



ARA.SUPERMARKET

التسوق بنجاح

يعتبر السوبرماركت مكاناً ممتعاً للأطفال، ولكن قد يكون اصطحابهم للتسوق محبطاً للغاية عندما يبدوون في إحداث المشاكل هناك بعض الطرق لجعل التسوق الأسبوعي أقل ضيقاً

هناك في السوبرماركت الكائن في منطقتنا آلة تنظيف تبدأ العمل الساعة 9 صباحاً، فأخذ أطفالنا إلى هناك ونتتبعها وهي تسير بين الممرات

ضعي خطة

حاولي عدم الذهاب للتسوق عندما تكونين في عجلة من أمرك ويكون طفلك جائعاً أو متعباً قد يظن المرء أنه يمكنه القيام بالتسوق بعد الخروج مع الأطفال في الفترة الصباحية-ولكن في الغالب سيكون طفلك متعباً وراغب في قضاء وقت هادئ في المنزل

قومي بإشراك أطفالك في إعداد قائمة المشتريات قبل الذهاب للتسوق

أعطهم بعض الخيارات - كأن تسألهم عن نوع حبوب الإفطار التي يفضلونها

قدمي لهم خيارين أو ثلاثة خيارات لأشياء أنت مستعدة لشراؤها، ثم ابحثي عن تلك الخيارات معهم عند الوصول إلى السوبرماركت

إذا كنت تسكنين في الريف وتقومين بشراء حاجاتك خلال رحلة إلى المدينة، قومي بتلك الرحلة في الصباح عندما يكون الجميع مرتاحين ويشعرون بالنشاط

خذي معك صندوق حفظ المواد المبردة لحفظ المشتريات التي قد تتلف بسرعة

خذي معك مشروباً ووجبة خفيفة في حقبتك

فهذا يساعد على إلهاء أطفالك

عندما تصلين إلى كاونتر المحاسبة

- خذي معك لعبة صغيرة ليلهو بها الأطفال .
- أعط طفلك وجبة خفيفة خلال تجوالك .
- يمكنك أخذ الوجبة الخفيفة معك، أو يمكنك الاحتفاظ ببطاقة السعر أو شريط التسعيرة bar code لدفع قيمة المادة المستهلكة عند المغادرة .
- قدّمي لأطفالك بعض الخيارات - "تريدون هذه الفاصوليا المطبوخة أم هذه؟" .
- حاولي إبقاء عربة التسوّق بعيداً عن الأشياء التي لا تريدين شراءها والتي قد يطلبها طفلك - كأرفف الحلويات مثلاً .
- قومي بتكليف الطفل بعمل ما، كأن يقوم بإمسك قائمة التسوّق أو دفتر الكوبونات .
- اطلبي من أطفالك البحث عن الأشياء المدوّنة في قائمة التسوّق .
- يحب إبقاؤهم داخل عربة التسوّق .
- فهذا يمكنك من التحدّث معهم وإشراكهم في التسوّق، وسيضمن لك عدم اختفائهم عن نظرك .
- إذا كان لديك أكثر من طفل واحد، يمكن للأخريين الإمساك بعربة التسوّق خلال تنقلك داخل السوبرماركت .
- قد يكون التسوّق برفقة طفل رضيع وآخر صغير أمراً صعباً للغاية .
- حاولي الذهاب للتسوّق خلال عطلة نهاية الأسبوع أو في المساء في حال وجود الزوج للعناية بالأطفال، أو اصطحبي معك إحدى الصديقات لمساعدتك .

المحاسبة عند الخروج

- العبي مع أطفالك ألعاباً مثل لعبة البحث عن أشياء محددة .
- أما مع الأطفال الصغار فيمكنك استخدام الألوان - "البحث عن شئ لونه أحمر" .
- أعطهم بعض أغراض التسوّق ليضعوها على كاونتر المحاسبة عند الخروج .
- اشكريهم على مساعدتهم .

عادة ما يتحدث موظفو الكاونتر مع الطفل عندما يقَدّم المساعدة

وذلك يشعره بمتعة بالغة



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

عندما تبدأ المشاكل بالحدوث

- لا تستسلم لطلباتهم.
- حاولي إلهاءهم بأن تطلبي منهم العثور على شئ يحبونه ضمن قائمة التسوق، وأعطيهم بعض الطعام أو الشراب.
- أوقفي عربة التسوق .
- اشرحي لهم بهدوء أنك تريدين منهم مساعدتك، وعندما تصلون إلى المنزل يمكنك مشاركتهم بفعل شئ يحبونه، كمشاهدة برنامج تلفزيوني مثلاً .
- حافظي على هدوئك - حاولي عدم إظهار غضبك .
- قومي بالعدّ حتى رقم 10.
- إذا كنت بالقرب من شئ يريده طفلك، فقومي بتحريك عربة التسوق إلى زاوية هادئة
- لا تلق بالاً للمتسوقين الآخرين، فمعظمهم لديه أطفال ويقدر الظرف الذي تمرّين به

عندما تنتهي من التسوق

- أخبري أطفالك بأنهم كانوا ممتازين في عملية الاختيار أو في حال الجلوس بهدوء أو أثناء لهوهم .
- إذا كان مزاجهم سيئاً، فتذكري شيئاً إيجابياً يمكنك أن تخبريهم به .
- إذا لم تسر الأمور على ما يرام، فكري ما الذي تسبّب في المشاكل - فقد تتمكنين من تجنّب ذلك في المرة المقبلة .

فكري بالتالي

- يمكنك الترتيب مع صديقة لتتناوب كل منكما على رعاية أطفال الأخرى حتى تتمكني من التسوق بمفردك .
- تذكري: تجنّبي الذهاب للتسوق عندما تكونين في عجلة من أمرك ويكون طفلك جائعاً أو متعباً
- أذهب للتسوق دون اصطحاب الأطفال، وعندما يكونون برفقتي أجعل التسوق سريعاً بحيث أشتري "
- "الأشياء الضرورية فقط



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

عمل سكيب Skip . على مساعدة الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية على تربية أطفالهم
بطريقة إيجابية

لمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني

www.skip.org.nz/

البريد الإلكتروني: info@skip.org.nz أو يمكن الاتصال على الهاتف:

049163300

لمزيد من المعلومات حول مساعدة الآباء والأمهات، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني
www.familyservices.govt.nz/directory والضغط على الدليل الوطني



S . K . I . P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity