Advocates for Youth
Rights. Respect. Responsibility.®

እድገትና መዳበር፣ ከዘጠኝ እስከ 12 ዓመት ላለ እድሜ —ወላጆች ማወቅ የሚገባቸው፡፡

የሰው ልጅ መዳበር፣ አካላዊ፣ ባህሪያዊ፣ ግንዝቤያዊ (cognitive)፣ ስሜታዊ የሆነ እድሜ ልክ የሚዘልቅ ሂደት ነው፡፡ በሊጋ የልጅነት ዘመን -ከሕ ጻንነት እስከ ልጅነት፣ ከልጅነት እስከ ጉልምስና፣ ከጉልምስና እስከ አቅመ አዳም — በርካታ ለውጦች ይካሄዳሉ፡፡ በጠቅ ላላው በሂደቱ በሙሉ የእ ያንዳንዱን ሰው ምርጫዎችን የሚመሩ፣ ግንኙነቶችና ግንዛቤዎችን የሚወስኑ ባህሪያትንና እሴቶችን ያዳብራል፡፡

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

እያንዳንዱ የእድገት ደረጃ የተወሰኑ ጉልህ አሻራዎች አሉት፡፡ የሚከተሉት የእድገት መዳበር መመሪያዎች፣ በዚህ የእድሜ ክልል ለሚገኙ ወጣቶች የሚ ውሉ 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 ጉዳዬች ሲከሰቱ፣ ወላጆች ወይም ሌሎች ተንከባካቢዎች፣ ሀኪሞችን ወይም ሌሎች የእድገት መዳበር ባለሙያዎችን ማማከር አለባቸው፡፡

አካላዊ መዳበር (Physical Development)

ከ ዘጠኝ እስከ 12 ዓመት እድሜ ያላቸው አብዛኛዎቹ ወጣት ሰዎች፤

- ጉልህ ከሆነ የሰውነት ክብደት ጋር፣ ከጡንቻዎች ማደግ፣ ከ አባላዘር ሙሉ እድገት ጋር፣ የእመርታ እድገት ወይም በፍጥነት የማደግ (Growth spurt) ሁኔታ ይገጥማቸዋል፡፡ [የእመርታ እድገት ቀደም ወይም ፈጠን ብሎ፣ በልጃገረዶች ላይ የሚታይ ሲሆን፣ ወንዶች ከሴቶች በላይ ከቁመት መርዘም ጋር የእመርታው እድገት ለረጅም ጊዜ አብሯቸው ይቆያል፡፡]
- በ pituitary እጢዎች ውስጥ የሚፈጠሩ hormones ወንዶች የ testosterone በሴቶች ደግሞ estrogen/progesterone እንዲፈጥሩ በሚያደርጉበት ሰዓት ውርዝውና [puberty] ደረጃ ላይ ይደርሳሉ፡፡ [ይህ ሁኔታ ከወንዶች ልጆች (ከ 11 እስከ 14) ይልቅ፣ ቀደም ብሎ በልጃገረዶች ላይ (ከ ዘጠኝ እስከ 12 ባለው እድሜ) ይጀምራል፡፡] በወርዝውና [puberty] ወቅት —
    - ቆዳ ዘይታማ በመሆን የበለጠ ይወረዛል፣ ብጉርም ሊበቅል ይችላል፡፡
    - የላብ መጠን ይጨምራል፣ እና ወጣቶች አንድ ዐይነት የጉርምስና ጠረን ሊኖራቸው ይችላል፡፡
    - በብብቶች እና እንዲሁም በአባለ ዘር አካባቢ እና በተጨማሪ ወንዶች፣ በፊቶቻቸው እና ደረቶቻቸው ላይ ፀጉር ይበቅላል፡፡
    - የሰውነት ክፍሎች የተመጣጣኝነት መጠን ይለወጣል፡፡ [በሴቶች፣ ዳሌአቸው ወይም ሽንጣቸው ይሰፋል፤ የወንዶች ትከሻዎችም ይሰፋል]፡፡
    - መገጣጠሚያዎች እና አንጓዎች በፍጥነት በማደጋቸው የተነሣ አንድ ዐይነት የሕመም ስሜት ሊፈጥሩ ይችላሉ፡፡
    - በወንዶች፣ የአባላዘር አካላት የተሟላ የእድገት ደረጃ ላይ ይደርሳል፣ የብልት ፍሬ ከረጢቶች ይጠቁራሉ፣ ድምጽ ይወፍ ራል፣ የወንድ የአባለ ዘር፣ የዘር ፈሳሽ ማመንጨት ይጀምራል፣ ብልቱ ይቆማል፣ የዘር ፈሳሽ ይረጫል፣ በእንቅልፍ ልብ ሰመመንም የወንድ ዘር ፈሳሽ በመውረድ ምክንያት የውስጥ ልብስ ማርጠብ ይዘወተራል፡፡
    - በሴቶች፣ የአባላዘር አካላት የተሟላ የእድገት ደርጃ ላይ ይደርሳል፣ የብልት መወርዛት ወይም መርጠብ እየጨመረ ይሄ ዳል፤ ዘር ማፍራት ወይም የዘር እንቁላላቸው (ፍሬዎቻቸው) መፈጠር (Ovulation)፣ የወር አበባቸው መታየት ይጀምራል፡፡
    - የግበረ ሥጋ ፍላጎት ስሜትን እራስን በራስ (Masturbate) የማርካት [ወድንዶችና ሴቶች ሁለቱም ያካሂዳሉ፡፡]
    - በህልም ዓለም ዐይነት በሰመመን የራሳቸውን ምስል እየፈጠሩ ሌላውን ሰው በመመኘት የግበረ ሥጋ ንክኪነት በእንቅ ልፍ ዓለም በፈጸምና በፍቅር በመቀራረብ በማሰብ በምኞት ዓለም ይዋዥሉ፡፡

የግንዛቤ መዳበር (Cognitive Development)

ከ ዘጠኝ እስከ 12 ዓመት እድሜ ላይ የሚገኙ አብዛኛዎቹ ወጣት ሰዎች፤

- ወደ መካከከለኛ/መለስተኛ ሁለተኛ ደርጃ ትምህርት ቤቶች ማቅናት በሚጀምሩበት ግዜ የየራሳቸውን ነጻነት ወደ መያዙ ሁኔታ ያመራሉ፡፡
- ይበልጥ ነጻነት እያገኙ በሄዱ ቁጥር ውሳኔዎች የማድረግ ክህሎቶች ማዳበሩን ይቀጥላሉ፡፡
- ለወደፊት ስለ ሚሰባሩባቸው ሙያዎችና ሥራዎች ማሰብ ይጀምራሉ፡፡
- ጨዋታን ማዕከል ካደረገ ከትምህርት ቤቶቻቸው የትኩረት ክንዋኔዎች ወደ አካዳሚክስ ያዘነብላሉ፡፡

ሀቆች

- ለመረጃዎችና ለምክር ወደ አቻዎችና ወደ ዜና ማሰራጫዎች ይመለከታሉ። [ጓደኞች ይበልጥ ጫናና ተጽእኖ ያሳድሩባቸዋል።]
- ለማኅበራዊ ንቃት እና ለረቂቅ ሀሳቦች፣ እንዲሁም ስለ ድኅነት እና ጦርነት ስለ መሳሰሉ ውስብስብ ጉዳዮች እየጨመር የሚጓዝ ችሎታዎችን እያዳበሩ ይሄዳሉ።
- የቤተሰብ ሥራና የሕጻናት ጥበቃዎች ስለመሳሰሉ እየጨመረና እያደገ የሚሄድ ኃላፊነቶችን መሸከም ይጀምራሉ።

የስሜት መዳበር (Emotional Development)

