HƯỚNG DẪN MIỄN PHÍ TỪ I.M. AWKWARD

Bắt đầu cuộc trò chuyện

Hướng dẫn ngắn dành cho cha mẹ và ông bà của các bé trai 12 đến 15 tuổi

Hầu như không ai sinh ra đã biết cách nói về tuổi dậy thì. Phần lớn chúng ta chỉ được đưa một tờ giới thiệu ngượng ngùng cùng câu lẩm bẩm "có gì thắc mắc không?". Hướng dẫn này đưa ra những câu nói đơn giản và vài điều nên tránh, để cuộc trò chuyện suôn sẻ hơn so với ngày xưa của chúng ta.

Ý tưởng chính: **nhiều cuộc trò chuyện ngắn hiệu quả hơn một buổi nói chuyện nghiêm trọng.** Một câu trong xe, một câu trả lời nhanh bên bồn rửa, một mẩu giấy kẹp trong cuốn sách. Mỗi lần như vậy đều cho con biết rằng hỏi là điều được phép.

Điều nên biết trước

- **Thời điểm khác nhau rất nhiều.** Bé trai thường bắt đầu dậy thì trong khoảng 9 đến 14 tuổi, và khoảng rộng như vậy đều bình thường. Sớm hay muộn thường chỉ là nhịp riêng của con.
- **Con có thể vẫn đang lắng nghe** dù con đảo mắt. Các bé ở tuổi này thường tỏ ra không quan tâm nhưng trong lòng lại thắc mắc về mọi thứ.
- **Bạn không cần biết mọi câu trả lời.** "Câu hỏi hay đấy, mình cùng tìm hiểu nhé" là một câu trả lời rất tốt.

Năm chủ đề để mở lời

1 Cơ thể sắp thay đổi như thế nào

Cho con biết những thay đổi sắp đến, mỗi người đến vào một thời điểm khác nhau, và sớm hay muộn đều không có gì sai.

> *"Cơ thể con sẽ bắt đầu thay đổi trong vài năm tới, và thời điểm của mỗi người mỗi khác. Con muốn nghe trước những gì sẽ xảy ra, hay con thích tự đọc trước?"*

2 Vệ sinh và thói quen hằng ngày

Nói thực tế và tự nhiên: tắm rửa, lăn khử mùi, chăm sóc da, quần áo sạch và ngủ đủ giấc. Để con tự chọn sản phẩm sẽ giúp ích.

> *"Chắc con cũng nhận ra giờ con cần tắm và dùng lăn khử mùi nhiều hơn trước. Mình cùng đi chọn nhé?"*

3 Cảm xúc và tâm trạng

Cảm xúc mạnh và tâm trạng thất thường là chuyện thường gặp ở tuổi này. Hãy nói với con điều đó, và nói rằng con sẽ không bị trách vì cảm xúc của mình.

> *"Ai cũng có lúc cáu kỉnh hoặc xúc động khó hiểu trong giai đoạn này. Nếu có lúc thấy quá sức, con cứ nói ra, mọi người sẽ không làm to chuyện đâu."*

4 Bạn bè, điện thoại và đời sống trực tuyến

Nhóm bạn thay đổi và áp lực tăng lên. Trên mạng, con có thể thấy những điều khiến con bối rối hoặc khó chịu. Điều bảo vệ con nhất là làm cho con cảm thấy an toàn khi kể với bạn.

> *"Nếu trên mạng có gì đó lạ, khó hiểu hoặc làm con khó chịu, con cứ nói ra, con sẽ không bị mắng đâu."*

5 Con luôn có thể hỏi

Luôn mở cửa, và chỉ cho con một lựa chọn khác nếu con ngại hỏi bạn: một người lớn đáng tin cậy khác hoặc bác sĩ của con.

> *"Con có thể hỏi bất cứ điều gì, bất cứ lúc nào. Nếu mình không biết, mình cùng tìm hiểu."*

Nên nói như thế nào

Nên làm

- Trò chuyện song song: trong xe, khi đi dạo, khi nấu ăn
- Nói ngắn gọn, bình tĩnh
- Dùng từ chính xác cho các bộ phận cơ thể
- Chia sẻ một chuyện ngượng ngùng của chính bạn
- Cảm ơn con khi con hỏi điều gì đó

Nên tránh

- Bắt con ngồi xuống để nói chuyện nghiêm trọng
- Trêu chọc về giọng nói, làn da hoặc chiều cao
- So sánh con với bạn bè hoặc anh chị em
- Tỏ ra sốc trước câu hỏi
- Chờ đến khi con hỏi trước

Nếu con im lặng

- **Lùi lại và thử lại sau.** Một câu là đủ. Một hai ngày sau bạn có thể nhắc lại.
- **Đưa cho con một cuốn sách để đọc.** Sách cho phép con tìm hiểu riêng tư và đến với bạn khi con sẵn sàng.
- **Làm một "hộp câu hỏi".** Một cuốn sổ hoặc một cuộc trò chuyện qua tin nhắn để con hỏi mà không cần nói trực tiếp.

Dành cho ông bà

- **Hãy trao đổi với cha mẹ của cháu trước,** để mọi người cùng thống nhất và không ai bất ngờ.
- **Đặt tình thương lên trước, kiến thức sau.** Vai trò quý giá nhất của ông bà là một người lớn an toàn, vững vàng để cháu tìm đến.
- **Kèm một mẩu giấy ngắn** nếu tặng cháu một cuốn sách, chẳng hạn như dưới đây.

> *"Ông bà thấy cuốn này và nghĩ đến cháu. Ai ở tuổi cháu cũng thấy ngượng ngùng, kể cả ông bà. Nếu cháu muốn trò chuyện hoặc chỉ muốn hỏi điều gì, ông bà luôn ở đây."*

Khi nào nên gặp bác sĩ

Tuổi dậy thì thường không có gì đáng lo, nhưng hãy liên hệ bác sĩ nhi khoa của con nếu bạn nhận thấy:

- Dấu hiệu dậy thì xuất hiện trước khoảng 9 tuổi, hoặc chưa có thay đổi nào đến khoảng 14 tuổi
- Buồn bã, giận dữ hoặc thu mình kéo dài nhiều tuần, hoặc thay đổi lớn về giấc ngủ hay ăn uống
- Những lo lắng về da, chiều cao hoặc cơ thể khiến con rất phiền muộn

Đau dữ dội đột ngột ở tinh hoàn là tình huống khẩn cấp. Hãy đến phòng cấp cứu ngay. Nếu con nói về việc tự làm hại bản thân, hãy gọi hoặc nhắn tin đến số 988 (đường dây hỗ trợ khủng hoảng và phòng chống tự tử tại Hoa Kỳ) và liên hệ bác sĩ của con.

Đọc thêm

Thông tin đáng tin cậy, dễ hiểu cho gia đình (bằng tiếng Anh): **HealthyChildren.org** (Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ), **KidsHealth.org** (Nemours) và **CDC.gov**. Mọi thông tin trong cuốn sách đều được dẫn nguồn từ tài liệu y khoa hoặc cơ quan chính phủ đáng tin cậy.

Cuốn sách: *Don't Talk to Me About the Big P(uberty): The Guide to Growing Up That Doesn't Suck* của I.M. Awkward. Cuốn sách về tuổi dậy thì đã được kiểm chứng thông tin, dành cho các bé trai 12 đến 15 tuổi. Hiện chỉ có bản tiếng Anh, bán trên **Amazon** hoặc truy cập **imawkward.us**. Thêm gợi ý trò chuyện cho cha mẹ: **growingupdaily.com**.

Hướng dẫn này chỉ nhằm mục đích giáo dục chung và không phải lời khuyên y tế. Nếu bạn lo lắng về sức khỏe của con, hãy hỏi bác sĩ nhi khoa của con. © 2026 I.M. Awkward.