

# Tạo Những Thói Quen Hàng Ngày



## NHỮNG THÓI QUEN LÀ GÌ?

Thói quen là tập hợp các hoạt động xảy ra theo trình tự nhất định. Những thói quen hàng ngày diễn ra theo cùng một cách trong cùng một khoảng thời gian. Quý vị có thể có những thói quen để chuẩn bị cho ngày mới như tắm rửa và mặc quần áo. Quý vị có thể cũng có những thói quen cho đi làm và chuẩn bị bữa ăn.

Thêm một em bé vào gia đình quý vị sẽ khiến mọi thứ đảo lộn. Quý vị có thể cần điều chỉnh lịch trình buổi sáng, buổi chiều hay buổi tối của mình. Việc thực hiện các thay đổi có thể khó khăn, do đó hãy thoải mái với bản thân khi quý vị xây dựng các thói quen mới với tư cách là phụ huynh.



## TẠI SAO NHỮNG THÓI QUEN LẠI HỮU ÍCH?

Những thói quen mang lại sự thoải mái cho cả người lớn và em bé. Chúng có thể giúp chúng ta cảm thấy thư giãn hơn. Em bé không có khả năng kiểm soát cuộc sống của mình. Những thói quen giúp con quý vị dự đoán điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Những thói quen giúp chúng cảm thấy thoải mái và tạo ra cảm giác tin cậy và an toàn. Cảm giác an toàn này sẽ giúp chúng khám phá, trưởng thành và phát triển.

Những thói quen giúp em bé yên tâm rằng quý vị sẽ giải quyết nhu cầu của chúng. Hãy xây dựng các thói quen hàng ngày cho tắm rửa, ăn uống và đi ngủ. Thói quen khi tắm rửa có thể bao gồm cởi quần áo cho bé và quần khăn cho bé. Quý vị có thể hát một bài hát khi quý vị đặt trẻ vào bồn tắm và thoa sữa tắm khi quý vị đưa trẻ ra khỏi bồn tắm. Khi con quý vị được sáu tháng tuổi, chúng có thể sẽ nhận ra một số thói quen.

## NHỮNG GỢI Ý CẦN GHI NHỚ

- Những thói quen cần phải hữu ích và khiến quý vị bình tĩnh hơn. Nếu một thói quen không hiệu quả, hãy thử thói quen khác.
- Sẽ có những ngày thói quen của quý vị bị chệch hướng hoặc bị phá vỡ. Đó là cuộc sống. Cũng sẽ có những ngày quý vị chọn không tuân thủ những thói quen của mình. Đó có thể là ngày nghỉ hoặc khi quý vị có cuộc hẹn. Hãy nói chuyện với em bé hoặc trẻ mới biết đi của quý vị về những thay đổi sắp tới. Sau đó hãy xoa dịu trẻ nếu chúng khó chịu. Quý vị có thể nói rằng: "Hôm nay con sẽ đi thăm khám bác sĩ, nên con sẽ ngủ trưa muộn hơn." Hãy quay trở lại thói quen thường ngày của quý vị sớm nhất có thể.
- Những thay đổi trong thói quen có thể gây khó chịu. Ví dụ: nếu quý vị luôn đặt con mình lên giường ngủ, chúng có thể khó ngủ khi không có quý vị. Hãy kiên nhẫn khi tình huống này xảy ra.