



FARSI.SUPERMARKET

بقا در سوپر مارکت

سوپر مارکت مکانی بسیار هیجان انگیز برای کودکان است، اما گاهی می تواند بیش از حد ناامید کننده باشد و کودکان را دچار نوعی سرخوردگی کند. روش هایی برای کاهش دغدغه ها و اضطراب خرید هفتگی وجود دارد.

«سوپرمارکت ما رفتگری دارد که ساعت 9 صبح درها را باز می کند، بنابراین من بچه ها را آن موقع می برم و با هم در راهروهای سوپر مارکت گردش می کنیم»

برنامه ریزی کنید

سعی کنید زمانی که عجله دارید و یا فرزندان خسته و گرسنه است، به خرید نروید. شاید وسوسه شوید که بعد از گردش و قدم زنی صبح خریدتان را هم انجام دهید - اما به احتمال زیاد فرزندان خسته است و نیاز به محیط آرام خانه دارد.

فرزندان را در نوشتن فهرست خرید مشارکت دهید. گزینه هایی فرا روی آنها قرار دهید - به عنوان مثال، چه جور غذای غله ای (سیریلی) می خواهند. دو یا سه گزینه که آمادگی خرید آنها را دارید را پیشنهاد کنید، و سپس بعد از رسیدن به فروشگاه حتماً به اتفاق فرزندان دنبال آن گزینه ها بگردید.

اگر در حومه شهر زندگی می کنید و خریدهایتان را طی یک سفر روزانه به شهر انجام می دهید، این کار را صبح، که همه چیز تر و تازه است، انجام دهید. یک یخدان را برای نگهداری از مواد غذایی فاسد شدنی بردارید.

یک نوشیدنی و یک اسنک را در کیفتان بگذارید. این به سرگرم نگه داشتن فرزندان کمک می کند.

وقتی به آنجا رسیدید

- یک اسباب بازی کوچک که فرزندتان بتواند با آن بازی کند را با خود بردارید.
- به موازات اینکه گردش می کنید، اسنکی را به فرزندتان بدهید. می توانید این اسنک را از قبل تهیه کنید و یا آن را در فروشگاه بردارید و برچسب قیمت یا بارکد آن را نگه دارید تا هنگام ترک فروشگاه هزینه آن را بپردازید.
- به فرزندتان چند گزینه پیشنهاد کنید - مثلاً، «این نوع لوبیای پخته را می خورای یا اون یکی؟»
- سعی کنید کالسکه خریدتان را از اجناسی که نیاز ندارید دور نگه دارید، اما فرزندتان در خواست خواهد کرد که - به عنوان مثال، به طرف راهرویی بروید که قفسه های شیرینی و شکلات قرار گرفته است.
- وظیفه ای را به فرزندتان محول کنید، به عنوان مثال، نگه داشتن فهرست خرید یا دفترچه کوپن. از آنها بخواهید دنبال جنس هایی بگردند که در فهرست خرید نوشته شده است.
- فرزندتان را سوار کالسکه خرید کنید. به این ترتیب می توانید با او صحبت و او را سرگرم کنید، و از همه مهمتر، فرزندتان غیبت نمی زند. اگر بیش از یک فرزند دارید، سایر فرزندان می توانند در حین گردش در فروشگاه، کالسکه را نگه دارند.
- نگهداری از یک نوزاد کوچک و یک کودک نوپا می تواند واقعاً مشکل باشد. اگر کسی هست که از فرزندانتان نگهداری کند، سعی کنید عصر و یا طی تعطیلات آخر هفته به خرید بروید و یا دوستی را با خود ببرید تا به شما کمک کند.

«زمانی که فرزندتان کمکی می کند، متصدیان صندوق معمولاً با او حرف می زنند. او واقعاً از این کار لذت می برد»



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

صندوق

- زمانی که منتظر هستید، بازی هایی مانند «من جاسوسم» (I Spy) را انجام دهید. هنگام بازی با بچه های کوچک از رنگ ها استفاده کنید - مثلاً «من جاسوسی یک چیز قرمز را می کنم».
- برخی از اجناس را به فرزندان بدهید تا روی پیشخوان بگذارد.
- از او به خاطر کمکی که کرده تشکر کنید.

که اوضاع به تدریج خراب می شود

- تسلیم خواسته های نابجای او نشوید. از او بخواهید یکی از اجناسی که در فهرست ذکر شده را پیدا کند، و یا ذره ای خوراکی یا نوشیدنی به او بدهید و به این ترتیب حواسش را پرت کنید.
- کالسه خرید را متوقف کنید. به آرامی برایش توضیح دهید که به کمک او نیاز دارید و در عوض وقتی به خانه می رسید، هر دو می توانید کاری را انجام دهید که مورد علاقه او است - مثل تماشای یک برنامه تلویزیونی.
- خونسردی خود را حفظ کنید - سعی کنید عصبانیت خود را نشان ندهید. تا ده بشمارید. اگر در نزدیکی چیزی هستید که فرزندان می خواهد، کالسه خرید را به گوشه ای خلوت تر برانید.
- نگران سایر مشتریان نباشید، اکثر آنها بچه داشته اند و شما را درک می کنند.

بعد از اتمام خرید

- به فرزندان بگویید که در انتخاب اجناس، ساکت نشستن و بازی «من جاسوسم» خیلی وارد است. اگر کنترلش سخت باشد، سعی کنید نکته مثبتی که می تواند در آرام کردن او مؤثر باشد را به خاطر بیاورید.
- اگر اوضاع خراب شد، راجع به علت آن فکر کنید - شاید دفعه بعد بتوانید از آن اجتناب نمایید.

راجع به زمانی فکر کنید

- شاید بد نباشد با یکی از دوستانتان هماهنگ کنید و به نوبت از فرزندان یکدیگر مراقبت کنید تا دیگری خریدش را انجام دهد.
- به خاطر داشته باشید: سعی کنید زمانی که عجله دارید یا فرزندان خسته یا گرسنه است به خرید نروید.

«من بدون بچه ها به خرید می روم و یا وقتی بچه ها با من هستند فقط اقلام خیلی ضروری را می خرم»



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

(از والدین و مراقبت کنندگان جهت تربیت صحیح و اصولی کودکان حمایت می کند. Skip «اسکیپ»)

برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت زیر مراجعه کنید:

04 916 3300 ، یا با این شماره تلفن تماس بگیرید: info@skip.org.nz ایمیل:

مراجعه و روی www.familyservices.govt.nz برای کسب اطلاعات بیشتر راجع به حمایت از والدین، به وب سایت
National Directory. کلیک کنید.



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity