



วัยทอง 2 ขวบ ลูกดื้อมาก รับมือวัยทอง เด็ก 2 ขวบ ยังไงดี

ภาษา

วัยทอง 2 ขวบ ลูกดื้อมาก รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี

รวมเคล็ดลับ เข้าใจพัฒนาการลูกน้อย 2 ขวบขึ้นไป

บทความ

ก.พ. 16, 2020

Terrible two หรือ วัยทอง 2 ขวบ ที่คุณพ่อคุณแม่คงได้ยินบ่อย ๆ ในการเตรียมรับมือกับอารมณ์ขึ้นลงสุด ๆ ดื้อแบบไม่มีเหตุผลของลูกน้อย จริง ๆ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านจิตใจ และอารมณ์ที่ชัดเจนขึ้นมากสำหรับลูกน้อยในวัยนี้ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ต้องอาศัยการเลี้ยงดูที่มีความเข้าใจ หมั่นสังเกตพฤติกรรม และเตรียมศึกษาข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- วัยทอง 2 ขวบ (Terrible two) คืออะไร
- วัยทอง 2 ขวบ แค่เข้าใจก็รับมือได้
- สาเหตุที่ลูกวัยทอง 2 ขวบหงุดหงิดง่าย
- ทำไมลูกวัย 2 ขวบ ดื้อมากเฉพาะตอนอยู่กับพ่อแม่
- 7 วิธีรับมือลูกวัยทอง 2 ขวบ
- ไขข้อข้องใจวัยทอง 2 ขวบ
- อารมณ์ จะมีผลกระทบหรือติดเป็นนิสัย ตอนเด็กโตขึ้นหรือไม่
- วัยทอง 2 ขวบ รับมือได้ด้วยวิธีปรับอารมณ์และพฤติกรรมให้เด็ก
- ลูกอารมณ์ร้อน ลูกดื้อ เอาแต่ใจ ควรลงโทษหรือไม่

- วัยทอง 2 ขวบ นานแค่ไหนที่ลูกจะหายอารมณ์ร้อน

วัยทอง 2 ขวบ (Terrible two) คืออะไร

Terrible two หรือ วัยทอง 2 ขวบ ที่คุณพ่อคุณแม่คงได้ยินบ่อย ๆ ในการเตรียมรับมือกับอารมณ์ขึ้นลงสุด ๆ แบบไม่มีเหตุผลของลูกน้อย จริง ๆ แล้ว คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และพฤติกรรม ของเด็กวัยนี้ อย่างชัดเจน เด็กในวัยนี้ส่วนใหญ่จะพัฒนาความรู้สึกของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองในการริเริ่มอยากทำอะไรต่าง ๆ ซึ่งบางครั้งไม่ได้สอดคล้องกับความสามารถของตัวเอง ดังนั้น เด็กจะเกิดความไม่พอใจและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยพฤติกรรมจะเป็นไปตามสัญริวิทยาของสมอง ในช่วงนี้สมองในด้านของอารมณ์จะเติบโตได้ดีกว่าสมองส่วนเหตุผล ทำให้ลูกน้อยจะแสดงออกทางอารมณ์ทันที ทั้ง ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ โดยที่ยังไม่มีเหตุผล

