



## ۱۰ راهکار ساده و کارآمد برای آموزش مدیریت مالی به کودکان

# پول علف خرسی نیست کوچولو!



منبع: beingtheparent

فاطمه قاسمی | مترجم



با توجه به وضعیت اقتصادی این روزها، کودکان تنها دسته‌ای از افراد هستند که دست از نیازهای مالی‌شان بر نمی‌دارند که البته حق هم دارند چون درکی راجع به مشکلات اقتصادی ندارند. از طرفی فشار بیشتری که به دلیل سبک زندگی از نوع مصرف‌گرایی بر والدین وارد می‌شود، کنترل این ماجرا را سخت‌تر کرده است. درست است که بچه‌ها به ندرت می‌فهمند که درآمد خانواده چقدر است؟ کجا و با چه سختی به دست می‌آید؟ و ... اما روان‌شناس‌ها، توصیه‌هایی برای کنترل و مدیریت خواسته‌های کودکان دارند. البته که ما هم در نقش پدر و مادر، تمایلی نداریم فرزندانمان در گیر بالا و پایین شدن وضعیت مالی‌مان شوند و نگران باشند اما اگر دلسوز آینده‌کودکمان هستیم باید ارزش و راهکارهای مدیریت پول را به او آموزش دهیم. در ادامه در نظر داریم شما را با ۱۰ راهکار ساده و کارآمد آشنا کنیم تا از این طریق بتوانید مدیریت پول را به فرزندان خود آموزش دهید.

## ۱ تفاوت «خواسته‌ها» و «نیازها» را آموزش دهید

با آموزش تفاوت این دو به آن‌ها، کودک که به چیزهایی که دارد بسنده می‌کند و احتمالاً در آینده به یک شخص قانع و مسئولیت‌پذیر تبدیل می‌شود. مثلاً می‌توانید فهرستی از خواسته‌ها و نیازهای معمول را تهیه کنید و از

کودک بخواهید مواردی را که در ذهن دارد به یکی از این دو دسته اختصاص دهد و درباره آن‌ها با هم صحبت کنید.

## ۲ پول توجیبی برای کودک در نظر بگیرید

این پول، هفتگی و در سنین پایین‌تر می‌تواند

روزانه باشد. به او اجازه بدهید تا این پول را به دلخواه خود خرج کند. کودک ممکن است کل پول خود را برای خرید بستنی صرف کند و در این صورت احتمالاً از شما پول اضافه‌تر برای خرید موارد دیگر بخواهد. در ابتدای کار، خیلی مقاومت نکنید و پول اضافه‌تر به او بدهید اما مطمئن شوید که او متوجه بودجه‌بندی اشتباه خود شده است. این اولین قدم برای برنامه‌ریزی پول توجیبی‌اش است.

## ۳ الگوی رفتاری مناسب برای کودک باشید

تحقیقات نشان داده است که کودکان از رفتارهای بزرگ‌ترها بیشتر و بهتر از کلام آن‌ها پیروی خواهند کرد. وقتی پدر و مادر، پول خود را برای موارد غیر ضروری و بی‌ارزش هدر دهند یا بودجه‌بندی نامناسبی برای مخارج خانه داشته باشند، از کودک توقع عملکرد بهتری در این زمینه نخواهد بود. شما به عنوان پدر و مادر نقشی مهم در آموزش ارزش پول و مدیریت آن به کودکان خواهید داشت.

کودک، شمارا باید به عنوان یک شخص صرفه‌جو و برای پول زحمت کشیده بشناسد و نه یک ولخرج! وظایف مالی خود را سازمان دهی کنید و در برابر کودک‌تان از نگرانی‌های مالی‌تان صحبت نکنید.

## ۴ او را برای پس انداز کردن آماده کنید

حالا که کودک با نحوه خرج کردن پول توجیبی تا حدی آشنا شده است، او را وارد چالش صرفه‌جویی و پس انداز می‌کنیم. برای شروع از او می‌خواهیم مثلاً ۵ درصد پول توجیبی خود را کنار بگذارد و هر ماه این مقدار را افزایش می‌دهیم. به این ترتیب کودک به سمت استقلال مالی پیش می‌رود.

