Как отучить ребенка капризничать: 14 эффективных советов
Сложно найти родителя, которого ни разу в жизни не интересовал бы вопрос «Как отучить ребенка капризничать?» Даже самые спокойные дети иногда проявляют чудеса упрямства и устраивают такие спектакли с истериками и плачем, которым могут позавидовать профессиональные актеры.

Но давайте сразу уточним, что для ответа на вопрос «как отучить?» сначала нужно выяснить, по какой причине ребенок капризничает. Дело в том, что единого рецепта, как избавиться от капризов раз и навсегда, попросту нет, а каждый отдельный случай напрямую зависит от причин, вызвавших к жизни негативные эмоции ребенка, так досаждающие взрослым.

И вот тут взрослые сталкиваются с такой проблемой, что выяснить это не всегда возможно. Малыши до трёх лет попросту не могут сказать словами, что их беспокоит или чего они хотят. Дошкольники постарше не всегда могут четко сформулировать свою проблему, и их приходится подолгу расспрашивать, что к чему. А школьники могут попросту не желать вести откровенный диалог по самым разным причинам.

Так или иначе, рубиконом в данном вопросе является физическая способность либо неспособность ребенка излагать свои мысли, т.е., попросту, говорить. Поэтому все советы относительно капризов и борьбы с ними логично разделить на две большие группы.

Методики борьбы с капризами:

Для детей до трех лет (те, кто не может говорить и формулировать).
Для детей старше трех лет (те, кто может говорить и формулировать).
Уточним дополнительно, что речь идет именно о сознательном говорении и способности к формулировкам, хотя бы простейшим. Физическая способность ребенка издавать звуки и складывать слоги в простейшие слова тут вряд ли поможет прояснить ситуацию.

Как отучить капризничать ребенка до 3 лет
Все причины, по которым капризничают малыши младше трех лет, можно условно разделить на две подгруппы: физическое (физиологическое) неудобство и исследование границ дозволенного. Маленький ребенок не может оповестить родителей о намокшем памперсе, чувстве голода, желании пить и так далее. Поэтому единственный способ заявить о возникшем дискомфорте – начать плакать. Это вкратце о физических причинах капризов.

Вторая группа причин, а именно исследование границ дозволенного, становится актуальной по мере развития и взросления малыша, когда он уже начинает ползать, а затем и ходить. В этот период жизни он активно познает мир и по объективным причинам не может знать, что именно представляет для него опасность.

Простой запрет родителей трогать горячий утюг, переворачивать посуду с водой, совать пальцы в розетку, выбегать на дорогу с машинами воспринимается ребенком негативно и сопровождается капризами. Абстрактные понятия наподобие «это опасно» или «ты можешь обжечься» детский мозг пока что воспринимать не в состоянии, а объяснить, что такое «опасно» и «обжечься» с учетом отсутствия абстрактного мышления весьма затруднительно.

Приходится находить общий язык с ребенком в самом прямом смысле этого слова, так, чтобы он понял взрослых. Это сложно, однако возможно. Расскажем, как это делать и как действовать в наиболее типовых ситуациях.

Как найти и устранить физические причины капризов
Начнем с простейшего, то есть с простейших физиологических реакций. Ребенок может капризничать потому, что проголодался или хочет пить. Поэтому для детей до годика самый действенный способ прекратить каприз – это устранить дискомфорт.

Предложите ребенку молоко или молочную смесь, проверьте, не намок ли памперс. Жидкость впитывается не мгновенно, поэтому примерно минуту после оправления естественных надобностей малышу может быть некомфортно. Когда малыш начинает улавливать взаимосвязь между оправлением и дискомфортом, он начинает хныкать и привлекать внимание уже в момент, когда захочет в туалет. Наиболее сообразительные родители используют этот момент, чтобы начать приучать ребенка проситься на горшок.

Если малыш не хочет кушать и при этом лежит сухой, но все равно капризничает, нужно искать причины дальше. У него может болеть животик, ему может быть душно или жарко. Сказать об этом он не сможет, пока не научится говорить, а терпеть такое неудобство молча тоже сложно.

Тут следует знать, что у детей терморегуляция отличается от процесса терморегуляции взрослого человека. И когда нам вполне тепло и комфортно, для малыша это может быть очень жарко и душно. Попробуйте сами одеться теплее, а помещение проветрить, или же сходить с малышом на прогулку по свежему воздуху.

Если же ничего не помогает, следует обратиться к врачу, так как капризы могут быть вызваны болезненным состоянием, даже если нет ни температуры, ни кашля. Некоторые мамы на свой страх и риск начинают с того, что дают ребенку самый простой и безопасный препарат для улучшения пищеварения, допустим, эспумизан. У физически здорового ребенка наиболее частой причиной плохого самочувствия являются процессы газообразования в желудке и кишечнике. Однако если это не помогло и капризы продолжились, откладывать визит к доктору уже нельзя.

Как выявить и устранить психологические причины капризов
Теперь рассмотрим следующий этап развития малышей, а именно, когда они начинают познавать мир и изучать окружающее пространство. Начать стоит с того, чтобы максимально обезопасить малыша: закрыть розетки, поднять на недосягаемую высоту цветы, вазы, посуду, прочие бьющиеся предметы, следить, чтобы нигде не свисали сетевые шнуры от телевизора, утюга, кондиционера и так далее. Это уже заметно ограничивает круг запретов и, следовательно, возможных капризов из-за непонимания запретов.

Естественно, создать полностью безопасную среду возможно только дома, а на улице, за пределами песочницы, опасностей заметно больше. Тут в процессе воспитания важно найти баланс между жесткими запретами и пониманием ребенка, что к чему.

Для начала просто не гуляйте вблизи оживленных автодорог, но и не запрещайте фанатично залезть ребенку, например, на бортик песочницы. Случаев, чтобы при падении в песочницу кто-то убился насмерть, пока не зафиксировано, зато вы сможете объяснить ребенку, что такое «больно», если он ушибется. Тогда в будущем вы получите возможность оперировать данным понятием, объясняя детям, почему нельзя делать то или это: тебя укусит собачка, и будет больно, в тебя врежется машинка, и будет очень больно, и далее в меру вашей фантазии.

Точно так же не расстраивайтесь и не ругайтесь, если вы не уследили за малышом, и он залез в лужу. Да, и в теплую погоду не спешите его переодевать и переобувать: походив в мокром и ощутив дискомфорт, он легче воспримет объяснения, что в воду лезть нельзя, потому что от воды одежда и обувь становятся мокрыми, и потом в них неудобно ходить.

Отдельной темой является попытка родителей отучить малыша от соски. Слишком долго пользоваться соской вредно, т.к. может сформироваться неправильный прикус, а отъем соски часто сопровождается массой капризов, а то и просто истерик. Тут способов несколько: например, воззвать к амбициям ребенка, сказав, что он уже взрослый, а взрослые сосками не пользуются. В придачу можно придумать ритуал: обменять соску на нечто более подобающее взрослому человеку. Допустим, самокат или трехколесный велосипед.

Если такие уловки не дают эффекта, можно просто сделать соску неудобной: обрезать кончик, проткнуть и сдуть из нее воздух, прибить к дверному косяку на уровне роста малыша. В этих случаях соску как бы никто не отбирает, однако пользоваться ею становится неудобно, и малыш сам отказывается от этого атрибута младенчества.

Топ-7 способов отучить капризничать ребенка младше 3 лет:

Устранить физический дискомфорт (голод, мокрый памперс, боль, жару, духоту, прочее).
Изолировать от предметов, вызывающих интерес и одновременно представляющих опасность для ребенка (колющие, режущие, бьющиеся предметы, горячие жидкости и поверхности и так далее).
Знакомить с окружающей средой под своим контролем (преодоление механических препятствий, общение с животными, пользование игрушками).
Делать неуместное привлекательное неудобным и непривлекательным.
Взывать к амбициям.
Предлагать альтернативу.
Не выдавать требуемое ребенком в случае его капризов.
Бывает и такое, что ребенок капризничает, невзирая на все объяснения, проверяя вас на прочность: разрешите вы ему что-то сделать или нет. Тут важно не поддаваться на провокации и твердо стоять на своем: ребенок должен понимать, что слово взрослого – закон. Правда, для этого вам следует научиться держать свое слово всегда и везде. Например, если вы пообещали детям конфеты, то придется купить и разрешить съесть.

Есть и еще один способ – это передразнивать ребенка: хныкать и орать вместе с ним (кто громче), тоже начать громко просить игрушку или звать бабушку и т.д. Но этот способ требует определенной артистичности и раскрепощенности от самих взрослых, поэтому в список рекомендуемых для всех мы этот способ не вносим.

Как отучить капризничать ребенка старше 3 лет
Следующий этап начинается, когда вы с ребенком, что называется, «выходите в свет»: идете в магазин, где есть игрушки и сладости, в гости, где мирно дремлет кошка, которую, конечно же, нужно разбудить и срочно погладить. Оптимальным вариантом будет вообще не брать ребенка в общественные места с какой-то свободой действий ранее, чем он начнет связно говорить и понимать хотя бы простейшие абстракции. Именно поэтому большинство детских психологов и педиатров рекомендуют отправлять ребенка в детский сад не ранее, чем в 3 годика.

Если ребенок хочет игрушку, а у вас на это нет денег, вам будет сложно объяснить ему такие понятия как «деньги» и почему у вас их нет. Если кошка мирно дремлет, вам тоже придется объяснять достаточно абстрактные вещи. Например, что нельзя мешать спать ни людям, ни кошкам.

Если просто запретить ребенку что-то трогать руками или сказать «куплю, но потом», это часто приводит к тем самым истерикам с воплями, падением на пол и дрыганьем ногами. В случае, когда такие капризы застали вас врасплох, просто уведите ребенка из людного места или гостей: лишившись зрителей, дети обычно прекращают истерику достаточно быстро. Когда ребенок успокоится, объясните ему, что взрослые так себя не ведут, и он таким способом ничего не добьется.

Лучше, если родители заблаговременно научат детей озвучивать свои просьбы и расскажут, в каких случаях эти просьбы будут выполнены. Другими словами, у детей должна появиться реальная альтернатива, как получить желаемое. И понимание, что капризами и истериками они ничего не добьются. Эту закономерность можно объяснить ребенку прямо: если ты будешь кричать и плакать, ты не получишь то, что просишь.

Еще одна группа капризов связана с простейшими бытовыми обязанностями, которые, конечно же, должны быть у каждого подрастающего малыша: убирать за собой игрушки, заправлять кровать, самостоятельно одеваться. Эти требования тоже часто приводят к сопротивлению и капризам, и тут важно разделять два момента: связаны ли капризы с тем, что ребенок пока не умеет что-то делать, или он таким способом демонстрирует характер и борется за независимость.

Если что-то не получается, малышу нужно помочь, но не делать за него: помочь застелить кровать, надеть футболку через голову, застегнуть пуговицы на рубашке и так далее. Если каприз обусловлен упрямством, придется потратить время на объяснения, что он обязан обслуживать себя сам: сам одеваться, как это делают взрослые, сам поддерживать порядок в комнате, как мама и папа поддерживают порядок на кухне, в гостиной и т.д. Можно пойти на хитрость и попытаться устроить игру-квест: найти все вещи, лежащие не на своих местах, и вернуть их на место. Или отработать ежевечерний ритуал: укладывать игрушки спать, и только потом отправляться спать самому.

В принципе, физически и психически здоровые дети обычно прекращают демонстративные истерики и бурные капризы, рассчитанные на публику, ближе к школьному возрасту сами, даже если вам не удалось взять ситуацию под контроль сразу. Однако тут начинаются капризы другого плана: не хочу в школу, не хочу учить уроки, не хочу на тренировку или в музыкальную школу, это моя комната, поэтому не хочу и не убираю.

