גיל שנתיים ה"נורא" !? אביה עוזני מדריכה פדגוגית

מזל טוב, הילד שלכם בן שנתיים, ויש שיגדירו זאת "גיל שנתיים נורא", "גיל ההתבגרות הראשון", או שיעדיפו להשתמש במינוח הלועזי "Terrible Two".
כך או אחרת, ניתן להבין שהתיאורים הנשמעים מפיהם של הורים רבים לילדים בני שנתיים הם אופייניים לגיל, מתארים שלב התפתחותי מקובל וחוצה גבולות, כלומר, המרד המאפיין את הגיל לא ייחודי לבית הפרטי שלכם.

מרגרט מאהלר, פסיכואנליטיקאית, תיארה את תהליך יצירת הזהות העצמית של הילד, כמורכב משני תהליכים עיקריים, הבאים לידי ביטוי בשלוש השנים הראשונות:
1. תהליך ההיפרדות הפסיכולוגית מההורים-ההבנה שההורים והילד הינם ישויות נפרדות.
2. תהליך יצירת הזהות האישית המובחנת, שפירושה :ההבנה של הפעוט את עצמו ומיהו "עצמו", ובאמת בסביבות גיל שנתיים, מתחיל "המרד".

**למה הגיל הזה כל כך קשה?**
גיל שנתיים הוא גיל בו הילד רכש כבר יכולות מוטוריות המאפשרות לו תנועה עצמאית וביצוע פעולות מגוונות. גם היכולת המילולית שלו כבר מפותחת והוא יכול להביע את עצמו ואת רצונותיו באופן ברור לסביבה. הוא כבר לא התינוק חסר אונים שזקוק לאמו או למטפלת שלו לצורך כל פעולה. בגיל זה מתחיל תהליך שנקרא על ידי פסיכולוגים תהליך ההפרדות והייחודיות.

**אז מהן התופעות המקובלות?**1. לבד, לבד, לבד – אתם מתחילים לשמוע יותר מחאות בנוסח "רק אני לבד" או "לא רוצה". הילד מתחיל להתעקש על שלו, ורצונו לבצע דברים בעצמו. דרך הסירוב וההתעקשות, יוצר הילד הפרדה מרצונה של אימו ומגבש לעצמו זהות ייחודית. על ידי אפשור עשייה עצמאית, רוכש הילד ביטחון ביכולותיו שלו.
2. התפרצויות זעם – תופעת לוואי נפוצה לשלב התפתחותי זה. הילד הפרטי שלכם יכול להטיח את עצמו ברצפה, לבכות ולצרוח במשך דקות ארוכות כאשר הוא אינו מקבל את מבוקשו. ראיתם פעם ילד שמשתטח באמצע הקניון וצורח כאילו חרב עליו עולמו ? אין צורך להיבהל ולרוץ לרצות את הילד, זוהי טעות נפוצה. זכרו שהתופעה שכיחה בגיל זה ואינה מעידה כהוא זה על יכולותיכם ההוריות.

**אז מה עושים?**אתם כהורים, צריכים להיות מאוד רגישים ואמפתיים לפעוט בתקופה זו. יש לתמוך בו לעודד את עצמאותו, ובמקביל להציב לו גבולות ברורים
**גבולות ברורים** – למרות שהילד ינסה למתוח את הגבולות בכל הזדמנות, חשוב מאוד להקפיד על גבולות ברורים, מאחר והם מקנים לילד תחושה של ביטחון והגנה וכך קל לו יותר להשקיט את מזגו הסוער. ממש אין צורך לקבוע גבולות רק לשם הצבתם. שבו עם עצמכם וקיבעו מה חשוב לבית הפרטי שלכם, ועל מה את יכולים ומוכנים להתפשר. הגיעו לעמדה אחידה כדי לא לבלבל את הילד במסרים כפולים. קיימו עם הילד דיאלוג, ואפשרו לו בחירה היכן שניתן. כאשר יבין שיש דברים שהוא יכול לקבוע לגביהם, יהיה לו קל יותר לקבל גבולות ואיסורים.
**לא להיכנע להתקפי הזעם** – כאשר הילד חווה התפרצות זעם , מאוד מבלבל ולא כדאי להיכנע לרצונו כדי להפסיק את ההתקף אפילו אם הוא קשה מאוד. אם תגמישו עמדתכם ותיכנעו לרצונו, יבין הילד שיש בידו את הכוח והאמצעים להשפיע ולנווט אתכם. מסר בעייתי במקצת ! לא חסרות דוגמאות להתעקשויות של ילדים, ולעיתים דברים פעוטים וחסרי שחר יכולים להוביל להתפרצות זעם. כדי להרגיע אפשר להציע חיבוק, או להישאר קרוב פיזית כדי להראות לילד שאתם איתו. חשוב לגלות רגישות לכאבו ולומר לו בקול רגוע ובטוח: "אני מבינה שאתה מאוד עצוב/כועס עכשיו, שאתה לא יכול לעשות את מה שאתה רוצה, אבל כרגע לא ניתן ואפשר לעשות משהו אחר במקום".
לעיתים, מתן אפשרות בחירה מסייעת מאוד בעידוד שיתוף הפעולה של הילד. לדוגמה :אם הילד מסרב לעשות משהו, למשל ללבוש חולצה, מתן  אפשרות בחירה בין שתי חולצות תקנה לו את תחושת הכוח והשליטה על חייו, וכך תפחת סרבנותו

**לסיכום**גיל שנתיים הוא גיל חשוב מאוד בהתפתחותו של הילד ומאתגרת במיוחד עבורכם כהורים. תהליך בניית העצמי, הביטחון ביכולות ושמחת ההישג היא משהו שאינכם רוצים לקטוע ולסרס אלא לעודד ולתמוך במקביל לשמירה עליו ועל הגבולות שלכם. זכרו תמיד שזהו תהליך שעובר על כל הילדים ואין שום דבר שהוא לא בסדר בכם או בילד שלכם.