

# እድገት እና መዳበር፣ ከ አራት እስከ አምስት 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 ከአራት እስከ አምስት የሆኑ አብዛኛዎቹ ልጆች፣

- እድገታቸው የሚቀጥል ሲሆን፣ ይህ እድገት ግን ከጨቅላነታቸውና ውንትር ውንትር ወይም ድቅድቅ ከሚሉበት ዓመታት ዝግ ያለ ሂደት ነው ያለው። [አንዳንድ የአካል ክፍሎች ከሌላው የሰውነት ክፍሎች ፈጥነው ወይም ቶሎ ብለው ያድጋሉ። ለምሳሌ እንደ ልብ፣ ሣንባ፣ ጉበት፣ ጣፊያ የመሳሰሉ ብልቶች ከሌላው የሰውነት ክፍል ፈጥነው ስለሚያድጉ ቅድመ ትምህርት (preschoolers) የእድሜ ደረጃ ላይ የሚገኙ ልጆች ቁርባና ያለ ክብ ሆድ እንዲኖራቸው ያደረጋሉ።]
- አምስት ዓመት ሲሞላቸው፣ ግማሹን ወይም 50 ከመቶ እጁን የጎልማሳ ሰው ቁመት እና እንዲሁም ከመቶ 20 እጁን የጎልማሳ ሰው ክብደት ይዘው ይገኛሉ።
- የተቀናጀ በርካታ ትልቅ፣ የአካል እንቅስቃሴ ክህሎት በማዳበር፣ በአንድ እግር የመዝለል ወይም ጢብ ጢብ የማለት፣ የመሮጥ፣ ደረጃዎችን ሽቅብና ቁልቁል የመውጣት የመውረድ የመሳሰሉትን እንቅስቃሴዎች ያከናውናሉ።
- የረቀቀ የአካል ክፍል እንቅስቃሴዎችን በማዳበር፣ ጫማዎቻቸውን ማሰር፣ ሽሚዛቸውን መቆለፍ፣ መቀሰችን መያዝ እና ግልጽና ጉልህ መለየት የሚችሉ ቅርጾችን ይሰላሉ።
- ጉልህ የሆነ የእእምሮ መዳበር በመቀጠል ከአምስት ዓመት የእድሜ ደረጃ ላይ ሲደርሱ ከመቶ 90 እጅ የሚሆነውን የእድገት መዳበር አጠናቀው ያበቃሉ።
- የጠነከረና የጎላ የሣምባዎች መጠን እድገት ማዳበርና በኃይል በጥልቅ የበለጠ የመተንፈስ ችሎታን ይቀዳጃሉ
- እጅና እግሮቻቸው እያደጉና እየረዘሙ ሲሄዱ “የጨቅላነት መልካቸውን” ወይም ፊታቸውን ይለውጣሉ
- ወንድም ይሁን ሴት ሁለቱም አንድ ዐይነት እኩል መጠን ይኖራቸዋል
- አጠቃላይ የጤንነት መሟላት እየጨመረ፣ ጀርሞችን የመከላከልና የመቋቋም ኃይላቸው እየጎለበተ ይጓዛል።

## የግንዛቤ መዳበር (Cognitive Development)

እድሜያቸው አራት እና አምስት የሆኑ አብዛኛዎቹ ልጆች፣

- እርስ በእርስ ግንኙነት በማድረግ፣ በጨዋታ ክንውኖች አማካይነት ስለ ዓለም ይማራሉ።
- በአሰሳ አማካይነት ስለ ዓለም ምንነት በመገንዘብ፣ ስለ ዝግ እራስ እና በዙሪያው ስለከበቡት ነገሮች ለመረዳት ጥያቄዎች መጠየቅ ይጀምራሉ።
- ከቤተሰብ እና ከአንክብካቤ ሰጭዎች ጋር ያለው ቅርበት እየላላ ሲሄድ የበለጠ ነፃነት ስለሚሰማው ከአነሱ እየራቀ ይሄዳል።
- የመጥፎነትና የጥሩነት ምንነት ይገባዋል [ምንም እንኳን ለምን የሚለው ባይገባውም] ሕግና ደንቦቹን ይከተላል።

ሀቆቹ

- ጤናን ለመጠበቅ የሚረዱ ለምሳሌ እንደ ጥርስ መበረሽ ወይም እጆችን መታጠብ የመሳሰሉ የቀላል ተግባሮችን ምንነት በመረዳት እነዚህን ያከናውናል።
- ስለ የግል ጣጣ ጉዳይ ጽንሰ ሀሳብ ምንነት ይረዳል።

