



Ini Dia Tanda-tanda Anak 9 Tahun Mengalami Pubertas. Sudah Waktunya Menghadapinya.

## Description

Pubertas dimulai lebih awal daripada yang kebanyakan orang sadari, yang menjadi fakta yang mengganggu dan tidak terlalu baru. Data yang diterbitkan antara tahun 2010-2012 mengungkapkan bahwa usia rata-rata untuk perempuan menunjukkan tanda-tanda pertama pubertas adalah antara 8 dan 9 tahun dan untuk laki-laki antara 9 dan 10, yang berarti bahwa kita secara kolektif telah menghabiskan dekade terakhir ini mengabaikan keadaan yang baru. Pertumbuhan fisik pertama pada anak laki-laki – pertumbuhan penis dan testis yang sangat lambat – sulit untuk dilihat saat mereka menutupi dan mencari privasi, karena banyak anak pada usia ini melakukannya.

### ### Tanda Awal Pubertas

Dalam kasus perempuan, pembengkakan payudaranya cenderung lebih terlihat, tetapi pakaian yang dipakai dengan strategis dapat membantu meliputi perkembangan itu. Ternyata, tanda paling dikenal secara universal dari perjalanan menuju pubertas bukanlah fisik sama sekali: itu adalah perasaan murung. Bergantung pada kepribadian, temperamen, biologi, dan lingkungan seorang anak, perubahan mood bisa berupa emosi dramatis yang terbuka, atau bisa berupa diam saja.

### ### Kenali Perbedaan Mood Swing Pubertas dan Depresi

Orang sering bertanya bagaimana cara membedakan perubahan mood pubertas dengan depresi atau masalah kesehatan mental lainnya. Hal ini sulit untuk dibedakan, tetapi petunjuk terbaik terletak pada persistensi, intensitas, dan perubahan yang terkait. Sebaiknya minta bantuan seseorang yang terlatih dalam kesehatan mental untuk membantu membuat keputusan, jika ragu.

### ### Modelkanlah Sikap yang Tenang

Hindari balasan negatif saat dihadapi dengan perubahan mood anak remaja. Ambil napas dalam-dalam, ini tidak hanya akan menenangkan pikiran tetapi juga menunjukkan contoh bagi anak bahwa kita harus tenang dalam situasi sulit. Jika kita bisa mengendalikan emosi kita, ini bisa menjadi bentuk koregulasi yang baik bagi anak.

### ### Terimalah Kesalahan dan Berikan Kesempatan yang Baru

Sebagai orang tua, kita pasti akan membuat kesalahan. Namun, ketika kita bisa mengakui kesalahan

kita, kita juga menunjukkan kepada anak bahwa masih selalu ada jalan keluar. Kita memperlambat perjalanan roller coaster agar semua orang bisa melihat situasi dengan lebih jelas. Menciptakan hubungan yang baik dengan anak terjadi bukan hanya saat mereka bisa melewati situasi yang sulit, tetapi juga saat mereka percaya bahwa kita akan kembali dan mengakui kesalahan kita.

### ### Kesimpulan

Pubertas adalah bagian alami dari kehidupan dan sebagai orang dewasa, penting bagi kita untuk membantu anak melewati fase ini dengan pengertian dan dukungan yang tepat. Sikap yang tenang, pengakuan atas kesalahan, dan membangun kembali hubungan yang kokoh adalah kunci dalam menghadapi mood swings selama masa pubertas. Dengan pemahaman yang kuat tentang perubahan yang terjadi pada anak, kita dapat membantu mereka menghadapi perasaan yang membingungkan dan tidak nyaman selama masa ini.

## Ringkasan

Pubertas dimulai lebih awal daripada kebanyakan orang sadari, sebuah fakta yang mengejutkan dan tidak begitu baru. Data yang dipublikasikan antara 2010-2012 mengungkapkan bahwa rata-rata usia perempuan pertama kali menunjukkan tanda-tanda pubertas adalah antara 8 hingga 9 tahun dan untuk laki-laki antara 9 hingga 10 tahun, mengapa kita mengabaikan normal baru ini? Bagaimana Anda merespons fakta bahwa anak-anak dapat mulai mengalami perubahan pubertas lebih awal? Apakah Anda pernah merasa bingung atau tidak nyaman dengan perubahan suasana hati yang drastis pada anak-anak? Bagikan pengalaman dan pendapat Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [parenting/2024/03/07/parenting-early-puberty-mood-swings/">parenting/2024/03/07/parenting-early-puberty-mood-swings/](#)>Source link . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)