## ۵ از روش‌های صرفه‌جویی خود برای آن‌ها صحبت کنید

درباره این که چگونه برای خرید چیزی تصمیم می‌گیرید، اولویت‌بندی می‌کنید یا در عوض آن را پس انداز می‌کنید، ساده و واضح با کودک‌تان صحبت کنید. برای فرزندان با سنین بالاتر حتی می‌توانید توضیح دهید که برای هزینه آموزش و مایحتاج آن‌هاست که باید پس انداز داشته باشید. مطابق باسن فرزند خود می‌توانید حسابی در بانک افتتاح کنید و پس انداز کردن به صورت جدی را به او یاد بدهید. فراموش نکنید اگر برای خرید موردی خواست از حساب خود مبلغی برداشت کند، با او مخالفت نکنید. ممکن است برای همیشه از مقوله پس انداز کردن «فراری» شود.

## ۶ برای خرید نیازهای روزمره، او را با خود همراه کنید

هنگام خرید از یک فروشگاه طوری رفتار کنید که او متوجه شود شما قیمت‌ها و ارزش هر کدام از محصولات را مقایسه و بهترین و مناسب‌ترین را انتخاب می‌کنید. رفتن به سوپرمارکت معمولاً اولین تجربه کودک‌تان در یادگیری خرج کردن پول است.

## ۷ مفروم تخفیف و حراجی را به فرزند خود آموزش بدهید

مطمئن باشید که فرزند شما به محض آشنایی با این مفاهیم، خرید جذاب‌تری خواهد داشت. اگر احساس می‌کنید در این مرحله

موفق شده‌اید، به این معناست که کودک شما پس انداز کردن و با حساب و کتاب خرج کردن را یاد گرفته است.

## ۸ آن‌ها را از هدف تبلیغات آگاه کنید

بی‌شک تبلیغات تلویزیونی، محیطی، رادیویی و فضاهای مجازی بر خواسته‌ها و ایجاد توقعات غیر منطقی در کودک‌تان تاثیرگذار است. به کودک کمک کنید تا واقعیت را بداند. این را که آیا کیفیت محصول دقیقاً همانی است که تبلیغ می‌شود؟ باید به کودک آموزش داد. آیا می‌توان محصولی دیگر با قیمت و کیفیت مناسب جایگزین کرد هم نکته مهمی است که کودک باید درباره‌اش بداند.

## ۹ پول به دست آوردن را به او یاد بدهید

در تعطیلات تابستان هستیم. در این تعطیلات، مسئولیت‌های سبک خانگی مثل باغبانی، شستن خودرو، مرتب کردن انباری خانه و ... را به او اگذار کنید و در ازای کار انجام شده به او پول بدهید. به این ترتیب فرزند شما پاد می‌گیرد، پولی که به سختی به دست می‌آید نباید به راحتی هدر شود!

## ۱۰ برای مسائل مالی، جلسات خانوادگی بگذارید

در دورهمی‌های خانوادگی می‌توانید درباره عادت‌های صحیح خرج کردن پول و فواید پس انداز کردن با کودک‌تان خودبه‌بحث و گفت‌وگو بنشینید. در این جلسات هریک از اعضای خانواده می‌تواند از مقدار پس انداز خود صحبت کند و مورد تشویق بقیه قرار بگیرد.

**نکته:** در کنار به کارگیری راهکارهای اشاره شده، این را هم در نظر داشته باشید که آموزش نادرست و ناکافی، کودکان را به سمتی می‌کشاند که نتیجه عکس دارد. لازم به موفقیت در این فرایند آموزش‌شی، صبر و شکیبایی شماست. کودک باید فرصت داشته باشد تا به‌طور عملی تجربه کند و این کار در درازمدت نتیجه‌بخش است.

