

# S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents



THAI.SUPERMARKET 2013

## การเลี้ยงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในซูเปอร์มาร์เก็ต

ซูเปอร์มาร์เก็ตเป็นสถานที่น่าตื่นเต้นสำหรับเด็กๆ

แต่บางครั้งอาจทำให้เด็กเกิดความท้อแท้อย่างมากและรับไม่ได้

แต่ก็มีวิธีในการทำให้การจับจ่ายซื้อของประจำสัปดาห์เกิดความเครียดน้อยลงได้

“ซูเปอร์มาร์เก็ตที่เราไปนั้นมีเครื่องจักรกวาดพื้นทำงานในเวลา 9 น. ดิฉันจึงนำลูกไปในเวลานั้น และพวกเราพากันเดินตามมันไปตามชั้นวางของต่างๆ”

### วางแผน

พยายามไม่ไปซูเปอร์มาร์เก็ตเมื่อท่านต้องรีบร้อนและลูกของท่านกำลังหิวหรือง่วงนอน

ท่านอาจวางแผนไปซื้อของหลังจากออกไปทำธุระนอกบ้านแล้ว –

แต่อาจเป็นเวลาทีลูกของท่านง่วงนอนและอยากจะใช้เวลาเงียบๆ อยู่ที่บ้านมากกว่า

ให้ลูกของท่านมีส่วนในการเขียนรายการซื้อของไว้ก่อน ให้เขามีโอกาสเลือกบ้าง – เช่น

ซีเรียลชนิดใดที่เขาต้องการ เป็นต้น ให้โอกาสเขาได้เลือกซีเรียล 2 – 3 ชนิดที่ท่านยอมที่จะซื้อให้เขา

และเมื่อไปอยู่ในร้านแล้วท่านกับลูกต้องช่วยกันหาซีเรียลชนิดที่เลือกไว้แล้วด้วยกัน

ถ้าท่านอาศัยอยู่นอกเมืองและต้องเดินทางเข้าไปในเมืองเพื่อจับจ่ายซื้อของ

ให้ไปในตอนเช้าเพราะทุกคนกำลังรู้สึกสดชื่น

นำเอาเครื่องดื่มน้ำและอาหารว่างใส่ไปในกระเป๋าของท่าน

ซึ่งจะเป็นเครื่องมือเบี่ยงเบนความสนใจของเขาได้

## เมื่อท่านไปอยู่ที่นั่น

- นำเอาของเล่นขนาดเล็กติดตัวไปด้วยเพื่อเขาสามารถ เอาออกมาเล่นได้
- หาของว่างบางอย่างไว้ให้ลูกของท่านรับประทานในระหว่างที่ท่านจับจ่ายซื้อของ
- ถามว่าลูกเลือกอะไร – เช่น “จะเอาโยเกิร์ตรสสตอว์เบอร์รี่หรือวาร์สแอฟริคอต?”
- พยายามให้รถเข็นของท่านอยู่ห่างจากสิ่งของที่ท่านไม่ต้องการจะซื้อ แต่เป็นของที่ลูกของท่านมักจะถามถึง – เช่น ชั้นของหวาน เป็นต้น
- หาอะไรให้เขาทำบ้าง เช่น ถูรายการซื้อของหรือสมุดเก็บคูปอง เป็นต้น ขอให้เขาช่วยดูด้วยว่าของที่ต้องการในรายการซื้อของนั้นอยู่ที่ใด
- ให้เขาอยู่ในรถเข็น ซึ่งท่านสามารถพูดคุยกับเขาและหาอะไรให้เขาทำ และเขาจะไม่หายไปไหน ถ้าท่านมีลูกเกินหนึ่งคน ให้คนอื่นเป็นคนเข็นรถไปในขณะที่ท่านเดินซื้อของ
- การจัดการกับเด็กทารกและเด็กที่เพิ่งเดินได้อาจเป็นเรื่องที่ยากลำบาก พยายามไปหาซื้อของเมื่อมีคนอื่นร่วมไปด้วยเพื่อให้ความช่วยเหลือหรือให้เป็นคนดูแลเด็กที่บ้าน

“ตามปกติพนักงานคิดเงินมีการพูดคุยกับเขาเมื่อเขาให้การช่วยเหลือ และเขาก็ปลื้มใจจริงๆ”

## ที่พนักงานเก็บเงิน

- เล่นเกมส์ เช่น เกมส์ I Spy ในขณะที่ท่านรอจ่ายเงิน สำหรับเด็กเล็กให้เพิ่มเรื่องสีเข้าไปด้วย – เช่น “I spy something red”
- ให้เด็กช่วยเอาสินค้าที่เลือกมาใส่ไว้บนแคาน์เตอร์เก็บเงิน
- กล่าวคำขอบใจเขาที่คอยให้ความช่วยเหลือ



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

## หากมีสิ่งใดเริ่มผิดปกติ

- อาย่าอมแพ้กัับคำร้องขอพยายามเบี่ยงเบนเขาด้วยการขอให้เขาหาสิ่งของที่เขารอบกินที่มีอยู่ในรายการซื้อของและให้อาหารหรือเครื่องดื่มกับเขาบ้างเล็กน้อย
- หยุดรถเขื่น อธิบายเบาๆ ว่าท่านต้องการให้เขาช่วยและเมื่อกลับถึงบ้านท่านกับลูกสามารถทำในสิ่งที่ชอบ – เช่น ดูรายการโทรทัศน์ เป็นต้น
- สงบสติอารมณ์ – พยายามอย่าแสดงอาการโกรธ ให้นับหนึ่งถึงสิบ ถ้าท่านอยู่ใกล้กับสิ่งที่ลูกของท่านต้องการ ให้อาย่ารถเขื่นไปยังมุมสงบ
- อย่าไปกังวลกับผู้มาจับจ่ายซื้อของคนอื่น เพราะคนเหล่านี้ส่วนใหญ่เคยมีลูกและจะรู้ว่าท่านกำลังประสบกับอะไรอยู่ในขณะนั้น

## เมื่อเสร็จจากการจับจ่ายซื้อของ

- ให้ชมเขาว่าเขาเลือกซื้อของได้เก่ง/นั่งได้นิ่งๆ /เล่นเกมส I Spy ถ้าเขามีปัญหา ให้นำสิ่งที่เป็นเรื่องดีที่ท่านสามารถบอกให้แก่เขา
- ถ้าเกิดปัญหาขึ้นมา ให้นำถึงสิ่งที่เป็นต้นเหตุของปัญหา – ท่านอาจหลีกเลี่ยงในคราวต่อไปได้

## ลองคิดดู

อาจจะเป็นการดีที่มีการตกลงกับเพื่อนที่สามารถฝากกันดูแลเด็กๆ โดยที่ต่างคนสามารถออกไปซื้อของได้ตามลำพัง

โปรดอย่าลืม :

พยายามอย่าออกไปนอกบ้านในขณะที่ท่านมีความรีบร้อนและลูกของท่านกำลังหิวหรือง่วงนอน

“ดิฉันไปซื้อของโดยไม่มีลูกไปด้วยหรือถ้าลูกไปด้วยก็จะไปหาซื้อสิ่งของที่จำเป็นเท่านั้น”



S.K.I.P

skip.org.nz  
facebook.com/SKIPcommunity

Skip ให้ความช่วยเหลือพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กในการเลี้ยงดูเด็กๆ ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง

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



S.K.I.P

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