

# CẨM NANG

## TRÒ CHUYỆN CÙNG CON VỀ GIỚI TÍNH TUỔI DẬY THÌ



Học sinh thực hiện: Đinh Trịnh Thanh Hà – Nguyễn Sử Khánh Vy  
(Tài liệu truyền thông thuộc Dự án KHKT –  
Trường THCS Trung Hòa, Ea Ktur, Đắk Lắk)

# LỜI NGỎ

Kính gửi quý phụ huynh,

Tuổi dậy thì là giai đoạn con thay đổi nhanh chóng về thể chất, tâm lý và cảm xúc. Đây cũng là thời điểm các em dễ tò mò, dễ chịu ảnh hưởng từ môi trường xung quanh.

Giáo dục giới tính (GDGT) giúp con hiểu rõ bản thân, tôn trọng người khác và biết cách tự bảo vệ chính mình.

Tuy nhiên, nhiều cha mẹ còn e ngại hoặc chưa biết bắt đầu từ đâu. Tài liệu nhỏ này được xây dựng nhằm giúp cha mẹ:

- Hiểu đúng về GDGT,
- Biết cách mở lời và đồng hành cùng con,
- Xây dựng mối quan hệ tin cậy, gần gũi và tích cực.

Chúng tôi hy vọng đây sẽ là người bạn đồng hành cùng gia đình trong hành trình nuôi dưỡng con tự tin, an toàn và hạnh phúc.

*Trân trọng*

*Nhóm nghiên cứu – Trường THCS Trưng Hòa*



# Chương 1

## VÌ SAO GIÁO DỤC GIỚI TÍNH CẦN BẮT ĐẦU TỪ CHA MẸ



**Nếu cha mẹ không nói,  
người khác sẽ nói.**

Trẻ sẽ tìm hiểu từ bạn bè, phim ảnh hoặc mạng xã hội – những nguồn không được kiểm chứng.



**Cha mẹ là người thầy  
đầu tiên của con.**

Mọi bài học đầu đời – từ cách nói năng, cư xử đến nhận thức về giới – đều bắt đầu từ gia đình.



**Giáo dục giới tính giúp con:**

Hiểu cơ thể mình, giảm lo lắng khi thay đổi.  
Biết tự bảo vệ và tôn trọng người khác.  
Hình thành nhân cách đúng đắn và kỹ năng sống an toàn.

**Gợi ý thời điểm bắt đầu:**

Từ 8–9 tuổi (trước dậy thì) – bắt đầu bằng những chủ đề đơn giản như vệ sinh cơ thể, cảm xúc, giới tính sinh học.

*“Trẻ không cần bài giảng dài, chỉ cần một cuộc trò chuyện thật lòng.”*

## Chương 2

### 5 ĐIỀU CHA MẸ NÊN NÓI VỚI CON



## 1. “Cơ thể con đang thay đổi – đó là điều tự nhiên.”

Giải thích nhẹ nhàng rằng mỗi người lớn lên đều khác nhau.

Không so sánh con với người khác, chỉ cần khẳng định: “Con đang lớn lên khỏe mạnh.”



## 2. “Con có quyền được bảo vệ và nói KHÔNG.”

Cha mẹ nên dạy con về “vùng riêng tư” (vùng đồ bơi che kín).

Nếu ai đó chạm vào con mà khiến con thấy sợ, con có quyền nói “Không!” và kể lại với người lớn đáng tin cậy.



## 3. “Cảm xúc yêu thích bạn khác giới là bình thường.”

Giúp con hiểu tình bạn, cảm mến và tình yêu là khác nhau.

Dạy con biết trân trọng cảm xúc, nhưng chưa nên yêu sớm vì còn phải học cách yêu thương chính mình.



#### 4. “Internet không phải là nơi dạy giới tính đúng cách.”

Cha mẹ cùng con chọn lọc thông tin, xem chung các video giáo dục chính thống.

Dạy con cách hỏi khi gặp nội dung nhạy cảm.



#### 5. “Ba mẹ luôn ở đây để lắng nghe con.”

Dù con nói điều gì, cha mẹ không nên la mắng hay cười chê.

Một nụ cười và câu “Ba mẹ hiểu con” sẽ khiến con cảm thấy an toàn.



