

INNER MIND

CẨM NANG MIỄN PHÍ

Giúp Con Vượt Qua Áp Lực & Khủng Hoảng Tâm Lý

Cẩm nang dành cho cha mẹ - nhận biết sớm, đồng hành đúng cách với con tuổi vị thành niên

Biên soạn bởi đội ngũ chuyên gia Inner Mind
Cố vấn chuyên môn: ThS.BS Phạm Văn Dương

1. Vì sao tuổi teen dễ tổn thương?

Ở tuổi vị thành niên, não bộ và cảm xúc thay đổi nhanh, trong khi áp lực học tập, mạng xã hội và các mối quan hệ ngày càng lớn. Đây là giai đoạn dễ khởi phát các vấn đề tâm lý - và cũng là lúc sự đồng hành của cha mẹ quan trọng nhất.

Khoảng một nửa các rối loạn tâm thần khởi phát trước tuổi 14 (theo WHO).

2. 10 dấu hiệu cha mẹ không nên bỏ qua

- Buồn bã, cáu gắt hoặc trống rỗng kéo dài trên hai tuần
- Mất hứng thú với điều con từng yêu thích
- Thu mình, xa lánh bạn bè và gia đình
- Rối loạn giấc ngủ hoặc ăn uống
- Kết quả học tập sa sút rõ rệt
- Hay than đau đầu, đau bụng không rõ nguyên nhân
- Dành quá nhiều thời gian cho game/điện thoại
- Hành vi chống đối, hung hăng hoặc tự làm đau bản thân
- Nói về cảm giác vô dụng, tuyệt vọng
- Thay đổi tính cách đột ngột

3. Cha mẹ nên và không nên làm gì

NÊN

- Lắng nghe không phán xét, để con được nói hết
- Công nhận cảm xúc của con (“bố/mẹ hiểu con đang mệt”)
- Giữ kết nối qua các hoạt động chung nhẹ nhàng
- Tìm chuyên gia khi dấu hiệu kéo dài

KHÔNG NÊN

- So sánh con với “con nhà người ta”
- Phủ nhận cảm xúc (“có gì đâu mà buồn”)
- Áp đặt, ép thành tích
- Trừng phạt khi con chia sẻ vấn đề

4. Cách trò chuyện để con mở lòng

- Chọn thời điểm thư giãn (đi dạo, ăn cùng nhau) thay vì “gọi lên hỏi chuyện”.
- Dùng câu hỏi mở: “Dạo này con thế nào?” thay vì “Con lại bị điểm kém à?”.
- Im lặng lắng nghe nhiều hơn nói.
- Khẳng định con luôn có thể tìm đến bố mẹ, không bị trách mắng.

5. Khi nào cần đưa con đi khám?

Hãy đưa con đi khám khi dấu hiệu kéo dài, ảnh hưởng tới học tập và sinh hoạt. Tìm hỗ trợ y tế NGAY nếu con có ý nghĩ hoặc hành vi tự làm hại bản thân.

Cha mẹ có thể cho con làm các bài test sàng lọc miễn phí (trầm cảm RADS, nghiện Internet, tăng động) trên innermind.vn trước khi gặp bác sĩ.

Bạn cần được hỗ trợ?

Đồng hành cùng con không dễ, nhưng bạn không cần làm điều đó một mình. Đội ngũ Inner Mind chuyên đánh giá và hỗ trợ tâm lý cho trẻ vị thành niên, nhẹ nhàng và khoa học.

Đặt lịch tư vấn cùng bác sĩ Inner Mind
innermind.vn • Hotline 0974 095 563

Lưu ý: Tài liệu mang tính tham khảo, sàng lọc, không thay thế chẩn đoán của bác sĩ chuyên khoa.