



UrusFamily

# 30 Hari Anak Ringan Tulang

Pelan harian supaya anak menolong di rumah tanpa berleter, ikut umur 3 hingga 13 ke atas



Percuma daripada UrusFamily

# Ebook ini untuk ibu bapa yang penat mengulang arahan

Anak tidak perlu dibebel untuk menolong. Mereka perlukan tugas yang sesuai umur, waktu yang sama setiap hari, dan usaha yang kelihatan. Tiga puluh hari cukup untuk membina tabiat itu, jika anda mula kecil.

## Apa yang anda perlukan

- Lima belas minit pada hari pertama
- Pensel, dan tracker di halaman 16 dan 17 (cetak satu set untuk setiap anak)
- Kesabaran untuk tidak menambah tugas terlalu cepat

## Tiga peraturan sepanjang 30 hari

**Mula kecil**  
Satu tugas setiap anak pada minggu pertama.

**Ikat pada waktu**  
Bukan pada jam. "Selepas makan malam" lebih mudah diingat.

**Usaha kelihatan**  
Tanda setiap hari, kira mata setiap minggu.

## Isi kandungan

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Pelan 30 hari sekilas             | 3  |
| Skrip mesyuarat keluarga          | 4  |
| Tugas ikut umur                   | 5  |
| Minggu 1 hingga 4, hari demi hari | 7  |
| Ayat ganti leteran                | 11 |
| Mata dan ganjaran                 | 12 |
| Bila tersekat                     | 14 |
| Tracker 30 hari                   | 16 |
| Semakan hari 30                   | 18 |

# Empat peringkat, tiga puluh hari

Setiap peringkat membina atas yang sebelumnya. Jangan langkau, dan jangan risau jika satu minggu mengambil masa lebih lama.



Minggu 1 · Hari 1 hingga 7

## Mula kecil

Satu tugas setiap anak. Tiada leteran, tiada denda.



Minggu 2 · Hari 8 hingga 14

## Rutin

Tugas menjadi sebahagian daripada hari, bukan arahan.



Minggu 3 · Hari 15 hingga 21

## Tanggungjawab

Minggu ketiga ialah ujian sebenar. Anak mula memegang kerja.



Minggu 4 · Hari 22 hingga 30

## Pemilikan

Anak memilih, mengajar dan merancang. Anda hanya menyokong.

Corak yang sama dalam panduan ikut umur kami: sehingga umur lapan, tugas tentang ruang sendiri. Selepas itu ruang bersama, dan tugas berat masuk pada umur tiga belas.

# Skrip mesyuarat keluarga, 15 minit

Duduk bersama selepas makan, telefon diletak jauh. Ayat di bawah hanya contoh. Ubah ikut cara keluarga anda bercakap.

## 1 Buka 2 minit

“Kita nak rumah ni rasa macam rumah semua orang. Jadi kita bahagi kerja sama-sama.”

## 2 Senarai 3 minit

“Apa kerja yang memang berlaku di rumah kita setiap minggu? Tulis semua, tanpa memilih siapa lagi.”

## 3 Pilih 5 minit

“Setiap orang pilih satu tugas daripada senarai umurnya. Ibu dan ayah pun pilih.”

## 4 Bila dan siap 3 minit

“Bila awak akan buat? Macam mana rupanya bila dah siap? Tulis kedua-duanya.”

## 5 Tutup 2 minit

“Apa yang mungkin buat ni susah? Kita fikir satu jalan sekarang, sebelum ia berlaku.”

### Peraturan mesyuarat

- Tiada ungkit kisah lama
- Tiada denda dibincang hari ini
- Semua idea ditulis dahulu, kemudian baru dipilih
- Anak kecil boleh duduk diriba dan menunjuk gambar



# Apa yang sesuai untuk anak saya?

Senarai ini sama dengan panduan ikut umur di [urusfamily.com](https://urusfamily.com) dan tugas siap sedia dalam app. Angka dalam bulatan ialah mata.

## Umur 3 hingga 5



### Satu tugas kecil sehari, bersama ibu bapa

- |                               |                                               |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 Kemas mainan<br>setiap hari | 1 Kemas katil<br>setiap hari                  |
| 1 Susun kasut<br>setiap hari  | 1 Bawa pinggan ke sinki<br>setiap hari        |
| 1 Siram pokok<br>setiap hari  | 1 Masukkan baju kotor ke bakul<br>setiap hari |

Umur 3: buat bersama, satu tugas sahaja. Senarai dalam app bermula umur 4.

