

Mulai Masuk Sekolah, Jam Tidur Si Kecil Butuh Perhatian Ekstra



Waktu liburan hampir berakhir, tandanya si Kecil harus mulai kembali ke rutinitas yang dulu. Ya kembali ke sekolah. Namun, para ibu harus ekstra sabar ya, pasalnya banyak sekali perubahan aktivitas yang harus diubah, terutama waktu tidur si Kecil.

Saat liburan, si Kecil biasa tidur larut malam lalu bangun agak siang. Jika liburan berlangsung lama, rasanya agak sulit untuk membiasakan kembali pada jam tidur sebelumnya. Jika tidak dilatih bangun pagi lagi, si Kecil bisa rewel setiap pagi dan terlambat sekolah. Hal ini tidak hanya merepotkan Ibu, tapi juga merugikan bagi si Kecil lho.

Para orang tua harus mengetahui waktu tidur ideal yang diperlukan oleh si Kecil. Untuk anak pra sekolah, membutuhkan 11-12 jam, anak usia lima hingga sepuluh tahun memerlukan 10-11 jam dan remaja memerlukan 9-10 jam. Dengan mengetahui waktu tidur yang tepat untuk si Kecil, Anda bisa mengatur jadwal tidurnya dengan lebih baik. Misalnya saja, jika si Kecil membutuhkan 10 jam waktu tidur, Anda bisa memintanya tidur sejak pukul 19.30 WIB agar bisa bangun pukul 05.30 WIB.

Untuk memudahkan si Kecil kembali ke rutinitas semula, sebaiknya dipersiapkan satu atau dua minggu sebelum masuk sekolah. Dalam waktu dua minggu tersebut, wajar saja jika mereka rewel harus tidur lebih cepat dan bangun lebih pagi. Namun, dengan membiasakan hal ini si Kecil akan terbiasa saat waktu sekolah telah tiba.

Si Kecil tidak bisa tidur lebih awal? Hmm, pasti mereka masih ingin bermain ya. Kalau begitu, buat suasana tempat tidur senyaman mungkin agar mereka mulai mengantuk. Misalnya saja, dengan mematikan lampu tidur, membacakan dongeng, atau menaikkan suhu ruangan.

Pastikan si kecil mendapatkan waktu tidur ideal mereka dan bangun tepat waktu ya, Bu. Selamat kembali ke sekolah.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mulai-masuk-sekolah-jam-tidur-si-kecil-butuh-perhatian-ekstra.html>