

S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents

सुपरमार्केट

उत्तरजीविता



# योजना

बच्चों के लिए सुपरमार्केट एक बहुत ही उत्तेजक जगह होती है, परन्तु कभी-कभी वे इससे काफी कुंठित हो सकते हैं और वे बहुत उत्तेजित हो जाते हैं। साप्ताहिक खरीदारी को कम तनावपूर्ण बनाने के कई तरीके हैं।

कोशिश करें कि आप तब न जाएं जब आप जल्दी में हों और आपका बच्चा भूखा या थका हुआ हो। सुबह इधर-उधर घूमने के बाद खरीदारी करना काफी लुभावना लग सकता है - परन्तु बहुत संभव है कि आपका बच्चा थका हुआ होगा और घर में कुछ शान्त समय विताने के लिए तैयार होगा।

अपने बच्चों को पहले से लिस्ट लिखने में शामिल करें। उन्हें कुछ विकल्प दें - उदाहरण के तौर पर उन्हें किस तरह का नाश्ता चाहिए। ऐसे दो या तीन चुनाव दें जिन्हें आप खरीदने के लिए सहमत हैं, और फिर यह सुनिश्चित करें कि जब आप वहाँ जाएं तो दोनों मिलकर उन चुनी हुई चीजों की खोज करें।

अगर आप ग्रामीण इलाके में रहते हैं और अपनी खरीदारी शहर में चक्कर लगाने के दौरान करते हैं, तो ऐसा सुबह के समय करें जब आप सभी तरोताज़ा होते हैं। अपने जल्दी खराब होने वाले सामान के लिए 'चिली विन' को लेकर जाएं।

‘हमारी सुपरमार्केट में एक सफाई वाला है जो सुबह के नौ बजे चक्कर लगाता है इसलिए मैं बच्चों को उस दौरान लेकर जाती/जाता हूँ और हम सुपरमार्केट की वीथियों में उसका पीछा करते हैं।’



अपने थैले में पेय पदार्थ और कुछ खाने की चीजों को पैक करें। इससे उनका ध्यान बंटाने में मदद मिलेगी।

# जब आप वहाँ हों

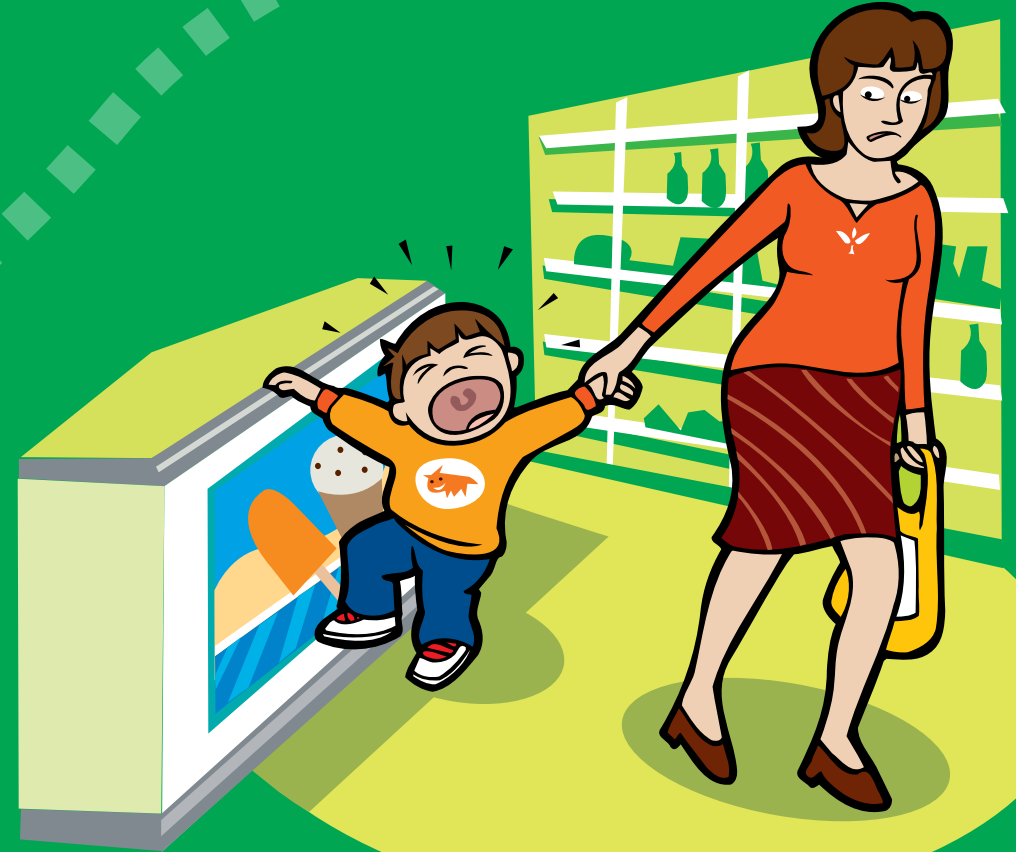
- उनके खेलने के लिए अपने साथ एक छोटा सा खिलौना ले जाएं ।
- दुकान में घूमते समय अपने बच्चे को नाशते के लिए कुछ दें। आप उसे अपने साथ ले जा सकती हैं या जाते समय उसका भुगतान करने के लिए कीमत के टैग या बार कोड को अपने साथ रखें।
- उन्हें कुछ विकल्प या चुनाव करने के लिए दें - 'ये वाली वेकड वीन्स या फिर वो वाली'?
- अपनी ट्रॉली को ऐसी चीजों से दूर ही रखें जिन्हें आप नहीं खरीदना चाहते, परन्तु आपका बच्चा उसे खरीदने के लिए कहेगा - उदाहरण के तौर पर मिठाई वाली आइल।

**‘जब वह मदद करता है तो चैकआउट पर काम करने वाले लोग आमतौर पर उससे बात करते हैं। उसे यह बहुत अच्छा लगता है।’**

- उन्हें कुछ काम करने की जिम्मेदारी दें, जैसे कि लिस्ट या कूपन पुस्तिका को पकड़ने के लिए कहें। उन्हें लिस्ट में दी गई चीजों को ढूंढने के लिए कहें।
- उन्हें ट्रॉली में ही बैठा रहने दें। इस तरह से आप उनसे बात करके उन्हें व्यस्त रख सकते हैं, और वे आपकी नजरों से दूर नहीं हो पाएंगे। अगर आपके साथ एक से ज्यादा बच्चे हैं, तो आप जव इधर-उधर जाएं तो दूसरे बच्चे ट्रॉली को पकड़ सकते हैं।
- एक शिशु के साथ-साथ पैरों पर चलने वाले छोटे बच्चे को संभालना मुश्किल हो सकता है। कोशिश करें कि खरीदारी के लिए आप सप्ताहान्त या वीकएन्ड में जाएं या अगर बच्चों की देखभाल के लिए आपका साथी हो तो शाम को जाएं, या मदद के लिए किसी मित्र को साथ लेकर जाएं।

# चैकआउट

- इंतजार करते समय 'आई स्पार्ड' जैसे खेल खेलें। छोटे बच्चों के साथ रंगों का इस्तेमाल करें - 'मुझे कोई लाल रंग की चीज दिखाई दे रही है'।
- चैकआउट काउंटर पर रखने के लिए उन्हें कुछ सामान दें।
- सहायक होने के लिए उनका धन्यवाद या उनकी प्रशंसा करें।



# जब कुछ गड़बड़ होने लगती है

- उनकी माँगों के आगे झुके नहीं। उनका ध्यान बँटाने की कोशिश के लिए उनसे कहें कि लिस्ट में ऐसी चीजें हूँटे जो उन्हें पसन्द हैं, उन्हें खाने या पीने के लिए कुछ दें।
- ट्रॉली को रोक दें। धीरे से उन्हें बताएं कि आपको उनकी मदद की जरूरत है और जब घर पहुँचें तो आप दोनों मिलकर किसी ऐसी गतिविधि में भाग लें जो उन्हें अच्छी लगती है - जैसे कि टीवी पर कार्यक्रम देखना।
  - शान्त रहें - अपने गुस्से को छिपाने की कोशिश करें। दस तक गिनती गिनें। आप अगर किसी ऐसी चीज के पास हैं जिसकी माँग आपका बच्चा कर रहा है, तो ट्रॉली को किसी शान्त कोने में लेकर जाएं।
  - दूसरे ग्राहकों की चिन्ता न करें, उनमें से ज्यादातर के अपने बच्चे होंगे और आप पर जो वीत रही है उसका उन्हें अच्छी तरह अनुभव होगा।



# जब आप खरीदारी पूरी कर लेते हैं

**‘मैं या तो बच्चों के बिना जाता/जाती हूँ या जब वे मेरे साथ होते हैं तो केवल जरूरत की चीजें ही खरीदता/खरीदती हूँ’**

- उन्हें बताएं कि चुनाव करते समय/टिक कर बैठने/आई स्पाई खेल खेलते समय उनका व्यवहार बहुत ही अच्छा था। अगर उन्हें संभालना मुश्किल हो रहा था तो उनके बारे में कुछ अच्छा सोचें जो आप उन्हें बता सकें।
  - अगर सब कुछ आपकी इच्छानुसार नहीं होता है या कुछ गड़बड़ हो जाती है तो जरा विचार करें कि उस दिक्कत की शुरुआत कैसे या किससे हुई।

## इस बारे में विचार करें

एक अच्छा इरादा यह भी हो सकता है कि आप अपने किसी मित्र के साथ यह इन्तजाम करके रखें जिसमें आप एक-दूसरे के बच्चों की देखभाल करें ताकि आप दोनों वारी-वारी से अकेले खरीदारी कर सकें।

**याद रखें: ऐसे समय पर मत जाएं जब आप जल्दी में हों और आपके बच्चे को या तो भूख लगी है या वह थका हुआ है।**

# S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents

Skip (स्किप) माता-पिता तथा देखभाल करने वालों की बच्चों का उचित रूप से पालन-पोषण करने में सहायता करती है।

अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट पर जाएं:

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

ईमेल: [skipinfo@msd.govt.nz](mailto:skipinfo@msd.govt.nz)

या 04 916 3300 नम्बर पर फोन करें

माता-पिता के लिए सहायता सम्बन्धी अधिक जानकारी के लिए

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

वेबसाइट पर जाएं और National Directory (नेशनल डायरेक्टरी) पर क्लिक करें।



family &  
community services  
ratonga ā-whānau, ā-hapori

A service of the Ministry of Social Development