

# Как справиться с кризисом 2-х лет у ребёнка: ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

23.07.2023

•  
•



Один из важнейших этапов развития ребёнка – это кризис двухлетнего возраста. Изменения в поведении малыша могут начаться от 18 до 36 месяцев и закончиться в 3–3,5 года. Кризис двух лет – абсолютно нормальная стадия развития ребёнка, во время которой у малыша растёт стремление к независимости. Для многих родителей этот этап взросления один из самых тяжёлых, потому что настроение ребёнка меняется каждую минуту, и мама часто ничего не может с этим поделать. Дети могут начать кусаться, драться, абсолютно перестать слушаться, убегать и кричать.

Это происходит из-за того, что дети начинают по-новому смотреть на собственное «Я»: руки уже хорошо слушаются, ноги ходят, речь достаточно развита. Это даёт ребёнку возможность активно тестировать окружающую действительность, личные границы родителей и правила взрослых.

## **Причины капризов:**

- у него недостаточно речевых навыков, чтобы чётко сказать, чего он хочет, поэтому расстраивается из-за непонимания близких;
- не хватает терпения дождаться, например, своей очереди на качели;
- он не может трезво оценить свои возможности, например, надеть кольцо на пирамидку или поймать мяч.

## Что делать?

Важно всегда помнить, что ребёнок капризничает не с целью навредить вам и окружающим. Просто у него отсутствуют необходимые навыки общения, из-за чего появляется трудность выразить свою независимость. Главная задача родителей в этот период – научить ребёнка необходимым навыкам коммуникации. А крики и ультиматумы, наоборот, покажут, что агрессия и есть приемлемое средство общения. Такая реакция родителей укрепляет и продлевает негативное поведение, а не помогает ребёнку расширить словарный запас, в котором он нуждается.

## Как узнать, что ваш ребёнок столкнулся с кризисом 2-х лет?

1. **Истерики.** Они могут начинаться лёгкими капризами и доходить до настоящей эмоциональной бури. Помимо слёз, ребёнок может начать применять силу и выражать агрессию: бить, пинать, кусаться, бросать вещи. Такие истерики могут казаться родителям постоянными и бесконечными. Но на самом деле приблизительно 75% истерик у детей от 18 до 60 месяцев длятся не более 5 минут. Капризы одинаково распространены и у мальчиков, и у девочек.
2. **Чрезмерное проявление самостоятельности.** Каждый день ребёнок приобретает новые навыки и способности, которые хочет постоянно испытывать, демонстрировать и тренировать. Это часто приводит к тому, что он будет категорически возражать против помощи взрослых. Например, держать вас за руку, когда нужно перейти улицу. Также внезапно малыш может решить, что ему необходима ваша помощь даже в тех делах, которые ему удаются. Такая внезапная беспомощность говорит о том, что ребёнок хочет побыть рядом с вами.
3. **Перепады настроения.** В возрасте двух лет ребёнок остро воспринимает все события, он легко разочаровывается даже в бытовых ситуациях. Например, когда мама приготовила манку вместо овсянки.

## Как понять, что кризис 2-х лет затянулся или перерос в нечто большее?

Истерики и капризы в двухлетнем возрасте – нормальное явление, но если вы чувствуете, что поведение совсем вышло из-под контроля, лучше обратиться за профессиональной помощью.

*Поведение ребёнка, которое может сказать о нарушениях:*

- не отзывается или не обращает внимания на других людей;
- не поддерживает зрительный контакт;
- очень агрессивный или конфликтный;
- пытается причинить вред себе или другим;
- истерики постоянно включают в себя удары руками, ногами, укусы или другие формы физического насилия по отношению к взрослым;
- частые истерики: от 10 до 20 раз в день;
- капризы, которые длятся более 25 минут;
- ребёнок не способен успокоиться.

Поддержка и консультация специалистов никогда не повредит, а в случае проблемы, от них можно получить направление к врачам, которые помогут наладить взаимопонимание с вашим малышом.