

Chào mừng đến với Tuổi dậy thì



Hướng dẫn dành cho cha mẹ và người chăm
sóc trẻ khuyết tật trí tuệ và bệnh tự kỷ.

Dễ Đọc



Cách sử dụng tài liệu hướng dẫn này



Cuốn sách này là một **tài liệu hướng dẫn**.

Tài liệu hướng dẫn là một cuốn sách cung cấp thông tin hữu ích về một điều gì đó.

Chúng tôi là Family Planning Australia (Kế hoạch hóa Gia đình Úc).

Chúng tôi đã viết tài liệu hướng dẫn này.

Tài liệu hướng dẫn này có thông tin lấy từ trang mạng của chúng tôi có tên là 'Planet Puberty (Hành Tinh Tuổi Dậy Thì),

www.planetpuberty.org.au

Chúng tôi gọi trang mạng của mình là 'Planet Puberty (Hành Tinh Tuổi Dậy Thì)' bởi vì

- khi bạn bắt đầu tuổi dậy thì, có thể khó khăn
- một số thay đổi có thể khiến bạn cảm thấy như đang sống trên một hành tinh khác.

Planet Puberty (Hành Tinh Tuổi Dậy Thì) có thể giúp trẻ em, cha mẹ và người chăm sóc tìm hiểu thêm về tuổi dậy thì.

Khi bạn bắt gặp các từ 'chúng tôi' hoặc 'của chúng tôi', điều đó có nghĩa là Family Planning Australia (Kế hoạch hóa Gia đình Úc).

Khi bạn bắt gặp từ 'bạn', điều đó có nghĩa là người đang đọc tài liệu hướng dẫn này.

Chúng tôi đã viết tài liệu hướng dẫn này theo cách dễ đọc.

Sẽ có một số từ khó.

Chúng tôi sẽ

- viết **đậm** những từ khó này
- cho bạn biết chúng có nghĩa gì.

Bạn có thể hỏi nhờ một ai đó giúp bạn

- đọc tài liệu hướng dẫn này
- biết được tài liệu hướng dẫn này nói về điều gì
- tìm thêm thông tin.

Bạn có thể tìm thấy tài liệu hướng dẫn gốc tại đây: https://www.planetpuberty.org.au/wp-content/uploads/2021/06/FAM0001_A5_Brochure_LR_Digital-Version.pdf

Có thông tin gì trong tài liệu hướng dẫn này?

Cách sử dụng tài liệu hướng dẫn này

2

Chào mừng đến với tuổi dậy thì.

4

Suy nghĩ về tuổi dậy thì.

5

Bắt đầu bằng cách nào?

6

Danh sách thời điểm con của bạn bắt đầu tìm hiểu về cơ thể và các mối quan hệ của chúng.

8

Danh sách thời điểm con của bạn đang tìm hiểu về tuổi dậy thì và đang trải qua tuổi dậy thì.

10

Danh sách thời điểm con của bạn đã qua tuổi dậy thì và sắp trở thành người lớn.

14

Lên kế hoạch về cách bạn sẽ giúp con của mình trong độ tuổi dậy thì.

17

Nói chuyện về tuổi dậy thì.

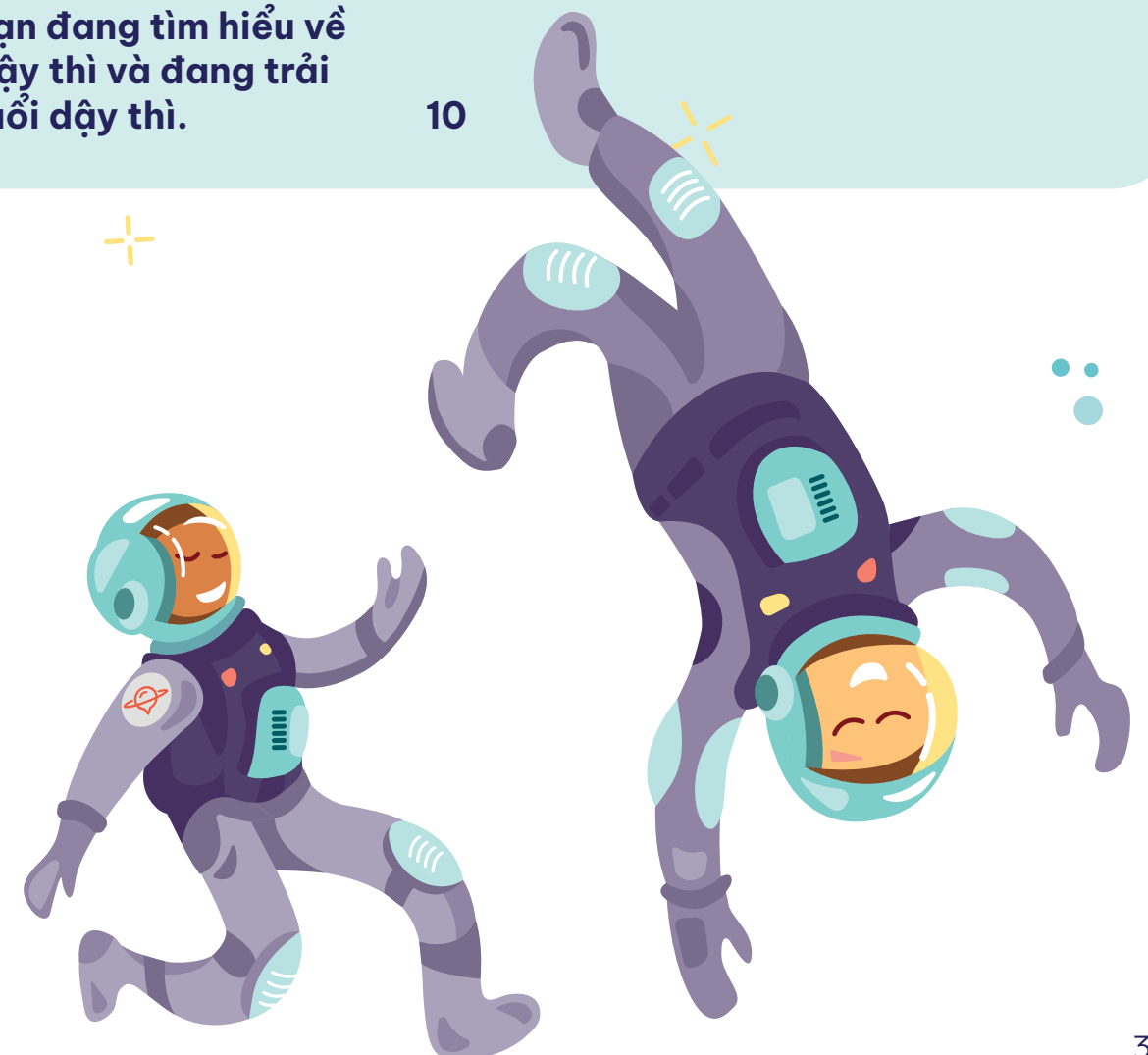
18

Những câu hỏi được hỏi rất nhiều.

