



VIETNAMESE SUPERMARKET 2013

Đổi phó thành công với những chuyến đi mua sắm ở siêu thị với trẻ

Siêu thị là một nơi thực sự hấp dẫn với tụi trẻ nhưng đôi lúc có thể gây ra những thất vọng quá mức và trẻ có thể bị quá tải và lên những cơn giận dữ. Có những cách làm cho việc mua sắm ở siêu thị hàng tuần trở nên đỡ căng thẳng.

“Siêu thị chỗ chúng tôi hay đi mua sắm có một cái máy quét sàn thường được sử dụng lúc 9 giờ sáng; thế nên là tôi hay đưa tụi trẻ đi siêu thị vào lúc đó và chúng tôi có thể theo sau cái máy quét sàn này đi qua các gian hàng”

Kế hoạch

Hãy cố gắng tránh đi siêu thị khi bạn đang vội và khi con bạn đang đói bụng hoặc mệt mỏi. Sẽ rất tiện khi ghé vào siêu thị mua sắm ngay sau buổi sáng vừa đi ra ngoài về nhưng những lúc này là lúc trẻ nhà bạn có thể cảm thấy mệt mỏi và muốn được nghỉ ngơi yên tĩnh ở nhà.

Hãy cho tụi trẻ nhà bạn tham gia vào việc lên danh sách những thứ cần phải mua ở siêu thị. Hãy cho trẻ một vài lựa chọn – ví dụ như là loại ngũ cốc nào trẻ muốn mua. Hãy đưa ra hai hoặc ba lựa chọn mà bạn muốn mua và sau đó hãy chắc chắn rằng cả bạn và trẻ sẽ tìm những lựa chọn này khi tới siêu thị.

Nếu bạn sống ở vùng nông thôn và đi mua sắm trong một chuyến đi lên phố, hãy đi vào buổi sáng khi tất cả mọi người đều tươi tỉnh.

Hãy cho một chút đồ uống và đồ ăn nhẹ vào túi. Điều này có thể giúp trẻ phân tâm.

Khi bạn tới siêu thị

- Hãy mang theo một món đồ chơi nhỏ để trẻ nhà bạn có thể chơi với.
- Hãy mang chút đồ ăn gì đó để trẻ nhà bạn có thể ăn vặt trong khi bạn đang mua sắm.
- Hãy đưa ra cho trẻ một vài lựa chọn – “con thích ăn sữa chua dâu hay sữa chua mơ?”.
- Hãy cố gắng để xe đẩy ở xa những thứ mà bạn không muốn mua nhưng trẻ nhà bạn có thể đòi mua – ví dụ như là gian hàng kẹo.
- Hãy giao cho trẻ làm một việc gì đó ví dụ như là cầm lấy danh sách mua sắm hay quyền phiếu giảm giá. Hãy để trẻ tìm kiếm những thứ trong danh sách mua sắm.
- Hãy để trẻ ngồi trong xe đẩy. Bằng cách đó, bạn có thể trò chuyện với trẻ, để trẻ tham gia vào cuộc mua sắm với bạn và trẻ sẽ không chạy đi chỗ khác. Nếu bạn có nhiều con, những trẻ lớn khác nhà bạn có thể giữ vào thành xe đẩy khi bạn đi vòng vòng.
- Trông coi một trẻ sơ sinh cùng với cả một trẻ mới chập chững biết đi có thể sẽ rất khó khăn. Hãy cố gắng tranh thủ đi siêu thị mua sắm khi có ai đó đi cùng với bạn hay khi có ai đó tới giúp bạn trông trẻ tại nhà.

“Những nhân viên ở quầy thanh toán luôn luôn trò chuyện với cu cậu nhà tôi khi thấy cu cậu giúp đỡ tôi. Cu cậu rất hứng thú với điều này”.

Ở quầy thanh toán

- Hãy chơi các trò chơi như là trò chơi nối từ đồng âm khi bạn đang đợi ở quầy thanh toán.
- Hãy đưa cho trẻ một ít đồ tạp hoá để trẻ tự đặt lên quầy thanh toán.
- Hãy cảm ơn trẻ vì trẻ đã giúp đỡ bạn.



S . K . I . P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

Khi mọi thứ bắt đầu trở nên tồi tệ

- Đừng chiều theo những đòi hỏi của trẻ. Hãy cố gắng đánh lạc hướng trẻ bằng cách nhờ trẻ tìm giúp bạn thứ gì đó trong danh sách hay đưa cho trẻ một ít đồ ăn hay đồ uống.
- Hãy dừng xe đẩy lại. Hãy nhẹ nhàng giải thích cho trẻ là bạn cần sự giúp đỡ của trẻ và khi về tới nhà hai mẹ con bạn có thể làm cái gì mà cả hai mẹ con đều thích chung với nhau – ví dụ như là xem một chương trình truyền hình.
- Hãy giữ bình tĩnh – hãy cố gắng đừng tỏ ra là bạn đang giận dữ. Hãy đếm từ một cho đến mười. Nếu bạn đang đứng ở gần gian hàng mà có thứ đồ trẻ muốn mua, hay di chuyển xe đẩy tới một góc yên tĩnh.
- Bạn đừng nên lo lắng về những người mua hàng xung quanh, hầu hết họ đều có con và họ đều thông cảm cho những gì mà bạn đang trải qua.

Khi bạn đã mua sắm xong

- Hãy nói với trẻ là trẻ đã rất cừ khi chọn đồ/ngồi yên/chơi trò Tôi Do Thám. Nếu tụi trẻ trở nên ương bướng, hãy nhớ tới một điều gì đó tích cực để kể cho trẻ nghe.
- Khi mọi thứ trở nên tồi tệ hãy nghĩ xem điều gì đã gây ra rắc rối – bạn có thể tránh điều này tái diễn trong lần tới.

“Tôi thường đi siêu thị mua sắm mà không mang tụi trẻ đi theo hoặc là tôi chỉ mua những thứ thiết yếu khi có tụi trẻ đi cùng”

Hãy thử nghĩ xem

Việc bạn thu xếp với một người bạn để bạn và họ thay phiên nhau trông lũ trẻ và có thời gian đi siêu thị mua sắm một mình là một ý tưởng hay.

Hãy nhớ rằng bạn nên cố gắng tránh đi siêu thị khi bạn đang vội và khi con bạn đang đói bụng hoặc mệt mỏi.



S . K . I . P

skip.org.nz

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

Email: info@skip.org.nz

Phone: 04 916 3922

For more information on support for parents, go to:

www.familyservices.govt.nz/directory



S . k . I . P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity