

提示单：家长、照顾者及专业人士指南

如何帮助孩子度过青春期？

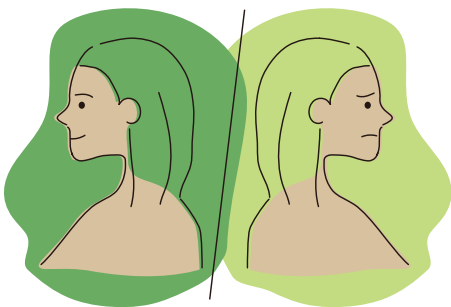
帮助有智力障碍和自闭症的青少年应对青春期的社会、情感和身体变化。

什么是青春期？

青春期是儿童发展到成人的过渡期。它从孩子10-11岁左右开始，到19-25岁结束。

在这一时期，青少年的身体、情绪（感受）以及他们与朋友和家人的互动方式都会有巨大的变化。

青少年发育期是年轻人体格和性的发育阶段。它发生在青春期。



青春期青少年的身体变化

大多数青少年会经历以下变化：

- 青春期的身体（生理）变化，比如：
 - 成年后骨骼和肌肉会变大
 - 体型变化
 - 声音更加低沉
 - 皮肤状况（出现粉刺和痤疮）
 - 身体不同部位的汗液和体味增多
 - 身体不同部位的毛发生长（生殖器和腋下）
 - 女生——月经来潮（经期）男孩——晚上睡觉时阴茎勃起和射精（梦遗）。

● 青春期行为变化

青春期期间，大脑在发育和变化。这会导致行为上的变化，比如：

- 感受到快速变化的强烈情绪
- 自信和攻击性增强
- 想要花更多的时间和朋友在一起
- 想要自己做更多的事情，尝试新事物，在家里和学校试探规则和界限。

生理（身体）变化方面——如何帮助孩子？

对于有智力障碍和自闭症的青少年来说，他们很难理解自己在青春发育期经历的变化。他们可能会变得焦虑或担心。

有助于孩子了解青少年发育期的建议：

- 在孩子的身体开始变化之前和他们谈心，让他们知道自己的身体会发生什么变化，并让他们放心，一切都很正常。
- 使用正确的词语描述身体部位（例如阴茎和乳房）和身体功能（例如勃起和月经）。使用不同的词汇会让人感到困惑。



- 告诉他们为什么身体和行为会发生变化。向他们讲明，每个人都会经历青春期，这是成长的必经之路。
- 告诉孩子该怎么做：
告诉孩子如何：
 - 使用香体剂
 - 刮胡子
 - 在经期使用卫生巾和卫生棉条。
- 使用图片辅助说明：
给孩子一些关于青春期的图片、社交情景故事和书籍，帮助他们理解。想一想最适合您的孩子的学习方式。
请参阅所附的阅读清单。

社交和情感挑战方面——如何帮助孩子？

社交和情绪方面的挑战在青春期很常见，对于不善沟通的人士尤为如此。有时，青少年会通过言语攻击、打骂他人、破坏财物或伤害自己来表现自己的情绪。

帮助克服强烈情绪的技巧包括：

- 调整他们的作息安排以减轻压力
- 帮助他们说出自己的感受，并将这种感受与导致他们产生这种感受的原因联系起来
- 想一想，当孩子不高兴的时候，有哪些活动可以让他们平静下来
- 当他们努力控制自己的情绪时，给予他们积极的反馈
- 教孩子慢慢吸气和呼气，帮助他们在愤怒或心烦意乱的时候冷静下来

保持安全方面——如何帮助孩子？

- 确保他们有人可以倾诉——青少年可能觉得难以向父母倾诉。帮助孩子找到一个安全的倾诉对象——例如，兄弟姐妹、朋友或其他家庭成员。
- 隐私部位：和孩子谈谈，确保他们理解：
 - 他们的隐私部位始终是私密的，所以除了安全的对象或医护人员之外，任何人都不得查看、触摸或谈论这些部位
 - 他们绝不能窥视、触摸或谈论任何其他人的隐私部位
 - 如果有人以令人厌恶的方式触摸了他们的隐私部位，他们应该立即告诉安全的成年人。
- 网络安全：
 - 检查孩子在屏幕（包括他们的手机）上观看的内容，以限制他们接触危险或不当的内容。有时，青少年会从电视、电影或音乐视频中学习到不当的性行为。

- 有时，青少年可能会在学校或网上遭到其他孩子的霸凌。如果您担心孩子被欺负，请与您的孩子沟通，并向学校反映。



可以在哪里获得帮助？

如果您担心孩子青春期的过渡问题，请咨询以下专业人士，也许会有所帮助：

- 您孩子的老师和学校——家里和学校统一策略有助于孩子理解
- 行为支援师或心理咨询师可以帮助解决行为困难，包括个性化行为和教导社交规则
- 职业治疗师可以协助教授新的卫生习惯
- 言语治疗师可以帮助孩子更容易理解有关青春期和发育期的信息
- 医生（全科医生）、儿科医生或儿童精神科医生——如果您担心孩子有情绪问题、心理健康问题或行为困难，医生可能会建议您使用支持服务和药物治疗，以便能在短期内减轻一些症状。

如果您对这份信息表的内容有任何反馈意见，请填写我们的[反馈表](#)。您可以在我们的[网页上](#)找到与此主题相关的读物、资源和链接。

如果您仍然担心，请联系您的全科医生或儿科医生，进一步了解可能有帮助的服务。

