

## خرید رفتن با کودک

گفتگو با دکتر سهامی، فوق تخصص روانپزشکی...



گفتگو با دکتر سهامی، فوق تخصص روانپزشکی

171# کودکان را به چشم موجوداتی که دایم باید به آنها رسیدگی کرد نگاه نکنید؛ آنها را مایه لذت و تفریح بدانید. دکتر محمدولی سهامی، استاد روانپزشکی کودکان، در توضیح این توصیه‌اش می‌گوید: «171# یکی از مهم‌ترین معیارهای موفقیت والدین، لذت بردن از تربیت فرزندان است. البته والدین زمانی از تربیت کودکان لذت می‌برند که حد و حدود معینی را برای کودک مشخص کرده باشند و اجازه ندهند که کودک از خط قرمزهای تعیین شده عبور کند. چند سال اول زندگی کودک، سال‌های ارزشمندی از نظر تربیت وی و همچنین لذت بردن از او محسوب می‌شود.»

یکی از مشکلات شایعی که والدین جوان، مخصوصاً مادران جوان، با کودکان خردسال خود دارند، خرید کردن تحت شرایطی است که کودک هم همراه آنهاست و مدام بهانه‌جویی و شیطنت می‌کند. با دکتر سهامی درباره مهارت خرید کردن در چنین شرایطی حرف بزنیم و ایشان توصیه‌های جالبی برای تربیت کودک در این شرایط ارائه کرده‌اند.

آقای دکتر! اجازه بدهید بحث را از اینجا شروع کنیم که اصلاً شایع‌ترین مشکلاتی که موقع خرید کردن همراه با کودکان پیش می‌آیند چیست؟

کودکان خردسال اغلب در مغازه‌ها و فروشگاه‌ها رفتار خوبی ندارند و بیقراری می‌کنند و یا به این سو و آن سو می‌روند، به همه چیز دست می‌زنند و این جور کارها.

و چرا این کارها را می‌کنند؟

چون آنها با خواسته‌های مختلف قصد جلب توجه شما را دارند و اگر موفق نشوند، کار به نحسی آنها هم می‌کشد. بعضی از بچه‌ها آنقدر خرید را برای مادر دشواری می‌کنند که مادر ترجیح می‌دهد به تنهایی برای خرید برود و کودک را همراه خود نبرد. اما مشکل اینجاست که معمولاً کسی که صلاحیت نگهداری از بچه را داشته باشد در دسترس مادر نیست.

یعنی اگر چنین کسی در دسترس باشد، بهتر است کودک را به او سپرد و تنهایی به خرید رفت؟ نه، اصلاً. اگر هم باشد، بهتر است که این فرصت را برای خودتان یا همسران اختصاص دهید، نه اینکه آن را صرف خرید نمایید. خرید کردن به همراه کودک راه و روشی دارد.

شما چه راهی را پیشنهاد می‌کنید؟

ببینید؛ حوصله کودک در هنگام خرید سر می‌رود چون شما به کارتان دقت دارید و توجهی به وی ندارید. از طرفی فرصت برای هر نوع شیطنت برای کودک فراهم می‌شود.

بهتر نیست این موضوع را صمیمانه با خود کودک در میان بگذاریم؟

نه، اصلاً. اگر کودک شما خرید را به کاری سخت برای شما تبدیل کرده، هرگز نباید این موضوع را به او بگویید، زیرا به راحتی از این موضوع سوءاستفاده می‌کند و نتیجه کار را به نفع خودش تغییر می‌دهد.

پس به نظر شما موثرترین روش برای حل مشکل خرید با کودک چیست؟

موثرترین روش برای حل مشکل خرید، مشارکت دادن کودک و محول کردن یک سری وظایف به وی می‌باشد تا خرید برای او جذاب و هیجان‌انگیز شود.

مثلاً چه کار کنیم؟

مثلاً قبل از رفتن به فروشگاه‌های بزرگ، لیستی برای خودتان و لیست کوچکی برای فرزندان آماده کنید. در این لیست کوچک وسایل ساده‌ای مثل شیر و نان... را بنویسید و در مدتی که در فروشگاه هستید، به او یادآوری کنید که مسئول خرید چه وسایلی است. کودک خردسال شما می‌تواند سه یا چهار مورد را برای خرید به ذهنش بسپارد. اگر به محیط فروشگاه آشنایی دارید، وسایلی را در لیست کودک خود بنویسید که در نقاط مختلف فروشگاه قرار دارد.

## 5 نکته برای وقتی که با کودک می‌روید خرید

اسباب بازی‌هایش را همراه خودتان ببرید:

موقع خرید، یکی از اسباب بازی‌های محبوب کودکان را با خود همراه ببرید. هر وقت کودکان احساس خستگی یا بی‌قراری کرد اسباب بازی می‌تواند تا مدتی او را سرگرم کند.

برایش خرید کنید:

قبل از آنکه کودکان شروع به بی‌قراری کند برایش خرید کنید. می‌توانید یکی از چیزهای مورد علاقه کودکان را قبل از گریه کردن او برایش بخرید تا این خرید جنبه پاداش در برابر گریه کردن او نداشته باشد و بتواند او را مدتی بیشتر با شما همراه کند.

به او توجه کنید:

اگر کودکان خسته و بی‌قرار شد به او بی‌توجهی نکنید.

5 دقیقه خریدتان را متوقف کنید و با کودکان حرف بزنید و به او توجه کنید. برایش توضیح دهید که باید چند چیز دیگر بخرید و برای او یک زمان خاص را مشخص کنید. حواستان به این زمان باشد و سر وقت مورد نظر برایش چیزی مثل بستنی یا شکلات بخرید.

خرید را تبدیل به تفریح کنید:

سعی کنید تمام ماجرای خرید کردن را برای کودک تبدیل به تفریح کنید. در سوپرمارکت‌ها او را داخل سبد بگذارید و مثل کالسکه هل دهید. برایش داستان تعریف کنید. از او در مورد خرید نظر بخواهید. مثلاً اینکه چه مارک صابونی دوست دارد و یا سوپ مورد علاقه‌اش چیست؟ این کار علاوه بر اینکه باعث سرگرم شدن او می‌شود به او اعتماد به نفس هم می‌دهد.

از او کمک بخواهید:

اگر فرزندان می‌تواند در خرید کردن به شما کمک کند حتما اجازه دهید این کار را انجام دهد. موقع حساب کردن کنار صندوق سوپرمارکت و یا فروشگاه هم اجازه دهید کودک اجناس را به فروشنده بدهد. احساس اینکه کودک در حال کمک کردن به شماست باعث می‌شود او خود را جزئی از این کار بداند و دیرتر احساس بی‌قراری کند.

منبع: [www.salamat.com](http://www.salamat.com)

نویسنده: الهه رضاییان