

生长和发育，9到12岁—父母需要知道的事情

人的发育是一个生理上、行为上、认知上和情感上成长和变化的终生过程。在人生的早期阶段——从婴幼儿期到儿童期，从儿童期到青少年期，再从青少年期到成年期——都有巨大的变化发生。在这个过程中，每个人都在发展那些能够对选择、人际关系和认知/理解提供指引的态度和价值观。

性功能也是一个终生过程。婴幼儿、儿童、青少年以及成人都是具有性功能的人。就像促进孩子的生理、情感和认知的发育是非常重要的，为他/她的性发育打下基础也是非常重要的。成年人有责任帮助孩子理解并接受他们正在发育的性功能。

每个发展阶段都包含特定的标志。以下发育指引适用于这个年龄组的大多数孩子。然而，每个孩子都是一个独立个体，并有可能比其他同龄人早一些或晚一些到达这个发展阶段。当对孩子某一发育产生疑问时，父母或其他看护者应该向医生或其他儿童发育专家咨询。

生理发育

大多数9到12岁的少年将会：

- 经历一次快速发育期，伴随着明显的体重增加、肌肉生长、以及生殖成熟 [女孩的快速发育期比男孩开始得早；但男孩的持续时间会更长，结果身高更高]。
- 进入青春期，该时期脑下垂体分泌的荷尔蒙会引发男性分泌睾丸激素、引发女性分泌雌激素/黄体酮 [该时期通常是女孩 (9到12岁) 比男孩 (11到14岁) 开始得早]。在青春期中——
 - ◆ 皮肤变得更油性，并可能会生出粉刺。
 - ◆ 出汗增多，而且青少年可能会有体味。
 - ◆ 腋下和耻骨处长毛，男孩还会在脸上和胸上长毛。
 - ◆ 身体比例发生变化 [女性臀部变宽，男性肩部变宽]
 - ◆ 关节因为快速生长可能会疼痛。
 - ◆ 在男性中，生殖器成熟、睾丸变暗、嗓音变低、精子产生、勃起、射精、以及频繁的梦遗。
 - ◆ 在女性中，生殖器成熟、乳房发育、阴道润滑增加、排卵和月经循环开始。
 - ◆ 手淫 [男性和女性都有] 发生，而且可能会对他人和性亲密产生幻想。

认知发展

大多数9到12岁的少年将会：

- 在他们进入中学/初中期间趋向独立
- 在他们变得更加独立的同时，继续发展作决策的能力
- 开始考虑将来的职业和工作
- 在学校的重心从以玩耍为主转向以学业为主
- 开始关注同伴和传媒，以获取信息和建议 [朋友会极大地影响他们。]
- 发展更多的社会良知以及抽象思维能力，包括理解复杂的议题，诸如贫穷和战争
- 担负起更多的责任，例如做家务以及帮助履行家庭职责

情感发展

大多数 9 到 12 岁的少年将会:

- 希望完全融入到他们的同伴中, 而不愿意与同伴格格不入, 尤其在性别角色和性取向上
- 对外表非常在意 [他们希望看上去和“其他人”一样]
- 变得有自我意识并以自我为中心
- 对青春期和性渴望有矛盾、对立的情绪, 想要保持独立又想和别人一致
- 十分注重与同伴的关系、友谊、约会、及热恋, 把同伴放在比家庭更重要的地位
- 与同性或异性同伴都保持联系, 并可能把对他人的性感受做为人际关系的一个新维度
- 发展了能理解构成关怀、相爱关系的成分的能力
- 经历不安定的情绪, 并开始对自我概念以及之前的自信产生怀疑 [尤其是女孩, 经常经历明显的自尊失落。]
- 与家庭关系作抗争, 渴望隐私并渴望从家庭中脱离出来 [他们试探界限并逐步争取独立。]
- 经历摇摆不定的心态, 尤其在对待家庭关系中更是明显
- 发展迷恋或“热恋”, 并可能开始约会

性发育

大多数 9 到 12 岁的少年将会:

- 出现一种将自己当作年轻成年人的新意识
- 认为清楚自己的性状况, 并知道怎样表达它
- 能明白带有性色彩的玩笑
- 对自己是否正常感到担忧, 例如手淫和梦遗是否正常等
- 对青春期感到焦虑, 如它什么时候开始、怎样进行、如何做好准备等
- 羞于向看护人员询问问题, 特别是关于性的, 并有可能装作他们已经知晓答案
- 极度看重隐私

家庭应该怎样做来培养性健康的少年

为了帮助 9 到 12 岁的少年发展健康的性, 家庭应该:

- 帮助年轻人了解青春期, 以及他们正在经历的变化, 并让他们知道这些变化, 包括月经和梦遗, 都是正常的。
- 尊重年轻人的隐私, 同时鼓励开放的交流。
- 传达成长和成熟的进度会因人而异的信息。
- 帮助年轻人明白, 即使他们在生理上逐渐成熟, 他们仍然还要经历许多情感和认知的发展, 还要明白, 在他们人生的这个阶段进行性交是不健康的、不合适的、或不明智的。
- 告诉他们禁欲是正常和健康的, 性发育也是健康和自然的, 而且, 当他们长大一些后, 还会有很多不包含性交的性表达方式。
- 讨论性感受与情感感受间的重要联系。
- 保持对避孕和安全套等话题的开放沟通, 并在年轻人询问这些问题时, 给予诚恳准确的回答。