**ĐIỀU CHỈNH THÓI QUEN KHÔNG TỐT CỦA TRẺ**

Tất cả trẻ em đều có những hành vi để xoa dịu và an ủi trẻ. Đôi khi những hành vi này phát triển thành thói quen mà có thể làm cha mẹ lo lắng, tức giận và xấu hổ. Thói quen có thể bắt đầu khi một đứa trẻ bị mệt mỏi, căng thẳng hoặc chán chường. Trẻ có thể tiếp tục có những thói quen đó sau khi các lý do này đã biến mất.

Hầu hết thói quen không gây ra những mối quan tâm cho cha mẹ. Những thói quen này sẽ biến mất khi trẻ lớn lên.

* Nguyên nhân dẫn đến thói quen của trẻ?

Một thói quen là một khuôn mẫu hành vi xảy ra thường xuyên và đôi khi không suy nghĩ. Thói quen hình thành khi một hành vi nào đó làm cho trẻ cảm thấy thoải mái. Một thói quen có thể giúp chúng ta ứng phó với những khó khăn, nhưng đôi khi cũng gây nên những vấn đề rắc rối.

Khi trẻ nhỏ phát triển những thói quen, thường là những hành vi bình thường ở lứa tuổi của trẻ, giúp trẻ cảm thấy bĩnh tĩnh và thoải mái. Những thói quen này cho trẻ một cảm giác kiểm soát và an toàn và giúp trẻ ứng phó trong các trường hợp:

* Khi trẻ lo lắng hoặc căng thẳng
* Khi trẻ mệt mỏi, chán nản
* Ở những thời điểm có những sự thay đổi
* Ở những tình huống mới
* Khi cha mẹ không ở cạnh trẻ

Thói quen giúp trẻ cảm thấy thoải mái cho đến khi trẻ biết những cách khác để cảm thấy thoải mái hơn.

  Đôi khi có những nguyên nhân khác nhau dẫn đến thói quen. Ví dụ: Một đứa trẻ ăn bẩn sau 2 tuổi có thể là một dấu hiệu của chậm phát triển. Thói quen cũng có thể học được từ cha mẹ và những người khác trong gia đình, ví dụ: sẽ có một thành viên nào đó trong gia đình thường xuyên cắn móng tay.

Nhiều trẻ khi lớn lên những thói quen sẽ mất đi mà cha mẹ không cần phải làm gì. Nếu bạn phớt lờ đi, thì thói quen đó sẽ tự động biến mất. Nhưng nếu như một thói quen diễn ra thường ngày và làm hại cho trẻ hoặc gây xấu hổ, bạn nên làm gì đó để giúp trẻ dừng thói quen đó lại.

* Thói quen bú núm vú giả, mút ngón tay cái

Bú là bản năng đầu tiên của một đứa trẻ. Điều đó là bình thường và lành mạnh và liên quan đến nhu cầu thực phẩm của trẻ. Đó cũng là cách trẻ khám phá thể giới. Nhu cầu bú thường thay đổi theo độ tuổi. Nhiều trẻ nhỏ vẫn ngậm vú giả, mút ngón tay, những đồ chơi mềm hoặc những mảnh đặc biệt của chăn. Làm như thể có thể làm trẻ cảm thấy an toàn, ví dụ: trước khi ngủ hoặc khi đang được người khác chăm sóc.

Tốt nhất nếu trẻ từ bỏ vú giả khi trẻ sẵn sàng, hơn là khi người khác nghĩ rằng trẻ nên như vậy. Trẻ có thể trở nên lo lắng hơn hoặc khó chịu hơn nếu mang vú giả của trẻ đi trong khi trẻ vẫn cần đến, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ hơn.

Khi bạn thấy trẻ có ít nhu cầu sử dụng núm vú giả bạn có thể giúp trẻ từ bỏ chúng. Lựa chọn thời gian khi trẻ không căng thẳng, cô đơn hoặc buồn chán. Bạn có thể:

Gợi ý trẻ đặt núm vú giả vào địa điểm an toàn trong khi vui chơi. Để trẻ biết được rằng trẻ có thể có những thứ đó mà không cần hỏi ý kiến của bạn.

Để núm vú giả vào trong túi của trẻ để trẻ có thể sử dụng khi cần. Một số trẻ cảm thấy xấu hổ khi mang núm vú giả đến trường mẫu giáo, nhưng vẫn cần khi ở một địa điểm mới.

Nếu trẻ sau 5 hoặc 6 tuổi vẫn cần đến núm vú giả thì bạn cần phải tìm hiểu xem có vấn đề gì đang diễn ra trong cuộc sống của trẻ và giải quyết tất cả các vấn đề này.

* Thói quen cắn móng tay

Nhiều trẻ cắn móng tay. Trẻ có thể đang lo lắng về điều gì đó, xấu hổ, vẫn còn mọc răng hoặc đó chỉ là một thói quen. Nhiều trẻ cắn móng tay khi xem Ti vi hoặc khi trẻ không có việc gì để làm. Trẻ sẽ tiếp tục cắn móng tay cho đến tuổi thiếu niên và khi thành người lớn. Cắn móng tay không gây ra bất cứ vấn đề sức khỏe nào nhưng có thể gây ra nhiễm trùng hoặc chảy máu.

Cha mẹ có thể làm gì?

Rất khó để trẻ có thể từ bỏ cắn móng tay. Bạn có thể giúp trẻ bằng cách:

- Để cho trẻ làm việc gì đó khi trẻ đang thư giãn hoặc xem Ti vi

- Đối với trẻ lớn hơn, hãy dành cho trẻ sự chăm sóc đặc biệt về móng tay.

- Cắt tỉa móng tay và sơn móng tay sẽ tạo động lực để trẻ dừng cắn móng tay.

- Khen ngợi trẻ về những kết quả nhỏ mà trẻ đạt được trong quá trình thay đổi thói quen.

Một số cha mẹ sử dụng sơn móng tay có vị cay, nhưng làm như vậy có thể rất khó chịu và thường không hiệu quả.

* Thói quen ngoáy mũi

Hầu hết trẻ đều ngoáy mũi. Trẻ có thể bắt đầu ngoáy mũi khi trẻ bị sốt hoặc bị cảm lạnh, nhưng ngoáy mũi có thể sẽ trở thành thói quen của trẻ. Ngoáy mũi không gây ra những vấn đề về sức khỏe, ngoại trừ đôi khi mũi chảy máu. Hầu hết trẻ dừng ngoáy mũi ở nơi công cộng khi trẻ biết được rằng làm như vậy là không bình thường trước những người khác.

Cha mẹ có thể làm gì?

Những điều sau có thể giúp bạn:

- Dạy trẻ sử dụng giấy để lau sạch mũi. Hãy chắc chắn rằng trẻ luôn có giấy lau tiện dụng.

- Làm gián đoạn hành vi này của trẻ bằng cách yêu cầu trẻ nhanh chóng làm một việc gì đó, ví dụ: giữ thứ gì đó giúp bạn

- Yêu cầu trẻ xoa mũi thay vì ngoáy mũi

- Có một “tín hiệu bí mật” bạn sử dụng với trẻ để nhắc nhở trẻ không ngoáy mũi.

* Thói quen giật tóc

Nhiều trẻ thường xoắn hoặc vuốt tóc của trẻ. Trẻ thường làm như vậy cùng với mút ngón tay cái để cảm thấy thoải mái khi trẻ mệt mỏi hoặc lo lắng, nhưng một số trẻ có thể giật tóc. Thói quen này có thể gây ra những đốm hói trên đầu trẻ.

Cha mẹ có thể làm gì?

Bạn có thể:

- Cố gắng phớt lờ hành vi của trẻ. Nhiều trẻ sẽ dừng giật tóc đúng thời điểm. Việc chú ý đến trẻ có thể làm trẻ xấu hổ mà không giúp trẻ dừng hành vi đó lại.

- Thử xoa bóp da đầu nhẹ nhàng giúp trẻ thư giãn.

- Với những trẻ lớn hơn, dành cho trẻ sự chăm sóc tóc đặc biệt và nghĩ về những kiểu tóc, ví dụ: tóc ngắn trẻ sẽ khó giật tóc hơn tóc dài.

* Thói quen nghiến răng

Nhiều người nghiến răng vào ban đêm. Đôi khi điều đó xảy ra khi họ căng thẳng nhưng đôi khi không có một lý do rõ ràng nào. Nhiều trẻ nghiến răng khi trẻ đang mọc răng. Khi trẻ nghiến răng trẻ nghiến chặt hàm lại. Đối với một số trẻ, nghiến răng sẽ gây ra đau đầu hoặc đau hàm. Nếu thói quen này vẫn tiếp tục một thời gian dài hoặc trở nên rất nghiêm trọng thì sẽ phá hủy răng.

Nghiến răng xảy ra trong khi ngủ vì vậy cần phải nhớ rằng:

- Không thể thay đổi thói quen này bằng cách khen thưởng hoặc trừng phạt trẻ.

- Sẽ không hiệu quả khi gọi trẻ dậy để trẻ dừng nghiến răng. Làm như vậy có thể sẽ làm cho tình trạng tồi tệ hơn.

- Nói chuyện với nha sĩ nếu trẻ vẫn tiếp tục nghiến răng

* Thói quen đập đầu

Đập đầu là một thói quen phổ biến ở trẻ. Thói quen này thường xuyên bắt đầu ở khoảng tháng thứ 9 và dừng lại sau 4 tuổi. Một số trẻ đập đầu trong chỉ một vài phút trong khi đó những đứa trẻ khác có thể tiếp tục làm như vậy trong vài tiếng đồng hồ. Bé trai thường làm như vậy nhiều hơn bé gái 3 lần.

Có nhiều lý do khiến trẻ đập đầu:

- Làm trẻ thoải mái khi trẻ ngủ

- Giúp trẻ quên đi những đau đớn do mọc răng hoặc nhiễm trùng tai.

- Đôi khi đó là cách mà trẻ dùng để thu hút sự chú ý của bạn

- Đập đầu hiếm khi là một dấu hiệu của bất cứ vấn đề gì nghiêm trọng, nhưng đôi khi thói quen đập đầu là một phần của vấn đề phát triển. Khi ở trong trường hợp này thì có nhiều vấn đề bạn cần phải chú ý.

- Trong khi trẻ đập đầu có thể làm bạn lo lắng, trẻ thường không tự gây hại cho trẻ. Nếu tình trạng này tiếp tục diễn ra rất thường xuyên và quấy rầy giấc ngủ, vui chơi của trẻ, hãy nói chuyện với bác sĩ.

Cha mẹ có thể làm gì?

- Trẻ thường sẽ tự dừng đập đầu mà không cần đến sự giúp đỡ của cha mẹ.

- Ngay cả khi trẻ đập đầu mạnh, trẻ có vẻ như không tự làm đau bản thân hoặc khó chịu vì bất cứ vết thương nào. Không nên sử dụng tấm lót. Trẻ có thể bị mắc kẹt và không thở được. Thay đổi phần đầu giường cứng hoặc chuyển giường ra khỏi tường, có thể giúp ngăn chặn vết thương.

- Khi trẻ đập đầu thường là để cảm thấy dễ chịu khi trẻ ngủ, nhẹ nhàng xoa đầu trẻ trong khi trẻ ngủ để trấn an trẻ.

- Khuyến khích trẻ biểu lộ tình yêu của trẻ theo nhiều cách khác nhau, chẳng hạn như nhảy, hoặc vỗ tay theo nhạc.

- Cố gắng không đặt trẻ xuống giường ngủ cho đến khi trẻ đã ngủ say.

- Thói quen đung đưa cơ thể và lắc lư đầu cũng giống như thói quen đập đầu và sẽ thường mất đi đúng thời điểm.

* Thói quen nín thở

Nín thở có thể  làm bạn hoảng sợ nhưng sẽ không làm trẻ tổn thương. Thói quen này rất phổ biến ở trẻ vừa mới biết đi nhưng đôi khi có thể xảy ra ở trẻ nhỏ. Hầu hết trẻ sẽ dừng thói quen này sau 6 tuổi.

Nín thở có thể xảy ra khi trẻ đang khóc, hoảng sợ, tức giận, khó chịu. Đôi khi trẻ có thể trở nên bất tỉnh. Khi xảy ra điều này, cơ thể của trẻ đang thư giãn và trẻ sẽ tự động thở bình thường trở lại.

Cha mẹ có thể làm gì?

- Nếu trẻ bị ngất vì nín thở, để trẻ nằm xuống cho đến khi trẻ hồi phục. Bạn không phải lắc hay vỗ vào trẻ để trẻ tỉnh lại.

- Trấn an những người khác rằng trẻ vẫn bình thường và không gặp nguy hiểm.

- Nếu hiện tượng này xảy ra khi bạn đang lái xe, dừng xe lại để đảm bảo an toàn cho cả bạn và trẻ.

- Không nên phạt trẻ cũng như tán thưởng trẻ về thói quen này của trẻ và điều trị cho trẻ bình thường sau khi trẻ bị như vậy.

- Nếu bạn tìm hiểu những gì gây nên khó thở, bạn có thể thực hiện các bước để tránh. Bạn không thể ngăn cản thói quen này mọi lúc.

  Thói quen ho

Ho kéo dài trong nhiều tuần có thể là do vấn đề về sinh lý, chẳng hạn như hen suyễn, dị ứng. Đôi khi một cơn ho bắt đầu khi trẻ cảm lạnh hoặc do một nguyên nhân sinh lý khác có thể trở thành thói quen của trẻ. Thói quen ho của trẻ có thể dẫn đến căng thẳng thường khác với những cơn ho của những người khác. Trẻ có thể ho to hơn và rõ ràng hơn. Hoặc cơn ho nhỏ và ngắn - thường chỉ một lần ho lặp lại sau vài phút .

Cha mẹ có thể làm gì?

- Để bác sĩ kiểm tra cho trẻ để đảm bảo rằng không có nguyên nhân sinh lý nào làm trẻ ho.

- Nếu trẻ đủ lớn, hãy khuyến khích trẻ nói về bất cứ những lo lắng nào mà trẻ đang gặp phải. Chỉ cần có một ai đó lắng nghe và hiểu trẻ để giúp trẻ.

* Thói quen chạm vào bộ phận sinh dục

Trẻ tò mò về cơ thể của mình là điều hoàn toàn bình thường. Chạm vào bộ phận sinh dục của trẻ là một phần của quá trình tìm hiểu về cơ thể của trẻ. Những năm đầu đi học, trẻ sẽ học được nên làm hành động đó một cách riêng tư.

Cha mẹ có thể làm gì?

- Hiểu được rằng điều đó là bình thường đối với trẻ vì trẻ đang tò mò về cơ thể của trẻ. Đây thường không phải là dấu hiệu của một vấn đề.

- Ứng phó thật bình tĩnh. Lựa chọn giữa việc bỏ qua hành vi đó hoặc chuyển hướng sự chú ý của trẻ đến những thứ khác.

- Nói chuyện với trẻ về cơ thể và những vấn đề riêng tư.

- Nói chuyện hoặc đọc sách cùng với trẻ để trẻ hiểu thêm về cơ thể của mình

- Nếu trẻ có bất kỳ hành vi tình dục nào làm bạn lo lắng, hãy nói chuyện với bác sĩ, chuyên viên tư vấn hoặc y tá chăm sóc sức khỏe trẻ em./.