EARLY STAGES
STRONG BEGINNINGS • BRIGHT FUTURES

ማህበራዊ እና ስሜታዊ ዕድገት

www.earlystagesdc.org

ማህበራዊ እና ስሜታዊ ዕድገት ምንድነው?

ማህበራዊ እና ስሜታዊ ዕድገት ልጅ የራሱን ወይም የራስዋን ስሜቶች በአግባቡ የመግለፅ፣ ህጎችን እና ትዕዛዞችን የመከተል፣ ከሌሎች ጋር ጤናማ የሆነ ግንኙነቶችን የመፍጠር እና በራስ መተማመንን የመገንባት ችሎታ ነው። ማህበራዊ እና ስሜታዊ ዕድገት ላይ የልጁን የተፈጥሮ ሁኔታ፣ የቤት አካባቢ ሁኔታ፣ የትምህርት ቤት አካባቢ ሁኔታ እና የህይወት ተሞክሮን ጨምሮ ቤርካታ ነገሮች ተፅዕኖ ያሳድራሉ።

ማህበራዊ እና ስሜታዊ ዕድገት ለምንድነው?

ሁላችንም እንደምናውቀው ፊዴሎች፣ ቀለማት እና ቁጥሮች ለትምህርት ዝግጁነት አስፈላጊ ናቸው። ነገር ግን በከፍል ውስጥ ለመማር ልጆች ስሜቶቻቸውን መቆጣጠር፣ ከሌሎች ጋር በአግባቡ መጫወትና መስራት እና ለትዕዛዞች ትኩረት መስጠት መቻል አለባቸው። እነዚህን ነገሮች እንዴት መስራት እንዳለባቸው የተማሩ ልጆች፡-

- ከሌሎች ዕኩዮቻቸው ጋር ጓደኝነት ይመሰርታሉ
- ጠንካራ የሆነ የመናገር እና ችግር የመፍታት ክህሎቶችን ያዳብራሉ
- በቤት ውስጥ እና በትምህርት ቤት ያሉ ህጎችን ይከተላሉ
- ፈታኝ ሁኔታ ውስጥ ትኩረት ማድረግ እና መስራት ይችላሉ
- አዳዲስ ነገሮችን ለመሞከር በራስ የመተማመን ስሜት አላቸው

ማህበራዊ እና ስሜታዊ ዕድገትን ለመደገፍ ምን ማድረግ ይችላሉ?

የመጀመሪያዎቹ አምስት ዓመታት በልጅ ሁለንተናዊ ማህበራዊ እና ስሜታዊ ጤንነት ላይ ትልቅ ተፅዕኖ አላቸው። የሚከተሉት መንገዶች ወላጆች እና ተንከባካቢዎች ይህንን የሚመለከት ዕድገትን ሊረዱ የሚችሉባቸው የተወሰኑ መንገዶች ናቸው፡-

- **ከሌሎች ልጆች ጋር የመጫወቻ በርካታ ጊዜ መስጠት።** ይህ ልጅዎ ማካፈልን፣ መተባበርን እና አዲስ ጓኞች ማፍራትን እንዲለማመድ ይረዳዋል።
- **የልጅዎ ጥሩ ባህሪ ላይ ከፍተኛ ትኩረት መስጠት።** ልጅዎን በተደጋጋሚ ማሞገስ (ስህተቶችን ከሚያርሙባቸው ጊዜያት 3 ጊዜ እጥፍ በላይ) በራስ መተማመን እንዲኖረው ወይም እንዲኖራት ይረዳል።
- **ተደጋጋሚ የዘወትር ተግባር እንዲኖር ማድረግ።** በየቀኑ የሚከናወኑ የምግብ፣ የመጫወቻ እና የመኝታ ሰዓቶች ልጅዎ ከአንዱ ድርጊት ወይም እንቅስቃሴ ወደሌላኛው በቀላሉ እንዲሸጋገር ይረዳዋል።
- **በዓይን ሊታዩ የሚችሉ ህጎችን መፍጠር ።** በቤት ውስጥ የሆነ ቦታ ሊሰቀሉ የሚችሉ በስዕል የተደገፉ ከ 3-5 የህግ ዝርዝሮችን ማዘጋጀት። ይህ ልጅዎ ገደቡን እንዲያውቅ ይረዳዋል።