21

Những tổ chức có thể giúp đỡ.

27



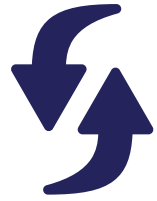
Chào mừng đến với tuổi dậy thì



Tuổi dậy thì là khoảng thời gian khi bạn từ một đứa trẻ trở thành một người trưởng thành.

Trong giai đoạn này, có nhiều thay đổi về

- cơ thể
- cảm giác



Tuổi dậy thì

- bắt đầu vào những thời điểm khác nhau
- kéo dài trong những khoảng thời gian khác nhau.

Điều này là do cơ thể của mỗi người khác nhau.



Đối với tất cả trẻ em, tuổi dậy thì có thể

- gây bối rối
- đáng sợ
- khiến bạn cảm thấy khác.

Những người chăm sóc trẻ thiếu năng trí tuệ và tự kỷ có thể giúp các em hiểu về tuổi dậy thì.



Những thay đổi ở tuổi dậy thì

- không xảy ra cùng một lúc
- thường xảy ra từ từ.

Khó để biết được khi nào tuổi dậy thì sẽ bắt đầu.

Đây là lý do tại sao việc bạn phải bắt đầu nói chuyện với con mình về tuổi dậy thì càng sớm càng tốt là điều quan trọng.



Tài liệu hướng dẫn này sẽ giúp những người chăm sóc trẻ thiếu năng trí tuệ và tự kỷ nói chuyện với các em về tuổi dậy thì.

Bạn có thể tìm hiểu thêm về những gì xảy ra ở tuổi dậy thì bằng cách đọc nội dung trên trang mạng của chúng tôi tại:

www.planetpuberty.org.au

Suy nghĩ về tuổi dậy thì



Trước khi nói chuyện với trẻ về tuổi dậy thì, bạn nên nghĩ đến cảm giác của mình khi bước qua tuổi dậy thì.

Những câu hỏi này có thể giúp bạn nhớ lại cảm giác đó đã như thế nào.



1. Những thay đổi nào đã xảy ra trong cơ thể bạn khi bạn đang phát triển?

2. Bạn có thể nhớ lại bạn đã cảm thấy như thế nào khi cơ thể mình thay đổi không?

3. Có ai giúp bạn hiểu những thay đổi đang xảy ra với cơ thể bạn không?



4. Bạn có thể nhớ điều gì đã giúp ích cho bạn không?

5. Bạn muốn con của bạn biết điều gì về cơ thể của chúng?



6. Bạn muốn con của bạn biết điều gì về các mối quan hệ?

Bắt đầu bằng cách nào?



Mỗi đứa trẻ có mỗi cách học khác nhau.

Bạn sẽ biết cách nào mang lại hiệu quả cho con của mình.

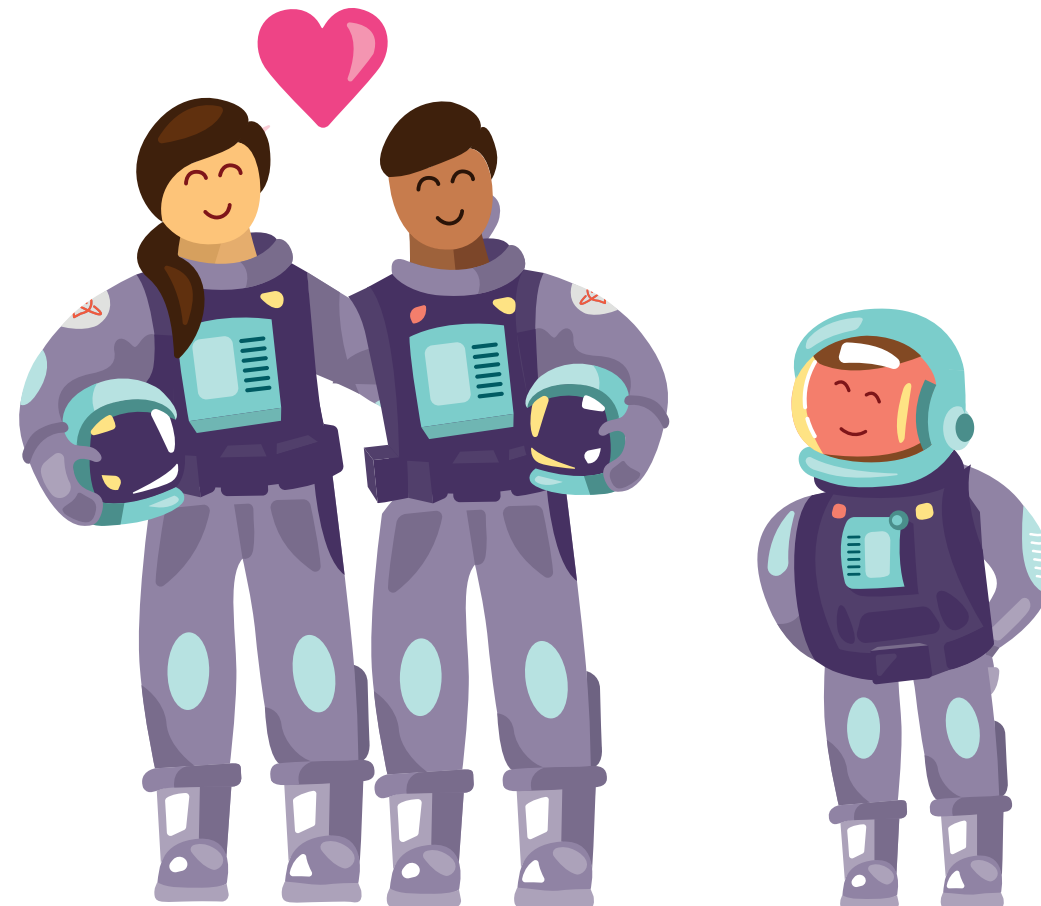
Bạn có thể sử dụng những thứ giúp con bạn học khi nói về tuổi dậy thì.