Выход один: постоянный диалог и построение доверительных отношений. В противном случае вы никогда не узнаете истинные причины капризов, а значит, не сможете с ними бороться. Если ребенок говорит, что не хочет в школу, потому что у него что-то болит, то сначала оставляйте дома и вызывайте врача, а уж потом подозревайте обман, если врач не нашел никаких отклонений в здоровье.

Обязательно пытайтесь добраться до истинной причины капризов. Согласитесь, есть разница, не хочет ребенок в школу, потому что у него не получается математика, или потому, что на него кричит учительница, его обижают старшие. Тут уже осталось совсем недалеко и до депрессии. И никогда не ругайте ребенка, если даже выяснится, что конфликт с другими детьми спровоцировал он сам или, допустим, не слушал урок, поэтому сейчас отстал по какому-либо предмету. Всегда ищите выход, по существу и вместе с ребенком, добивайтесь, чтобы он вам доверял, сейчас и в дальнейшем.

Такой подход выручит вас в переходном подростковом возрасте, когда борьба за независимость разгорается с новой силой, а самостоятельность подтверждается не всегда цивилизованными методами: курение, алкоголь, прогулы в школе и прочее. При наличии доверительных отношений ребенок с большей вероятностью прислушается к вам и поймет, что курить – это давно не модно, модно – не курить и вести здоровый образ жизни.

Не исключено, что придется набраться терпения и объяснять, что хорошая успеваемость и аттестат нужны ему, а не вам или учительнице, потому как у вас и учительницы аттестат уже есть. Что быть глупым и плохо образованным вовсе не круто, потому что по-настоящему крутые бизнесмены имеют по два высших образования, и это уже давно норма. Что выйти замуж за богатого будет проще, если поступить в престижный вуз, где учатся мальчики из обеспеченных семей. В любом случае ваша позиция должна быть аргументирована и понятна ребенку с учетом его текущего уровня развития.

Топ-7 эффективных способов отучить от капризов детей старшего возраста:

Научить выражать свои мысли и просьбы цивилизованным способом.
Не потакать капризам и истерикам.
Помогать в освоении бытовых навыков и школьных предметов, но не делать ничего вместо ребенка.
Использовать игровые способы взаимодействия.
Вести постоянный диалог и строить доверительные отношения.
Аргументировать свою позицию.
Отказаться от тоталитарного давления.
Уточним, что отказ от тоталитарного давления мы пропагандируем не столько из гуманистических соображений, сколько по причине его вреда и бесполезности. Если ваши требования будут непонятны ребенку, он будет искать способы увильнуть от них. По существу, это тот же самый каприз, но выраженный не криком или плачем, а действием. Если у вас не будет диалога, а будут только запреты и наказания, капризы сменятся апатией и синдромом приобретенной беспомощности, так как ребенок не будет видеть смысла что-либо просить у вас или что-либо осваивать. В общем, коммуникациям нужно учиться, и вам, как взрослому, в первую очередь.

И в заключение еще об одной капризной напасти, постигающей особо сознательных родителей, всеми силами желающих вырастить из детей разносторонне развитую личность и, разумеется, лучше детей знающих, что для этого нужно. Очень часто, отправив детей на спорт, английский, музыку, театральный кружок и рисование родители получают капризы в виде нежелания детей туда ходить.

Давайте так: ребенок не железный, и может элементарно уставать от избытка нагрузок. Смотрим дальше: если вы желаете, чтобы ребенок добился каких-то успехов, то после школы он должен заниматься тем, что ему нравится и где у него хоть что-то получается, иначе никакой мотивации не будет. И, наконец, если вы хотите, чтобы все ваши усилия пошли впрок, вы обязаны предусмотреть в режиме дня время, которым ребенок будет распоряжаться на свое усмотрение. Иначе вы получите инфантильного «овоща», за которого всегда будут решать другие, и ко