**Làm gì khi trẻ ăn vạ**

***Có những lúc vài phút trước con vui vẻ, nhưng sau đó thì lăn đùng ra gào khóc, ném đồ đạc lung tung…. Vậy cha mẹ cần làm gì?***

Nếu xử lý không khéo, bố mẹ sẽ đẩy tình huống đi xa hơn, làm cho cơn ăn vạ của con càng kinh khủng. Bản thân bố mẹ cũng bị căng thẳng dẫn đến những hành vi bạo lực không kiểm soát, để lại hậu quả tệ hại.

Nguyên-Kan, bà mẹ của ba con gái, tác giả sách *Mẹ đoảng dạy con*, chia sẻ cách xử lý cơn ăn vạ của con. Kinh nghiệm này chị tích lũy qua quá trình nuôi dạy con và các khóa học về làm cha mẹ tại Pháp.

Muốn xử lý được cơn giận của con một cách hiệu quả, bố mẹ cần hiểu rõ nguồn cơn. Các bé 1-3 tuổi hoặc lớn hơn, thường ăn vạ đơn giản vì chưa có nhiều khả năng diễn đạt bằng lời nói, đặc biệt là các bé 1 tuổi, chỉ biết dùng ngôn ngữ cử chỉ, hành động, tiếng khóc tiếng cười để giao tiếp. Nhưng ở tuổi này, các bé bắt đầu hiểu được hành vi của mình có thể ảnh hưởng tới người khác.

**Các lý do khiến trẻ ăn vạ**

- Tính cách: Có những bé tính cách mềm mỏng, có bé mạnh mẽ, bé lại "miễn dịch" trước mọi sự, nhưng cũng có bé hay giận dỗi. Tất cả những nét tính cách này đều ảnh hưởng tới cách các bé phản ứng trước sự việc. Tuy nhiên, nói thế không có nghĩa là cha mẹ không thể hạn chế cơn ăn vạ vô lối của con.

- Trẻ bị đói, mệt, buồn ngủ, căng thẳng hoặc bị kích động quá mức. Trường hợp này các bé rất dễ lăn ra ăn vạ, đơn giản vì không còn đủ bình tĩnh để diễn đạt ý muốn của mình.

- Các bé không tự xử lý được, ví dụ bị bạn khác lấy mất đồ chơi yêu thích.

- Cảm xúc mạnh mẽ như lo lắng, sợ hãi, xấu hổ và tức giận có thể quá sức chịu đựng đối với trẻ.

**Cách hạn chế cơn giận của trẻ**

Cách tốt nhất để hạn chế cơn giận của trẻ là bố mẹ đọc các tín hiệu, hiểu rõ biểu hiện của con để đoán trước những tình huống có thể khiến con bùng nổ. Ví dụ lúc con mệt, buồn ngủ, đói thì rất dễ ăn vạ và khó dỗ. Hoặc như trước các tình huống có thể khiến con có cảm xúc mạnh, ví dụ sắp tiêm chủng, bố mẹ cần chuẩn bị trước để con sẵn sàng đón nhận.

Phụ huynh nên ghi nhớ mấy điều sau:

- Giảm căng thẳng cho con, không để con bị quá đói, quá mệt, quá buồn ngủ...

- Hiểu cảm xúc của con và giúp con hiểu về cảm xúc. Hãy khuyến khích con gọi tên cảm xúc. Ví dụ bạn hãy đặt câu hỏi: "Có phải con ném hộp bút đi vì con cảm thấy tức giận khi không mở được đúng không? Con có thể làm gì khác nào?".

- Xác định những yếu tố có thể dẫn đến cơn tức giận. Ví dụ, các bé có thể lèo nhèo khi theo mẹ đi chợ. Để giảm thiểu, bạn có thể chọn đi chợ sau khi con vừa ngủ dậy hoặc vừa ăn bữa xế.

**Cách xử lý khi cơn giận xảy ra**

- Đừng hoảng hốt, mất bình tĩnh. Ví dụ, mẹ dặn bé ngồi chơi để nấu cơm, nhưng bé mè nheo đòi chơi điện thoại. Đầu tiên người mẹ không đồng ý, nói rằng trẻ con không nên chơi điện thoại, nhưng bé tiếp tục mè nheo và khóc càng to. Trường hợp này, người mẹ thường phản ứng (sai) theo hai cách: (1) Quát con, thậm chí đánh con, khiến con khóc càng to hơn; (2) Người mẹ đầu hàng, đưa điện thoại để con nín khóc và để yên cho mình nấu cơm. Điều này khiến trẻ hiểu rằng khi mẹ bận làm gì mình có thể đòi chơi điện thoại của mẹ và nếu mình khóc, mẹ sẽ đáp ứng đòi hỏi. Kết quả là càng ngày cơn mè nheo của con càng thường xuyên hơn và mức độ càng gay gắt hơn.

Nói chung, phản ứng thông thường của bạn là phải nhanh chóng giải quyết, giúp đỡ để con nín ngay. Nhưng nếu không phải con đang gặp nguy hiểm, con đang bị đau, con chỉ đang khóc lóc vì có việc gì đó không như ý thì bạn cần bình tĩnh nói chuyện. Ngay lúc này, bố mẹ nên hít thở sâu, nếu cần thiết thì tự đếm từ 1 đến 10 để không phản ứng tức thì với trẻ, hoặc thậm chí tránh mặt sang phòng khác một lúc. Chỉ cần không giữ bình tĩnh một phút thôi là mọi việc trở nên khó khăn cho cả bạn lẫn con cái.

- Giúp con gọi tên cảm xúc, cho con thấy bạn thấu hiểu những gì con đang cảm nhận. Đôi khi các bé cáu giận đơn giản vì mệt, đói, lúc này bố mẹ không nên sử dụng hình phạt nghiêm khắc (như là phạt ngồi góc) mà nên an ủi, vỗ về, giúp bé thư giãn. Đây là cơ hội để bố mẹ dạy cho bé biết khi mệt, con cảm thấy thế nào và con nên làm gì thay vì cáu giận với người khác.

- Chờ đợi cho cơn cáu giận qua đi. Sẽ không có ích gì khi bạn giải thích, nói lý lẽ khi con đang khóc lóc, bởi não bộ của trẻ lúc này tập trung hoàn toàn vào cơn giận, không đủ tỉnh táo để tiếp nhận những gì người khác nói. Đôi khi khóc lóc là một cách giúp bé giải tỏa cảm xúc.

Nhiều bố mẹ vì sốt ruột với tiếng khóc của con mà yêu cầu/dỗ con "nín ngay", nhưng kết quả nhận lại là bé càng khóc to. Vì thế, đôi khi cách tốt nhất là bạn yên lặng ở bên cạnh con, để con yên tâm. Nhưng lúc này cố gắng đừng nhìn vào mắt con, đừng vội chạm vào khi con vẫn đang gào khóc, hãy tập trung vào việc mà bạn đang làm.

- Hãy luôn ở thế chủ động. Nếu con bạn khóc lóc, mè nheo vì muốn được đáp ứng một nhu cầu (vô lý) nào đó, như chơi điện thoại, đừng chiều theo ý con. Nếu con không muốn làm một điều gì đó, như dọn đồ chơi, hãy thử tìm cách khác. Thay vì nói "Con phải dọn ngay", bạn thử "Đến giờ các bạn đồ chơi đi ngủ rồi, con đưa các bạn về nhà nhé".

- Hãy luôn nhất quán khi đối đầu với cơn giận của trẻ. Nếu bạn đồng ý mua đồ chơi cho con khi con gào khóc đòi hỏi ở siêu thị một lần, nhưng lần sau bạn lại không làm thế nữa thì tình hình sẽ càng trở nên tồi tệ. Vì thế, hãy đảm bảo rằng bạn tôn trọng luật lệ đã đề ra, và cư xử nhất quán trong các trường hợp. Nếu có ngoại lệ, hãy tìm một lý do hợp lý để giải thích cho con hiểu.

Việc trẻ em gào khóc, mè nheo, ăn vạ là những biểu hiện bình thường trong quá trình phát triển của bé và hầu như bé nào cũng phải trải qua nhiều lần. Điều quan trọng nhất là cha mẹ cần biết cách xử lý với các cơn giận của con một cách hợp lý, với tất cả sự kiên nhẫn và bao dung.

Cơn cáu giận nào rồi cũng sẽ qua đi, nhưng sẽ để lại những bài học lớn cho trẻ về hành vi và cảm xúc. Không có đứa trẻ nào hư, chỉ có những đứa trẻ chưa có điều kiện để hiểu về cảm xúc và biết cách kiểm soát cảm xúc của mình mà thôi.