Một số trẻ thích học thông qua

- **các câu chuyện về xã hội**
- hình ảnh
- trò chơi.

Những câu chuyện về xã hội là những hình ảnh và thông tin có thể giúp trẻ tìm hiểu về

- các tình huống
- các sự kiện
- các hoạt động.



Những câu chuyện về xã hội giúp trẻ học về những việc cần làm và những điều có thể xảy ra.

Bạn không cần phải biết hết mọi thứ về tuổi dậy thì.

Chúng tôi đã lập ra một danh sách những điều mà bạn có thể dạy con mình khi chúng lớn lên.

Nếu con của bạn không học tất cả những điều trong danh sách này cũng không sao.

Bạn có thể bắt đầu với những điều mà con bạn biết.

Sau đó bạn có thể cung cấp nhiều thông tin cho chúng hơn khi chúng đã sẵn sàng.



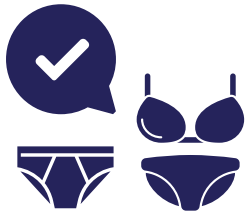
Danh sách thời điểm con bạn đang bắt đầu tìm hiểu về cơ thể và các mối quan hệ của chúng.



Chúng tôi gọi đây là giai đoạn 'người mới bắt đầu'.

Hãy đánh dấu kiểm vào bên cạnh những điều có trong danh sách dưới đây khi con của bạn tìm hiểu thông tin về điều này.

Dấu kiểm trông như thế này 

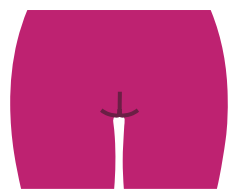


☐ Biết đúng tên của **các bộ phận kín của cơ thể**

Các bộ phận kín của cơ thể là những bộ phận trên cơ thể có mặc đồ lót.

Những bộ phận kín của cơ thể là:

- Mông
- Ngực
- **Âm đạo**
- **Âm hộ**
- Dương vật
- **Tinh hoàn**



Âm hộ là phần giữa phía trên hai chân của người phụ nữ.

Âm hộ được tạo thành từ hai môi lớn và hai môi nhỏ được gọi là môi âm hộ.

Âm hộ có màu sắc, hình dạng và kích thước khác nhau.

Âm đạo là đường dẫn

- chắc khỏe
- co giãn

bắt đầu từ âm hộ.



☐ **Tinh hoàn** đôi khi được gọi là "hòn dái"

Chúng treo ở ngoài cơ thể người nam gần dương vật.

Tinh hoàn có hình dáng và kích cỡ khác nhau.



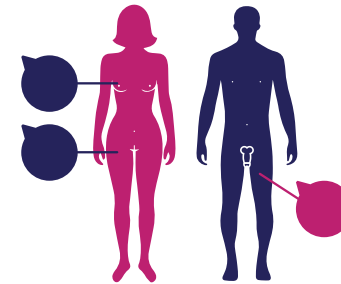
☐ Có thể **chấp thuận** với mọi thứ.

Chấp thuận là việc được hỏi liệu bạn có đồng ý với một điều gì đó không.

Điều này có nghĩa là trả lời có hoặc không.

Bạn cần biết chuyện gì đang xảy ra trước khi bạn có thể trả lời có.

Bạn có thể thay đổi ý định và trả lời không nếu bạn muốn.



☐ Biết sự khác biệt giữa cơ thể của con trai và cơ thể của con gái.



☐ Biết rằng có những bộ phận trên cơ thể mà mọi người có thể nhìn thấy ở nơi công cộng.

Bàn tay của bạn là một ví dụ về bộ phận cơ thể mà bạn có thể nhìn thấy ở nơi công cộng.



☐ Biết rằng không nên để lộ các bộ phận kín của cơ thể ở nơi công cộng.



☐ Biết rằng em bé phát triển trong cơ thể của người phụ nữ.



☐ Biết rằng mọi người đều có **các mối quan hệ**.

Mối quan hệ là cách mà mọi người biết nhau.

Mối quan hệ trong gia đình bạn có thể là

- mẹ
- cha
- anh em trai
- chị em gái
- cô, dì
- ông, bà

Bạn cũng có thể có một mối quan hệ với một người bạn.



☐ Biết cách giữ cơ thể sạch sẽ.

Danh sách thời điểm con của bạn đang tìm hiểu về tuổi dậy thì và đang trải qua tuổi dậy thì.



Chúng tôi gọi đây là 'giai đoạn giữa'.

Hãy đánh dấu kiểm vào bên cạnh những điều có trong danh sách dưới đây khi con của bạn tìm hiểu thông tin về điều này.

Dấu kiểm trông như thế này 



☐ Biết **kinh nguyệt** là gì và khi nào nó xảy ra.

Kinh nguyệt cũng còn được gọi là **hành kinh**.

Kinh nguyệt là khi máu chảy ra từ âm đạo của bạn. Đây là một điều bình thường khi lớn lên.

Mỗi tháng, máu có thể chảy ra khoảng 3-7 ngày đêm.

Hành kinh là cách để cơ thể của người phụ nữ và bé gái chuẩn bị để có em bé.

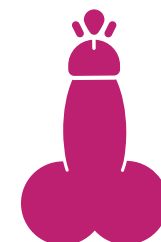
Kinh nguyệt có nghĩa là cơ thể của người phụ nữ đã sẵn sàng để có em bé nếu cô ấy muốn.

Kinh nguyệt thường bắt đầu khi các bé gái bước vào tuổi dậy thì.

Kinh nguyệt sẽ tiếp tục xảy ra mỗi tháng cho đến khi phụ nữ bắt đầu **mãn kinh**.

Mãn kinh là khi người phụ nữ ngừng có kinh nguyệt.

Mãn kinh thường xảy ra khi người phụ nữ ở độ tuổi khoảng 50.



☐ Biết **mộng tinh** là gì và khi nào chúng có thể xảy ra.

Mộng tinh là hiện tượng **xuất tinh** khi bạn đang ngủ.

Xuất tinh là khi tinh dịch chảy ra từ **dương vật** của nam giới hoặc bé trai.

Tinh dịch là chất lỏng màu trắng mà tất cả các bé trai bắt đầu tiết ra khi đến tuổi dậy thì.

Tinh dịch thường chảy ra khỏi dương vật khi cương cứng.

☐ Biết rằng cơ thể thay đổi khi trẻ trở thành người lớn.

Đó có thể là những thay đổi như

- trở nên cao hơn
- mọc lông mu
- ngực phát triển.

☐ Biết các mối quan hệ khác nhau.

☐ Biết rằng mọi người có thể muốn chạm vào nhau trong các mối quan hệ.

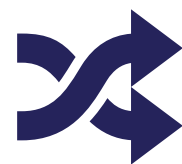
☐ Biết khi nào ai đó không nên chạm vào người chúng.

☐ Có thể nói 'không' nếu chúng không muốn bị chạm vào.

☐ Biết khi nào ai đó chạm vào người chúng mà không cần phải có sự đồng ý của chúng.

☐ Biết rằng chúng có thể bảo ai đó không được chạm vào chúng.

☐ Biết rằng chúng có thể nói cho ai đó biết nếu chúng bị chạm vào khi không có sự đồng ý của chúng.



○ Biết điều gì có thể xảy ra nếu chúng chạm vào âm đạo hoặc dương vật của ai đó mà không có sự đồng ý của người đó.

○ Biết về những thay đổi khác đang xảy ra trong cơ thể của chúng.
Những thay đổi này có thể bao gồm những điều như

- nổi mụn
- có mùi dưới nách
- giọng nói nghe khác đi
- thay đổi cảm giác.

○ Biết **tình dục** là gì.

Có nhiều cách để mọi người có thể có **quan hệ tình dục**.

Một số cách mà mọi người có thể quan hệ tình dục bao gồm khi

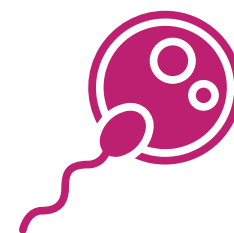
- người nam đưa dương vật cứng của mình vào âm đạo của phụ nữ. Đây được gọi là quan hệ tình dục.
- người nam đưa dương vật cứng của mình vào **hậu môn** của một người. Đây được gọi là quan hệ tình dục qua đường hậu môn.

Hậu môn là lỗ ở dưới phần mông của một người.

- người hôn và liếm âm hộ, âm đạo hoặc **âm vật** của phụ nữ.
Đây được gọi là quan hệ tình dục bằng đường miệng.

Âm vật là một cơ quan nhỏ nằm ở phía trước của âm hộ.

- người hôn và mút dương vật của một người nam. Đây được gọi là quan hệ tình dục bằng đường miệng.



○ Biết em bé được hình thành như thế nào.

Em bé được hình thành khi

- **tinh trùng** của người đàn ông và trứng của người phụ nữ kết hợp với nhau trong bộ phận tử cung của người phụ nữ
- Tử cung là một bộ phận bên trong cơ thể người phụ nữ nơi mà thai nhi phát triển.

Tinh trùng là một loại tế bào đặc biệt do con người tạo ra.

Chúng trông giống như những con nòng nọc có đuôi dài.

Tinh trùng đi qua dương vật và trộn lẫn với tinh dịch.

- thai nhi phát triển trong tử cung trong khoảng 9 tháng
- sau đó thai nhi rời khỏi tử cung và ra ngoài qua đường âm đạo.

○ Biết rằng sẽ có những thay đổi trong cảm giác của chúng khi chúng lớn lên.

Điều này có thể bao gồm có cảm giác mới về cơ thể khi chúng chạm vào các bộ phận kín của cơ thể mình.

○ Biết **thủ dâm** là gì.

Thủ dâm là khi bạn chạm vào các bộ phận kín của cơ thể ở một nơi riêng tư để cảm thấy dễ chịu.

Điều này là bình thường.

Điều này không xấu.

○ Biết nơi nào phù hợp để thủ dâm.

Biết cách giữ cơ thể sạch sẽ.



Danh sách thời điểm con của bạn đã qua tuổi dậy thì và sắp trở thành người lớn.



Chúng tôi gọi đây là giai đoạn 'nâng cao'.

Hãy đánh dấu kiểm vào bên cạnh những điều có trong danh sách dưới đây khi con của bạn tìm hiểu thông tin về điều này.

Dấu kiểm trông như thế này

Con của tôi biết:



☐ Các cảm giác liên quan đến tình dục và các mối quan hệ như thế nào.

☐ Những từ này có nghĩa là gì

- đồng tính nữ
- đồng tính nam
- lưỡng tính
- chuyển giới
- vô tính.



Đồng tính nữ là những người phụ nữ bị thu hút bởi những người phụ nữ khác.

Đồng tính nam là những người đàn ông bị thu hút bởi những người đàn ông khác.

Lưỡng tính là khi ai đó bị thu hút bởi cả nữ giới và nam giới.

Chuyển giới là khi bạn sinh ra đã có

- dương vật nhưng bạn cảm thấy mình là phụ nữ chứ không phải là đàn ông
- âm đạo nhưng bạn cảm thấy mình là đàn ông chứ không phải là phụ nữ.

Vô tính là khi bạn không bị hấp dẫn tình dục bởi đàn ông hay phụ nữ.



☐ Làm thế nào để có một mối quan hệ tình dục với một người nào đó.

Điều này có thể bao gồm những hoạt động như

- **hẹn hò** với một người nào đó.
Hẹn hò là khi bạn dành thời gian với một người mà bạn bị cuốn hút.
- biết phải làm gì nếu ai đó không muốn hẹn hò với chúng
- quan hệ tình dục với người đó nếu chúng muốn.



☐ Chấp thuận là gì.

☐ **Tránh thai** là gì và làm thế nào để tránh thai.

Tránh thai là biện pháp mà người phụ nữ và người đàn ông sử dụng để quan hệ tình dục nhưng không muốn sinh con.

Có nhiều biện pháp tránh thai khác nhau.

Hầu hết các biện pháp tránh thai được phụ nữ sử dụng.

Nhưng có một số biện pháp tránh thai được nam giới sử dụng.

Bác sĩ có thể giúp mọi người tìm ra biện pháp tránh thai nào tốt nhất cho họ.



☐ Về **quan hệ tình dục an toàn**.

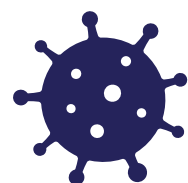
Quan hệ tình dục an toàn là sử dụng **bao cao su** và **chất bôi trơn**.

Bao cao su là một bao mỏng được bao trùm lên dương vật của nam giới.

Chất bôi trơn là loại gel được sử dụng để giữ cho quan hệ tình dục được dễ chịu và trơn ướt.

Nó giúp cho quan hệ tình dục được thoải mái hơn.





Về **Các Bệnh Lây Truyền Qua Đường Tình Dục** là gì.

Các Bệnh Lây Truyền Qua Đường Tình Dục có thể lây truyền giữa người với người khi họ có quan hệ tình dục với nhau. Được gọi tắt là STIs.

Có thể tránh được STIs bằng cách quan hệ tình dục an toàn.



Làm thế nào để giữ an toàn với STI.



Cách chăm sóc sức khỏe tình dục.

Những ví dụ về chăm sóc sức khỏe tình dục là

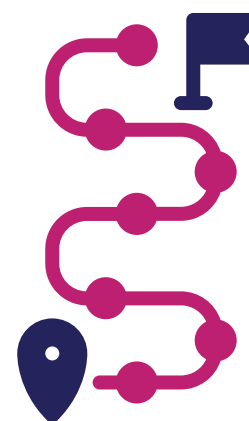
- đi khám bác sĩ để kiểm tra STI
- kiểm tra ngực xem có khối u nào không.



Làm mẹ hoặc làm cha sẽ như thế nào, bao gồm cả

- những điều tốt đẹp
- những điều khó khăn.

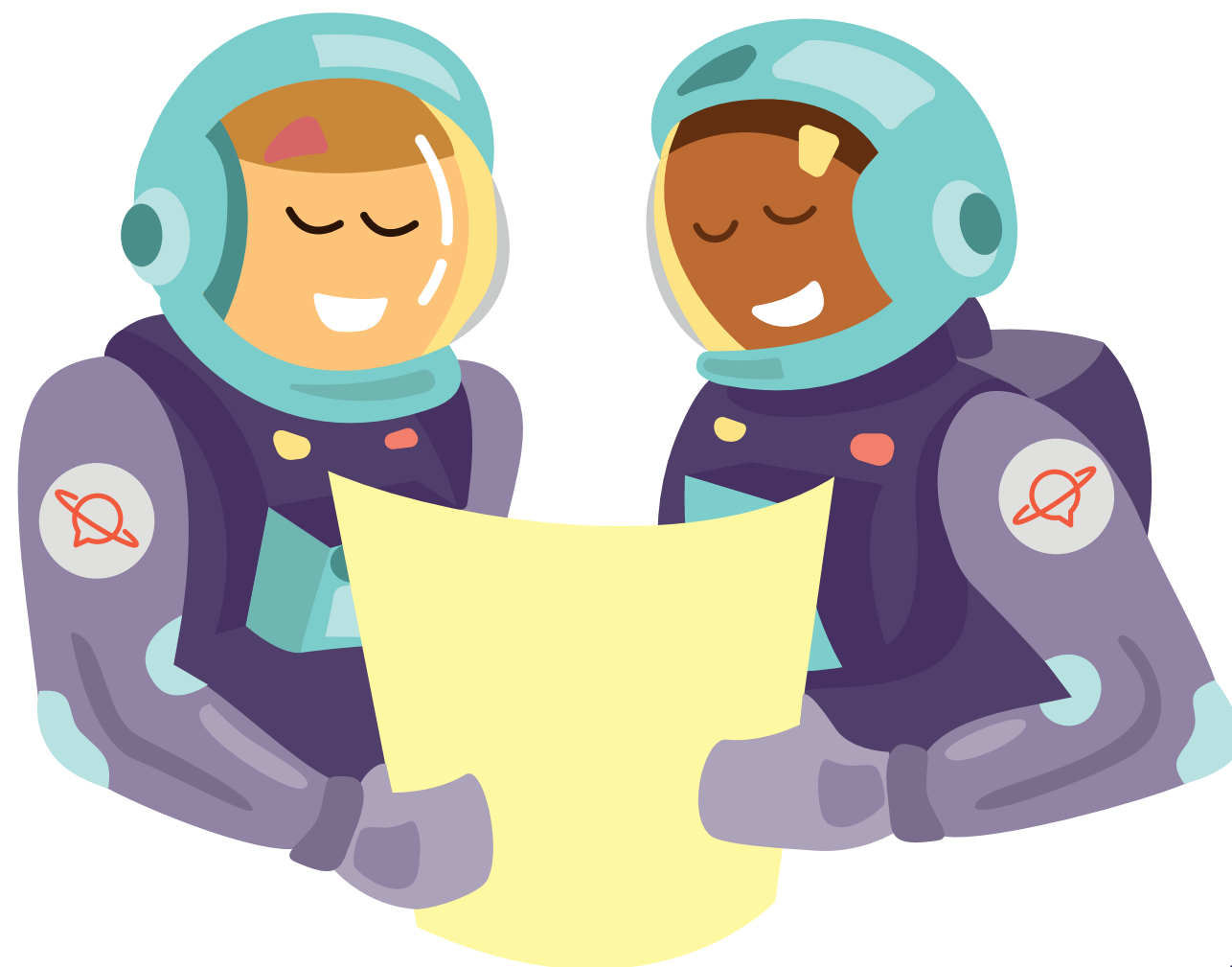
Lên kế hoạch về cách bạn sẽ giúp con của mình ở tuổi dậy thì.



Bạn có thể lên kế hoạch để giúp con của mình tìm hiểu về tuổi dậy thì.

Dưới đây là một số câu hỏi để bạn suy ngẫm.

1. Con của bạn đã biết những điều gì về tuổi dậy thì?
2. Bây giờ con của bạn đang học gì về tuổi dậy thì ở trường?
3. Tiếp theo con của bạn cần biết thêm điều gì về tuổi dậy thì?



Nói về tuổi dậy thì



Tốt nhất là bạn nên bắt đầu nói về tuổi dậy thì càng sớm càng tốt.