ከ ዘጠኝ እስከ 12 ዓመት እድሜ ላይ የሚገኙ አብዛኛዎቹ ወጣቶች፤

- በማንኛውም መንገድ፣ በተለይም ጾታዊ ተግባራትንና ቁንጅናዊ መስህብነትን (sexuality) በመሳሰሉ ሁኔታዎች ጉዳይ አንድ ሆነው ሊዋኻዱ እና በማናቸውም ሁኔታ ከአቻዎቻቸው ተለይተው ለብቻቸው መቆም አይፈልጉም።
- ስለ ውጫዊው አካላዊ መልካቸው ["እንደ ማንም ሰው" ለመምሰል] ይፈልጋሉ፣ ይጨነቃሉ።
- ስለ ገዛ ራስ ማንነት ይረዳሉ፣ ራስን ማዕከላዊ ያደርጋሉ።
- ስለ ውርዝውና (puberty) እና ስለ ግበር ሥጋ ፍላጎትም፣ ከዚህም ከዚያም ማለትም ከአንዱም ያልሆነ፣ እንዲሁም እርስ በእርሱ የሚቃረን ስሜት ይኖራቸዋል። ይህንንም በሚመለከት የራሳቸው የሆነ ነጻ አስተሳሰብ እንዲኖራቸውና ይህንንም በሚመለከት አጠ ናክረው የሚይዙት ይሆናል።
- ከአቻዎች፣ ጓደኞች፣ ስለ መቀጣጠር (dating) በየዋህ ፍቅር ስለ መያዝ (crushes) የበለጠ ያተኮራሉ፣ ከቤተሰብ እና ከወላጆች የበለጠ ለአቻዎች ከፍተኛ ግምት ይሰጣሉ።
- በጾታ ለሚመሳሰሏቸው እና ከተቃራኒ ጾታዎችም እቻዎች ጋር ይጎዳኛሉ፣ እንደ አዲስ የግንኙነት ዘርፍ ለሌሎች የንክኪነት ፍላጎት ስሜት ሊሰማቸው ይችላሉ።
- እንክብካቤና ፍቅር ስለተሞላበት ግንኙነት የመገንዘብ ችሎታ ያዳብራሉ።
- የሰላምና የፀጥታ ማጣት ስሜት በማሳደር ስለ ራስ ግንዛቤ ጽንሰ ሀሳብን መጠራጠርና ቀድሞ የነበራቸውን በራስ መተማመንን ያጣሉ። [ልጃገረዶች፣ አብዛኛውን ጊዜ በራስ የመተማመን ያላቸው ሁኔታ በከፍተኛ ደረጃ እየቀነሰ ይመጣል።]
- ከወላጆችና ከቤተሰቦቻቸውጋር ካላቸው ግንኙነት ጋር ትግል ይገጥማቸዋል፣ ብቸኝነትን ይመርጣሉ፣ ከቤተሰቦቻቸውም ለመለየት ይፈልጋሉ። [ውሱንነትን ይፈትሻሉ፣ ነፃ ለመሆንም ግፊት ያደርጋሉ።]
- የጠባይ ሁኔታ የመለዋወጥ የሚገጥማቸው ሲሆን፣ በተለይም ይህ በቤተሰብ ግንኙነት ላይ ገኖ ይታያል።
- በድንገተኛ ፍቅር (infatuations) ወይም "በየዋህ ዐይነት ፍቅር" ("crushes") ሊጠመዱና ቀጠሮ ማድረግ ይጀምራሉ።

ጾታዊ ሁኔታዎች መዳበር (Sexual Development)

እድሜአቸው ከ ዘጠኝ እስከ 12 ዓመት የሆናቸው አብዛኛዎቹ ወጣት ሰዎች፤

- ራስን ለአቅመ አዳም እንደደረሰ ወጣት ሰው አአድርጎ የመቁጠር ወጥ ስሜት ያድርባቸዋል።
- ስለ ውበታዊ ምስህብነታቸው እና እንዴት አድርገውም ለመግለጽ ወይም ለማንጸባረቅ ስለሚመርጡበት ሁኔታ የግንዛቤ ንቃት ይሰማቸዋል።
- ስለ ጾታ አዘል ቀልዶች ይገባቸዋል።
- ለምሳሌ በእጅ የራስን አባለ ዘር እየነካኩ የግብረ ሥጋ ፍላጎትን እራስን በራስ ማርካት (masturbate)፣ በእንቅልፍ ሰመመን በወሲባዊ ስሜት የውስጥ ወይም የሌሊት ልብስን በአባለ ዘር ፍሳሽ ማርጠብ (wet dreams) ስለ መሳሰሉት ሁኔታዎች ወዘተ...አድራጎት ጤናማ ጉዳይ መሆን ስለ አለመሆኑ ያሳስባቸዋል።
- ውርዝውና (puberty) መቼ እንደሚጀምርና እንዴት እንደሚሆን፣ እንዴትስ ዝግጁ ሆኖ እንደሚጠበቅ ወዘተ ሰለመሳ ሰሉት የመጓጓት ዐይነት የስጋት ስሜት ያድርባቸዋል። .
- በተለይ ስለ ቁንጅናዊ መስህብነት ጉዳዮች በተመለከተ ተንከባካቢዎቻቸውን ጥያቄዎች መጠየቅ ያፍራሉ። ከዚህም ባሻገር ለሁሉም ነገር መልሶቹን አስቀድሞ እንደሚያውቋቸው መስለው ለመታየት ይሞክራሉ።
- ለግል ጉዳይ ከፍተኛ ግምት ይሰጣሉ

