



NEPALI.SUPERMARKET 2013

सुपरमार्केट समस्याबाट बच्ने

सुपरमार्केट जानु बच्चाहरूका लागि निकै रमाइलो कुरा हो, तर कहिलेकाहीं यो सबै अत्यन्त निराशाजनक भएर उनीहरूले थाम्न नसक्ने हुनसक्छ।

साप्ताहिक किनमेल कम तनावपूर्ण बनाउने उपायहरू छन्।

“हाम्रो सुपरमार्केटमा बिहान 9 बजे झाडु लगाउने काम हुन्छ त्यसैले म बच्चाहरूलाई त्यतिबेला लैजान्छु र प्यासेज वरिपरि घुमाउँछु।”

योजना

तपाईं हतारमा हुँदा र तपाईंको बच्चालाई भोक वा थकाइ लाग्दा नजानुहोस्। बिहान डुल्ल निस्कँदा किनमेल गर्न पस्नु फाइदाजनक लाग्नसक्छ – तर तपाईंको बच्चालाई थकाइ लागेकोले घरमा विश्राम गरेर बस्न मन लाग्ने हुनसक्छ।

पहिला नै सूचि तयार गर्ने काममा तपाईंको बच्चाहरूलाई सामेल गर्नुहोस्। उनीहरूलाई केही विकल्पहरू दिनुहोस् – जस्तै उनीहरू कस्तो खाले खाद्यान्न चाहन्छन्। तपाईं किन्न तयारै भएको दई वा तीन विकल्पहरू दिनुहोस्, र त्यसपछि तपाईंहरू त्यहाँ पुग्दा दुवैजना सँगै मिलेर उक्त समान खोज्नुहोस्।

यदि तपाईं गाउँमा बस्नुहुन्छ र एक दिन लगाएर सहरमा किनमेल गर्न जानुहुन्छ भने, सबैजना ताजा हुँदा बिहानै जाने गर्नुहोस्।

तपाईंको झोलामा पिउने कुरा र खाजाहरू लिनुहोस्। यसले उनीहरूको ध्यान हटाउन सहयोग

तपाईं त्यहाँ पुगेपछि

- उनीहरूले खेलन सक्ने सानो खेलौना लिनुहोस्।
- तपाईं किनमेल गर्दा तपाईंको बच्चालाई केही खानेकुरा लिनुहोस्।
- उनीहरूलाई केही रोजन दिनुहोस् – “स्ट्रबेरी वा एप्रिकट योगर्ट?”
- आफ्नो ट्रलि तपाईंले किन्न नचाहेको, तर तपाईंको बच्चाले माग्ने बस्तुहरूबाट टाढै राख्ने प्रयास गर्नुहोस् – जस्तै मिठाइहरूको प्यासेज।
- उनीहरूलाई केही काम दिनुहोस्, जस्तै सूची वा कुपन बुक समाउने। उनीहरूलाई सूचीमा समानहरू हेर्न लगाउनुहोस्।
- उनीहरूलाई एउटा ट्रलिमा राख्नुहोस्। यसरी तपाईं उनीहरूसँग कुरा गर्न र सामेल गराउन सक्नुहुन्छ, र उनीहरू हराउँदैनन् पनि। तपाईंको एकजना भन्दा बढी बच्चाहरू भएमा, तपाईं हिड्दै गर्दा अर्कोले ट्रलि समाउन सक्छ।
- एउटा शिशु र सानो बच्चालाई सम्हाल्नु वास्तवमै गाह्रो कुरा हो। घरमा बच्चाहरूलाई हेर्न वा मद्दत गर्न कोही मानिस उपलब्ध भएको बेला किनमेल गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

“उसले मद्दत गर्दा चेकआउट ओपरेटर प्राय उसँग कुरा गर्छन्। उसलाई त्यो कुरा वास्तवमै रमाइलो लाग्छ।”

चेकआउट

- तपाईं पर्खेर बस्दा आइ स्पाइ जस्तो कुनै खेल खेल्नुहोस्। कलिला बच्चाहरूसँग रंगहरूको प्रयोग गर्नुहोस् – “केही रातो वस्तु पत्ता लगाएको छु”।
- उनीहरूलाई केही समान दिएर चेकआउट काउन्टरमा राख्न लगाउनुहोस्।
- सहयोग गरेकोमा उनीहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस्।



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

यदि स्थिति खराब हुन थालेमा

- मागेको कुराहरू पूरा गर्नुपर्छ भन्ने नठान्नुहोस्। सूचिबाट उनीहरूलाई मनपर्ने कुरा भेटाउन लगाएर ध्यान हटाउने प्रयास गर्नुहोस्, केही खाने वा पिउने कुरा दिनुहोस्।
- ट्रलि बिसाउनुहोस्। तपाईंलाई उनीहरूको मद्दतको जरूरत परेको कुरा बुझाउनुहोस् र तपाईं घर पुगेपछि दई जना उसलाई मनपर्ने काम गर्ने भन्नुहोस् – जस्तै TV कार्यक्रम हेर्ने।
- शान्त भएर बस्नुहोस् – रिस नदेखाउनुहोस्। दस सम्म गन्नुहोस्। तपाईं बच्चाले चाहेको कुराहरू भएको छेउमा पुग्नुभएमा, ट्रलिलाई हटाएर एकान्त कुनामा लैजानुहोस्।
- अन्य खरीदकर्ताहरूबारे केही चिन्ता नलिनुहोस्, उनीहरू धेरैजसोका बच्चाहरू हुने भएकोले तपाईंलाई परेको मर्काबारे बुझ्छन्।

तपाईंले सकेपछि

- उनीहरूले सरसामानहरू छान्ने/चुपचाप बस्ने/ आइ स्पाइ खेल्ने राम्रोसँग गरे भनेर बताउनुहोस्। यदि उनीहरूले गाह्रो पारेको भएपनि, तपाईंले भन्न सक्ने केही राम्रो कुरा सम्झने प्रयास गर्नुहोस्।
- यदि काम बिग्रिएको भएमा के कारणले समस्या उत्पन्न भएको हो भन्ने सोच्नुहोस्– अर्को पटक यसबाट जोगिन सक्नुहुन्छ।

“म बच्चाहरू नलिइ जान्छु अथवा उनीहरू मसँग हुँदा अत्यन्त जरूरी सरसामानहरू मात्र किन्ने गर्दछु”

यसबारे सोच्नुहोस्

किनमेल गर्न जाँदा एका अर्काको बच्चाहरूको हेरचाह गरिदिन कुनै साथीसँग व्यवस्था मिलाउनु राम्रो हुन्छ जसद्वारा तपाईंहरू दुवैजनाले एकलै गएर किनमेल गर्न सक्नुहुन्छ।

याद राख्नुहोस्: तपाईं हतारमा हुँदा र तपाईंको बच्चालाई भोक वा थकाइ लाग्दा नजानुहोस्।



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

बच्चाहरुसित अपनाउने उपायहरु/मातापिताहरुको लागि जानकारी

For more information go to:

www.skip.org.nz

Email: info@skip.org.nz

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

www.familyservices.govt.nz/directory



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity