

Chú trọng giáo dục ở tuổi dậy thì

ISSN: 2734-9195 14:50 01/11/2025

Tuổi dậy thì không phải là “khó chịu”, mà là món quà của sự trưởng thành.

Tác giả: **Lê Thị Hiệp** - Trường CDSP Trung ương

Trong hành trình trưởng thành của mỗi con người, dậy thì là một cột mốc đặc biệt, nơi cơ thể, cảm xúc và nhận thức dường như “*chuyển mình*” chỉ trong một quãng thời gian ngắn. Các nhà khoa học xem đây là giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ nhỏ sang người trưởng thành, chịu sự điều hòa tinh vi của hệ thần kinh – nội tiết. Hệ thống hormon gia tăng hoạt động, đặc biệt là hormon tăng trưởng (GH) và hormon hướng sinh dục (FSH, LH), kích hoạt sự phát triển mạnh mẽ về thể chất, hình thể và chức năng sinh sản.

Thông thường, nữ bước vào dậy thì từ 10–16 tuổi, nam muộn hơn từ 13–18 tuổi. Trong khoảng thời gian này, cân nặng có thể tăng 3–5kg mỗi năm và chiều cao tăng trung bình 6–7cm, thậm chí có năm tăng vọt 8–12cm nếu trẻ được chăm sóc tốt về dinh dưỡng, vận động và giấc ngủ.

Ở nữ, cơ thể bắt đầu mềm mại và nữ tính hơn: ngực phát triển, xương chậu nở rộng, mỡ dưới da dày dặn, xuất hiện kinh nguyệt.

Ở nam, vai và ngực nở rộng, cơ bắp tăng, giọng nói trầm hơn, mọc râu và đã có tinh trùng.

Tuyến bã nhờn tăng hoạt động khiến cả hai giới dễ nổi mụn – điều khiến nhiều trẻ dễ tự ti về ngoại hình. Nhưng sự thay đổi không chỉ nằm ở hình thể, mà còn sâu trong tâm lý.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Tuổi dậy thì là lúc trẻ bắt đầu khẳng định cái tôi. Các em muốn được tôn trọng, tự quyết định, tự thể hiện. Mối quan hệ gia đình thay đổi: con ít chia sẻ hơn, nhạy cảm hơn và dễ phản ứng khi bị kiểm soát. Trẻ dành nhiều thời gian với bạn bè, bắt đầu có rung động khác giới, nhưng chưa đủ chín để phân biệt giữa tình bạn – tình yêu – sự tò mò.

Đây cũng là thời điểm trẻ phát triển mạnh về tư duy đạo đức, hỏi nhiều câu hỏi về ý nghĩa cuộc sống, về tương lai của chính mình. Nếu cha mẹ không đồng hành đúng cách, trẻ có thể rơi vào khủng hoảng cảm xúc, tự ti ngoại hình, đua đòi, yêu sớm hoặc sống thu mình, khép kín nội tâm.

Văn hóa gia đình vì thế đóng vai trò then chốt. Như Kinh Pháp Cú (câu 157) dạy: *"Trước hết hãy tự đặt mình vào vị trí người khác, rồi mới hành động"*. Cha mẹ muốn con bình an, trước hết phải biết hiểu nỗi băn khoăn, tổn thương và cả những rung động rất thật của tuổi mới lớn.

Có ba nguyên tắc quan trọng mà Phật giáo đề xuất:

- Lắng nghe không phán xét: Thay vì ra lệnh hay chỉ trích, cha mẹ hãy trở thành người bạn biết lắng nghe.
- **Nuôi dưỡng chính niệm** trong đời sống hằng ngày: Giúp trẻ quan sát cảm xúc của mình, không phủ nhận, không chạy trốn.

Ví dụ: chỉ cần cùng con thở 3 phút mỗi tối trước khi ngủ, năng lượng gia đình đã khác.

- Dẫn dắt bằng thân giáo: Con học từ cách cha mẹ sống, không phải chỉ từ điều cha mẹ nói. Nếu cha mẹ nóng nảy – con khó bình an. Nếu cha mẹ biết thấu cảm – con học được lòng từ.

Cha mẹ cần làm gì trong giai đoạn tuổi dậy thì?

- Tôn trọng sự thay đổi cơ thể và câu chuyện cảm xúc của con, không chế giễu, so sánh hình thể (“con gầy quá”, “con xấu thế”).

- Đồng hành, đặt câu hỏi mở: “Con cảm thấy thế nào?” , không áp đặt: “Bố mẹ nói thì phải nghe!”.

- Giải thích về giới tính và sức khỏe sinh sản khoa học, bình thường, không né tránh.

- Giữ nếp sống lành mạnh: ăn uống – vận động – ngủ đủ – hạn chế điện thoại, không để trẻ ở một mình với màn hình quá nhiều giờ mỗi ngày.

Tuổi dậy thì không phải là “*khó chịu*”, mà là món quà của sự trưởng thành. Nếu được nâng đỡ bằng khoa học và trí tuệ từ bi, giai đoạn này sẽ trở thành nền tảng giúp trẻ hình thành nhân cách, lòng tự trọng, định hướng sống và giá trị yêu thương.

Tác giả: **Lê Thị Hiệp** - Trường CDSP Trung ương