ቁንጅናዊ መስህብነት ያላቸውን ጤናማ ልጆች ለማሳደግ ወላጆች ማወቅ የሚገባቸው ጉዳዮች።

ከዘጠኝ - እስከ - 12 ዓመት እድሜ ያላቸው ልጆች፣ ጤናማ ቁንጅናዊ መስህብነትን (sexuality) እንዲያዳብሩ ለመርዳት፣ ወላጆች፤

- ወጣት ሰዎች፣ ስለ ውርዝውና (puberty) ምንነት እና እንዲሁም የሚጓዙባቸውን ለውጦች ጭምር እና የወር አበባና በእንቅልፍ ሰመመንም የውስጥ ወይም የሌሊት ልብስን በአባለ ዘር ፈሳሽ ማርጠብ (nocturnal emissions ejaculation) የመሳሰሉት ጤናማ ሁኔታዎች እንድሆኑ እንዲገነዘቡት መርዳት።
- ወጣት ሰዎች ግልጽ የሆነ የሀሳብ ግንኙነት እንዲያደርጉ በማበረታታት፣ የግል ስለሆኑ ጉዳዮቻቸው ተገቢውን አክብሮት መስጠት።
- ◈ የእድገትና የብስለት መጠን ከሰው ወደ ሰው እንደሚለዋወጡ ወጣቶች እንዲረዱት መርዳት።
- ወጣት ሰዎች፣ በአካል እያደጉና እየጎለበቱ ሲሄዱ፣ በርካታ የስሜት ባህርይ እና የግናዜቤ (cognitive) እድገት ከፊታቸው እንደሚ ጠብቃቸው እና ነግር ግን አሁን ባሉበት በዚህ ሕይወታቸው የግብረ ሥጋ ንክኪነት ማድረግ ጤናማ፣ ተገቢ፣ ወይም የ ብልህነት እርምጃ እንዳልሆነ ወጣቶች እንዲገነዘቡት ይርዱ።
- ከግብረ ሥጋ ግንኙነት ተግባር መታቀብና መራቅ ተገቢና ጤናማ ጉዳይ እንደሆነና እያደጉ ሲሄዱም ቁንጂናዊ መስህብነ ታቸውን የሚገልጹባቸው በርካታ መንገዶች እንዳሉና ይህም የግብረ ሥጋ ግኙኝነትን መጨመር እንደሌለበት እንዲረዱ ያድርጉ።
- በቁንጂናዊ መስህብነት እና በባህሪያዊ ስሜቶች መካከል ስለ አሉት ዋና ተዛምዶዎች ተወያዩባቸ።
- ስለ እርግዝና ወይም ወሊድ መከላካዮች ጉዳይ ስለሚነሡ ውይይቶች ግልጽ መሆን፣ ወጣቶች ስለ እነዚህ ጉዳዮች፣ ጥያቄዎች በሚ ያነሡበት ጊዜ በሚሰነዝሯቸው ሀሳቦች እና በሚሰጡዋቸው አስተያየቶች ሀቀኛና ትክክለኛ ይሁኑ።

Advocates for Youth
Rights. Respect. Responsibility.®
2000 M St NW, Ste 750 | Washington, DC 20036 USA | P: 202.419.3420 | F: 202.419.1448
www.advocatesforyouth.org