

## Pentingnya Membuat Resolusi Tahun Baru Bersama Keluarga



Tibanya bulan Desember menandakan bahwa momen tahun baru tinggal sebentar lagi. Selain rencana liburan, resolusi tahun baru banyak dibuat agar pada tahun mendatang dapat menjadi individu yang lebih baik lagi.

Membuat resolusi tahun baru sebenarnya tidak harus bersifat individual. Membuatnya dapat dilakukan secara bersama sama dengan keluarga. Ibu dapat mengajak Ayah dan si kecil agar dapat berpartisipasi dan menyusun harapan-harapan yang ingin dicapai di tahun berikutnya. Sudahkah Ibu menyusun resolusi tahun baru bersama keluarga? Berikut beberapa resolusi tahun baru bersama keluarga yang dapat dijadikan inspirasi oleh keluarga Ibu.

### 1. Menjadi keluarga yang cinta lingkungan

Bumi, yang menjadi planet kita tinggal saat ini, sedang mengalami pemanasan global. Agar kelestariannya dapat terjaga hingga generasi mendatang, tidak ada salahnya untuk mengajarkan si kecil tentang bagaimana caranya menghemat air dan energi di rumah. Jangan lupa untuk tetap menjadi *rolemodel* agar si kecil tetap konsisten dengan resolusi tahun baru yang dibuat.

### 2. Makan sayur lebih banyak

Si kecil seringkali hanya menghabiskan lauk dan menyisakan sayur pada bekalnya? Hal ini dapat menjadi pelajaran untuk satu keluarga. Dalam hal ini, Ibu dapat membuat

resolusi agar dapat membuat menu yang lebih variatif agar jenis sayur yang disukai si kecil semakin bertambah. Selain itu, Ayah dapat turut berpartisipasi dengan menjadi *rolemodel* yang baik di meja makan agar si kecil dapat lebih menyukai sayur.

### 3. Olahraga bersama

Untuk resolusi tahun baru yang satu ini dapat dilakukan pada saat akhir pekan saja. Bersama keluarga, Ibu dapat menghabiskan akhir pekan dengan berenang atau *jogging* di sekitar komplek rumah. Sebagai variasi kegiatan olahraga, Ibu juga dapat sesekali mendaftarkan keluarga di acara lari maraton.

### 4. Mengurangi pemakaian *gadget* di waktu tertentu

Komunikasi merupakan hal yang penting dibangun dalam sebuah keluarga. Agar *quality time* semakin terjalin dengan baik, Ibu dapat mengusulkan agar tiap anggota keluarga tidak menggunakan *handphone* pada saat ada yang bercerita ataupun saat makan malam bersama. Jangan lupa mengingatkan si kecil agar menegur Ayah atau Ibunya jika melakukan kesalahan. Dengan demikian, si kecil pun juga akan merasa dihargai.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/pentingnya-membuat-resolusi-tahun-baru-bersama-keluarga.html>