

NHỮNG DẤU HIỆU CẢNH BÁO

Nếu con em độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị có bất cứ hành vi nào **kéo dài hơn hai tuần** sau đây:

- Lo lắng hoặc bồn chồn
- Buồn bã hoặc mất hứng thú với các sở thích của mình
- Thách thức hoặc hung hăng
- Kém tự trọng
- Ăn uống thất thường

Những dấu hiệu cảnh báo khác:

- Đánh lộn
- Tàn nhẫn với thú vật
- Nói về cái chết hoặc tự sát
- Không chịu đi học có thể là dấu hiệu cho thấy em bị bắt nạt ở trường



CÁCH TÌM VÀ NHẬN SỰ TRỢ GIÚP

- Nói chuyện với con em về những mối quan tâm của quý vị
- Nói chuyện với giáo viên của con em, với chuyên gia tư vấn của trường, bác sĩ hoặc y tá của con em, và/hoặc một cơ quan chăm sóc sức khỏe tâm thần
- Gọi số 211 để tìm cách dịch vụ sức khỏe tâm thần ở địa phương

Nếu con em của tôi nhắc đến việc tự sát thì sao?

- Hãy nghiêm túc nói chuyện với con em của quý vị
- Đồ xem con em có kế hoạch tự sát không
- Nếu con em quý vị có kế hoạch tự sát, hãy nói chuyện với một chuyên viên y tế NGAY!
- Quý vị có thể liên lạc với chuyên gia bằng cách gọi:
 - Đường dây Tư vấn Tự Sát
 - 1-800-273-TALK (8255)
 - Đường dây 24/24 về Sức khỏe Tâm thần
 - 1-800-854-7771
 - Đi đến Phòng Cấp cứu gần nhất



CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP CHO CHA MẸ VÀ TRẺ EM

www.kidshealth.org
www.brightfutures.org
www.fv-impact.org
www.healthychildren.org
www.stopbullying.gov
http://www.safekids.com/kids-rules-for-online-safety/

Helping Your Child Through Early Adolescence ấn bản của Bộ Giáo Dục Hoa Kỳ.

How to Take the Grrrr Out of Anger (Laugh & Learn) tác giả Elizabeth Verdick

Getting to Calm: Cool-Headed Strategies for Parenting Tweens + Teens tác giả Laura S. Kastner

How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk tác giả Adele Faber



Tổ chức Giáo dục Nhi khoa Hàng Đầu cho Y tá

Developmental-Behavioral and Mental Health Special Interest Group (DBMH SIG)

Nuôi dưỡng Trẻ thanh thiếu niên Khỏe mạnh



HẦU HẾT PHỤ HUYNH ĐỒNG Ý RẰNG NUÔI DẠY CON EM ĐỘ TUỔI HỌC TRUNG CẤP LÀ VIỆC KHÓ

Trẻ em thường trải qua những thay đổi sâu sắc về thể chất, cảm xúc, và tinh thần từ khoảng thời gian **giữa** tuổi thơ ấu đến thanh thiếu niên. Những thay đổi nhanh chóng này đôi khi khiến các em khó thích ứng với việc trở thành một người “thanh thiếu niên.” Các em ở độ tuổi “thanh thiếu niên” cũng có nguy cơ phát triển các vấn đề tâm thần cao hơn, như là lo lắng, trầm cảm, và ý tưởng tự sát. Những hành vi này ảnh hưởng mối quan hệ với cha mẹ và thường nảy sinh ra các vấn đề. Các vấn đề này có thể giảm lòng tự trọng của trẻ thanh thiếu niên và gia tăng sự lo lắng và trầm cảm. Nhiều bậc cha mẹ không biết phải làm thế nào.

Nghiên cứu cho thấy rằng những vấn đề này có thể được ngăn ngừa hoặc giảm thiểu bằng cách giáo dục phụ huynh về sự phát triển bình thường của trẻ em ở tuổi “thanh thiếu niên”, về những dấu hiệu cảnh báo, và cách thức sớm tìm sự trợ giúp.



VUI LÒNG XEM MỤC NGUỒN TRỢ GIÚP
CHO CHA MẸ VÀ TRẺ EM ...

PHÁT TRIỂN BÌNH THƯỜNG

Thể chất

Con gái bắt đầu tuổi dậy thì từ 8-13 tuổi và con trai từ 10-15 tuổi. Tuổi dậy thì có thể khác nhau rất nhiều ở từng người, và có thể khiến con em quý vị bị căng thẳng nếu xảy ra sớm hoặc trễ hơn. Các em thanh thiếu niên có thể rất ý thức về những thay đổi về sự phát triển của cơ thể, bao gồm mọc lông tóc, mùi cơ thể, nổi mụn, vòng ngực nảy nở, và đôi giọng.

Cơ thể của con em quý vị có thể phát triển nhanh chóng, nhưng cũng có thể không đều đặn. Ví dụ, ngực bên trái có thể nảy nở nhanh hơn bên phải. Sự nảy nở không đều này thường khiến các em thanh thiếu niên cảm thấy vụng về và ảnh hưởng đến các sinh hoạt, khả năng, và cách nhìn của các em về chính mình.

Tinh thần

Đây là giai đoạn phát triển và tái cấu trúc của não bộ. Những thay đổi trong não bộ cho phép trẻ thanh thiếu niên phát triển ý thức cá nhân về chính mình. Trong việc tự tìm hiểu về mình, các em thường cư xử khác hẳn với những hành vi mà cha mẹ đã quen thuộc. Ví dụ, các em có thể nói năng, ăn mặc, hoặc biểu lộ cảm xúc khác hẳn với lúc trước. Các em thanh thiếu niên thường cư xử khác biệt với cha mẹ và bạn bè. Đây là một phần trong sự thiết lập ý thức cá nhân bình thường. Trong giai đoạn này, các em thường lo lắng về nhận thức bản thân, cuộc sống, và các mối quan hệ của các em.

Cảm xúc

Trong lúc não và cơ thể phát triển, thì các kích thích tố cũng vậy. Điều này ảnh hưởng đến những cảm xúc và cách thức biểu lộ cảm xúc. Những cảm xúc thường là thái quá và “tâm trạng thất thường” là thường tình. Điều này có thể khiến cha mẹ bối rối và dẫn đến tình huống cãi vã và hiểu lầm.

NHỮNG ĐIỀU CHA MẸ CÓ THỂ LÀM

- Nói với con em về tuổi dậy thì và những thay đổi của cơ thể, tâm trí, và cảm xúc.
- Cam đoan với con em rằng mức độ phát triển khác biệt là chuyện thường.
- Cố gắng đừng đưa cọt về sự vụng về, lúng túng, hoặc cảm xúc của con em.
- Biểu hiện tình thương và sự quan tâm bằng cách sử dụng lời lẽ, giọng nói, và cử chỉ âu yếm hàng ngày.
- Sắp đặt các bữa ăn gia đình thành ưu tiên.
- Khuyến khích con em thử làm các sinh hoạt, sở thích, hoặc môn thể thao mới để giúp phát triển những kỹ năng mới.
- Công nhận, ca ngợi, và khen thưởng các nỗ lực và hành vi tốt.
- Tạo dịp để nói chuyện âu yếm và tôn trọng với con em.
- Dần dần cho phép các em tự lập hơn
- Đưa ra khuôn khổ và hướng dẫn; đặt các giới hạn, và nói rõ về những kỳ vọng của quý vị.
- Khi đặt các giới hạn, hãy nói với con em rằng sự an toàn và sức khỏe của em là trên hết.
- Nói với con em về cách lên mạng an toàn, về tình dục, bia rượu, thuốc lá, và ma túy.
- Hãy làm gương cho con em.
- Nên nhớ rằng đây chỉ là một giai đoạn. Hãy hít thở và chăm sóc cho chính mình. Con em của quý vị sẽ bắt chước hành vi của quý vị.

