

Как научить ребенка копить

И воспитать правильное отношение к деньгам

В 1960 году в Стэнфордском университете провели эксперимент. Взрослые раздали дошкольникам по кусочку зефира, а потом сказали, что ненадолго уйдут. Ребята, которые до возвращения взрослого выдержат и не съедят зефир, получают в награду еще один кусочек. Кто съест — не получит ничего.

90% детей съели свой зефир. 10% устояли перед соблазном.



Елена Глубко

мать двоих детей

Видео более позднего эксперимента с теми же условиями

Ученые выдвинули гипотезу: те дети, которые не съели зефир, лучше контролируют свои желания и способны добиться больших успехов.

Гипотеза подтвердилась. Через 50 лет ученые снова встретились с этими детьми. Те, кто выдержал и не съел зефир, добились высоких профессиональных результатов. Остальные стали клерками или низкооплачиваемыми рабочими.

Эксперимент показал, что самодисциплина — важный фактор успеха для детей. Умение отказаться от сиюминутной выгоды в пользу будущей награды определяет дальнейшую судьбу.

У меня растут двое мальчишек, и я тоже хочу, чтобы они стали финансово грамотными и успешными людьми. Я знаю, как им в этом помочь.

Никогда не покупать сразу

Начнем с формирования полезных привычек. Я хочу научить ребенка обдумывать каждую покупку и не поддаваться сиюминутным желаниям.

Большинство детских покупок — спонтанные: увидел, захотел, купил. Дети зависают возле полок с игрушками и начинают канючить: «Ну купи!» Такое поведение раздражает, но дети не виноваты.

Полки с игрушками вызывают всплеск дофамина — гормона, который вызывает удовольствие от предвкушения покупки. Одна из функций дофамина — чтобы человек делал все хорошее. Если часть мозга думает, что игрушка — это хорошо, она начисляет дофамина, чтобы сообщить о предстоящей радости всем остальным отделам.



Мозг подстрекает: «Смотри, какая игрушка! Игрушка — это хорошо. Вот чего тебе не хватает для счастья». Дети испытывают эйфорию от предвкушения покупки. А после самой покупки эйфория пропадает.

*Дети испытывают эйфорию
от предвкушения, а не от самой покупки*

Функция дофамина — лишь подтолкнуть человека к хорошему, а дальше пусть разбираются другие отделы мозга. Поэтому эйфория после покупки длится недолго: пока не распечатана коробка, не собран конструктор, не нажаты все кнопочки или не исследованы все возможности новой игрушки. Дофамин — это всегда про предвкушение: он использует счастье как приманку, но не дарит его.

Купленная игрушка вскоре перестает радовать: в ней больше нечего предвкушать, она понятная и знакомая. Мозгу требуется новая доза дофамина. Частые необдуманные покупки провоцируют психологическое привыкание: мозг приходится постоянно подкармливать.

Читайте об этом

Джона Лерер. *Как мы принимаем решения*

Чарлз Дахигг. *Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе*

Крис Фрит. *Мозг и душа. Как нервная деятельность формирует наш внутренний мир*

Давайте перехитрим мозг: не будем покупать игрушку в тот же день, а предложим ребенку занести ее в список желаний. Фокус в том, что дофамин вырабатывается даже тогда, когда мы планируем долгожданную покупку или мечтаем о ней. Можно даже предположить, что предвкушение слаще, чем сама покупка.

Когда мой шестилетний сын просит купить ему очередную машинку, я предлагаю занести ее в список желаний. Раз в две недели мы пробегаемся по списку, и сын выбирает, какую игрушку он хочет больше всего.



Пусть ребенок нарисует игрушку,
которую хочет купить.
Или приклеит ее фотографию

На желтом ценнике нужно написать
стоимость игрушки

Список желаний для дошкольников [PDF, 1,1 МБ](#)

Дети постарше могут вести такой список:

Предложите ребенку
разбить желания
по приоритетам

У ребенка часто меняются
интересы. Сегодня он хочет
одно, завтра — совсем
другое.

