



PUNJABI.SUPERMARKET 2013

## ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚਣਾ

ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਾਕੇਈ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਥਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਭ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ-ਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਫਤਾਵਾਰ ਖਰੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਨਾਵਪੂਰਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

“ਸਾਡੀ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ”

### ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਵੇਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨਾ ਲੁਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ- ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਘਰੇ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਦਿਓ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਚੋਣਾਂ ਦਿਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਹਾਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਆਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰੱਖੇ ਦਿਨ ਹੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਥੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਖਿਡੌਣਾ ਲੈ ਜਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਖੇਡ ਸਕਣ।
- ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚੇਣਾਂ ਦਿਓ - “ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਜਾਂ ਖੁਰਮਾਨੀ ਦੇ ਫਲ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਦਹੀਂ ?”
- ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਲੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੇਗਾ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਦਿਓ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੂਚੀ ਜਾਂ ਕੂਪਨ ਬੁੱਕ ਨੂੰ ਫੜਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਟ੍ਰਾਲੀ ਨੂੰ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਓ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਰਿੜਨ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵਾਕੇਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰ ਸਕੋ।

“ਬਿੱਲ ਦੇ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਆਪਰੇਟਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰੇ। ਉਸਨੂੰ ਸਚਮੁਚ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ”

## ਬਿੱਲ ਭੁਗਤਾਣ ਵੇਲੇ

- ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ...। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ - “ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਇਹ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ....”।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿੱਲ ਭੁਗਤਾਣ ਵੇਲੇ ਕਾਉਂਟਰ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪਰਚੂਨ ਸਮਾਨ ਦਿਓ।
- ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ।



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

## ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤਾਂ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੰਗਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਲੱਭੋ ਜੋ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕੁਝ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ।
- ਟ੍ਰਾਲੀ ਰੋਕ ਦਿਓ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਟੀਵੀ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਣਾ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ - ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਦੱਸ ਤਕ ਗਿਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਾਲੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਦੂਜੇ ਖਰੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਗੁਜਰ ਰਹੇ ਹੋ।

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ/ਉਹ ਟਿੱਕ ਕੇ ਬੈਠਦੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ/ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕੋ।
- ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ ਸੀ - ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

“ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਲੋੜ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਦੀ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ”

## ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਇਕ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰ ਸਕੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਜਾਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

SKIP supports parents and caregivers  
to raise their children in a positive way.

For more information go to:

[www.skip.org.nz](http://www.skip.org.nz)

Email: [info@skip.org.nz](mailto:info@skip.org.nz)

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

[www.familyservices.govt.nz](http://www.familyservices.govt.nz)

and click on National Directory.



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)  
[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)