## Chương 3

### CÁC CÂU HỎI KHÓ NÓI – CÁCH TRẢ LỜI PHÙ HỢP



Câu hỏi của con	Gợi ý trả lời của cha mẹ
“Con dậy thì là gì vậy ạ?”	“Dậy thì là khi cơ thể con trưởng thành hơn, có nhiều thay đổi. Điều đó là bình thường và ai cũng trải qua.”
“Vì sao con gái có kinh nguyệt?”	“Đó là dấu hiệu cơ thể con đã sẵn sàng cho việc lớn lên. Không đáng sợ đâu, mẹ sẽ hướng dẫn con cách chăm sóc bản thân.”
“Bạn con có người yêu rồi, con có được không?”	“Tình cảm là điều tự nhiên, nhưng ở tuổi này con nên tập trung học tập và giữ mối quan hệ bạn bè trong sáng.”
“Nếu ai đó động chạm khiến con khó chịu thì sao?”	“Con phải nói ‘Không!’ và báo ngay cho bố mẹ hoặc thầy cô. Không giữ bí mật nếu điều đó khiến con lo lắng.”

*Cha mẹ không cần có tất cả câu trả lời – chỉ cần sẵn lòng lắng nghe.*



Câu hỏi của con	Gợi ý trả lời của cha mẹ
“Tại sao cơ thể con lại có mùi hơn trước?”	“Đó là do tuyến mồ hôi và hormone hoạt động mạnh hơn khi lớn lên. Giữ vệ sinh cơ thể và dùng lăn khử mùi sẽ giúp con dễ chịu.”
“Lông trên người con mọc nhiều có bình thường không?”	“Hoàn toàn bình thường. Cơ thể ai cũng thay đổi khi dậy thì, mức độ nhiều hay ít tùy từng người.”
“Con yêu sớm có sao không?”	“Cảm xúc là tự nhiên, nhưng con cần ưu tiên học tập và giữ giới hạn an toàn. Các mối quan hệ lành mạnh không gây áp lực.”
“Ai được phép nhìn hoặc chạm vào cơ thể con?”	“Chỉ bản thân con. Trừ khi khám bệnh với sự có mặt của người thân. Mọi hành vi khác đều không đúng.”

*Điều quan trọng không phải là câu trả lời hoàn hảo, mà là sự hiện diện và thấu hiểu của cha mẹ*



**Chương 4**  
**KỸ NĂNG TỰ**  
**BẢO VỆ BẢN THÂN**



## 1. Nhận biết tình huống không an toàn

Dạy trẻ phân biệt hành vi phù hợp và không phù hợp.

Hướng dẫn trẻ chú ý đến cảm giác bất an của bản thân.



## 2. Quy tắc 3 bước khi cảm thấy nguy hiểm

**Bước 1:** Rời khỏi nơi khiến con cảm thấy sợ.

**Bước 2:** Tìm người lớn đáng tin cậy.

**Bước 3:** Kể lại toàn bộ sự việc.



## 3. Xây dựng thói quen giao tiếp an toàn

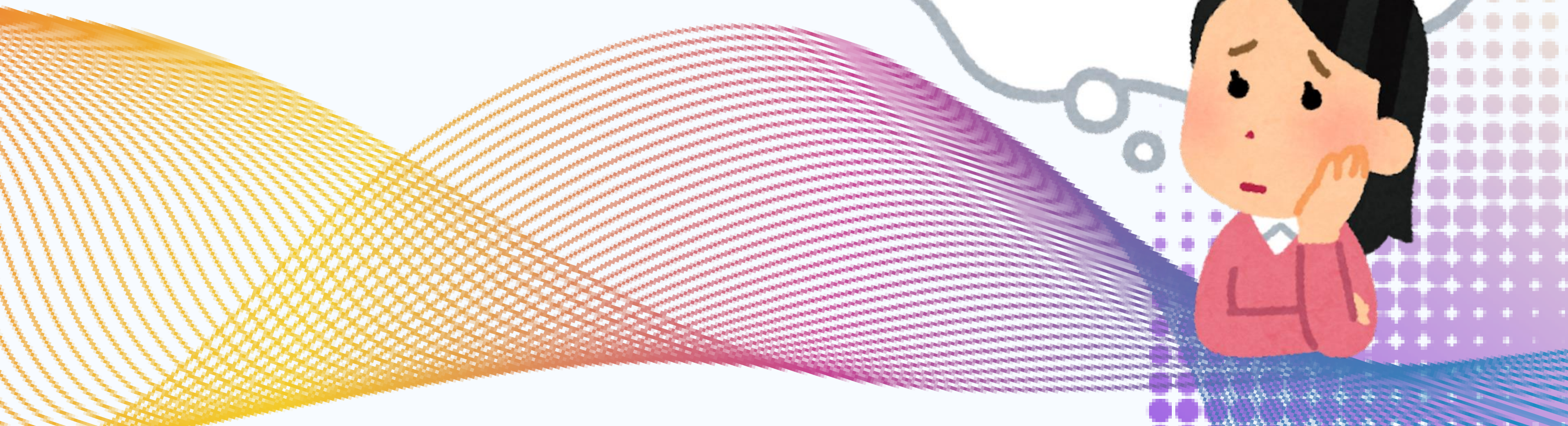
Không đi riêng với người lạ.  
Không chia sẻ thông tin cá nhân trên mạng.

