

## „Bunt dwulatka”

„Bunt dwulatka” to określenie, które najczęściej kojarzy się z krzykiem dziecka, płaczem, tupaniem nogami, gdy coś dzieje się nie po jego myśli. Pojawia się stanowcze: „nie”, „ja sam”. Dotychczas dziecko nie sprzeciwiało się, akceptowało Twoje wybory dotyczące ubierania się, jedzenia czy zabawy, a teraz wszystkiemu się sprzeciwia, buntuje się? Zastanawiasz się co się stało? Dlaczego maluch zachowuje się inaczej?

Dziecko około drugiego roku życia przechodzi intensywny okres dojrzewania układu nerwowego, a także sfery poznawczej, jak i emocjonalnej. Poznając otoczenie, środowisko zdaje sobie sprawę z nowych możliwości, ale także barier, jakie przed nim stoją. Dziecko dostrzega swoją odrębność, chce mieć poczucie autonomii, sprawczości. Uczy się wyrażać swoje myśli i uczucia. Na co dzień doświadcza różnych sytuacji, które wywołują u niego emocje. W tym wieku dziecko nie jest w stanie zapanować nad swoimi reakcjami, przez co reaguje gwałtownie, często złością. Okres ten, tak zwany „bunt dwulatka”, jest zupełnie naturalny. Jest to stan, który przechodzi każde dziecko w bardzo indywidualny sposób oraz we właściwym tylko sobie czasie. Dla jednego początek kryzysu przypadnie na kilka miesięcy przed drugimi urodzinami, a dla innego bliżej trzecich urodzin. Może być też tak, że „bunt” będzie przechodził tak łagodnie, że rodzicom trudno będzie go zauważyć.

„Bunt dwulatka” najczęściej przejawia się chwiejnością emocjonalną, chęcią decydowania, trudnością w czekaniu na swoją kolej czy ustąpieniu drugiej osobie, trudnością w dzieleniu się zabawkami czy innymi przedmiotami. Pojawia się charakterystyczne słowo: „moje!” czy „ja sam”. Jak wspierać i pomóc dziecku w tym okresie?:

1. **Zachowaj spokój** – daj maluchowi czas na uspokojenie, nazwij jego emocje i po prostu bądź w pobliżu. Nauczenie się przeżywania złości to czasochłonny proces. Dziecko potrzebuje Twojej obecności, nie zostawiaj je samo ze złością. Nie denerwuj się razem z dzieckiem, bądź ostoją dla niego, służ pomocą, dobrą radą, przytul malucha i mów spokojnie.
2. **Zrozum malucha** – dziecko nie jest w stanie poradzić sobie z emocjami. Istotne jest Twoje wsparcie, okazanie pomocy, kiedy nie potrafi czegoś zrobić. Pokaż dziecku, że zawsze może na Ciebie liczyć. Nigdy nie wyśmiewaj malucha, ani nie sugeruj, iż inni to zrobią.

3. **Daj wybór, zapewnij decyzyjność** - dzieci chcą decydować o swoich rzeczach. Daj maluchowi zdecydować na przykład o ubiorze. Zapytaj, czy chce ubrać dzisiaj koszulkę z kotkiem czy pieskiem. Wybór ten nie będzie miał dla Ciebie większego znaczenia, a dziecko będzie miało poczucie sprawczości. Pamiętaj również, aby stawiać granice, gdyż maluch nie może o wszystkim decydować. Wtedy nie czuje się bezpiecznie. Może to mieć także niekorzystny wpływ na jego zdrowie, na przykład jeśli chodzi o ubranie sandałów w deszczowy, chłodny dzień. Pozwól mu być samodzielnym w granicach zdrowego rozsądku.
4. **Zachowaj rytm dnia** - Napady złości u dziecka często mogą być związane ze zmęczeniem czy zaburzeniem rytmu dnia. Przedstaw mu plan dnia i staraj się go przestrzegać. Jeżeli dziecko będzie wiedziało, że po kolacji jest czas na kąpiel, potem na czytanie bajki i spanie, to łatwiej i szybciej wpadnie w rytm. Zadbaj również o wypoczynek i odpowiednie posiłki. Nie rozpoczynaj zabawy przed wyjściem z domu, gdyż spowoduje to u niego złość. Nie obiecuj czegoś, jeśli wiesz, że nie możesz tego spełnić. Powiedz: „Przyjdę po Ciebie po pracy”.
5. **Stawiaj granice** – ustal z dzieckiem zasady, którymi będziesz się kierować. Zawsze staraj się ich przestrzegać. Wy tłumacz maluchowi, dlaczego źle się zachował. Porozmawiaj z dzieckiem, a nie izoluj go, gdyż przytłoczone emocjami nie wyciągnie żadnych wniosków. Ustalone zasady są podstawą poczucia bezpieczeństwa.

Bunt dwulatka jest zjawiskiem obserwowanym u wielu dzieci. Każde z nich przechodzi ten okres w inny sposób, w zależności od temperamentu czy osobowości. Sukcesem jest wychowanie samodzielnego człowieka, który potrafi zadbać o swoje potrzeby, wyrazić emocje, radzić sobie z nimi, a także umie wysłuchać innych. Partnerstwo, szacunek i miłość są fundamentem, który wspiera dziecko w rozwoju, w poznawaniu siebie i otaczającego świata.

\*\*\*\*\*

Źródło:

- [https://czasdzieci.pl/ro\\_artykuly/id,9593c1c.html](https://czasdzieci.pl/ro_artykuly/id,9593c1c.html).
- Szkolenie on-line pt. „Bunt 2-latka w pytaniach i odpowiedziach”, prowadzone przez mgr Emilię Pisarzowską-Izbińską.

Opracowała:  
mgr Agnieszka Strzedula