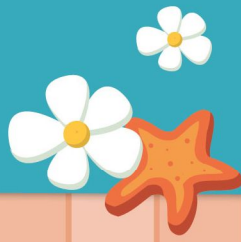


S.k.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents



JAP.SUPERMARKET 2013

子連れショッピング対策

子供にとってスーパーマーケットはワクワクする場所です。でも時には、自分の思い通りに行動できずに癩癩を起こしたり、興奮しすぎたりする場合があります。

そこで、毎週の買い物がストレスにならない方法を考えてみましょう。

「いつものスーパーは毎朝9時が清掃時間。それに合わせて、子供と一緒にお掃除スーパーの後を追いながら買い物を済ませています」

計画

急いでいる時や、子供がお腹を空かせていたり、疲れていたりする時はできるだけ避けましょう。

午前中のお散歩の後に買い物も一緒に済ませてしまおうと考えがちですが、子供は疲れきって家に帰りたがっているかもしれません。

一緒に買い物リストを作り、子供たちの意見も取り入れてみましょう。

例えば、2～3種のシリアルの中から子供に好きなものを選ばせ、スーパーで一緒にその商品を探します。

街から離れた場所に住んでいて、買い物に1日かかるような場合は、親子共に元気な午前中のうちに済ませるようにしましょう。

時間がかかることを想定して、生鮮食品のためのクーラーボックスを持参します。

バッグに飲み物とおやつを入れておくと、子供の気をそらすのに便利です。



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

スーパーで

- 小さめの玩具を持ち歩きましょう。
- 買い物中におやつをあげましょう。
- 家から持参した物のほかにも、店内の商品であれば値札やバーコードを取っておいて買い物の最後にレジで清算します。
- 子供に選ばせてみましょう。例. 「ベイクドビーンズとこれとどっちがいい？」
- 特にお菓子コーナーなどでは、子供のおねだりが始まりそうな物を避けて通ります。
- 買い物リストやクーポンを持たせるなど、子供にお手伝いをさせましょう。
- 買い物リストの商品を探してきてもらいます。
- カートに座らせましょう。
- 子供と話しながら買い物ができ、途中でどこかへ行ってしまうこともありません。
- 子供を二人以上連れて行く場合は、一人をカートに乗せ、残りの子供たちはカートにつかまらせます。
- 乳児やよちよち歩きの子供と一緒にいる場合、思うように買い物ができないこともあります。
- 家族の助けを借りられるのであれば、週末や夜間に買い物をするようにしましょう。また、友人に付き合ってもらうのも良い方法です。

「お手伝いをしていると必ずレジの人が話しかけてくれるので、息子はそれをとても楽しみにしています」

レジで

- レジ待ちの間に簡単なゲームをしましょう。
- しりとりなど、小さな子供でもできるゲームを考えてみます。
- 子供に商品を渡してレジに置いてもらいます。
- お手伝いに対するお礼を言いましょう。



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

雲行きが怪しくなりかけたら

- おねだりに負けない。
- 買い物リストの商品を探してもらったり、飲み物やおやつを与えたりすることで子供の気をそらします。
- カートを止める。
- 買い物に協力してほしいこと、買い物さえ済めば、家に帰ってテレビを見たり、遊んだりできることを静かに説明します。
- 冷静に対応する。怒りをむき出しにすることは避けましょう。
- 子供がぐずりだしたら、声に出して10まで数え、止めさせます。
- 子供のねだる物が近くにある場合は、別の静かな場所までカートを移動させましょう。
- 他の買い物客を気にする必要はありません。ほとんどの人に同じような子育て経験があり、あなたの行動を理解してくれています。



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

買い物が終わったら

- 商品を選んでくれたこと、じっと座っていてくれたこと、上手にゲームができたことなどをほめてあげましょう。
- 子供の機嫌が悪い時でも、忘れずに何か良い点を指摘しましょう。
- たとえ問題が起きても、その原因を明らかにすれば、同じ失敗を繰り返さずに済むかもしれません。

「普段の買い物に子供は連れて行きません。子供がいる時は本当に必要なものだけを買うことにしています」

こんな方法も

友人とお互いの子供の面倒を見る約束をして、交代で買い物に行くのも良いアイデアの一つでしょう。

注：急いでいる時や、子供がお腹を空かせていたり、疲れていたりする時はできるだけ避けましょう。



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

前向きな子育てがSKIPの願いです。
詳しくは下記ウェブサイトをご覧になるか、電子メールにてお問合せください。

www.skip.org.nz

電子メール：info@skip.org.nz

Skipは前向きな子育てを応援しています。

詳しくは：www.skip.org.nz

電子メール：info@skip.org.nz 電話：04 916 3300

子育ての支援団体に関する情報は、www.familyservices.govt.nz/directory（全国案内）をご覧ください。



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

Heading 2

Tem voluptia nimirum, quam facidensis ipitiistiae veria sum facepudist, simporenim exceprorem id que pe cum exerum ilignat plis autatur atur alibusam fugit pellab inction sequae ne si omnis eossunt.

Lit delibus atus. Ut lacculpa doluptus ulpa poreribus asperit eosteceaqui dem verrum fugiasp idebiti undeliqui quis qui blat qui ut pliciis dundipist que et, oditaspero tem velit est venet alia.



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity