

生长发育，零到三岁—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。幼儿、儿童、青少年以及成人都是具有性功能的人。就像增进孩子的身体、情感和认知发育是十分重要的一样，为孩子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出疑问时，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

大多数零到三岁的孩子将：

- 从出生到三岁时，身高增至两倍
- 从出生到三岁时，体重增至三倍
- 长牙并能够吃硬的食物
- 发育了他们大脑容量的75%
- 学会了爬和走
- 发育了大运动技能诸如跑、跳和爬楼梯
- 开始会脱衣和穿衣
- 通过如厕训练开始控制身体功能

认知发展

大多数零到三岁的孩子将：

- 学习语言和交流技能，并且从用单个字发展到短语，再到整句话
- 发育了想象力并开始创建想象场面以及交朋友
- 主要通过他们的家庭，初步理解这个世界
- 开始通过模仿，而与同伴互动[尽管一些孩子在这个年龄还不能彼此直接玩耍，但是他们经常进行并行的游戏]
- 具体的思考，记住一些信息，并通过他们的五项感官—通过看、触摸、听、尝和嗅，进行信息的初步处理
- 认同并开始模仿他们同性别的家长或监护人
- 开始理解男性和女性的不同（性别差异和性别角色）
- 模仿信任的成年人的语言和行为

情感发展

大多数零到三岁的孩子将:

- 对满足了他们需求 (例如, 当他们饿了、尿湿了等进行响应) 的看护者, 建立信任感
- 开始尝试独立并探索界限, 但仍需要主要看护者在附近
- 和此时在孩子生活中是最重要的家庭成员初步建立关系
- 用肢体表达情感, 例如用接吻和拥抱来表达喜欢, 用撞击来表达生气
- 懂得了幸福、悲伤和生气的想法, 但通常用肢体表达情感而不是用语言 [当孩子发展了有别于他人的自我意识, 并通过说“不”和坚持做他/她自己的事情来表达自我存在时, ”terrible twos(可怕的两岁)”就出现了。]

性发育

大多数零到三岁的孩子将:

- 对自己的身体和他人的身体开始好奇并探索
- 经历勃起或阴道润滑
- 抚摸他们的生殖器获取乐趣
- 公开谈论他们的身体
- 当被教时, 能说出并理解身体部位恰当的名字 (头、鼻子、胃部、阴茎、阴道等)。

家庭需要做什么以培养性健康的孩子

为了帮助零到三岁的孩子发展健康的性, 父母应该:

- 让孩子对他们的整个身体感觉良好。看护者应该准确的给所有身体部位命名, 并传达身体和身体功能是自然和健康的信息。
- 经常爱抚和安慰孩子, 让他们理解爱以及如何分享爱。满足孩子的需求还有助于培养他们的信任感。
- 帮助孩子逐渐理解公开行为和私密行为的区别, 以及特定行为 (例如自己挖鼻孔或触摸生殖器) 是私人行为。
- 教孩子男性和女性解剖学上的区别, 然而要维护男孩和女孩的特性是平等的。
- 告诉孩子, 不管是谁要试图触摸他们, 他们可以对不想要的触摸说不, 而且他们有权力在他们说不时获得尊重。
- 用非常浅显的词语描述身体进程, 例如怀孕和生育。
- 避免对身体部位和功能产生害羞和愧疚。