሚጠይቁ ተግባራትን ያከናውናሉ።
- ልብሶቻቸውን ማውለቅና መልበስ ይጀምራሉ።
- የራስ ንጽሕናን የመጠበቅ ልምምድ በማካሄድ አካላዊ እንቅስቃሴ ቁጥጥር ማድረግ ይጀምራሉ።

## የግንዛቤ መዳበር (Cognitive Development)

እድሜያቸው ከዜሮ እስከ ሦስት የሆኑ አብዛኛዎቹ ልጆች፣

- የቋንቋና የመገናኛ ክህሎቶችን ይማራሉ፣ ከዚያም በአንድ ቃል ከመገልገል አንድም በሀረግ እና በተሟላ ዐረፍተ ነገር እስከ መጠቀም ደረጃ ይደርሳሉ።
- ምናብ (imagination) ማዳበር ይጀምራሉ፣ ከዚያም ሀሳባዊ ሁኔታዎችንና ዳጃኞችን ይፈጥራሉ።
- በመጀመሪያ ደረጃ በወላጆች አማካይነት ስለ ዓለም ምንነት ግንዛቤ ማግኘት ይጀምራሉ።
- እንደሌሎች ሆኖ ለመሥራት ሌሎችን ለመቅዳት በሚደረግ ጥረት አማካይነት [ምንም እንኳን አንዳንድ ልጆች በዚህ እድሜ እርስ በርስ ቀጥታ መጫወት ባይጀምሩም፣ አብዛኛውን ጊዜ ሌሎች የሚያደርጉትን እያዩ ልክ እንደነሱ ማድረግ በመጀመር (parallel play)] ከአቻዎቻቸው ጋር አንዳንድ ነገሮችን መለዋወጥ ይጀምራሉ።
- በአምስቱ ሕዋሳት አማካይነት—ማለትም በማየት፣ በመንካት፣ በመስማት፣ በመቅመስ እና በማሸተት አማካይነት፣ በትክክል ማሰብ፣ አንዳንድ መረጃዎችን መያዝ እና እነዚህንም መረጃዎች ማጤን መጀመር።
- በጾታቸው ከሚመስሏቸው የወላጅ ወይም አሳዳጊዎች አባላት ጋር ራሳቸውን ማመሳሰል መጀመርና እነሱን በመቅዳት ልክ እነሱ እንደሚሆኑት መሆን።
- በወንዶችና በሴቶች መካከል ያሉትን ልዩነቶች ማጤን መጀመር (ይኸውም የጾታ ልዩነቶችና የጾታ ተግባራትን መረዳት)
- እምነት የጣሉበትን የዐዋቂ ሰው ቋንቋ እና ባህሪያት መቅዳት።

ሀቆቹ

## የስሜት መዳበር (Emotional Development)

እድሜያቸው ከዜሮ እስከ ሦስት የሆኑ አብዛኛዎቹ ልጆች፤

- ልጁ በሚርበው ጊዜ ለሚመጣበው፣ ሰውነቱ በሽንትና በመሳሰለው ሲረጥብ ለሚያፀዳው፣ ወዘተ ለመሳሰሉት ፍላጎቶቹን ለሚያሟሉት እና ለሚንከባከበው ሰው እምነትና ፍላጎት ያሳድራል።
- ነፃ መሆንን ይሞክራል፤ የሚወስኑትንም ነገሮች ለማወቅ ይፈታትሻል፤ ሆኖም አሁንም ቢሆን ከመሠረታዊ እንክብካቤ ሰጪው ጋር ቅርበትን ይፈጥራል።
- ልጁ በዚህ አሁን በሚገኝበት ሕይወቱ እጅግ አስፈላጊና ጠቃሚ ከሆኑ ሰዎች ማለትም ከቤተሰቡ አባልነት ጋር መሠረታዊ እና ቀዳሚ ግንኙነቶች ይኖረዋል።
- ፍቅርን ለማየት ለምሳሌ እንደ መሳሳትና ማቀፍን የመሳሰሉ፣ ቁጣንም ለማሳየት እንደመምታትን የመሳሰሉ ሁኔታዎችን፣ እና ስሜቶቹን በአካላዊ እንቅስቃሴ አማካይነት ይገልጻል።
- የመደሰትን፣ የማዘንን ወይም የመቆጣትን ሀሳብ ይዳብራሉ። ሆኖም አብዛኛውን ጊዜ ስሜታቸውን ከንግግር ይልቅ በአካል ወይም በሰውነት እንቅስቃሴ መግለጽን ይመርጣሉ። [እንደ ሕጻን ልጅ፣ የራሱን ማንንት ከሌሎች በተለየ ሁኔታ በሚገልጽበት ትና እንዲሁም ይህንን ግላዊነትን “እምቢ፣ የለም” በማለት በራሱ/በራሷ ነገሮችን ለማድረግ አሻፈረኝ በሚልበት/በምትልበት ሰዓት “terrible twos” (“ሁለት አስቸጋሪ ነገሮች”)] ይፈጥራሉ።

