



Buat Rutinitas Bersama

Dari pekerjaan rumah hingga tugas-tugas rumah tangga, semua bisa diselesaikan jika keluarga memiliki rutinitas yang mudah diikuti dan dapat menjadi waktu bersenang-senang bersama.

● Buatlah agar mudah diikuti

Memiliki rutinitas sehari-hari dan mengikutinya sesering mungkin, akan memberi anak dan remaja rasa aman yang berharga.

- Buatlah jadwal yang mencakup segalanya - mulai dari makan, pekerjaan rumah hingga waktu bermain dan waktu tidur
- Anak-anak dan remaja dapat membantu merencanakan rutinitas mereka. Mereka akan cenderung mengikuti jadwal jika mereka terlibat
- Bantu anak-anak yang lebih kecil mempelajari rutinitas mereka dengan melibatkan mereka di setiap aktivitas sedikit demi sedikit

● Luangkan waktu untuk bersenang-senang

- Waktu bermain adalah bagian penting dari perkembangan anak, jadi luangkan waktu untuk bermain secara mandiri dan kegiatan yang terarah
- Di dalam ataupun di luar ruangan, waktu bermain merupakan kesempatan yang baik bagi anak untuk mempelajari keterampilan baru atau mencoba permainan atau aktivitas olahraga baru
- Habiskan waktu bersama anak remaja Anda dengan berolahraga bersama seperti lari pagi atau memancing ikan

● Ajarkan kebiasaan sehat

- Gunakan rutinitas keluarga Anda untuk mendorong kebiasaan sehat. Seperti menyikat gigi sebelum tidur, mencuci tangan secara teratur, dan menyisir rambut di pagi hari
- Luangkan waktu untuk bersantai sebelum tidur. Rutinitas waktu tidur yang teratur akan membantu anak Anda mendapatkan tidur malam yang nyenyak.

● Rutinitas juga baik untuk orang tua!

Saat sibuk, rutinitas dapat membantu Anda merasa lebih teratur dan mengurangi stres. Hal ini juga dapat membantu keluarga Anda menyelesaikan tugas sehari-hari dengan lebih cepat dan efisien, serta menyisakan waktu lebih banyak untuk aktivitas yang menyenangkan.

Rutinitas akan bekerja dengan baik ketika mencakup waktu bersama-sama dengan keluarga

Juga tambahkan waktu untuk bercerita kepada anak Anda sebuah kisah sebelum tidur dan makan bersama keluarga.

EKSPLOR RANGKAIAN TIPS LENGKAP

EKSPLOR VIDEO-VIDEO