Trẻ thiếu năng trí tuệ có thể mất nhiều thời gian hơn để học những điều mới.

Bạn có thể giúp con mình bằng cách bắt đầu nói về tuổi dậy thì khi chúng đang còn nhỏ.

Điều này sẽ giúp con bạn học được những điều cần học khi chúng lớn hơn chẳng hạn như

- những thay đổi của cơ thể
- những thay đổi về cảm giác
- những thay đổi với bạn bè
- các mối quan hệ
- quan hệ tình dục an toàn
- trải qua **giai đoạn mãn kinh**.

Đây là một số lời khuyên để bạn nói chuyện với con của bạn về tuổi dậy thì:

Nếu bạn không thể trả lời một câu hỏi nào đó của con, điều đó cũng không sao.

Bạn có thể nói 'Mẹ/ba không biết câu trả lời như thế nào, mẹ/ba sẽ trả lời cho con sau'.

Bạn có thể ngồi cùng con để tìm ra câu trả lời.

Bạn có thể nhờ giúp đỡ.

Dạy cho trẻ biết về tuổi dậy thì là một việc làm khó.

Nhờ giúp đỡ là điều bình thường.

Bạn sẽ tìm thấy danh sách những nơi mà bạn có thể được giúp đỡ ở cuối tài liệu hướng dẫn này.

Bao gồm cả những hình ảnh hoặc biểu tượng về quan hệ tình dục và các mối quan hệ trên **các bảng giao tiếp**.

Bảng giao tiếp được mọi người sử dụng để hỗ trợ họ nói chuyện.



Bảng giao tiếp

- giúp mọi người nói chuyện
- sử dụng những biểu tượng và hình ảnh thay cho từ ngữ và sự vật
- giúp mọi người học
- có thể được in ra trên giấy hoặc in thành sách
- có thể được sử dụng trên các thiết bị như điện thoại hoặc iPad.

Hãy bình tĩnh khi con của bạn đặt câu hỏi với bạn.

Đừng phán xét con của bạn từ những câu hỏi mà chúng đưa ra

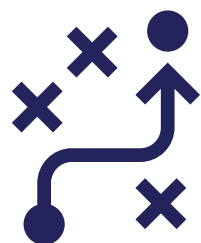
Con của bạn sẽ có thể nhờ bạn giúp đỡ nhiều hơn trong tương lai.

Sử dụng trò chơi để giúp con của bạn học hỏi và thực hành.

Bạn cũng có thể dạy con bằng cách chỉ cho chúng cách làm mọi việc.

Điều này có thể hữu ích nếu con của bạn không sử dụng lời nói để nói chuyện.



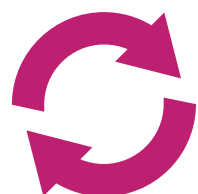


Bắt đầu sớm và **lặp đi lặp lại**.

Lặp đi lặp lại là khi bạn làm một việc gì đó nhiều hơn một lần.

Trẻ khuyết tật có thể học được nhiều điều khi

- thông tin được cung cấp cho chúng một cách từ từ
- chúng nghe một điều gì đó nhiều lần.



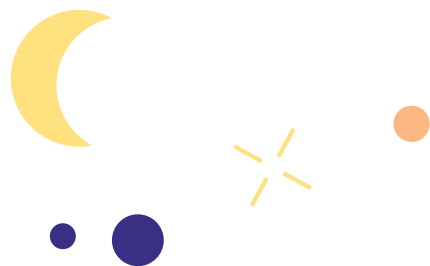
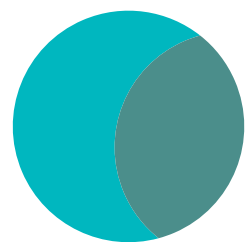
Bạn có thể nói chuyện với con về những điều xảy ra với người khác.

Dưới đây là một số ví dụ về những thời điểm mà bạn có thể dạy cho con mình biết về những thay đổi có thể xảy ra ở tuổi dậy thì và khi trưởng thành.



Bạn có thể nói về một người mà

- con của bạn biết và người đó đang có em bé
- con của bạn biết từ một chương trình truyền hình và người đó đang có một mối quan hệ mới.



Những câu hỏi thường được hỏi nhiều.



Đây là một số câu hỏi được các phụ huynh khác hỏi rất nhiều.

Chúng tôi đã trả lời những câu hỏi này.

Chúng tôi hy vọng chúng hữu ích cho bạn.

Câu hỏi

Con của tôi chưa bắt đầu đi học.

Tôi nghĩ chúng còn quá nhỏ để bắt đầu tìm hiểu về tuổi dậy thì.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi nói với chúng rằng chúng chưa sẵn sàng để biết về điều này?

Câu trả lời

Trẻ em cần bắt đầu biết về tuổi dậy thì khi chúng còn nhỏ.

Sau đó chúng sẽ học được nhiều hơn khi lớn lên.

Bạn chỉ cần dạy cho con của bạn những gì chúng cần phải biết ở độ tuổi của chúng.

Một số điều bạn có thể bắt đầu dạy khi trẻ còn nhỏ là tên các bộ phận kín trên cơ thể, như dương vật và âm đạo.

Bạn có thể nói với con của bạn về các bộ phận kín trên cơ thể khi chúng

- đang tắm
- đang đi vệ sinh
- đang mặc áo quần
- đang cởi áo quần.

Nói với trẻ về tuổi dậy thì khi chúng đang còn nhỏ sẽ giúp chúng chuẩn bị để đối phó với những thay đổi sẽ xảy ra với chúng khi chúng lớn lên.

Khi bạn nói với trẻ về những điều này, chúng sẽ biết rằng sẽ không sao khi chúng hỏi

- câu hỏi
- giúp đỡ.



Câu hỏi Con của tôi đang ở tuổi thiếu niên.

Chúng 15 tuổi.

Chúng bị thiếu năng trí tuệ.

Chúng hiểu mọi việc như những đứa trẻ 7 tuổi.

Tôi lo lắng rằng chúng sẽ không hiểu những gì tôi đang cố gắng dạy cho chúng biết về tuổi dậy thì.

Làm thế nào để tôi có thể giúp chúng hiểu tại sao cơ thể của chúng đang thay đổi?

Câu trả lời

Trẻ bị thiếu năng trí tuệ vẫn sẽ có tuổi dậy thì.