## ጾታዊ ሁኔታዎች መዳበር (Sexual Development)

እድሜያቸው ከዜሮ እስከ ሦስት ዓመት የሚሆን አብዛኛዎቹ ልጆች፤

- ለማወቅ በመጓጓዣ የራሳቸውንና የሌሎችን ሰዎች ሰውነት ማወቅ ይጀምራሉ።
- አባላ ዘሮቻቸው በዘር ፈሻሽ እርጥበት ይወረዛሉ። ብልቶቻቸውም መቀሰር (መቆም) ይጀምራሉ።
- የደስታ ስሜት ለማግኘት የየራሳቸውን ብልቶች ይነካሉ።
- ስለ ሰውነቶቻቸው በግልጽ መናገር ይጀምራሉ።
- በሚያውቁበትና በሚማሩበት ሰዓት፣ የአካል ክፍሎችን (ራስ፣ አፍንጫ፣ ሆድ፣ ወሽላ፣ ዳቦ (ለሴቲቱ አካል) ወዘተ) እያሉ በተገቢ መጠሪያዎች መጥራትና ማወቅ እንዲሁም ማለትም ይጀምራሉ።

## ቁንጅናዊ መስህብነት ያላቸውን ጤናማ ልጆች ለማሳደግ ወላጆች ማወቅ የሚገባቸው ጉዳዮች።

እድሜያቸው ከዜሮ እስከ ሦስት የሆኑ ጤናማ ቁንጅናዊ መስህብነትን ማዳበር እንዲችሉ ለመርዳት ወላጆች የሚከተሉትን ማድረግ አለባቸው።

- ልጆች ለጠቅላላው ሰውነታቸው፣ ጥሩ መልካም ስሜት እንዲሰማቸው መርዳት። የልጆች ተንከባካቢዎች፣ ለልጆቹ ጠቅላላ የሰውነት ክፍ ሎችን በትክክል እያንዳንዱን በመጥራት እንዲያውቁ ማድረግ፣ ተግባራቸውም ተፈጥሮአዊ እና ጤናማ እንደሆነ መግለጽ አለባቸው።
- አብዛኛውን ጊዜ ልጆችን በመደባበስና በማሻሻት ምቹ እንዲሰማቸው በማድረግ ፍቅርን እንዲገነዘቡ፣ እንዴትስ በጋራ እንደሚማሩ መርዳት። የልጆችን ፍላጎቶች ማሟላት፣ እምነትና መተማመን እንዲያድርገባቸው ለማድረግ ይረዳል።
- ልጆች በግላዊና በሕዝባዊ ባህሪያት መካከል ያሉትን ልዩነቶች እንዲረዱ መርዳት። አንዳንድ ባህሪያት፣ ለምሳሌ አፍንጫን መጎርጎር ወይም የገዛ ራስን አባላዘር መደባበስ ግላዊ አድራጎቶች እንደሆኑ እንዲረዱ ማድረግ።
- ወንዶችም ሆኑ ሴቶች እኩል ልዩ ድንቅ ፍጥረቶች የመሆናቸውን ሚዛን በመጠበቅ፣ በወንዶች እና በሴቶች ልጆች መካከል ስለሚታዩት አካላዊ የአፈጣጠር ልዩነቶች ማስተማር።
- ማንም ይሁን ማንም ይንካቸው፣ የማያስፈልግ አጓጉል መነካካት በሚገጥማቸው ጊዜ አልፈልግም፣ እምቢ እንዲሉ ማስተማርና፣ አልፈል ግም፣ እምቢ፣ የለም በሚሉበት ሰዓት እምቢ፣ አሻፈረኝ የማለት መብት እንዳላቸውና ይህም መከበር እንደሚገባው አስተምሯቸው።
- የሰውነት አካል እንቅስቃሴና ሂደትን፣ ለምሳሌም ያህል እንደ እርግዝና፣ እንደ ልጅ መውለድ የመሳሰሉትን በቀላል ቋንቋ ማስተማር፣ ማስረዳት።
- ስለ ሰውነት ክፍሎችና ስለ ተግባራቸውም ጭምር ሀፍረትንና ጸጸትን ማስወገድ።