ПОЗЖЕ

ХОЧУ СЕЙЧАС

КОГДА-НИБУДЬ

Список желаний

<input type="radio"/>	<u>Майнкрафт</u>	<u>1500</u> Р
<input type="radio"/>	<u>Лего техник полицья</u>	<u>1200</u> Р
<input type="radio"/>	<u>Велосипед</u>	<u>6000</u> Р
<input checked="" type="radio"/>	<u>Раики</u>	<u>2000</u> Р
<input checked="" type="radio"/>	<u>Машиныки Хотвиллс</u>	<u>250</u> Р
<input checked="" type="radio"/>	<u>Машина-мутафт</u>	<u>800</u> Р
<input type="radio"/>	<u>Лего арктический вездеход</u>	<u>4700</u> Р
<input type="radio"/>	<u>Комтер</u>	<u>1900</u> Р

Список желаний для школьников [PDF, 33 КБ](#)

Список желаний учит ребенка расставлять приоритеты и обдумывать свой выбор. Мозг все еще заведен предвкушением покупки, ребенку все еще не терпится заполучить новую игрушку, но теперь он анализирует свои желания и подвергает их осознанной критике.

Постепенно ребенок научится управлять своими желаниями и отделять важное от второстепенного. А пока пусть наслаждается дофаминовым сендвичем из предвкушения и самоанализа.

Дать возможность распорядиться деньгами

Мы научили детей вести списки желаний, в которых ребенку приходится обдумывать приоритеты. Следующая задача — ввести еще одну степень свободы: чтобы ребенок мог обдумывать не только приоритеты, но и бюджет.

Часто свои первые карманные деньги дети спускают на мелочёвку: жвачки, сладости, наклейки. Сколько получил — столько потратил. Пока что они не знают ничего о планировании и самоконтроле, потому что нужные для этого отделы мозга еще недостаточно тренированные.

Предложите ребенку самостоятельно распорядиться выделенным бюджетом в долгосрочной перспективе. Если вы даете ребенку 250 рублей в неделю на карманные расходы, покажите ему, что можно купить, если тратить их не сразу:



Что выбираешь?



У тебя есть 250 ₺. Ты можешь сейчас пойти в магазин и купить мотоцикл

Если подождешь полтора месяца — накопишь 1500 ₺ и купишь фургон



Если подождешь полгода — накопишь 5500 ₺ и купишь полицейский участок

Ребенок не сразу сможет сделать рациональный выбор. Не переживайте, со временем он этому научится. Помогайте ему: задавайте наводящие вопросы, предлагайте варианты, но не давите и не навязывайте свое мнение. Критика только отобьет желание ребенка делиться своими мыслями и решениями.

Ребенку поможет, если вы своим поведением будете тоже демонстрировать выдержку и способность к долгосрочному планированию. Мальчику трудно формировать самоконтроль, когда он вместе с папой стоит в очереди на старт продаж седьмого

