REM-SMART / HỌC LIỆU GIẤC NGỦ TUỔI TEEN

NHỊP CẦU REM - GIA ĐÌNH ĐỒNG HÀNH

10 phút mỗi tuần cùng người lớn tin cậy, không kiểm soát hay trách mắng

BA CÂU CÙNG TRAO ĐỔI

1. Tuần này em thấy khó nhất điều gì?

Ví dụ: tiếng ồn, làm bài muộn, video kéo dài...

2. Người lớn có thể giúp em việc nhỏ nào?

Ví dụ: giảm tiếng tivi, góp ý sắp xếp thời gian...

3. Tuần tới chúng ta thử điều chỉnh điều gì?

Một việc đơn giản, phù hợp hoàn cảnh của gia đình.

TỰ NHÌN LẠI SAU MỖI TUẦN

Tuần 1

Tuần 2

Tuần 3

Tuần 4

Tuần 5

Tuần 6

Không ghi chuyện gia đình riêng tư; không cần chữ ký hằng đêm.