วัยทอง 2 ขวบ แค่เข้าใจก็รับมือได้

ในช่วงวัยนี้ปัจจัยที่มีผลต่ออุปนิสัยของลูกน้อยมี 2 ส่วนหลัก คือ

1. **พื้นอารมณ์ของเด็ก (Temperament)** หรืออุปนิสัยตามธรรมชาติของเด็กแต่ละคนที่มีมาตั้งแต่เกิด ซึ่งเด็กที่มีอุปนิสัยพื้นฐานเป็นคนใจร้อน ย่อมแสดงออกชัดเจนกว่าเด็กอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ควรทำความเข้าใจวัยทองของเด็กในจุดนี้ และเตรียมพร้อมมือกับการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ ของลูก 2 ขวบ ด้อมาก
2. **สภาพแวดล้อม หรือครอบครัวที่เลี้ยงดูเด็ก** เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยปรับพฤติกรรมของลูกน้อยที่มีนิสัย เหวี่ยงวีน เอาแต่ใจได้ โดยการเลี้ยงดูของคนในครอบครัวที่เข้าใจต่อพฤติกรรมในวัยนี้ คุณพ่อคุณแม่สามารถเลี้ยงลูกให้ฉลาด รู้จักจัดการอารมณ์ของตัวเอง โดยช่วยกันปรับเปลี่ยนนิสัยที่ก้าวร้าวให้ดีขึ้น เมื่อลูกน้อยโตขึ้น เด็กจะสามารถควบคุมอารมณ์ไปในทางที่ดีได้
 - การรับมือในช่วงวัยทองเด็กหรือเมื่อลูก 2 ขวบ ด้อมากนี้ เด็กอาจจะยังไม่เข้าใจอารมณ์ของตนเอง คุณพ่อคุณแม่ต้องทำให้เค้ารู้ว่าตอนนี้เค้ารู้สึกอย่างไร เช่น บอกให้รู้ว่าเค้ากำลังอยู่ในอารมณ์โกรธ และบอกว่าอะไรที่สามารถทำได้หรือไม่ได้ โดยใช้คำพูดสั้น ๆ ไม่ต้องเป็นประโยคยาวมากนัก เช่น “แม่รู้ว่าหนูกำลังโกรธ แต่ดีแม่ไม่ได้ หรือปาของไม่ได้นะคะ”
 - ในเด็กบางคน การกอดหรือการปลอบประโลมเป็นตัวช่วยสำคัญที่ลดอารมณ์เกรี้ยวกราดลงได้ โดยในระหว่างกอดเค้า คุณแม่ควรจับมือไว้ด้วย เพื่อที่เค้าจะได้รู้ว่าทำแบบนี้ไม่ได้ ห้ามปาของหรือตีด้วยมือนี้ หรือห้ามทำร้ายตัวเอง รวมไปถึงคุณแม่ควรปล่อยให้เค้าร้องไห้ แล้วถึงพูดคุยด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยนต่อลูกน้อย เพื่อช่วยปรับอารมณ์ให้เย็นลงได้ ที่สำคัญห้ามลงโทษด้วยความรุนแรงนะคะ คุณพ่อคุณแม่ต้องฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเองด้วยเช่นกัน เพื่อป้องกันพฤติกรรมการเล่นแบบ ที่อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมเชิงลบในอนาคตของลูกน้อยได้



สาเหตุที่ลูกวัยทอง 2 ขวบหงุดหงิดง่าย

1. **เมื่อเริ่มเข้าสู่วัย 2 ขวบหรือวัยทองเด็ก** นอกจากพัฒนาการทางร่างกายที่เติบโตขึ้นอย่างมากแล้ว พัฒนาการทางอารมณ์ก็พัฒนาแบบก้าวกระโดดเช่นกัน ซึ่งเด็กวัยนี้จะเริ่มเป็นตัวของตัวเอง รู้จักตัวเองมากขึ้น มีการแสดงอารมณ์และทำที่ไม่พอใจอย่างชัดเจน เมื่อถูกบังคับหรือห้ามไม่ให้ทำอะไร เพราะสมองที่ควบคุมด้านเหตุผลยังพัฒนาไม่ทันสมองที่ควบคุมอารมณ์ โดยในเด็กบางคนที่มีพื้นฐานอารมณ์ร้อน หรือถูกการเลี้ยงดูแบบเอาใจอาจจะแสดงปฏิกิริยาต่อต้าน เรียกร้องความสนใจ อาจมีการกรีดร้อง หรืออาละวาด ทำร้ายตนเองและผู้อื่นเมื่อโกรธหรือไม่พอใจ
2. **ปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้เด็กน้อยมีพฤติกรรมไม่น่ารัก** อาละวาด หรือก้าวร้าวได้ เช่น ข้อจำกัดเรื่องพัฒนาการทางภาษาที่ยังไม่เข้าใจสิ่งที่พ่อแม่พูดหรือถามได้ทั้งหมด ไม่รู้จะบอกความรู้สึกของตนเองอย่างไร หรือข้อจำกัดเรื่องสังคม การเรียกร้องความสนใจ ในครอบครัวที่มีพี่และน้อง พี่อาจมีความอิจฉาน้อง หรือข้อจำกัดทางกายภาพ การเคลื่อนไหวที่อาจจะยังไม่ดีพอต่อความต้องการที่จะลงมือกระทำบางสิ่ง ทำให้แสดงออกด้วยความไม่พอใจ เป็นต้น
3. **ปรับพฤติกรรมวัยทอง 2 ขวบด้วยความเข้าใจ** คุณพ่อคุณแม่สามารถปรับพฤติกรรมลูกน้อยได้ด้วยความเข้าใจ ใจเย็นให้มากที่สุด และหลีกเลี่ยงการออกคำสั่ง หรือเบี่ยงเบนความสนใจจนมากเกินไป แต่ควรให้เด็กค่อย ๆ เข้าใจอารมณ์ตนเอง รวมถึงอธิบายด้วยเหตุและผลทุกครั้ง

ทำไมลูกวัย 2 ขวบ ดื้อมากเฉพาะตอนอยู่กับพ่อแม่

ด้วยพฤติกรรมและอาการวัยทองเด็ก 2 ขวบ อาจทำให้เขาไม่เชื่อใจคนอื่น แต่จะออกฤทธิ์การทดสอบขีดจำกัดของตัวเองทันทีเมื่ออยู่กับพ่อแม่ เพราะรู้ว่า ยิ่งไงพ่อแม่หรือคนใกล้ชิดจะช่วยเขาทันทีเมื่อมีปัญหา เช่น เมื่อคุณต้องปล่อยให้ลูกอยู่กับพี่เลี้ยงเด็ก ลูกอาจโกรธและอาละวาดเมื่อต้องแยกกับคุณ หรือลูกอาจครวญครางหรือทำสะอึกสะอื้นเกาะคุณไม่ปล่อย หรือลูกอาจแค่ขมอารมณ์และเงยบไป สำคัญที่สุด เมื่อลูก 2 ขวบ เอาแต่ใจร้องไห้หรือมีอาการวัยทอง 2 ขวบ คุณพ่อคุณแม่ควรใจเย็น ไม่ว่าพฤติกรรมของลูกเป็นอย่างไรก็ตาม ให้คุณพยายามไม่แสดงออกโดยการดุหรือลงโทษลูกนะค่ะ

7 วิธีรับมือลูก วัยทอง 2 ขวบ

การเลี้ยงลูกไม่ได้มีทฤษฎีหรือสูตรเฉพาะตายตัว แต่คุณพ่อคุณแม่ต้องหมั่นสังเกตพฤติกรรมลูกน้อย แล้วนำวิธีการต่าง ๆ มาปรับใช้อย่างเหมาะสม โดยมี 7 วิธีง่าย ๆ สำหรับรับมือกับลูกน้อยที่เข้าสู่วัยทอง 2 ขวบ ดังนี้ค่ะ

1. ใจเย็น เข้าใจความต้องการของลูก

ในช่วงวัยนี้ว่าเป็นวัยที่เริ่มมีความคิดเป็นของตนเอง อยากทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง แต่ยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีมากพอ

2. เปลี่ยนจากคำสั่ง เป็นขอความร่วมมือ

เสนอทางเลือกให้กับลูก ลองให้เค้าได้เลือกเอง เวลาที่ไม่ถูกต้องจะได้ค่อย ๆ อธิบายถึงเหตุและผลต่อสิ่งที่เค้าได้เลือกเอง

3. เอาใจใส่ ชมเชยในสิ่งที่ลูกทำได้ดี

เป็นการสื่อสารในเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับลูกมากขึ้น

4. อ่านนิทาน สร้างเหตุการณ์สมมุติ

หากิจกรรมประจำวันที่ทำร่วมกันระหว่างลูกและคุณพ่อคุณแม่ เป็นการกระชับความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว

5. เข้าใจความต้องการของลูก

รับฟังทุกครั้งที่คุณมาเล่าให้ฟัง ให้ความสำคัญกับทุก ๆ เรื่องราวที่ลูกต้องการสื่อสาร ถึงแม้บางครั้งลูกน้อยอาจจะยังสื่อสารไม่เป็นประโยคก็ตาม

6. ชวนลูกเล่น เบี่ยงเบนความสนใจ

คุณพ่อคุณแม่สามารถหาของเล่นเสริมพัฒนาการเด็กและอาจจะต้องสังเกตว่าสิ่งไหนที่จะทำให้ลูกเริ่มหงุดหงิด อารมณ์เสีย เราอาจหลีกเลี่ยงก่อนเพื่อไม่ให้เค้าแสดงออกถึงพฤติกรรมเชิงลบ

7. การหากิจกรรมให้ลูกได้ปล่อยพลังอย่างเต็มที่

โดยอาจพาลูกออกไปนั่งรถเข็น เดินเล่น เล่นนอกบ้าน เพื่อให้เค้ารู้สึกผ่อนคลายและปรับอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น

ไขข้อข้องใจวัยทอง 2 ขวบ

คำถามยอดฮิตสำหรับการเตรียมตัวรับมือพฤติกรรมต่าง ๆ ของลูกน้อยวัยทอง 2 ขวบ สำหรับคุณพ่อคุณแม่

อารมณ์ จะมีผลกระทบหรือติดเป็นนิสัย ตอนเด็กโตขึ้นหรือไม่

การเลี้ยงดูและความใส่ใจในการปรับพฤติกรรมในทิศทางที่เหมาะสมของครอบครัว จะช่วยปรับพฤติกรรมเชิงลบ ในเด็กที่มีนิสัยใจร้อน เอาแต่ใจได้ เมื่อโตขึ้นก็จะได้ไม่มีนิสัยหรืออารมณ์ที่รุนแรงเท่าตอนวัยทอง 2 ขวบ แต่จะสามารถควบคุมอารมณ์ไปในทางที่ดีขึ้นได้

วัยทอง 2 ขวบ รับมือได้ด้วยวิธีปรับอารมณ์

และพฤติกรรมให้เด็ก

ในวัยนี้เด็กยังควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดีนัก เพราะไม่รู้ใจตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร และไม่เข้าใจว่าสิ่งไหนทำได้หรือไม่ ดังนั้น คุณพ่อและคุณแม่ต้องให้คำจำกัดความของลูกให้ถูก ว่าอารมณ์ที่เขากำลังรู้สึกอยู่นั้นคืออะไร และบอกว่าอะไรทำได้อะไรทำไม่ได้ จะต้องใช้วิธีการบอกสั้น ๆ ไม่ต้องยาว แต่ต้องหนักแน่น เพราะเด็กเล็กยังไม่เข้าใจในภาษาได้มากนัก ความรักความอบอุ่นก็เป็นสิ่งสำคัญ การแสดงออกเมื่อยามลูกน้อยมีอารมณ์ฉุนเฉียว ด้วยการกอด เป็นวิธีที่ช่วยให้ลูกอารมณ์เย็นลง และรู้สึกปลอดภัย โดยคุณพ่อคุณแม่อาจจับมือของเขาไว้เป็นการบ่งบอกถึงการห้ามไม่ให้เด็ก ปาของใส่ ดี หรือการทำร้ายร่างกายตัวเอง

ลูกอารมณ์ร้อน ลูกดื้อ เอาแต่ใจ ควรลงโทษหรือไม่

คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรลงโทษลูก ขณะที่ลูกมีอารมณ์โกรธ ฉุนเฉียว หรือกำลังร้องอาละวาด เพราะอาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจและมีปัญหาทางอารมณ์ต่อไป ควรตอบสนองกับพฤติกรรมเชิงลบของลูกอย่างสงบและเข้าใจให้มากที่สุด ฟังนึกเสมอว่าลูกพร้อมทดสอบกฎกติกาของพ่อแม่เสมอ และเมื่อเด็กโตขึ้นเขาจะเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

วัยทอง 2 ขวบ นานแค่ไหนที่ลูกจะหายอารมณ์ร้อน

พฤติกรรมวัยทอง 2 ขวบ เป็นไปตามธรรมชาติของวัยของลูก เด็กแต่ละคนจะมีอารมณ์มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับปัจจัยพื้นฐานนิสัยและสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดู เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยเข้าโรงเรียน เริ่มมีการเข้าสังคมมากขึ้น พฤติกรรมและอารมณ์เชิงลบต่าง ๆ เหล่านี้ จะค่อย ๆ ดีขึ้น เพราะเด็กจะเริ่มเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกับคนอื่น เริ่มเคารพกฎ กติกาของคุณครู เขาจะต้องควบคุมพฤติกรรม ความควบคุมอารมณ์ของตัวเองอย่างไร เพื่อให้อยู่ร่วมกับเพื่อน และคุณครูได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้แนะนำว่า คุณพ่อคุณแม่อาจปรึกษาแพทย์ เมื่อเด็กมีการทำร้ายตนเองหรือคนอื่นมากขึ้น หรือพฤติกรรมแย่ลงหลังอายุ 4 ปี เพื่อดูว่าเด็กมีปัญหาทางกายภาพหรือจิตใจแอบแฝงอยู่หรือไม่

เมื่อคุณแม่มีมือใหม่ต้องรับมือกับวัยทองเด็ก หรือ ลูก 2 ขวบ ดื้อมาก ความรัก ความเข้าใจของคุณพ่อคุณแม่ และสมาชิกภายในครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะรับมือกับวัยทอง 2 ขวบ พร้อมช่วยให้เด็กมีพัฒนาการตามวัยที่ดี เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์