## Umur 6 hingga 8



### Satu hingga dua tugas sehari

- |                                        |                                                           |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 Sediakan pakaian esok<br>setiap hari | 1 Isi botol air sekolah<br>hari sekolah                   |
| 1 Lap meja makan<br>setiap hari        | 1 Asingkan botol untuk kitar<br>semula<br>seminggu sekali |
| 2 Basuh pinggan<br>setiap hari         | 2 Jemur kain<br>setiap hari                               |
| 1 Buang sampah<br>setiap hari          |                                                           |

Mula dengan tugas ruang sendiri, kemudian satu tugas dapur.

## Tugas ikut umur

### Umur 9 hingga 12

#### Dua hingga tiga tugas sehari



1 Sediakan bekal sekolah  
hari sekolah

2 Vakum karpet  
seminggu sekali

2 Bersihkan microwave  
seminggu sekali

2 Sapu laman  
seminggu sekali

2 Cuci pasir kucing  
setiap hari

2 Angkat barang runcit dari  
kereta  
seminggu sekali

Umur ini boleh pegang ruang bersama: laman, karpet, dapur.

### Umur 13 ke atas

#### Dua tugas harian dan satu tugas besar mingguan



3 Mop lantai  
seminggu sekali

2 Masak nasi  
setiap hari

5 Cuci kereta  
seminggu sekali

5 Cuci bilik air  
seminggu sekali

3 Gosok baju sekolah  
seminggu sekali

2 Tolong adik buat kerja sekolah  
hari sekolah

Remaja perlukan tugas sebenar yang orang lain bergantung padanya.

Mata ikut saiz kerja: 1 sangat kecil, 2 kecil, 3 sederhana, 5 besar. Laraskan ikut anak, bukan ikut umur sahaja. Anak yang sudah lancar boleh cuba senarai umur seterusnya.



# Mula kecil

Satu tugas setiap anak. Tiada leteran, tiada denda.

Hari

**1**

## Mesyuarat keluarga 15 minit

Guna skrip di halaman 4. Setiap orang pilih satu tugas, termasuk ibu bapa.

Hari

**2**

## Tunjuk sekali apa maksud "siap"

Buat tugas itu bersama anak sekali, dengan tenang. Itulah standardnya.

Hari

**3**

## Ikat pada satu waktu

Selepas balik sekolah, sebelum maghrib atau selepas makan malam. Waktu yang sama setiap hari.

Hari

**4**

## Anak tanda sendiri

Biar anak menanda tracker di halaman 16. Anda hanya perhatikan.

Hari

**5**

## Ganti satu leteran

Pilih ayat yang paling kerap anda ulang. Ganti dengan satu perkataan sahaja.

Hari

**6**

## Hari terlepas pun tak apa

Jika terlupa, tiada denda dan tiada ungkit. Cuba lagi esok pada waktu yang sama.

Hari

**7**

## Semakan minggu 1

Lima minit: apa yang senang, apa yang susah. Kira mata pertama bersama.

**Untuk anak kecil.** Bawah 6 tahun: buat bersama. "Kita kemas mainan" lebih berkesan daripada "Pergi kemas mainan."



# Rutin

Tugas menjadi sebahagian daripada hari, bukan arahan.

Hari  
**8**

## **Gabung jadi satu rutin**

Tugas tadi dan dua atau tiga langkah lain, contohnya rutin malam: kemas mainan, gosok gigi, sediakan pakaian esok.

Hari  
**9**

## **Tampal pada paras mata anak**

Senarai langkah di pintu bilik atau peti sejuk, bukan di tempat yang hanya orang dewasa nampak.

Hari  
**10**

## **Anak susun langkah**

Biar anak pilih susunan langkah rutinnya. Pilihan kecil, kerjasama besar.

Hari  
**11**

## **Satu peringatan sahaja**

Sebut sekali, kemudian tunggu. Jangan ulang dalam lima minit.

Hari  
**12**

## **Tugas kedua untuk 6 tahun ke atas**

Hanya jika tugas pertama sudah lancar. Bawah 6 tahun, kekalkan satu.

Hari  
**13**

## **Puji apa yang dilihat**

Ganti "pandai" dengan apa yang anda nampak: "Kasut semua dalam rak."

Hari  
**14**

## **Semakan minggu 2**

Kira mata minggu ini. Pilih satu matlamat keluarga yang semua orang mahu.

**Untuk anak kecil.** Rutin bergambar membantu anak yang belum membaca. Lukis atau tampal gambar setiap langkah.



Buat dalam UrusFamily

## **Rutin harian**

Buat rutin pagi, petang atau malam dengan satu hingga dua belas langkah. Anak tanda setiap langkah, dan ibu bapa boleh beri mata bonus bila semua siap.



# Tanggungjawab

Minggu ketiga ialah ujian sebenar. Anak mula memegang kerja.