Những thay đổi trên cơ thể của chúng có thể đáng sợ nếu chúng không hiểu tại sao có sự thay đổi như vậy.

Bạn có thể giúp con của mình sẵn sàng bước vào tuổi dậy thì bằng cách dạy cho chúng biết về điều đó.

Điều quan trọng là trẻ thiếu năng trí tuệ phải biết sẽ có những thay đổi gì.

Điều đó sẽ giúp chúng cảm thấy bình thường khi những thay đổi xảy ra.

Trẻ khuyết tật có thể học được nhiều điều khi

- thông tin được cung cấp cho chúng một cách từ từ
- chúng nghe một điều gì đó nhiều lần.

Một số trẻ sẽ cần nhiều thời gian hơn để học.

Điều này là bình thường.

Bạn biết con của mình thích giao tiếp bằng cách nào.

Bạn có thể sử dụng những điều mà con bạn thích để giúp chúng học.

Có thể bao gồm những điều như

- hát những bài hát về các bộ phận của cơ thể
- cùng nhau xem các sách có hình ảnh
- kể tên các bộ phận trên cơ thể búp bê
- cùng nhau xem tivi và nói về những gì bạn nhìn thấy.

Câu hỏi

Con gái tôi có thể có kinh nguyệt sớm.

Tôi lo lắng không biết con tôi sẽ cảm thấy như thế nào khi kỳ kinh bắt đầu.

Làm thế nào để tôi có thể giúp cho con tôi biết phải làm gì khi kỳ kinh bắt đầu?

Câu trả lời

Bắt đầu có kinh nguyệt có thể là khoảng thời gian khó khăn đối với các bé gái và những người chăm sóc.

Nhiều bé gái khuyết tật có thể tự xử lý kinh nguyệt của mình khi chúng

- biết thông tin về kinh nguyệt là gì
- có thể tập sử dụng các sản phẩm dùng cho kinh nguyệt.

Bạn có thể giúp con của mình cảm thấy sẵn sàng khi kỳ kinh bắt đầu bằng cách làm những điều này.

- Nói về những thay đổi sẽ xảy ra trên cơ thể của con trong giai đoạn dậy thì
- Thường xuyên nói về kinh nguyệt
- Nói cho con của bạn biết rằng kinh nguyệt là điều bình thường
- Nói cho con của bạn biết rằng có kinh nguyệt không phải là điều xấu
- Dạy cho con của bạn biết cách sử dụng các sản phẩm dùng cho kinh nguyệt
- Dạy cho con của bạn biết cách giữ gìn sạch sẽ khi đang có kinh
- Bạn có thể mua các sản phẩm dùng cho kinh nguyệt trước khi con bạn có kinh
- Con của bạn có thể tập sử dụng những sản phẩm dùng cho kinh nguyệt
- Bạn có thể cho con của bạn tập sử dụng sản phẩm dùng cho kinh nguyệt, chẳng hạn như miếng băng vệ sinh, khi chúng làm điều chúng thích
- Sử dụng búp bê, sách và phim hoạt hình để giúp bạn nói với con về kinh nguyệt
- Nói chuyện với bác sĩ của con nếu con của bạn có bất kỳ vấn đề gì về kinh nguyệt chẳng hạn như
 - không có kinh nguyệt đều đặn mỗi bốn tuần
 - đau nhiều khi có kinh
 - ra nhiều máu và khó xử lý.

Câu hỏi



Con của tôi không dùng từ ngữ để nói.

Tôi có thể dạy cho chúng biết về tuổi dậy thì bằng cách nào?

Câu trả lời

Bạn sẽ đã biết khi nào con của bạn cần một thứ gì đó.

Điều này là do bạn đã biết cách giao tiếp với con của bạn bằng nhiều cách khác.

Bạn có thể dạy cho của con bạn về tuổi dậy thì như cách bạn dạy cho con của bạn biết những điều mới khác.

Bạn có thể làm một số điều để dạy cho con của bạn biết về tuổi dậy thì.



Bạn có thể

- sử dụng những hình ảnh để chỉ cho con bạn biết những việc mà con của bạn có thể làm ở nhà và khi đi ra ngoài
- sử dụng các câu chuyện xã hội để dạy cho con của bạn biết về những việc như
 - mặc áo quần
 - cởi áo quần
 - thủ dâm
 - mối quan hệ với người khác.



- sử dụng **ngôn ngữ ký hiệu**

Ngôn ngữ ký hiệu là khi bạn dùng tay hoặc các cử động của cơ thể để nói.



- đưa hình ảnh hoặc biểu tượng thể hiện giới tính và các mối quan hệ lên bảng giao tiếp



- nhờ giúp đỡ để tìm ra những điều đúng để giúp con của bạn học.

Câu hỏi



Thỉnh thoảng, con của tôi

- cởi áo quần khi ra khỏi nhà
- chạm vào các bộ phận kín của cơ thể khi ra khỏi nhà

Làm cách nào để tôi có thể ngăn chúng không làm điều này?

Câu trả lời



Trẻ thiếu năng trí tuệ và trẻ tự kỷ có thể mất thời gian lâu hơn để học về

- các bộ phận kín của cơ thể
- các bộ phận trên cơ thể mà người khác có thể nhìn thấy ở nơi công cộng
- những nơi chúng nên mặc áo quần
- những nơi chúng nên cởi áo quần
- những điều mà chúng có thể làm với cơ thể mình ở những nơi riêng tư ở nhà
- những điều mà chúng không nên làm với cơ thể mình khi ra khỏi nhà.



Bạn có thể bắt đầu bằng cách dạy cho con của bạn biết nơi riêng tư là gì.

Nơi riêng tư là nơi mà mọi người phải xin phép mới được vào.

Những nơi này bao gồm

- nhà vệ sinh ở nhà
- phòng tắm ở nhà
- phòng ngủ.



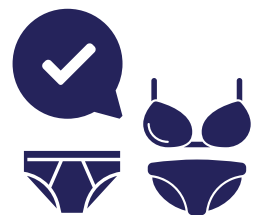
Bạn cũng có thể dạy cho con của bạn biết nơi công cộng là gì.

Nơi công cộng là

- bất kỳ nơi nào mà những người khác có thể ở
- nơi được sử dụng chung với những người khác.