ኣብዛኛዎቹ ልጆች በሁለተኛ ዓመት ልደታቸው

- ከሌሎች ልጆች ጋር መጫወት ይጀምራሉ ለምሳሌ የቼዝ ጫወታ
- ሌሎች ሰዎችን በተለይም ኣዋቂዎች እና ትልልቅ ልጆች የሚያደርጉትን ኣስመስለው ያደርጋሉ
- ምን ሊከሰት እንደሚችል ለማየት ኣታድርጉ የተባሉትን ነገር ማድረግ ይጀምራሉ
- የተለያዩ ስሜቶችን የሚገልፁ የፊት ገፅታ ይኖራቸዋል
- በቀላሉ የመናደድ እና በትንሽ ምክንያት የመነጫነጭ ስሜት ያሳያሉ
- እጅ መታጠብን የመሳሰሉ ድርጊቶችን እራሳቸው ማድረግን ይፈልጋሉ

ኣብዛኛዎቹ ልጆች በሶስተኛ ዓመት ልደታቸው

- ያለምንም ግፊት ለጓደኞቻቸው ፍቅርን ያሳያሉ
- ጨዋታዎች ላይ ተራቸውን ይጠብቃሉ
- ያለምንም ግፊት ለጓደኞቻቸው ፍቅርን ያሳያሉ
- “የኔ” “የሱ” “የስዋ” የሚሉ ፅንሰ ሃሳቦችን ይረዳሉ
- ስሜታቸውን ለመግለፅ ቃላት መጠቀም ይጀምራሉ
- በተደጋጋሚ የዘወትር ተግባር ላይ በሚደረግ ከፍተኛ ለውጥ ይናደዳሉ
- ኮት መልበስ እና ጃኬት መልበስ የመሳሰሉ ነገሮችን በራሳቸው ማድረግ ይችላሉ

በሶስተኛ ዓመት ልደታቸው በኣራተኛ ዓመት ልደታቸው

- ለብቻቸው ከመጫወት ይልቅ ከሌሎች ልጆች ጋር ይጫወታሉ
- ፓርክ ወይም የጓደኛ ቤት የመሳሰሉ ኣዳዲስ ቦታዎችን መመልከት ያስደስታቸዋል
- በማስመሰል ጨዋታ ወይም ኣስመስሎ በመልበስ ላቅ ያለ የፈጠራ ችሎታ ኣላቸው
- ምግቦች እና መጫዎቻዎች ስለመሳሰሉ የሚወዱዋቸው ነገሮች ያወራሉ
- ሃላፊነት የሚለውን ፅንሰ-ሃሳብ ይረዳሉ
- ያለምንም ዕርዳታ ጥርሳቸውን ይቦርሻሉ

ኣብዛኛዎቹ ልጆች በኣምስተኛ ዓመት ልደታቸው

- እንደጓደኞቻቸው መሆን ይፈልጋሉ
- ከወላጆች እና ከኣስተማሪዎች ሙገሳ ይፈልጋሉ
- በኣብዛኛው ህጎችን ይከተላሉ
- እውነተኛ በሆነና በማስመሰል መካከል ያለውን ልዩነት ይረዳሉ
- ትክክለኛን ከስህተት እና መታመንን ካለመታመን መለየት ይችላሉ
- ስሜታቸውን በግልፅ እና በነፃነት ይገልፃሉ

ልጅዎ እንደዕድሜው ወይም ዕድሜዋ ከነዚህ የዕድገት ደረጃዎች በተወሰኑት ችግር ካለበት ወይም ካለባት ወይም ደግሞ የልጅዎን ዕድገት በሚመለከት የሚያሳስብዎ ነገር ካለ እባክዎ ኣርምጃ ይውሰዱ!

በ 2 ዓመት ከ8 ወር እና 5 ዓመት ከ 10 ወር መካከል ላሉ ልጆች እባክዎ ወደ ኣርሊ ስቴጅስ (Early Stages) በስልክ ቁጥር 202-698-8037 ይደውሉ ወይም website at www.earlystagesdc.org ድረ-ገፃችንን ይጎብኙ። እነዚህ ኣገልግሎቶች ከክፍያ ነጻ ናቸው። ኣገልግሎቶቻችንም ሁሉ ከክፍያ ነጻ ናቸው።

ከ 2 ዓመት ከ8 ወር በታች ላሉ ልጆች እባክዎ ወደ Strong Start, the DC Early Intervention Program, በስልክ ቁጥር 202-727-3665 ይደውሉ

EARLY STAGES

1125 New Jersey Avenue NW
Washington, DC 20001
phone: 202-698-8037
fax: 202-654-6079

DISTRICT OF COLUMBIA PUBLIC SCHOOLS

Social-Emotional Developmental Milestones: CDC (https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html)