Hari  
**15**

## Satu tugas ruang bersama

Dari ruang sendiri ke ruang semua orang: lap meja makan, sapu laman, buang sampah, ikut umur.

Hari  
**16**

## Anak urus peringatan sendiri

Jam, nota atau tracker. Anda berhenti menjadi loceng rumah.

Hari  
**17**

## Selesaikan satu masalah bersama

Sepuluh minit untuk satu isu yang berulang. Tulis semua idea dahulu, kemudian pilih satu.

Hari  
**18**

## Peranan tetap

Beri satu tugas yang orang lain bergantung padanya, seperti isi botol air semua orang.

Hari  
**19**

## Bila terlupa, baiki

Tanya "Apa kita perlu untuk baiki ni?" sebelum bertanya siapa yang buat.

Hari  
**20**

## Ibu bapa tanda juga

Tanda tugas anda sendiri di depan anak. Rumah ini kerja semua orang.

Hari  
**21**

## Semakan minggu 3

Apa yang kini berlaku tanpa diingatkan? Sebut satu contoh bagi setiap anak.

**Untuk anak kecil.** Jika anak 3 hingga 5 tahun belum bersedia untuk ruang bersama, kekalkan tugas ruang sendiri. Itu pun tanggungjawab.



Buat dalam UrusFamily

## Tugas rumah dengan mata

Pilih tugas siap sedia yang ditapis ikut umur. Mata dikira ikut saiz kerja (1, 2, 3 atau 5), jadi tiada siapa perlu mengira.



# Pemilikan

Anak memilih, mengajar dan merancang. Anda hanya menyokong.

Hari  
**22**

## Anak pilih tugas baharu

Daripada senarai umurnya di halaman 5 dan 6. Satu sahaja.

Hari  
**23**

## Anak ajar orang lain

Abang atau kakak tunjuk kepada adik apa maksud "siap". Mengajar mengukuhkan.

Hari  
**24**

## Rancang satu tugas besar

Umur 9 ke atas rancang tugas mingguan sendiri: bila, berapa lama, apa yang perlu.

Hari  
**25**

## Sehari tanpa peringatan

Jangan ingatkan langsung. Perhatikan apa yang berlaku, tanpa menghukum.

Hari  
**26**

## Tebus ganjaran pertama

Atau raikan kemajuan matlamat keluarga. Ganjaran datang selepas usaha.

Hari  
**27**

## Tukar giliran

Adik beradik bertukar satu tugas supaya beban rasa adil dan semua belajar.

Hari  
**28**

## Anak tetapkan matlamat

Biar anak cadangkan matlamat keluarga seterusnya.

Hari  
**29**

## Kekal, tambah, buang

Untuk bulan depan: kekalkan yang berjalan, tambah satu, buang satu.

Hari  
**30**

## Mesyuarat penutup

Lima belas minit. Isi semakan hari 30 di halaman 18, kemudian raikan bersama.

**Untuk anak kecil.** Anak kecil pun boleh "mengajar": tunjuk kepada patung atau ayah cara susun kasut.

# Ayat ganti leteran

Leteran panjang membuat anak berhenti mendengar. Cuba satu cara di bawah, naik ke cara seterusnya hanya jika perlu.

| Cara                             | Daripada                                                     | Cuba                                       |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Huraikan apa yang dilihat</b> | <del>Berapa kali nak cakap, kasut tu!</del>                  | Ada kasut di depan pintu.                  |
| <b>Beri maklumat</b>             | <del>Pemalas betul, tuala basah atas katil.</del>            | Tuala basah buat tilam berbau.             |
| <b>Satu perkataan</b>            | <del>Dah pukul berapa ni, pinggan tu belum basuh lagi?</del> | Pinggan.                                   |
| <b>Nyatakan perasaan anda</b>    | <del>Kamu memang tak pernah tolong ibu.</del>                | Ibu penat bila pinggan bertimbun.          |
| <b>Tulis nota</b>                | <del>Sidai tuala tu!</del>                                   | Nota di pintu: "Tuala: tolong sidai saya." |
| <b>Beri pilihan</b>              | <del>Siram pokok sekarang!</del>                             | Nak siram sebelum atau selepas mandi?      |

## Bila sabar hampir habis

Beritahu saiz sabar anda: "Sabar ibu tinggal sebesar kacang hijau." Jujur tentang perasaan, tanpa menyerang watak anak.



# Mata membuat usaha kelihatan

Mata bukan upah dan bukan sogokan. Ia rekod sumbangan, supaya anak yang menolong setiap hari tidak rasa sama dengan yang menolong sebulan sekali.

