Як навчити дитину поводитись у продуктовій крамниці



Що вам для цього потрібно зробити? Найголовніше - це залучити дитину до процесу покупок. Щоб вона стала партнером і компаньйоном, а не крутилася у вас під ногами, не робила шкоду і не заважала зосередитися. Роблячи покупки з вами на рівних, дитина вже не сумує в магазині, а проявляє більше інтересу до того, що ви подаєте на стіл. В ідеалі, у вас може сама собою зникне проблема «чим нагодувати зростаючий організм». Отже, найголовніше, що ви робите, - ви залучаєте малюка до здійснення покупок, даючи йому можливість вибирати продукти з усього асортименту або із запропонованих вами. Далі використовуйте запропоновані нижче методи, щоб ще більше зацікавити дитину і навчити її робити правильний вибір продуктів.

Складіть список і дотримуйтесь його

Список ви повинні складати разом з дитиною. Який сенс у списку, якщо ви склали його самостійно? Складання списку покупок вчить дитину планувати свої дії і не робити необдуманих покупок, піддавшись імпульсивним бажанням купити щось в яскравій обгортці. Список також є гарною відмовкою для батьків не купувати будь-яку дрібницю, що лежить на стелажі поруч з касою.

Навіть якщо у вас маленька дитина, яка ще не може брати участі у складанні списку, ходіть до магазину з листком в руці. Нехай малюк підсвідомо вбирає інформацію про те, що мама робить покупки правильно.

Порівнюйте склад продуктів

Десь з 5-6 років можна давати дитині прості завдання знайти для вас що-небудь, наприклад: мюслі або йогурт з найменшим вмістом цукру. Завдання має стосуватися продуктів у межах відділу, де ви знаходитесь, щоб дитина була у вас в полі зору. У відділі не повинно бути предметів, що легко б’ються. Таке завдання тренує навички читання і рахування в дитини і може стати в цьому гарною підмогою. Крім того, виконуючи ваше прохання, дитина вбирає інформацію про корисні і не дуже корисні інгредієнти.

В якості підготовчого етапу до даного завдання, потрібно спочатку порівнювати склад продуктів разом з дитиною. Брати пару баночок або пакетиків, показувати склад і читати разом з малюком. Коли він зрозуміє процедуру, то зможе все це проробляти сам. Так як діти все схоплюють на льоту, вони можуть запам'ятати, як виглядає потрібна упаковка, тому деякі відділи ви повинні залишити «чистими». Там дитина вперше зможе діяти самостійно.

Правило «сьогодні пробуємо щось нове» 

Так, це дещо суперечить тому, що ми складаємо список. Однак у списку ви можете залишати вільний пункт для того, щоб дитина могла вибрати і спробувати щось нове. Ви можете використовувати цей пункт не кожного разу, коли ходите в магазин, а в якості заохочення за гарну поведінку і т.п. - На свій розсуд.

Це правило полегшує життя деяким матусям з особливо примхливими дітьми, які просто не можуть вистояти в черзі та чогось не попросити. Крім того, діти дуже вибагливі в їжі, і цей пункт буде допомагати їм у розвитку своїх пристрастей в їжі за умови, що ви зможете включати сюди не тільки солодощі.

Тільки позитивні відгуки

Кажучи, на той чи інший продукт «поганий, шкідливий», ви, тим самим, створюєте атмосферу таємничості навколо того чи іншого продукту. Діти підсвідомо тягнуться до того, що заборонено брати. Намагайтеся, принаймні, використовувати більш складні прикметники, щоб дитина не так явно відчувала заборону, наприклад, що це «нецікава на смак цукерка». Спробуйте знайти щось, що буде працювати в даній ситуації саме для вашої дитини, так як тільки ви батьки зможете знайти ідеальний метод.

І найголовніше. Відвідуйте магазини, коли там менше відвідувачів, тому що чим менше ви стоїте в черзі, тим простіше вам розважати дитину і відволікати від непотрібних покупок.

