

Kỹ năng sống

Giới thiệu

Dành cho phụ huynh



SOPHIA NGUYEN
ĐỒNG HÀNH & SẺ CHIA

Khóa học

CON GÁI TỰ TIN CON TRAI BẢN LĨNH

Đồng hành cùng con ở
ngưỡng cửa trưởng thành

LỜI NGỎ



Kính gửi Quý phụ huynh,
Tuổi mới lớn là giai đoạn quan trọng và đầy thử thách với mỗi đứa trẻ. Khóa học **"Con Gái Tự Tin – Con Trai Bản Lĩnh"** ra đời với mong muốn đồng hành cùng gia đình, trang bị cho con những kỹ năng sống thiết thực, giúp con trưởng thành tự tin và vững vàng.



Kỹ năng sống cho con

Lời ngỏ

Con Gái Tự Tin – Con Trai Bản Lĩnh

KHÓA HỌC RIÊNG BIỆT

NAM - NỮ



Khóa học được thiết kế riêng biệt cho từng giới, giúp con phát triển đúng với bản sắc và tiềm năng của mình.

Con Gái Tự Tin - Con Trai Bản Lĩnh



LỚP NỮ - TỰ TIN



LỚP NAM - BẢN LĨNH

Khóa Học Kỹ Năng Sống



LỚP NỮ - TỰ TIN



1. Bí mật của "Ngày đặc biệt"

- Hiểu về chu kỳ kinh nguyệt, cách tính ngày và dấu hiệu báo trước.
- Hướng dẫn chi tiết cách sử dụng băng vệ sinh, vệ sinh vùng kín đúng cách khi tới tháng.
- Xử lý tình huống: "Lỡ 'dơ' quần ở lớp phải làm sao?"

2. Bảo tố cảm xúc

- Vì sao con đang vui bỗng buồn, đang thương mẹ bỗng cáu gắt? (Giải mã hormone).
- Bài tập thở và cách "ngừng cuồng nộ" khi bị bạn bè trêu chọc.
- Yêu bản thân khi cơ thể "mập hơn", "lùn hơn" hay "cao quá" so với bạn bè.

3. Ranh giới - Lá chắn thân thể

- Quy tắc "Đồ lót" (Vùng riêng tư tuyệt đối).
- Nhận diện các hành vi đụng chạm "không an toàn" từ bạn bè, thầy cô, hay người quen.
- Quyền được nói "KHÔNG" khi không muốn ôm/hôn/thay đồ trước mặt người khác.
- Nói KHÔNG với lời mời chụp ảnh nhạy cảm trên mạng xã hội.

4. "Bạn thân của con là Mẹ"

- 3 dấu hiệu sức khỏe cần báo ngay cho mẹ (đau bụng dữ dội, khí hư bất thường, trầm cảm).
- Phá bỏ rào cản tâm lý: Không có câu hỏi nào là "quá xấu hổ" để hỏi mẹ.



LỚP NAM - BẢN LĨNH



1. Cậu bé đang "lớn"

- Giải thích hiện tượng xuất tinh khi ngủ (giấc mơ ướt) - Là dấu hiệu khỏe mạnh, không đáng xấu hổ.
- Hướng dẫn vệ sinh vùng kín nam, cách phát hiện và chăm sóc khi bị đau tinh hoàn hoặc viêm bao quy đầu.
- Hiểu về vỡ giọng, mọc râu và mụn tuổi dậy thì.

2. Bảo tố cảm xúc

- Quản lý sự nổi nóng, tính hiếu thắng và thích thể hiện ở tuổi dậy thì.
- Vì sao con hay cãi lại bố mẹ? Làm sao để nói chuyện mà không gây chiến.
- Xây dựng lòng tự trọng, không so sánh cơ bắp hay chiều cao với bạn.

3. Ranh giới - Sự tôn trọng

- Học cách tôn trọng "không gian riêng" của bạn nữ và của chính mình.
- Không trêu chọc, không bình luận về ngoại hình (ngực, hông, mụn...) của người khác.
- Cách từ chối bạn bè lôi kéo thử thuốc lá, rượu bia hay xem phim người lớn.
- Ứng xử trên mạng xã hội và game online với người lạ.

4. "Bạn thân của con là Bố/Mẹ"

- Sự thay đổi của nội tiết tố nam và sức khỏe thể chất.
- Xây dựng lòng tin: Kể với bố mẹ khi bị bạn bắt nạt hoặc lạm dụng.

COMBO 4 BUỔI HỌC

GIÁO DỤC GIỚI TÍNH TOÀN DIỆN

- 📌 Buổi 1: Hiểu bản thân – Nhận diện cảm xúc, cơ thể và bản sắc cá nhân.
- 📌 Buổi 2: Kỹ năng giao tiếp – Nói không, đặt ranh giới lành mạnh và xây dựng mối quan hệ tích cực.
- 📌 Buổi 3: Sức khỏe & An toàn – Kiến thức sức khỏe tuổi dậy thì theo chuẩn WHO/UNFPA.
- 📌 Buổi 4: Tự tin bước vào đời – Mục tiêu cá nhân, giá trị sống và hành trang trưởng thành.

COMBO 4 BUỔI HỌC GIÁO DỤC GIỚI TÍNH TOÀN DIỆN

PHẦN 1: Hiểu về sự phát triển của cơ thể

Trang bị kiến thức nền tảng, khoa học và đúng lứa tuổi về những thay đổi sinh lý.

- Những thay đổi cơ thể trong giai đoạn dậy thì (nam & nữ riêng biệt)
- Vệ sinh cá nhân đúng cách trong giai đoạn dậy thì
- Kiến thức cơ bản về bảo vệ sức khỏe sinh sản
- Giải đáp thắc mắc thường gặp một cách cởi mở, không né tránh

PHẦN 2: Kỹ năng bảo vệ bản thân

Trang bị khả năng nhận diện và ứng phó chủ động trước các tình huống rủi ro.

- Nhận biết các hình thức xâm hại (thể chất, tinh thần, trên mạng)
- Quy tắc ranh giới cơ thể và quyền nói “KHÔNG”
- Thực hành tình huống giả định: ai có thể tin tưởng, cách lên tiếng
- Kỹ năng tìm kiếm sự giúp đỡ từ người lớn đáng tin cậy

PHẦN 3 Các mối quan hệ lành mạnh

Xây dựng nền tảng cho các mối quan hệ tôn trọng và bình đẳng.

- Phân biệt tình bạn, tình cảm đặc biệt và ranh giới phù hợp với lứa tuổi
- Khái niệm sự đồng thuận (consent) - tôn trọng khi người khác nói không
- Kỹ năng từ chối khéo léo trước áp lực bạn bè
- Văn hóa ứng xử và giao tiếp tôn trọng trong các mối quan hệ

PHẦN 4 Giá trị và thái độ

Hình thành tư duy cởi mở, công bằng và tôn trọng sự đa dạng.

- Nhận diện và xóa bỏ định kiến giới trong đời sống hàng ngày
- Bình đẳng giới - cơ hội và trách nhiệm như nhau
- Tôn trọng sự khác biệt cá nhân (ngoại hình, sở thích, tính cách)
- Xây dựng sự tự tin và lòng tự trọng tích cực

GIẢNG VIÊN & HỌC PHÍ

Sophia Nguyễn có nhiều năm kinh nghiệm giảng dạy kỹ năng sống cho trẻ em. Chuyên gia đồng hành phát triển toàn diện cho con trai và con gái tuổi mới lớn.