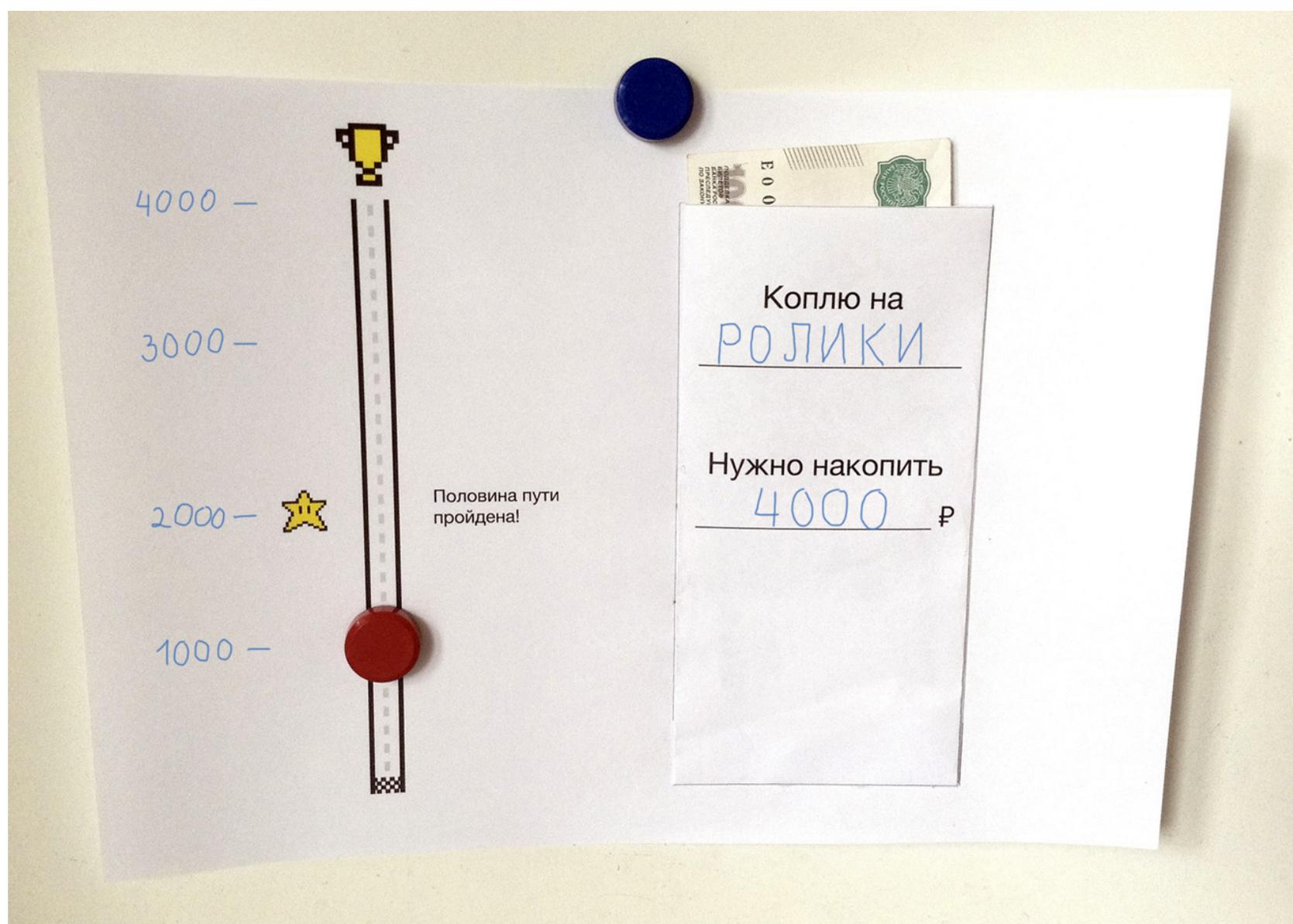
Айфона. В семьях, где к покупкам подходят рационально, дети сами постепенно учатся самоконтролю и долгосрочному планированию.

Помочь составить план

Итак, ребенок сделал выбор. Пора от желаний переходить к конкретным действиям. Нужен план.

Хороший план похож на карту: мы смотрим на него и решаем, как быстро и с минимумом издержек добраться до конечной точки. Прикидываем варианты и набрасываем маршрут.

Мои дети мечтают купить ролики. Чтобы их мечта не затерялась среди многих других, мы составили план и превратили его в игру. Нарисовали гоночный трек, приклеили конверт для денег и повесили на холодильник, чтобы почаще мозолил глаза. Красный магнит превратился в гоночную машинку. Каждый отложенный рубль приближает ее к кубку. Смотрите, в копилке тысяча рублей — машинка прошла уже четверть пути.



	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1									
2									
3			На что копишь			айпад			
4									
5									
6			Сколько стоит			25 000		₽	
7									
8									
9			Сколько будешь откладывать			500		₽ в неделю	
10									
11									
12			Купишь через			50		недель	
13									
14									
15			— Но я хочу купить через			10		недель	
16									
17									
18			Тогда откладывай по			#DIV/0!		₽ в неделю	
19									
20									
21									
22									
23									

Детальный финансовый план:

Еженедельные доходы		Еженедельные расходы		Копилка	
1. Карманные деньги	800	1. Транспорт	90	Коплю на	айпад
2. Подарки		2. Телефон	100	Нужно	25 000 ₽
3. Работа		3. Перекус	300	В неделю откладываю	310 ₽
		4.		Куплю через	81 нед.
Итого	800	5.		Но я хочу купить через	5 нед.
		6.		Тогда откладывай по	5 000 ₽/нед.
		7.			
		8.		Если не хочешь долго ждать, а денег не хватает — попробуй подработать.	
		9.			
		10.		Устроиться на работу можно с 14 лет.	
				Для этого нужно письменное разрешение одного из родителей.	
		Итого расходов	490	В учебные дни можешь работать не больше 2,5 часа в день, в каникулы — не больше 24 часов в неделю.	
		Остаток положи в копилку	310		
				Если тебе уже 16 лет, в учебные дни можешь работать 4 часа в день, а в каникулы — 7 часов в день.	

Шаблон финплана [XLS, 16 КБ](#)

Планирование развивает у ребенка полезную привычку: он учится ставить реалистичные цели, разбивать их на этапы и достигать. Это не каждый взрослый-то умеет.

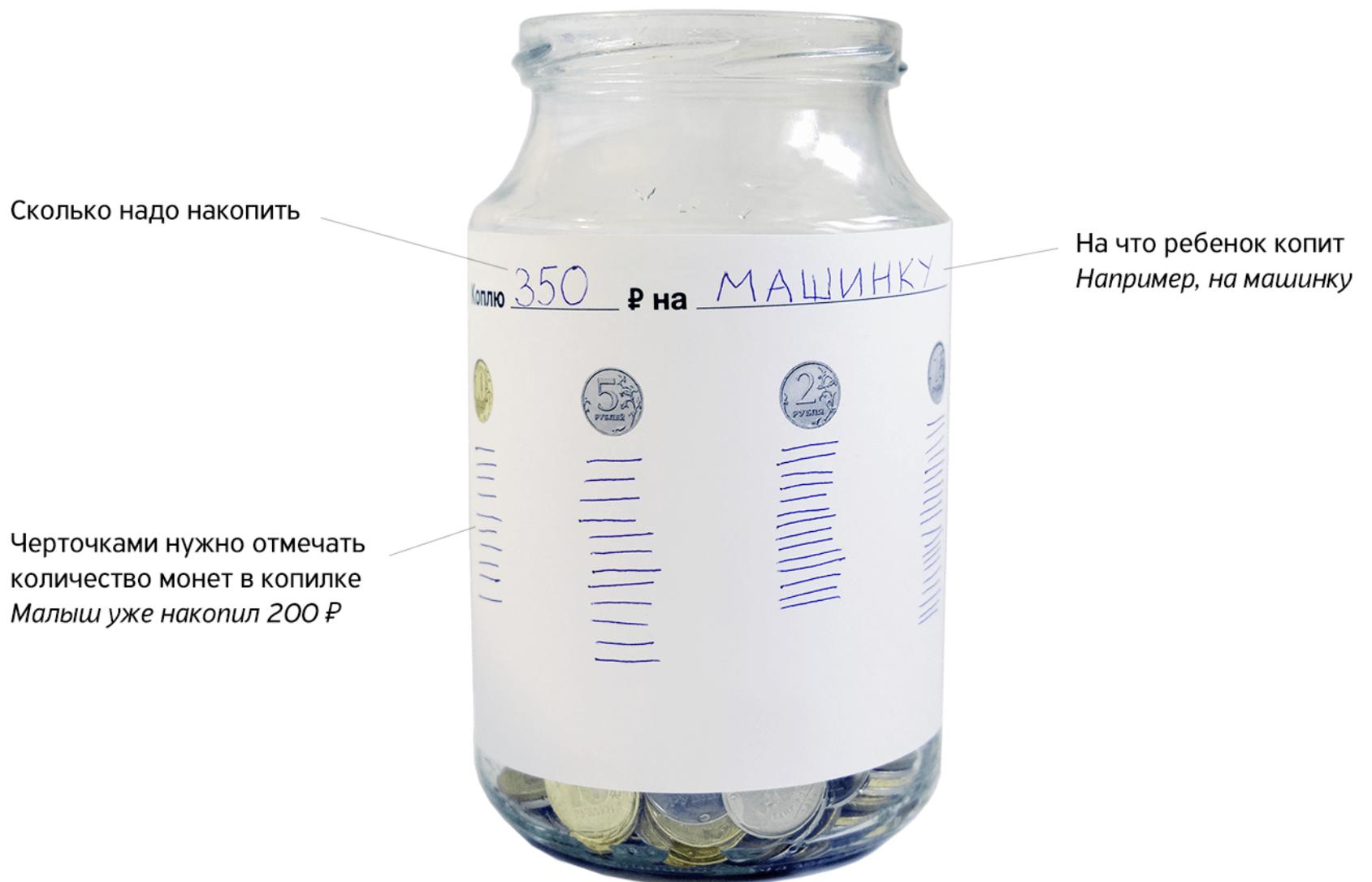
Позволить накопить

Мы подошли к финалу. У ребенка есть список желаний, он выбрал цель, составил план, осталось главное — накопить. Вручим ему полезные инструменты.

Малышам в качестве первой копилки вовсе не обязательно преподносить керамическую хрюшку. Подойдет и пластиковый контейнер.

Отсыпьте туда первоначальный капитал и каждый день или неделю выдавайте ребенку «карманную зарплату». Пусть откладывает.

Можете приклеить на копилку такую наклейку. Малыш научится подсчитывать деньги и не забудет о цели.



Наклейка на копилку [PDF, 1,8 МБ](#)

Дошкольникам еще сложно концентрироваться на долгосрочных целях, поэтому лучше, если на игрушку придется копить не больше месяца. Ваша задача сейчас — помочь ребенку понять, что понравившуюся игрушку не всегда можно купить прямо сейчас. Иногда нужно время, чтобы на нее накопить.

Школьники уже выросли из копилки, предложите им хранить деньги в конверте. А лучше — в двух. Пусть разделят «получку» на две части: одну часть положат в конверт «Коплю», другую — в конверт

Все расходы можно записывать прямо на конверте: они не потеряются, а в конце недели ребенок увидит, на что ушли деньги.

Поощряйте ребенка за успехи и не ругайте, если что-то пошло не так. Например, к каждому отложенным 500 Р добавляйте еще 100 Р. Если у ребенка не получается накопить денег, обсудите, в чем проблема. Может, цель слишком далека от реальности или он много тратит на булочки и шоколадки, потому что в школе кормят невкусно и он не наедается.

И еще. Присматривайтесь к талантам ребенка, не жалейте денег на их развитие. Любимое дело — путь к финансовой независимости.

Запомнить

Не покупайте ничего по первому требованию. Покупка должна быть осознанной и желанной.

Позвольте ребенку выбирать. Не давите.

Помогите составить наглядный план.

Не покупайте сами — предложите накопить.

Заведите ребенку два конверта: один — для трат, другой — для накоплений.

Не бойтесь ошибок и неудачных трат — это цена финансовой грамотности.