

Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Hình thành nền nếp

Từ bài tập cho đến công việc nhà, tất cả đều có thể giải quyết khi gia đình bạn hình thành được những nền nếp mà cả nhà dễ dàng tuân theo, từ đó tiết kiệm thời gian để vui chơi cùng nhau.

• Tạo những thói quen dễ thực hiện

Có một thời gian biểu mỗi ngày và cố gắng tuân theo hết mức có thể sẽ giúp cho con trẻ cảm nhận được sự yên tâm.

- Lập một thời gian biểu bao gồm mọi thứ – từ các bữa ăn và bài tập về nhà đến giờ chơi và giờ ngủ
- Hãy để trẻ nhỏ và trẻ ở tuổi thiếu niên tham gia vào việc hình thành những nền nếp này, điều đó sẽ giúp trẻ tuân thủ tốt hơn thời gian biểu được lập ra
- Giúp trẻ từng bước đi vào nền nếp bằng cách hướng dẫn trẻ qua từng hoạt động

• Dành thời gian để giải trí

- Vui chơi là một phần quan trọng trong sự phát triển của trẻ, vì vậy hãy dành thời gian cho các hoạt động vui chơi độc lập cũng như có hướng dẫn
- Dù trong nhà hay ngoài trời, giờ chơi là cơ hội tốt để con bạn học một kỹ năng mới hoặc thử một trò chơi, hoạt động thể thao mới
- Dành thời gian cho trẻ ở tuổi thiếu niên bằng cách cùng nhau tập thể dục. Bạn có thể cùng trẻ chạy bộ hoặc chơi ném bóng.

• Dạy các thói quen lành mạnh

- Sử dụng nền nếp của gia đình để khuyến khích những thói quen sống lành mạnh. Như đánh răng trước khi đi ngủ, rửa tay thường xuyên và chải tóc vào mỗi buổi sáng
- Dành thời gian để thư giãn trước khi đi ngủ. Thói quen đi ngủ đúng giờ sẽ giúp con bạn có một giấc ngủ ngon

• Các thói quen cũng tốt cho cha mẹ!

Khi cuộc sống trở nên bận rộn, những thói quen có thể giúp bạn cảm thấy có trật tự và bớt căng thẳng hơn. Nó cũng có thể giúp gia đình bạn hoàn thành công việc hàng ngày một cách nhanh chóng và hiệu quả, để tiết kiệm nhiều thời gian hơn cho các hoạt động vui chơi

Nền nếp gia đình chỉ thật sự hiệu quả nếu nó cũng bao quát những khoảng thời gian dành cho nhau

Dành thêm thời gian để kể chuyện cho con trước khi đi ngủ và cả gia đình nên thường xuyên dùng bữa cùng nhau

ĐỌC TẤT CẢ CÁC TRANG GỢI Ý

XEM TẤT CẢ CÁC VIDEO

Các nội dung về nuôi dạy trẻ dựa trên cơ sở khoa học được phát triển bởi chương trình 'Nuôi dạy con vì Sức khỏe trọn đời', được UNICEF, WHO, và các cơ quan quốc tế phối hợp triển khai.