**Vì sao trẻ cần những cái ôm mỗi ngày?**

**Là cha mẹ, chúng ta cảm nhận được rằng các bé rất thích được bế, được âu yếm và ngay cả những trẻ lớn hơn cũng cần những cái ôm thường xuyên từ cha mẹ.**



*Các nghiên cứu đã phát hiện sự ấm áp của cha mẹ mang lại những lợi ích quan trọng cho trẻ. (Ảnh: ITN)*

Nhưng điều mà nhiều người không nhận ra là những lợi ích cụ thể từ việc ôm ấp trẻ.

Những cái ôm giải phóng oxytocin (thường được gọi là "hormone tình yêu"). Có bằng chứng cho thấy những cái ôm có thể làm giảm huyết áp, giảm mức độ nghiêm trọng của bệnh tật và giúp mọi người phục hồi sau xung đột.

**Lý do những cái ôm quan trọng với trẻ em và cha mẹ**



Nhà trị liệu gia đình Virginia Satir (Hoa Kỳ) từng viết: "Chúng ta cần 4 cái ôm mỗi ngày để tồn tại, cần 8 cái ôm mỗi ngày để duy trì, cần 12 cái ôm mỗi ngày để phát triển".

Các nghiên cứu đã phát hiện sự ấm áp của cha mẹ mang lại những lợi ích quan trọng cho trẻ và có liên quan đến thành công trong học tập cũng như kỹ năng tự điều chỉnh tốt hơn.

Theo một nghiên cứu năm 2020 được công bố trên Frontiers in Psychiatry, nhận được sự ấm áp từ cha mẹ cũng giúp trẻ trở nên kiên cường hơn trong suốt hành trình cuộc sống.

Một trong những cách tốt nhất để thể hiện sự ấm áp của cha mẹ là thông qua những cái ôm. Diane Franz, Tiến sĩ, giám đốc tâm lý học tại Bệnh viện Nhi đồng New Orleans cho biết:

"Những cái ôm là biểu tượng của tình yêu và sự trìu mến, đồng thời là cách dễ dàng để thể hiện cảm xúc tích cực. Những cái ôm truyền tải mức độ quen thuộc giữa những người liên quan và thường phản ánh mối quan hệ tốt đẹp."

Những cái ôm có thể có nhiều hình thức khác nhau, chẳng hạn như lời chào, lời tạm biệt hoặc như một cách để chia sẻ khoảnh khắc tích cực với con. Không có quy tắc nào về thời điểm và cách thức ôm, hãy làm theo bản năng của bạn và lan tỏa tình yêu thương.

**Điều gì xảy ra nếu con không thích ôm?**



Mặc dù có nhiều điều tích cực khi bạn ôm ấp con nhưng không phải tất cả trẻ em đều thích ôm và một số trẻ thậm chí không muốn được ôm thường xuyên.

Điều đó hoàn toàn bình thường. Tiến sĩ Franz nói: "Một số trẻ không thích ôm và cha mẹ nên ủng hộ sở thích khác của chúng.

Trong trường hợp con không thích được ôm, bạn có thể kết nối với con bằng nhiều cách khác. Ví dụ, hãy đưa ra những cách thể hiện tình cảm khác nhau như khen ngợi hoặc đập tay. Nếu con không cảm thấy thoải mái khi được ôm, hãy khuyến khích chúng lên tiếng một cách lịch sự nhưng trực tiếp".

Điều quan trọng nữa là bạn phải hỗ trợ con nếu chúng rơi vào tình huống bị áp lực phải ôm ai đó, chẳng hạn như người thân lớn tuổi. Rausch nói: "Việc ép ôm gia đình hoặc bạn bè sẽ dạy trẻ một cách sai lầm rằng những người khác có quyền tiếp cận cơ thể chúng để đổi lấy sự tử tế.

Việc cho phép trẻ bày tỏ cảm xúc về những cái ôm sẽ dạy cho chúng những bài học thiết yếu về sự đồng ý sau này.

Rausch cho biết, việc buộc trẻ ôm trái với ý muốn của chúng có thể khiến thanh thiếu niên và người lớn cảm thấy tội lỗi khi từ chối tương tác thân thể với người đã tử tế với chúng.

**Ôm con thế nào cho đúng?**

Không có số lần ôm nhất định mà bạn cần dành cho con để chúng nhận được lợi ích, cũng không có số lần ôm nào là "quá nhiều". Tuy nhiên, bạn cần đọc tín hiệu của con và chỉ ôm khi chúng muốn được ôm. Rausch nói: "Điều quan trọng là luôn hỏi trẻ xem chúng có muốn được ôm trước không".

Rausch nhắc nhở các bậc cha mẹ rằng những đứa trẻ có vấn đề về giác quan có thể không muốn được ôm nhiều như những đứa trẻ mắc bệnh thần kinh và điều quan trọng là phải tôn trọng những đặc điểm đó.

Những đứa trẻ gặp khó khăn về giác quan có thể cảm thấy choáng ngợp nếu bị ôm quá chặt; ngược lại, chúng cũng có thể khó cảm nhận được một cái ôm hời hợt.

Tốt nhất là, khi một đứa trẻ nói muốn được ôm, hãy ôm chúng một cái. Trong khi ôm, hãy hỏi xem cái ôm đã đủ chặt chưa và điều chỉnh theo câu trả lời của chúng.

*Theo Afamily.vn*

*Theo Giáo dục và thời đại*

*Theo verywellfamily.com*