Luôn báo cho cha mẹ khi có người lạ tiếp cận.



# Chương 5

## SAI LẦM THƯỜNG GẶP CỦA CHA MẸ



## ✘ 1. Né tránh chủ đề giới tính



Khi cha mẹ né tránh, trẻ sẽ tự tìm hiểu từ nguồn không an toàn.

## ✘ 2. La mắng khi con hỏi

- Khi bị mắng, trẻ sẽ ngại hỏi lại và dễ che giấu trải nghiệm không an toàn.



## ✘ 3. Dùng nỗi sợ để dạy con

- Dọa nạt khiến trẻ hoang mang thay vì hiểu đúng về cơ thể.



## ✘ 4. So sánh con với bạn bè

- Mỗi trẻ phát triển khác nhau. So sánh chỉ làm con thiếu tự tin.



## Chương 6

### GỢI Ý HOẠT ĐỘNG TRÒ CHUYỆN CÙNG CON





★ 1. Cùng con đọc sách hoặc xem video về thay đổi cơ thể

- Giúp trẻ nhận thông tin chính xác, khoa học.

★ 2. Thực hành 'tình huống'

Giả lập tình huống không an toàn để con thử cách xử lý.



★ 3. Tạo thói quen:

Hỏi – Nghe – Trả lời

- Hỏi con cảm nhận.
- Lắng nghe không phán xét.
- Trả lời ngắn gọn, phù hợp độ tuổi.



★ 4. Cùng đặt 'Quy tắc an toàn trong gia đình'

- Không giữ bí mật khiến con khó chịu.
- Luôn được quyền nói **KHÔNG** khi không thoải mái.



## Chương 7

### GÓC CHUYÊN GIA: CHA MẸ CẦN CHUẨN BỊ GÌ?





## Chuyên gia tâm lý học đường khuyến nghị:

- Cha mẹ nên bắt đầu nói chuyện về giới tính từ 9–10 tuổi – khi con bắt đầu thay đổi thể chất.
- Hãy nói ngắn gọn, cụ thể, và đúng lúc.
- Đừng chỉ “nói một lần cho xong”, mà hãy nói lại nhiều lần theo từng độ tuổi.
- Sử dụng sách tranh, video giáo dục để giúp con dễ hiểu hơn.
- Khi con hỏi “nhạy cảm”, đừng la mắng hay né tránh – vì đó là cơ hội để con tin tưởng cha mẹ hơn.



# Chương 8

## NGUỒN TÀI LIỆU, LIÊN HỆ



## Tài liệu tham khảo:

- Chương trình GDGT của Bộ GD&ĐT (2021)
- Tài liệu “Giáo dục sức khỏe sinh sản vị thành niên” – Bộ Y tế
- UNFPA Việt Nam (2023): Hướng dẫn giáo dục giới tính trong trường học

## Liên hệ tư vấn:

- Tổ tư vấn tâm lý học đường
- Phòng công tác đội
- Trường THCS Trung Hòa, xã Ea Ktur, tỉnh Đắk Lắk
- Email: [dinhtrinhtanhha@gmail.com](mailto:dinhtrinhtanhha@gmail.com)

*Giáo dục giới tính không chỉ là kiến thức, đó là hành trình yêu thương, thấu hiểu và bảo vệ con mình.*



## LỜI KẾT

Giáo dục giới tính ở tuổi dậy thì là bước quan trọng giúp trẻ hiểu đúng về cơ thể, cảm xúc và các mối quan hệ. Khi cha mẹ chủ động lắng nghe, giải thích và định hướng, trẻ sẽ hình thành kỹ năng tự bảo vệ, biết tôn trọng bản thân và cư xử đúng mực với người khác.

Tài liệu này được xây dựng nhằm hỗ trợ cha mẹ tiếp cận chủ đề nhạy cảm một cách khoa học, rõ ràng và phù hợp với tâm lý lứa tuổi.

Chúng tôi tin rằng mỗi cuộc trò chuyện tích cực giữa cha mẹ và con đều góp phần nuôi dưỡng sự tự tin và an toàn cho trẻ.

### Thông điệp:

*Hãy bắt đầu từ những lời nói nhỏ, vì chính sự đồng hành của cha mẹ là lá chắn vững chắc nhất cho con.*