## میز همکارم همیشه کثیف و نامرتب است، چه کنم؟



احترام اسماعیل زاده | روان‌شناس عمومی



از همکار صمیمی‌اش کمک‌گیری می‌توانید از فردی که ارتباط نزدیک‌تری با همکار‌تان دارد، بخواهید با این همکار شلخته‌تان حرف بزنند و ناراحتی همکاران را به‌طور جدی‌تر مطرح کند و این تذکرات را آن‌قدر ادامه دهد که موثر واقع شود.

از کنایه‌زدن پیرهیزید پیشنهاد دیگر این که در حضور آن فرد در باره گفت‌وگو کنید که هر کدام از شما هر برای رعایت نظافت شخصی‌تان چه کارهایی انجام



کارمند شرکت خصوصی هستم و اوضاع مالی‌مان متوسط است. از لحاظ فرهنگی هم خانواده آبروداری هستیم. پسر ۲۵ ساله‌ام که هنوز دانشجویست، چندبار دختری ۱۷ ساله را دیده و عاشقش شده است و این روزها فقط رابطه مجازی دارند. بعد از صحبت من، از تصمیم‌اش برای ازدواج با این دختر به دلایل اختلاف سنی و ... منصرف شد اما می‌گوید نمی‌تواند فراموشش کند. چه کنم؟

## پسر من نمی‌تواند دختر مورد علاقه‌اش را فراموش کند!



کارمند یک شرکت خصوصی هستم و اوضاع مالی‌مان متوسط است. از لحاظ فرهنگی هم خانواده آبروداری هستیم. پسر ۲۵ ساله‌ام که هنوز دانشجویست، چندبار دختری ۱۷ ساله را دیده و عاشقش شده است و این روزها فقط رابطه مجازی دارند. بعد از صحبت من، از تصمیم‌اش برای ازدواج با این دختر به دلایل اختلاف سنی و ... منصرف شد اما می‌گوید نمی‌تواند فراموشش کند. چه کنم؟



عبدالحسین تریاییان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

درخصوص سوال شما، آن‌چه به وضوح مشهود است، این است که این رابطه ناآگاهانه، کاملاً احساسی و سخت‌شکننده خواهد بود و دو طرف با وجود میل باطنی خود و بیشتر برای حفظ و تداوم رابطه از دواج صحبت کرده‌اند. باید توجه داشت اگر هم این گونه ارتباطات مجازی نامتعارف که دو طرف حداقل تناسب سنی، فرهنگی، اعتقادی و ... را ندارند به ازدواج بینجامد، به دلیل مخالف بودن والدین و این گونه ازدواج‌ها خودخواهانه نامیده می‌شود و ثانیاً در بیشتر اوقات، تاریخ مصرف کوتاهی دارد.

برخورد پر خاشگرانه نداشته باشید توجه داشته باشید که در این گونه ارتباطات هیجانی، نگاه عقلانی کم‌رنگ است و اختراها و تذکرات دلسوزانه والدین از طرف فرزند شنیده نمی‌شود و با این استدلال غلط که «ما می‌خواهیم با هم زندگی کنیم و والدین حق مداخله ندارند!» به رابطه خود ادامه می‌دهند و در این شرایط تقابل و بن بست، برخی والدین دلسوز فرزند را طرد می‌کنند

قوه عقلانی پسر‌تان را فعال تر کنید والدین جرئت مند که مهارت ابراز وجود دارند با لحاظ کردن شرایط سنی فرزند و فضای مجازی که بر ذهن فرزند حاکم شده، بیش از پیش رابطه خود را با فرزند خطا کار تحکیم می‌کنند و این تحکیم رابطه به معنی تایید اشتباه فرزند نیست بلکه والدین خطای فرزند را نمی‌پذیرند ولی خطا کارا که فرزند دل‌بند آنان است از خودشان دور نمی‌کنند. بنابراین به شما توصیه می‌شود در سایه حفظ رابطه، دلایل منطقی خود را در مطرح کنید و سعی در فعال کردن قوه عقلانی و کاهش حس هیجانی وی داشته باشید. بدین روش نوعی شناخت درمانی جرئت‌مندانه راوی فرزندتان شروع می‌کنید تا با تغییر شناخت وی از این ارتباط نامتعارف، باورها و سپس رفتارش تغییر و خودآگاهانه اقدام به ترک ارتباط و پیشگیری از مشکلات بعدی کند.



## ترفندهایی برای قدبلندتر به نظر رسیدن!

بلندقد نبودن، دلیلی بر این نیست که ظاهر مناسبی ندارید بلکه چیزی که باعث می‌شود خوش تیپ به نظر نیایید این است که مناسب با قد و قامت‌تان لباس‌های مناسبی انتخاب نکرده‌اید. در ادامه چند ترفند را به شما معرفی می‌کنیم تا بلندتر به نظر بیایید.

● **شلوار جین فاق بلند:** شلوارهای جین فاق بلند می‌توانند قد شما را بلندتر از آن که هستید نشان دهد. دقت داشته باشید که طول فاق شلوار نباید خیلی بلند باشد؛ زیرا بالاتنه شما کوتاه‌تر از حد طبیعی به نظر می‌آید و آن تأثیری که از پوشیدن شلوار فاق بلند انتظار دارید، محقق نخواهد شد.

● **انتخاب رنگ‌های تیره:** رنگ‌های تیره به هم؛ یکی دیگر از ترفند‌های قد بلندتر دیده شدن، این است که شلوار و بلوز هم‌رنگ باشند، این ترفند باعث خطای دید می‌شود و شما را کشیده‌تر نشان می‌دهد.

● **کمر بندهای باریک:** چون به دنبال این هستید که از نظر عمومی پیموستگی داشته باشید، باید از کمر بندهای پهن چشم‌پوشی کنید چرا که اندام شما را دوبخش تقسیم می‌کند. کمر بندهای پهن قد را کوتاه‌تر از چیزی که هست نشان می‌دهد، پس اگر قد شما از ۱۶۰ سانتی‌متر کوتاه‌تر است، از کمر بندهای باریک استفاده کنید.

● **کفش:** در باره انتخاب کفش‌های پاشنه بلند خوشبختانه بیشتر خانم‌ها تخصص دارند اما مسئله این جاست که به جز اندازه پاشنه، توجه به پنجه کش هم حیاتی است. بهتر است کفش‌هایی با پنجه باریک و رویه کوتاه انتخاب کنید تا پاهای‌تان کشیده‌تر به نظر برسد.

## قرار و مدار



راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۲۵۷۶

● **راز امید جوان و افعادپلم دارد:** هر شب در خندانه‌ها را به مطالعه غریب می‌کرد؟  
● **در مصاحبه با این روز شکاری که پاندارد، فکر کردم شاد است اما جواب‌های او به سوال‌های پایانی، نشان می‌دهد که بریده است از زندگی.** حالا شما الکی، بگویند همه چیز خوب است. نجفی، مشهد  
● **در باره پرنده‌ها، می‌خواستم بگویم شاید به دلیل همین توانایی بالای مادر فیلترینگ است که در بین پنج کشور برتر سایبری در جهان هستیم!**  
● **برای دوره‌های هکر کلاه سفید باید چقدر هزینه کرد؟ دانشجوی کامپیوتر**  
● **شهر رنگارنگ گیلان با آن طبیعت زیبا و این خانه‌های رنگی، با اختلاف بهترین شهر برای زندگی است و هم برای سلامت جسم خوبه و هم سلامت روان.** ممنون بابت خبر خوبتون.  
● **مسئول زندگی سلام.** من هم با عوض شدن صفحه آخر «زندگی سلام» به شدت مخالفم و فکر می‌کنم باید نظر مرا به عنوان یک مخاطب ۳ ساله به اطلاع‌تان برسانم.