



Rozmowa z dwulatkiem

Jak mówić, żeby maluch słuchał, i co robić, gdy zaczyna się „bunt dwulatka”

DLA KOGO

Dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku od około 18 miesięcy do 3 lat, którzy chcą lepiej rozumieć swoje dziecko i spokojniej przechodzić trudne chwile.



Oliwia Michalska
psycholog · psychotraumatolog

Oliwia Michalska
psycholog dzieci i młodzieży
Przemyśl · oliwiapsycholog.pl
wydanie: październik 2026

Dwulatek odkrywa, że jest odrębną osobą, która ma własne zdanie. Chce wszystko robić sam, a jednocześnie nie umie jeszcze powiedzieć, czego potrzebuje, i nie radzi sobie z silnymi emocjami. Efekt: „nie!”, rzucanie się na podłogę, płacz w sklepie. To wyczerpujące, ale zupełnie typowe.

Ten poradnik pokazuje, co dzieje się w tym wieku w rozwoju malucha oraz jak rozmawiać i reagować, żeby było spokojniej. Znajdziesz w nim gotowe zdania do użycia i krótką ściągę do wydruku.

Co dzieje się u dwulatka

- **Rozumie więcej, niż mówi.** Dziecko rozumie polecenia i opowieści, zanim potrafi je wypowiedzieć. Frustracja bierze się często stąd, że wie, czego chce, ale brakuje mu słów.
- **Szybko rozwija mowę.** Około 2. roku życia dziecko zwykle używa co najmniej około 50 słów i zaczyna łączyć dwa słowa („mama daj”, „auto jedzie”). Tempo bywa różne, więc nie porównuj dziecka z kuzynem czy dzieckiem sąsiadów.
- **Chce decydować.** „Ja sam!” i „nie!” to wyraz rozwijającej się samodzielności, a nie złośliwość ani wynik „złego wychowania”.
- **Ma niedojrzały system emocji.** Części mózgu odpowiedzialne za hamowanie impulsów i uspokajanie się dopiero się rozwijają. Maluch nie potrafi się uspokoić sam i potrzebuje do tego dorosłego.
- **Nie umie jeszcze dzielić się.** Odbieranie zabawek i „moje!” to normalny etap zabawy obok siebie, a nie wspólnej.

NAJWAŻNIEJSZA MYŚL

Dwulatek nie robi tego, żeby Cię wyprowadzić z równowagi. **Ma trudność, a nie złą wolę.** Twój spokój jest dla niego „zewnętrznym systemem uspokajania”: w ten sposób uczy się radzić sobie sam.

Jak mówić do malucha

- 1 Zejdź do jego poziomu**
Przykucnij, nawiąż kontakt wzrokowy, dopiero potem mów. Polecenie rzucone z drugiego pokoju zwykle ginie w zabawie.
- 2 Mów krótko i konkretnie**
Jedno polecenie naraz, prostymi zdaniami: „Buty. Siadamy.” Długie wyjaśnienia nie docierają, a kilka poleceń naraz dwulatek zapomni.

3

Mów, co ma zrobić, a nie czego nie wolno

„Idziemy powoli” zamiast „Nie biegaj!”. Polecenie, które mówi, co zrobić, jest dla malucha jaśniejsze; „nie” i „stop” zostaw na sytuacje groźne.

4

Daj wybór z dwóch rzeczy

„Chcesz niebieską czy czerwoną bluzę?” Wybór daje poczucie sprawczości, a Ty nadal decydujesz, że idziecie się ubrać. Wybieraj z dwóch rzeczy, bo więcej to dla malucha za dużo.

5

Zapowiadaj z wyprzedzeniem

„Jeszcze jedna zjeżdżalnia i wracamy do domu.” Przy zakończeniach pomaga rytuał, np. „pożegnajmy huśtawkę”.

ZAMIEN POLECENIA NA WSKAZÓWKI

Zamiast...	Powiedz...
„Nie rzucaj!”	„Piłkę rzucamy na dworze. Tu możesz rzucić poduszkę.”
„Nie krzycz!”	„Mów cicho, jak myszka.”
„Zachowuj się grzecznie.”	„Trzymamy mamę za rękę, idziemy razem.”
„Nie płacz, nic się nie stało.”	„Widzę, że Ci przykro. Jestem przy Tobie.”
„Zaraz, zaraz, jeszcze chwileczkę.”	„Najpierw zdejmę kurtkę, potem Ci pomogę. Poczekaaj chwilę, policzymy do pięciu.”

Jak wspierać rozwój mowy na co dzień

Mowa rozwija się przede wszystkim w codziennych rozmowach. Najlepsze „ćwiczenia” to zwykłe sytuacje: mycie, jedzenie, spacer, zabawa.

- 🍃 **Opisuj, co robicie.** „Wkładamy skarpetki. Jedna skarpetka, druga skarpetka.” Dziecko poznaje słowa w kontekście.
- 🍃 **Poszerzaj jego wypowiedzi.** Gdy powie „pies”, odpowiedz: „Tak, duży pies biegnie.” Bez poprawiania i bez kazania, żeby powtórzył.
- 🍃 **Czekaj na odpowiedź.** Po pytaniu policz w myślach do pięciu. Maluch potrzebuje więcej czasu na odpowiedź, niż nam się wydaje.
- 🍃 **Czytaj codziennie** proste książeczki z obrazkami: wskazuj, nazywaj, naśladuj odgłosy. Powtarzanie tych samych książek jest korzystne.
- 🍃 **Śpiewaj i recytuj rymowanki** z gestami. Rytm pomaga zapamiętywać.
- 🍃 **Nazywaj uczucia:** „Jesteś zły, bo skończyła się bajka.” Dziecko, które zna słowa na emocje, łatwiej mówi, co czuje, zamiast krzyczeć.

- **Nie zastępuj rozmowy ekranem.** Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by dzieci poniżej 2. roku życia w ogóle nie miały kontaktu z ekranem, a w wieku 2–4 lat nie więcej niż godzinę dziennie (im mniej, tym lepiej). Żywy kontakt uczy mowy lepiej niż bajka.

UNIKAJ

- zmuszania do powtarzania („powiedz: proszę!”) i zawstydzania, gdy maluch coś przekreśli,
- zdrabniania wszystkiego i „rozmowy dla niemowlaków”: mów normalnie, ale wolno i wyrażnie,
- odpowiadania za dziecko i zgadywania na samo spojrzenie, gdy jest gotowe spróbować samo; dawaj mu szansę, by poprosiło własnymi słowami lub gestem.

Napady złości: co robić krok po kroku

Napady złości są najczęstsze między 1. a 3. rokiem życia i zwykle stopniowo wygasają, gdy dziecko lepiej mówi i panuje nad emocjami. Wybuch zwykle nie jest manipulacją, tylko skutkiem przeciążenia emocji, z którymi dziecko jeszcze nie umie sobie poradzić.

W TRAKCIE NAPADU

- 1 **Zadbaj o bezpieczeństwo.** Odsuń niebezpieczne przedmioty, w razie potrzeby wyjdź z dzieckiem w spokojniejsze miejsce.
- 2 **Pozostań blisko i spokojny.** Oddychaj wolno. Możesz usiąść obok i powiedzieć: „Jestem tu. Kiedy będziesz chcieć, przytulę Cię.”
- 3 **Mów mało.** W ataku złości nie tłumacz i nie negocjuj. Wystarczy jedno krótkie zdanie, które nazywa emocję: „Jesteś bardzo zły.” Bez tłumaczeń i bez „uspokój się”.
- 4 **Nie zmieniaj decyzji pod wpływem krzyku.** Granica zostaje, a Ty zostajesz obok. Jeśli ustąpisz, dziecko może zapamiętać, że krzyk pomaga.
- 5 **Nie karz i nie zawstydzaj.** Nie zostawiaj dziecka samego za drzwiami ani nie groź. Kary cielesne są w Polsce zakazane i szkodzą rozwojowi.

PO NAPADZIE

Przytul, jeśli dziecko tego chce. Gdy się uspokoi, krótko nazwij, co się wydarzyło: „Bajka się skończyła i przyszła wielka złość. Następna będzie jutro.” Nie wracaj do tego z wyrzutami i nie oczekuj, że dwulatek przeprosi z własnej inicjatywy.

Jak zmniejszyć liczbę napadów

- zadbaj o potrzeby podstawowe: napady zdarzają się najczęściej, gdy dziecko jest zmęczone, głodne, przebudźcowane (hałas, tłum, zbyt wiele atrakcji),
- trzymaj się stałego rytmu dnia: posiłków, drzemek i rytuałów (kąpiel, bajka, spanie),

- dawaj **dużo „tak”** (swobodna zabawa, „ja sam” przy tym, co bezpieczne, wybór z dwóch rzeczy), żeby „nie” było rzadkie i miało siłę,
- zapowiadaj zmiany i kończ zabawę rytuałem,
- chwal to, co się udaje: „Buty włożone samodzielnie!”, „Czekanie na swoją kolej wyszło Ci świetnie.” Dziecko powtarza zachowania, które zauważamy,
- poświęć codziennie 10–15 minut na zabawę prowadzoną przez dziecko, bez telefonu i bez poleceń. To zmniejsza liczbę prób zwrócenia na siebie uwagi złym zachowaniem.

Trudne sytuacje dnia codziennego

GOTOWE SPOSOBY

Sytuacja	Co pomaga
Ubieranie. Maluch ucieka, nie chce bluzy.	Daj wybór z dwóch rzeczy, zrób z tego zabawę („kto pierwszy włoży rękę?”), zaplanuj na ubieranie więcej czasu.
Jedzenie. „Nie lubię!”, wypluwanie, rzucanie jedzeniem.	Stałe pory posiłków, małe porcje, bez przymusu i bez nagradzania słodyczami. Wprowadzaj nowe produkty wielokrotnie, bez presji. Gdy dziecko przestaje jeść, spokojnie zdejmij talerz.
Sen. Walka o pójście do łóżka.	Stały rytuał (kąpiel, piżama, książeczka, światło), ta sama pora, krótkie pożegnanie. Jeśli dziecko wstaje, spokojnie odprowadzaj je do łóżka.
Rozstanie. Płacz przy oddawaniu do żłobka.	Krótkie, pewne pożegnanie z rytuałem (całus, machanie). Nie znikaj bez słowa. Po powrocie nazwij: „Tęskniliśmy za sobą.”
Dzielenie się. „Moje!”	Nie wymagaj dzielenia się na siłę. Zaproponuj zabawę „na zmianę” z minutnikiem i mów: „Teraz Ty, potem on.”

Kiedy skonsultować rozwój mowy i zachowania

Każde dziecko rozwija się w swoim tempie, ale są sygnały, przy których warto porozmawiać z pediatrą, a w razie potrzeby poprosić o skierowanie do logopedy, laryngologa lub psychologa. U wcześniaków rozwój ocenia się według wieku skorygowanego.

NIE ZWLEKAJ, JEŚLI

- dziecko traci słowa lub umiejętności, które już miało (niezależnie od wieku),
- w wieku 12 miesięcy nie gaworzy i nie macha na pożegnanie, a do 15. miesiąca życia nie wskazuje palcem,
- w wieku 18 miesięcy mówi bardzo niewiele słów albo nie rozumie prostych poleceń,
- w wieku 2 lat mówi mniej niż około 50 słów albo nie łączy słów w proste wypowiedzi,
- dziecko słabo reaguje na dźwięki lub na swoje imię (warto zacząć od sprawdzenia słuchu), rzadko patrzy na twarz rozmówcy albo nie interesuje się zabawą z innymi,
- napady złości są bardzo częste i długie, dziecko robi sobie krzywdę lub bije innych mimo spokojnych reakcji dorosłych,
- Ty masz poczucie, że „coś jest nie tak”, nawet jeśli bliscy uspokajają. Intuicja rodzica jest wartościowa.

