



Stressfrei einkaufen mit Kindern

Zwergenaufstände im Supermarkt zerren an den Nerven. Familientherapeutin Kirsten Oleimeulen kennt die besten Tricks für entspanntes Shoppen

Eine Sache frei

Besprechen Sie vor dem Einkauf mit Ihrem Kind, dass es sich im Supermarkt eine Sache für sich allein aussuchen darf, z. B. ein Stück Obst, einen Joghurt etc. Vereinbaren Sie auch, dass die Süßigkeiten an der Kasse dafür tabu sind.

Nicht überfordern

Selbst wenn Sie Ihr Kind ins Einkaufen mit einbeziehen und es dabei auch Spaß hat, bedeuten Geschäfte gerade für kleinere Kinder puren Stress. Mehr als zwei Läden nacheinander sollten Sie ihnen daher nach Möglichkeit nicht zumuten.



An der Kasse helfen lassen

Wenn Ihr Kind beschäftigt ist, sind Wutausbrüche unwahrscheinlich. Lassen Sie es an der Kasse die Waren mit aufs Band legen, der Kassiererin den Leergutbon geben, das Wechselgeld annehmen. Bringt Spaß, lenkt ab.

Konsequent bleiben

Wenn es doch mal Geschrei gibt, hilft nur eins: stark bleiben. Wenn Sie dem Nachwuchs seinen Willen lassen, um Ruhe zu haben, setzen Sie das falsche Signal. Er lernt sonst, dass er mit Wutausbrüchen alles erreichen kann.