### የስሜት መዳበር (Emotional Development)

እድሜያቸው ከአራት እስከ አምስት ዓመት የሆኑ አብዛኛዎቹ ልጆች፤

- ምንም እንኳን በአራትነት የጨቅላ ዘመናቸው እና ውንቅር ውንቅር እንዳሉበት ወቅት ከተንከባካቢዎቻቸው ጋር ያህል አካላዊ ቅርበትና እንክብካቤ የሚያስፈልጋቸው ቢሆንም፤ አሁንም ቢሆን የተንከባካቢዎቻቸውን እርዳታና ድጋፍ ይፈልጋሉ።
- ስሜቶቻቸውን በአካላዊ ሁኔታ መግለጻቸውን በመቀጠል እንዲታቀፉና እንዲደመጡ ይፈልጋሉ።
- ከአቻና ከእኩዬቻቸው ጋር አብረው ይጎዳሉ፤ ግንኙነቶችን ይፈጥራሉ፤ አንዳንድ አቻዎችን ጓደኛ ማድረግ ይጀምራሉ፤ ሌሎችንም እንደማይወዷቸውና እንደማይፈልጓቸው ዐይነት አድርገው መመልከት ይጀምራሉ።
- ከአቻዎቻቸው ጋር እርስ በርስ፤ በትምህርት ቤቶች የመዝናኛ ዝግጅቶች፤ አማካይነት የበለጠ የመቀራረብ አጋጣሚዎችን ያገኛሉ፤ እንዲሁም ከሌሎች ልጆች ጋር ይጫወታሉ።

### ጾታዊ ሁኔታዎች መዳበር (Sexual Development)

እድሜያቸው ከአራት እስከ አምስት ዓመት የሚደርሱ አብዛኛዎቹ ልጆች፤

- የሴት ብልት መወርወር፤ ወይም የወንድ ልጅ አባለ ዘር መቀሰር ዐይነት ሁኔታ ሊያጋጥማቸው ይችላል።
- የደስታ ስሜት እንዲሰማቸው ብልቶቻቸውን ሊነካኩ ይችላሉ።
- ስለ ማናቸውም ነገር የማወቅ ጉጉት ያድርገባቸዋል፤ በዚህ ዐይነት ሕጻናት ከየት እንደሚመጡ እና እንዴት እንደሚወለዱ ጥያቄዎች ይጠይቃሉ።
- ስለ ሰውነት የማወቅ ጉጉት ያሳድራሉ፤ እንደ ሀኪም የመሆን ዐይነት ጨዋታም ይጫወታሉ።
- ስለ ዝህ አራሳቸው የጾታ ምንነት እርግጠኛ በመሆን ወንዶችና ሴቶችን የመለየት ችሎታ ይኖራቸዋል።
- መደበኛውን ባህላዊ የወንድ እና የሴት ጾታ ነክ ተግባራትን ልብ ማለት ይጀምራሉ፤ እንዲሁም እነዚህንም ተግባራት በጾታ ለይተው ማስቀመጥ ይችላሉ።
- ስለ ዝህ ራሳቸው አካል እና በሰውነት ምንነት መገንዘብ፤ ለሌሎች እንዴት ሆኖ እንደሚታይ፤ እንዴት እንደሚሠራና እንደሚያ ገለግል ይረዳሉ።

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

እድሜያቸው ከአራት እስከ አምስት ዓመት የሆኑ ልጆች፤ ጤናማ ቁንጅናዊ መስህብነትን እንዲያዳብሩ ለመርዳት፤

- ልጆች ስለ ግላዊ ጉዳዮች ምንነት ጽንሰ ሀሳብ እንዲረዱ፤ ስለ ቁንጅናዊ መስህብነት ዝንባሌ ግላዊ ጉዳይ የሚደረገው ውይይት ግላዊ ስለ መሆኑና ንግግሩም በቤት የሚካሄድ ስለ መሆኑ ልጆች እንዲረዱት መርዳት።
- የዋና የአካል ክፍሎች ትክክለኛ መጠሪያቸውን ያስተምሩ (ይህም ውስጣዊና ውጫዊ የአካል ክፍሎችን ጭምር) እና እንዲሁም ዋና መደበኛ ተግባራቸውን ጭምር።
- ሕጻናት እንዴት በእናቶቻቸው ማኅፀን ውስጥ በምን ሁኔታ “ተቀምጠው እንደሚገኙ” ያብራሩላቸው።
- ስለ ቁንጅናዊ መስህብነት እና ጾታዊ ባህሪያት ሁኔታዎች (sexuality) መረጃዎች ለማግኘት ዐዋቂዎችን ወይንም የሚያምኑትን ሰው እንዴት አድርገው እንደሚቀርቡ ልጆችን ያበረታቱ፤ ያደፋፍሩ።