Konsultacja nie oznacza, że coś jest „nie tak”. Często kończy się uspokojeniem lub kilkoma prostymi wskazówkami. Jeśli dziecko ma trudności, wczesne wsparcie zwykle pomaga.

Pamiętaj o sobie

Wychowywanie dwulatka jest wyczerpujące. Masz prawo do zmęczenia, do złości i do poproszenia o pomoc. Jeśli czujesz, że tracisz cierpliwość, odejdź na minutę do drugiego pomieszczenia (upewnij się, że dziecko jest bezpieczne), weź kilka głębokich oddechów i wróć. „Wystarczająco dobry rodzic” nie musi być idealny: wystarczy, że naprawia relację po trudnej chwili. Przeprosiny i przytulenie też uczą.

Ściągą: kiedy maluch się wścieka

CZTERY KROKI: BEZPIECZNIE – BLISKO – KRÓTKO – PO BURZY

- 1 **Bezpiecznie:** usuń niebezpieczne przedmioty.
- 2 **Blisko:** zostań obok, oddychaj wolno.
- 3 **Krótko:** nazwij emocję jednym zdaniem. Bez tłumaczeń.
- 4 **Po burzy:** przytul, nazwij, co się stało, wróć do zabawy.

ZDANIA, KTÓRE POMAGAJĄ

Zamiast...	Powiedz...
„Przestań się wściekać!”	„Jesteś bardzo zły. Jestem tu.”
„Nie zachowuj się tak!”	„Złość możesz pokazać tak: tupnij nogą.”
„Dość tego!”	„Przytulę Cię, kiedy będziesz chcieć.”
„Nie dostaniesz niczego!”	„Teraz nie kupujemy. Wybierz: idziemy do kasy czy do wózka?”

ZAPAMIĘTAJ

Dwulatek uczy się radzić sobie z emocjami **od Ciebie**. Twój spokój jest ważniejszy niż to, czy powiesz idealne zdanie.

Gdzie szukać pomocy

112	Numer alarmowy przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia; postępuj według wskazówek dyspozytora.
116 111	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży bezpłatny i anonimowy; czat: 116111.pl.
800 190 590	Telefoniczna Informacja Pacjenta całodobowo; podpowie, gdzie w Twojej okolicy dostaniesz pomoc psychologiczną i psychiatryczną (mapa punktów: pacjent.gov.pl).

Na czym opiera się ten poradnik

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age (2019).

Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP), Healthy Children: Language development, Temper tantrums (healthychildren.org).

NHS, Speech and language development; Understanding toddler tantrums (nhs.uk).

Gabinet w Przemysłu

ul. Grunwaldzka 62A (I piętro)

tel. 664 716 296

kontakt@oliwiapsycholog.pl

oliwiapsycholog.pl

Kim jestem

Oliwia Michalska, psycholog dzieci i młodzieży oraz psychotraumatolog. W gabinecie pracuję z dziećmi i młodzieżą w wieku 3–16 lat oraz z ich rodzicami; poradniki obejmują też młodsze dzieci i starszą młodzież i mają charakter orientacyjny. Opieram się na nurcie poznawczo-behawioralnym i podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Poradnik ma charakter edukacyjny. Nie zastępuje konsultacji, diagnozy ani leczenia i nie opisuje każdego dziecka: każde rozwija się we własnym tempie. Jeśli niepokoisz się o dziecko, skontaktuj się ze specjalistą. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod numer 112. Poradnik jest bezpłatny: możesz go drukować i przekazywać innym rodzicom w całości.