Bao gồm

- trường học
- phòng khách
- công viên
- nhà bếp.



Bạn có thể dạy con rằng các bộ phận kín trên cơ thể của con là những bộ phận mà con mặc đồ lót

- chỉ cho con bạn biết cách bạn mặc áo quần ở nhà bao gồm những việc như
 - đóng cửa khi bạn mặc áo quần
 - đóng cửa khi bạn cởi áo quần.
- dạy cho con bạn biết rằng những việc riêng tư nên làm ở những nơi riêng tư như:
 - cởi quần áo
 - đụng chạm các bộ phận kín trên cơ thể.



Bạn có thể in ra những bức tranh về

- các nơi công cộng
- các nơi riêng tư

Yêu cầu con của bạn sắp xếp những bức ảnh theo

- các nơi công cộng
- các nơi riêng tư.



Là điều bình thường nếu con của bạn không tiếp thu nhanh.

Bạn có thể cần phải chỉ cho con bạn nhiều lần.

Con của bạn sẽ học khi chúng đã sẵn sàng.

Các tổ chức có thể giúp đỡ



Chúng tôi có trang mạng.

Được gọi là Hành Tinh Tuổi Dậy Thì.

Trang mạng của chúng tôi có nhiều thông tin và nhiều thứ bạn có thể sử dụng để giúp dạy cho con mình biết về tuổi dậy thì.



Bạn có thể tìm thấy trang mạng của chúng tôi bằng cách nhập planetpuberty.org.au vào thanh tìm kiếm trên điện thoại hoặc máy tính.

Cũng có nhiều tổ chức khác có thể trợ giúp bạn.

Chúng tôi đã lập ra một danh sách bên dưới cho bạn.



Bạn cần tìm kiếm những tổ chức có ở Tiểu bang hoặc Lãnh thổ nơi bạn đang sinh sống.

New South Wales

Kế Hoạch Hóa Gia Đình Úc (Family Planning Australia)

Trang mạng: fpnsw.org.au/disability

Điện thoại: 1300 658 886

Đường dây dành cho cha mẹ ở New South Wales (Parentline New South Wales)

Trang mạng: parentline.org.au

Điện thoại: 1300 130 052

Queensland

Mối Quan Hệ Thực Sự và Sức Khỏe Sinh Sản (True Relationships and Reproductive Health)

Trang mạng: true.org.au

Điện thoại: 07 4051 3788

Đường dây dành cho cha mẹ ở Queensland và Lãnh thổ phía bắc (Parentline Queensland and Northern Territory)

Trang mạng: parentline.com.au

Điện thoại: 1300 301 300

Victoria

Sức Khỏe Tình Dục Victoria (Sexual Health Victoria)

🌐 Trang mạng: shvic.org.au

☎ Điện thoại: 1800 013 952

Hiệp Hội Trẻ Em Khuyết Tật (Association for Children with a Disability)

🌐 Trang mạng: acd.org.au/support-line/

☎ Điện thoại: 03 9880 700
1800 654 013

Đường dây dành cho cha mẹ ở Victoria (Parentline Victoria)

☎ Điện thoại: 13 22 89

Australian Capital Territory

Sức Khỏe Sinh Sản và Kế Hoạch Hóa Gia Đình Úc của Lãnh thổ Thủ đô Úc (SHFPACT)

🌐 Trang mạng: shfpact.org.au

☎ Điện thoại: 02 6247 3077

Dịch Vụ Cộng Đồng của Lãnh thổ Thủ đô Úc (Australian Capital Territory Community Services)

🌐 Trang mạng: communityservices.act.gov.au/children-and-families/support-for-parents-and-families

☎ Điện thoại: 13 34 27

Nam Úc

Shine South Australia

🌐 Trang mạng: shinesa.org.au

☎ Điện thoại: (08) 8300 5300

Cơ quan Tài Liệu Giáo dục Đặc biệt (Special Education Resource Unit)

🌐 Trang mạng: sies.sa.edu.au

☎ Điện thoại: 08 8235 2871

Đường dây Trợ giúp Cha mẹ

☎ Điện thoại: 1300 364 100

Tây Úc

People 1st Programme

🌐 Trang mạng: people1stprogramme.com.au

☎ Điện thoại: 08 9227 6414

Cơ Quan Tư Vấn và Cố Vấn Giáo Dục Tình Dục (Sexuality Education Counselling and Consultancy Agency)

🌐 Trang mạng: secca.org.au

☎ Điện thoại: 08 9420 7226

Ngala Parenting Line

🌐 Trang mạng: ngala.com.au/parenting-line

☎ Điện thoại:

Nếu bạn sống ở thành phố hoặc dùng điện thoại di động: 08 9368 9368

Nếu bạn sống ở vùng nông thôn hoặc dùng điện thoại cố định: 1800 111 546

Lãnh thổ phía Bắc (Northern Territory)

Hiệp Hội Phúc Lợi Kế Hoạch Hóa Gia Đình của Lãnh thổ phía Bắc (Family Planning Welfare Association of Northern Territory)

🌐 Trang mạng: www.fpwnt.com.au/

☎ Điện thoại: 08 8948 0144

Mối quan hệ Úc của Lãnh thổ phía Bắc (Relationships Australia Northern Territory)

🌐 Trang mạng: nt.relationships.org.au/

☎ Điện thoại: 1300 458 600

Đường dây dành cho cha mẹ ở Queensland và Lãnh thổ phía bắc (Parentline Queensland and Northern Territory)

🌐 Trang mạng: parentline.com.au

☎ Điện thoại: 1300 301 300

Tasmania

Kế Hoạch Hóa Gia Đình Tasmania (Family Planning Tasmania)

🌐 Trang mạng: fpt.asn.au

☎ Điện thoại: 03 6273 9117

Mối quan hệ tôn trọng Tasmania (Respectful Relationships Tasmania)

🌐 Trang mạng: respectfulrelationships.education.tas.gov.au

☎ Điện thoại: 1800 816 057

Parentline

☎ Điện thoại: 1300 808 178

Planet Puberty

Liên Hệ Với Chúng Tôi

Trang mạng Kế Hoạch Hóa Gia

Đình Úc: fpnsw.org.au

Điện thoại: 02 8752 4300

Email: disability@fpnsw.org.au

Trang mạng Planet Puberty:

planetpuberty.org.au

