

## Ужасные двухлетки

Дети в возрасте с 2 до 4 лет имеют определенные задачи развития. Если понимать это, осознавать их функции и смысл, то родителям будет гораздо проще справляться с трудностями этого периода.

Прежде всего, в эти задачи входит **эмоциональное отделение от родителей**, в основном, от матери.

**Как проходит этот период?** В это время дети испытывают свои эмоции на родителях. Перед ребёнком встаёт задача узнать всю силу своих эмоций, выдержать их, и понять, что мир не разрушается и они сами не разрушаются от того, как сильны их эмоции и воля.



**Как же это выглядит?** Представьте себе, что ребенок получает в пользование свои чувства и волю, которые можно сравнить с арбалетом. Вот ребенок получает арбалет с настоящими стрелами, и еще не знает, как им пользоваться. Что он делает? Он берет и начинает стрелять. Происходит артиллерийская пристрелка: недолет, перелет, попало. Это значит, что сначала он немного раскрывает свои эмоции, потом, наоборот, очень-очень сильно, а в конце он обучается погружаться в эмоции на ту глубину, на которую нужно для данной конкретной ситуации.

**На ком же он тренируется?** Конечно, на родителях, которым в этот момент приходится несладко, потому что они тоже встречаются с достаточно сильными чувствами. Ведь бывает так, что ребёнок из арбалета хотел попасть куда-нибудь в дерево, а попал в мягкое место родителю.

Поэтому, нам, прежде всего, нужно понимать, что ребенок получает свое пользование механизм, которым пользоваться не умеет, и будет тренироваться.

А механизм-то мощный, поэтому это становится испытанием. Но важно помнить, что этот возраст 2-4 лет, хоть и жёсткий, он проходит. И если дети хорошо проходят этот период “Структуры воли”, они становятся гораздо мягче.



*Собака мешает подвинуть стул*

### **Как проявляется воля?**

В этом возрасте дети громогласно возглашают «Хочу», «Могу», «Будет именно так». Им очень важно это проявить. И родителям, в любом случае, приходится с этим встречаться. А свою волю ребенок начинает проявлять в тех областях, которые касаются его. В том, что он ест, в том, что он будет надевать, как он будет спать, куда он будет идти и так далее.

**Ребенку очень важно в этот момент быть в конфликте.**

Потому что свою волю можно провозгласить только тогда, когда понимаешь, что она важнее, чем воля родителя.

Именно поэтому в этом возрасте дети застревают, например, в проеме двери и говорят: «Нет, не пойду!». Или в тот момент, когда нужно выходить из автобуса, они отказываются, или в метро ложатся на пол, стучат руками и ногами. Или хотят мороженое до обеда, а не после. Или отказываются одевать именно эту красную шапочку, а хотят белую.

**Детям важно в «жизненно важной» ситуации принять решение, которое касается их, быть в конфликте и этот конфликт выиграть.**

Поэтому вы, в любом случае, в таком конфликте окажетесь.



*Не хочет никуда идти. (Никуда не собирались)*

Этот возраст сильно отличается от времени до: когда ребенок был весь ваш, ручной, милый, вы решали одевать его в розовое или в голубое, он следовал за вами. А тут ребенок резко меняется, превращается в дьяволёнка, и перестает следовать за вами. Вы ощущаете, что его, как будто подменили.

Часто у родителей очень много эмоций по этому поводу, в частности, они думают, что что-то сделали неправильно, что они ужасные родители, раз их ребенок встаёт, как морская звезда, в проёме двери и перестает слушаться.

Но это не так! Наоборот, если ваш ребенок позволяет себе испытывать при вас сильные чувства и быть с вами в конфликте, значит, вы, как раз, сделали все правильно.

Это значит, что:

1. Ребёнок чувствует себя в достаточной безопасности рядом с вами, чтобы поругаться или поспорить.
2. Он чувствует себя достаточно уверенно, чтобы топнуть ногой или упасть на пол и настаивать на своём до последнего. И вы дали ребёнку эту уверенность.
3. Ваши отношения достаточно крепкие и ребёнок вас не боится. Обычно дети оказываются в конфликте не с первым встречным, а именно с тем родителем, с которым у него крепче отношения.

Ребёнку крайне важно узнать, что даже, когда есть накал эмоций в отношениях, даже когда он очень-очень сильный, отношения не разваливаются, родитель не ломается, родитель никуда не уходит, родитель остается эмпатичным и эмоциональным рядом с ним.

«Если родитель это выдерживает, значит и я смогу!»

Если этот урок усвоен, потом в близких отношениях, наши выросшие дети не будут бояться проявлять свои чувства и не будут бояться, что кто-то на них обидится и уйдёт.

### **Что стоит делать родителям?**

**Понимать, что это временно, этот период пройдет.**

**Знать, что, если ваш ребенок в конфликте с вами – это хорошо. Он так провозглашает свою волю.**

**Вам придется выдерживать, вам придется находиться рядом, стоять, дышать и быть тем котлом, в котором варятся эмоции ребенка.**

Поведение родителя в этот момент можно сравнить с казаном. Представьте себе, что вам нужно сварить суп. Суп — это эмоции вашего ребенка, а вы, ваша личность — это казан. Казан не пытается ничего сделать с супом, он просто является контейнером для супа. Суп варится в казане. В супе есть достаточно высокая температура. Казан не пытается сказать супу, что с супом что-то не так, не пытается схватить его и призвать к порядку, не пытается пристыдить его, не пытается куда-то уйти, чтобы суп разлился на пол. Он просто присутствует для того, чтобы суп из сырых продуктов через кипение, бурление, перемешивание сварился во что-то съедобное. Для этого нужно время.

**Поэтому вам придется просто присутствовать и выдерживать эмоции.**

Есть разница между терпением и выдерживанием. Выдерживание — это присутствие с полной эмпатией, полным сопереживанием и, однако, в твердом виде. Например, когда родитель говорит: «Да, я вижу, да, я слышу, да, я понимаю, что у тебя сильные чувства, да, я вижу, что ты хочешь, и, тем не менее, нет. Здесь граница. Я здесь стою, и я запрещаю это делать. Я подожду пока твои сильные эмоции пройдут и буду с тобой в этом процессе».



Однако, понятно, что сильные эмоции ребенка в этот момент могут затрагивать ваши больные места.

Например, могут затронуть травму. И тогда это вас отнесет в ваши детские переживания, воспоминания.

В такой момент можно разговаривать со своим супругом и как-то поддерживать друг друга, разговаривать с друзьями, разговаривать со своим психологом или психотерапевтом, или в группе поддержки с другими мамами. **Разговаривать и размещать излишки своих сильных эмоций там, чтобы не «сливать» их в ответна ребёнка.**

Потому что с ребенком нужно быть присутствующим, выдерживающим, достаточно чувствительным и одновременно твердым. Это сложно: сохранять твёрдость, чтобы быть опорой, и при этом оставаться в контакте.

**То есть, необходимо понимать ребенка и говорить, что вы его видите, вы его слышите, вы его понимаете, но всё равно решение будет за вами.**

Например, все равно мороженое нельзя до обеда, можно после обеда. Всё равно придётся надеть шапочку и выйти из автобуса.

**Ещё нужно всё-таки давать ребенку какие-то выборы делать самому.** Не доводить до истории, когда он не хочет одевать шапочку и впадает в истерику, а дать ему возможность изначально выбрать: красную или белую. Давать возможность проявить свою волю.

Так же, нужно знать, что ребенок с 2 до 4 лет уже достаточно много знает слов, выражений, много знает про вас и он может использовать такие выражения: «Не хочу быть с тобой», «Не люблю быть с тобой», «Хочу тебя убить», «Хочу тебя покусать». Многие дети могут даже физически воздействовать. Например, стукнуть вас, стукнуть что-то вокруг, стукнуть себя.

Это нормально в сильных эмоциях.

Это не значит, что ваш ребенок вас не любит.

Это не значит, что ваш ребенок в вас больше не нуждается или правда вас хочет убить.

Это значит, что ребенок при вас переживает сильные эмоции и он не знает, каким образом их выразить.

Это значит, что вам важно показать, что от таких сильных эмоций вы не ломаетесь.

**Это очень важно потому, что так вы дарите своему малышу представление о базовой стабильности мира.**

Если вы будете делать вид или будете реально разваливаться от того, что маленький ребенок пытается, например, вас ударить, то потом, когда он вырастет, он не сможет полностью проявлять свою силу.

Например, реализовать какой-то свой проект или заработать деньги, или взять то, что ему нравится, потому что он будет бояться, что мир рухнет, кто-то не выдержит. Ведь основное представление о хрупкости и при этом устойчивости, о твёрдости и при этом присутствии мира, даёт именно родитель.

**Очень важно быть готовым к неожиданностям.** Дети в этом возрасте начинают провозглашать свою волю в самых неудобных местах. Прихожая, где нужно быстро собраться и уйти, выход из гостей, или магазин, где вы что-то не купили. Важно быть готовым к неожиданностям и закладывать больше времени на то, чтобы прийти, уйти, выйти и пр..

**Очень помогает юмор, помогают телесные практики:** дышать, чувствовать ноги, заземляться.

**Нужно научиться выжидать какое-то время.** Если вы, например, мороженое перед обедом не разрешаете, то какое-то время малыш, правда, проявляет свои эмоции слишком ярко. Но потом ему очень важно ещё и встретиться с тем, что называют бессилием.

Опытные родители знают, что ребенок сначала может, ужас, как сильно кричать, но потом расслабляется, приходит на ручки, плачет, соглашается. Ребенку важно пережить при помощи вашей ясности и твердости бессилие. Этот опыт потом помогает смириться с теми ситуациями, которые нельзя или нет сил изменить.

Бывает и другой опыт: опыт силы и могущества. Когда он что-то провозглашает, и вы соглашаетесь. Например, он говорит: «Хочу красную шапочку, а не белую». Вы соглашаетесь, и он получает опыт успешности и торжества. Этот опыт тоже организуете ему вы.

