

Zakupy z dzieckiem to duże wyzwanie dla rodziców.

Duże sklepy z mnóstwem towarów na półkach powodują, że dziecko chciałoby to wszystko dostać. Trudno jest mu sobie poradzić z nadmiarem bodźców. Co w tej sytuacji zrobić?

Pomocna może się okazać lista zakupów:

1. Przygotuj się do zakupów robiąc listę tego, co chcesz kupić. Z młodszym dzieckiem narysuj poszczególne produkty. Możesz wykorzystać pieczątki lub naklejki albo obrazki ze „Słów w akcji”. Jeżeli idziesz na zakupy ze starszym dzieckiem, to razem napiszcie po co idziecie do sklepu.
2. Robiąc zakupy trzymaj się dokładnie tego, co wcześniej ustaliliście. Jeśli dziecko próbuje włożyć coś dodatkowo do koszyka, odpowiedz: „tego nie było na liście, umówiliśmy się, że kupujemy tylko rzeczy z listy”. Nie ulegaj prośbom dziecka, każda zmiana ustaleń powoduje, że dziecko przy kolejnych zakupach będzie stawiało nowe żądania.
3. Po zakupach pochwal dziecko za to, że trzymało się listy. Powiedz innemu domownikowi, jak dobrze dziecko spisywało się na zakupach.

„Zatrudnienie” dziecka do pomocy. Dziecko może:

1. wkładać produkty do wózka,
2. sprawdzać na liście, co jeszcze trzeba kupić,
3. wykreślać to, co zostało kupione.

UWAGA! W ten sposób nie tylko dajemy mu jakieś zajęcie, ale też sprawiamy, że czuje się odpowiedzialne za zakupy.

I jeszcze....

Jeżeli dziecko krzyczy domagając się kupienia rzeczy, na którą nie chcemy się zgodzić i ten krzyk narasta, najlepiej jest:

1. Wyjść z nim ze sklepu i poczekać aż się uspokoi. Jeżeli masz czas, zawrzyj umowę z dzieckiem, jeżeli nie - wyraż stanowczo swoje zdanie.
2. Przez jakiś czas nie zabieraj dziecka na zakupy. Za kilka miesięcy dojrzeje ono i trudne zachowanie minie.
3. Nie zwracaj uwagi na krytyczne komentarze innych osób. Każde dziecko jest inne i ma inne potrzeby.



Udanych Zakupów!