

Tờ gợi ý: Hướng dẫn cho phụ huynh, người chăm sóc và các chuyên gia

Làm thế nào Tôi có thể Giúp con tôi Định hướng ở tuổi Vị thành niên?

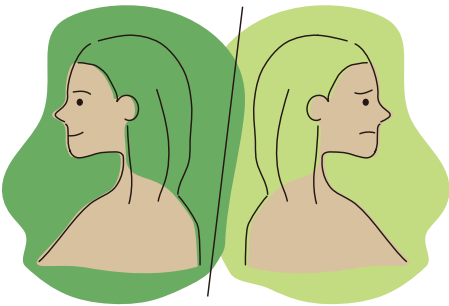
Giúp đỡ Thanh Thiếu niên có khuyết tật trí tuệ và tự kỷ về Những thay đổi về Mặt xã hội, Cảm xúc và Thể chất của tuổi Vị Thành niên.

Tuổi Vị Thành niên là gì?

Tuổi Vị Thành niên là khoảng thời gian giữa tuổi thơ và trở thành người lớn. Tuổi vị thành niên bắt đầu khi đứa trẻ vào khoảng 10 -11 tuổi và kết thúc khi chúng 19 - 25 tuổi.

Trong thời gian này, những thay đổi lớn xảy ra với cơ thể của thanh thiếu niên, cảm xúc (cảm giác) và cách họ tương tác với bạn bè và gia đình của họ.

Tuổi dậy thì là sự phát triển về thể chất và tinh dục của cơ thể một người trẻ tuổi. Điều này xảy ra ở tuổi vị thành niên.



Những thay đổi đối với cơ thể của một thanh thiếu niên ở tuổi vị thành niên

Hầu hết những thanh thiếu niên sẽ trải qua những thay đổi sau:

- **Những thay đổi về cơ thể (thể chất)** trong thời niên thiếu, chẳng hạn:
 - Xương và cơ trở nên lớn hơn khi chúng trưởng thành.
 - Thay đổi ở hình dáng cơ thể.
 - Giọng nói trầm hơn
 - Tình trạng da (mụn nhọt và mụn trứng cá)
 - Nhiều mồ hôi và mùi cơ thể ở các bộ phận khác nhau của cơ thể
 - Lông mọc ở các bộ phận khác nhau của cơ thể (trên bộ phận sinh dục và nách)
 - Đối với con gái - kinh nguyệt (hành kinh)
 - Đối với con trai - dương vật cương cứng và xuất tinh vào ban đêm khi chúng đang ngủ (mộng tinh).

Thay đổi hành vi ở tuổi vị thành niên:

Ở tuổi vị thành niên, bộ não phát triển và thay đổi. Điều này có thể dẫn đến thay đổi hành vi như:

- Cảm thấy những cảm xúc mạnh mẽ có thể thay đổi nhanh chóng
- Tăng tính quyết đoán và hung hăng
- Muốn dành nhiều thời gian hơn với bạn bè
- Muốn tự mình làm nhiều việc hơn, thử những điều mới, thử thách các quy tắc và ranh giới ở nhà và ở trường.

Những thay đổi về Thể chất (cơ thể) - Làm sao Tôi Có thể Giúp Con tôi?

Thanh thiếu niên bị khuyết tật về trí tuệ và tự kỷ có thể khó mà hiểu được những thay đổi mà họ trải qua ở tuổi dậy thì. Chúng có thể trở nên lo sợ hoặc lo lắng.

Những gợi ý giúp con bạn hiểu về tuổi dậy thì:

- **Nói chuyện với con bạn trước khi cơ thể chúng bắt đầu thay đổi** để chúng biết cơ thể chúng sẽ thay đổi như thế nào và để trấn an chúng rằng không có gì bất ổn cả.
- **Sử dụng các từ ngữ chính xác** cho các bộ phận cơ thể (ví dụ: dương vật và vú) và các chức năng của cơ thể (ví dụ: cương cứng và hành kinh). Sử dụng những từ khác có thể gây bối rối.



- **Nói với chúng lý do tại sao những thay đổi về cơ thể và hành vi đang xảy ra.** Giải thích rằng mọi người đều trải qua tuổi dậy thì và đó là một phần của quá trình trưởng thành.

- **Chỉ cho con bạn phải làm gì:**

- Chỉ cho con bạn cách:
- Dùng chất khử mùi
- Cạo râu
- Sử dụng băng vệ sinh và tampon khi đến kỳ kinh nguyệt.

- **Sử dụng tranh ảnh:**

Đưa cho con bạn những bức tranh, câu chuyện xã hội và sách về tuổi dậy thì để giúp chúng hiểu. Hãy suy nghĩ về cách mà con bạn học tốt nhất.

Xem Danh sách Đọc đính kèm.

Những Thách thức về Mặt xã hội và Cảm xúc - Tôi Có thể Giúp gì?

Những thách thức về mặt xã hội và cảm xúc thường gặp ở tuổi vị thành niên, đặc biệt khi nó khiến người đó khó giải bày. Đôi khi những người trẻ tuổi sẽ thể hiện cảm xúc của mình bằng cách gây hấn bằng lời nói, đánh người khác, làm hư hỏng tài sản hoặc làm tổn thương chính họ.

Những gợi ý giúp đối phó với những cảm xúc lớn lao gồm có:

- Điều chỉnh lịch trình của con để giảm căng thẳng cho chúng
- Giúp con đặt tên cho cảm xúc của mình và kết nối cảm giác đó với lý do khiến con cảm thấy như vậy
- Hãy suy nghĩ về những hoạt động giúp con bạn bình tĩnh khi chúng buồn bực
- Cung cấp cho con phản hồi tích cực khi chúng cố gắng hết sức để quản lý mức độ cảm xúc của mình
- Dạy con bạn hít vào và thở ra từ từ để giúp trẻ bình tĩnh lại khi tức giận hoặc khó chịu

Giữ An toàn. Tôi Có thể Giúp như thế nào?

- **Hãy chắc chắn rằng chúng có ai đó để nói chuyện** - để thanh thiếu niên nói chuyện với cha mẹ mình có thể khó khăn. Giúp con bạn xác định một người an toàn để nói chuyện – ví dụ: anh chị em, bạn bè hoặc một thành viên khác trong gia đình.
- **Những bộ phận riêng tư:** Nói chuyện với con bạn để đảm bảo rằng chúng hiểu:
 - Các bộ phận riêng tư của chúng luôn kín đáo, vì vậy không ai khác ngoài một người an toàn hoặc chuyên gia y tế được phép nhìn, chạm vào hoặc nói về chúng
 - Chúng không bao giờ được nhìn, chạm vào hoặc nói về những phần riêng tư của bất kỳ ai khác
 - Nếu bất kỳ ai chạm vào các bộ phận kín mà con không mong muốn, con nên báo ngay cho một người lớn đáng tin cậy.

- **Sử dụng Internet an toàn:**

- Kiểm tra những gì con bạn đang xem trên màn hình (bao gồm cả điện thoại của chúng) và nhận các bộ lọc trên thiết bị để hạn chế quyền truy cập vào tài liệu nguy hiểm hoặc không phù hợp. Đôi khi thanh thiếu niên học được hành vi tình dục không phù hợp từ TV, phim hoặc video ca nhạc.
- Đôi khi những người trẻ tuổi có thể bị bắt nạt bởi những đứa trẻ khác ở trường hoặc trên mạng. Nói chuyện với con bạn và trường học của con nếu bạn lo lắng chúng đang bị bắt nạt.



Tôi có thể nhận giúp đỡ ở đâu?

Nếu bạn lo lắng về quá trình chuyển đổi của con mình sang tuổi vị thành niên, hãy nói chuyện với các chuyên gia sau đây có thể hữu ích:

- **Giáo viên và trường học của con bạn** – sử dụng các phương pháp giống nhau ở nhà và trường học có thể giúp con bạn hiểu
- **Chuyên gia Hỗ trợ Hành vi hoặc Chuyên viên Tâm lý** có thể giúp giải quyết các khó khăn về hành vi, bao gồm các hành vi tình dục hóa và dạy các quy tắc xã hội
- **Chuyên gia Hoạt động Trị liệu** có thể hỗ trợ dạy các thói quen vệ sinh mới
- **Chuyên viên Ngữ âm Trị liệu** có thể giúp làm cho thông tin về tuổi dậy thì và tuổi vị thành niên trở nên dễ hiểu hơn đối với con bạn
- **Các Bác sĩ - Bác sĩ đa khoa/Gia đình (GP), Bác sĩ Nhi khoa** hoặc Bác sĩ tâm thần Nhi khoa - nếu bạn lo lắng về cảm xúc, sức khỏe tâm thần hoặc những hành vi khó khăn của con mình, bác sĩ có thể đề xuất các dịch vụ hỗ trợ và thuốc để giảm một số triệu chứng trong thời gian ngắn.

Nếu bạn có bất kỳ phản hồi nào về tờ thông tin này, vui lòng điền vào [phiếu phản hồi](#) của chúng tôi. Bạn có thể tìm thấy các bài đọc, các nguồn thông tin, tài liệu và liên kết liên quan đến chủ đề này trên [trang mạng](#) của chúng tôi.



Nếu bạn vẫn lo lắng, hãy liên hệ với Bác sĩ Gia đình hoặc bác sĩ Nhi khoa về các dịch vụ có thể hữu ích.

