



«Детки-двухлетки: как преодолеть важный возрастной кризис?»

И родители, и психологи часто говорят об «ужасных двухлетках» — в этот период ребенок вдруг становится совершенно невыносимым, и в чем ужас, расскажет практически каждая мама. А психологи ответят, что это нормальная фаза развития, переживаемая маленькими детьми. Да, она часто сопровождается истериками, вызывающим поведением и постоянными разочарованиями в устройстве этого мира. И совсем не обязательно, что все это начинает происходить прямо в день рождения, когда ребенку исполняется 2 года. На этом этапе любой ребенок, естественно, хочет исследовать окружающий мир, и будет делать то, что он хочет, на своих собственных условиях, а не на ваших: «Мой мир — мои правила». Это все нормальное и ожидаемое поведение, но совсем не удобное для родителей, которые первый год жизни общались с младенцем по своим правилам и не предполагали, что он так быстро решит, что пора самому отвечать за свою жизнь. В этом возрасте у малыша часто случаются разочарования потому, что: него пока недостаточно речевых навыков, чтобы четко указывать, чего он хочет, он страдает, что его не понимают. Не хватает терпения дождаться своей очереди на качели, или получить еду, или сказать что-то. Он может переоценить свою координацию рук и глаз: не получается налить себе молоко или поймать мяч, даже если страстно хочется.

Как помочь ребенку и себе?

1. Поддерживайте регулярные приемы пищи и режим сна. Сложное поведение чаще случается, когда ребенок устал или голоден.

2. Хвалите поведение, которое вы одобряете, и игнорируйте то, что вам не нравится. Один из ключевых способов реагировать на истерику вашего ребенка — не вовлекаться. Когда у двухлетнего ребенка возникают истерики, это значит, что его эмоции одержали верх, и в этот момент разговор с ними или принятие любых правил могут не сработать. Убедитесь, что он в безопасности, а затем дайте истерике закончиться. Когда успокоится, обнимите — и дальше все как обычно.

3. Поощряйте выражать себя по-разному. Так как у двухлеток часто не хватает словарного запаса, чтобы сказать вам что-то для них важное, даже если они знают слова, поощряйте их выражать себя другими способами. Вы можете научить