GIÁO DỤC GIỚI TÍNH TOÀN DIỆN

LỚP KÈM RIÊNG TƯ 1 - 1

Tùy theo thời lượng yêu cầu của phụ huynh yêu cầu



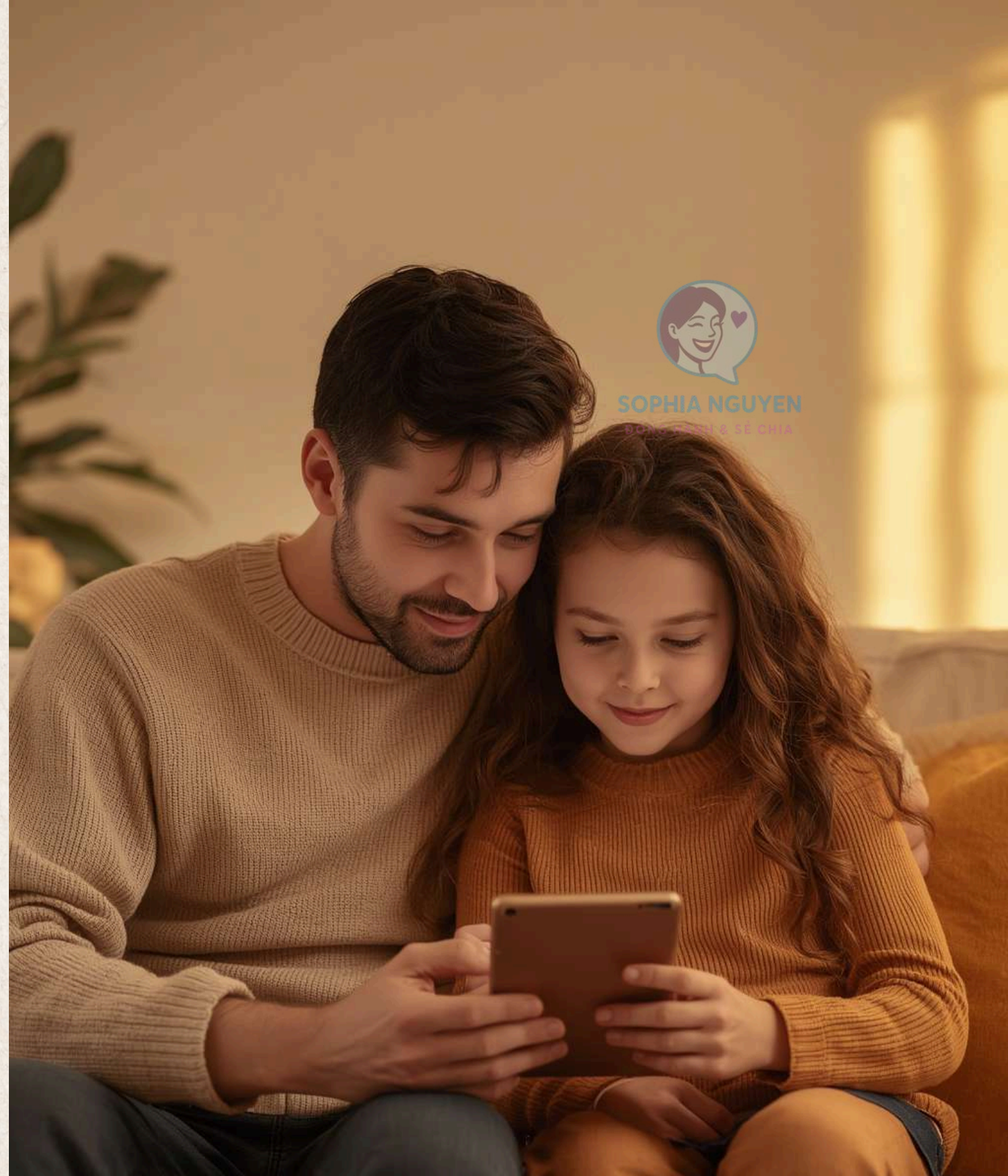
SOPHIA



Sophia's portfolio

Con Gái Tự Tin - Con Trai Bản Lĩnh

Khóa Học Kỹ Năng Sống



**ĐĂNG KÝ
NGAY HÔM NAY**

 **Hotline: 0977092182**

Con Gái Tự Tin - Con Trai Bản Lĩnh

Khóa Học Kỹ Năng Sống