**Saiz mata, sama seperti dalam app**

**1**

**Sangat kecil**

Kemas katil, susun kasut

**2**

**Kecil**

Basuh pinggan, jemur kain

**3**

**Sederhana**

Mop lantai, gosok baju sekolah

**5**

**Besar**

Cuci bilik air, cuci kereta

## Contoh seminggu, anak 7 tahun

|                          |            |           |
|--------------------------|------------|-----------|
| Sediakan pakaian esok    | 1 x 5 hari | <b>5</b>  |
| Lap meja makan           | 1 x 7 hari | <b>7</b>  |
| Jemur kain               | 2 x 3 hari | <b>6</b>  |
| <b>Jumlah minggu ini</b> |            | <b>18</b> |

Contoh sahaja. Mata sebenar bergantung pada tugas anak anda.

## Ganjaran permulaan dalam app

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| Pilih menu makan malam  | <b>30</b> |
| 30 minit skrin tambahan | <b>40</b> |
| Tidur lewat 30 minit    | <b>50</b> |

Ini cadangan permulaan dalam app. Tukar kos dan ganjaran ikut keluarga anda.

## Tiga prinsip

- Tugas asas tetap tugas. Ganjaran ialah pengiktirafan, bukan syarat untuk menolong.
- Ganjaran selepas usaha, bukan sebelum. Menunggu pun satu latihan.
- Satu matlamat keluarga mengurangkan perlumbaan adik beradik.



Buat dalam UrusFamily

### Ganjaran dan Matlamat keluarga

Anak minta ganjaran apabila matanya cukup, ibu bapa luluskan. Mata semua orang juga boleh dikumpul ke satu matlamat keluarga.

# Matlamat dan ganjaran keluarga kami

## Matlamat keluarga kami

Contoh: trip ke zoo, piknik di pantai, derma ke rumah anak yatim

| Sasaran mata                                                                                                                                                                                | Sasaran tarikh                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |

Warnakan satu bulatan setiap hari keluarga capai tugas semua orang.

## Senarai ganjaran kami

| Ganjaran | Kos (mata) | Had seminggu |
|----------|------------|--------------|
|          |            |              |
|          |            |              |
|          |            |              |
|          |            |              |
|          |            |              |

## Dipersetujui oleh

Setiap orang tulis nama atau lukis tanda sendiri

# Empat masalah biasa, dan apa yang membantu

## ● Anak merungut

- Terima perasaannya dahulu: "Memang bosan lipat baju bila kawan tengah main."
- Kemudian kekalkan tugas. Perasaan diterima, tugas tetap berjalan.
- Beri pilihan tentang bila atau bagaimana, bukan sama ada.
- Jangan tambah mata semasa anak merungut. Itu mengajar rungutan berbayar.



## ● Pasangan tak sekata

- Setuju secara berdua dahulu, bukan di depan anak.
- Masing-masing pegang satu rutin sendiri, contohnya ayah pegang rutin malam.
- Nama ibu dan ayah juga ada dalam senarai tugas.
- Hargai cara pasangan yang berbeza selagi ia selamat. Sebut satu perkara yang anda hargai.

## ● Ada pembantu rumah

- Tugas membersihkan berat boleh kekal dengan pembantu.
- Anak memegang ruang sendiri dan kemahiran: kemas katil, simpan baju, sediakan bekal, basuh bekas makanan sendiri.
- Beritahu pembantu tentang pelan ini supaya dia tidak "menyelamatkan" tugas anak.
- Tujuannya remaja yang boleh basuh baju sendiri sebelum masuk asrama atau universiti.

## ● Sekolah petang

- Anak sesi pagi: tugas antara pukul empat dan enam petang, sebelum maghrib.
- Anak sesi petang: tugas pagi yang ringkas, seperti kemas katil, buka langsir dan sediakan bekal, kemudian satu tugas malam selepas makan.
- Hari tuisyen: kekalkan tugas kecil sahaja. Tugas besar pada hujung minggu.
- Masa peperiksaan: kurangkan, jangan hentikan. Satu tugas kecil mengekalkan rentak.

## Tracker · Hari 1 hingga 14

|         |  |  |  |      |
|---------|--|--|--|------|
| Nama    |  |  |  |      |
| Tugas 1 |  |  |  | Mata |
| Tugas 2 |  |  |  | Mata |
| Rutin   |  |  |  | Mata |

|                 | Tugas 1                  | Tugas 2                  | Rutin                    | Mata                     |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Hari 1          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 2          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 3          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 4          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 5          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 6          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 7          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jumlah minggu 1 |                          |                          |                          | <input type="checkbox"/> |
| Hari 8          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 9          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 10         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 11         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 12         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 13         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 14         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jumlah minggu 2 |                          |                          |                          | <input type="checkbox"/> |

Tanda bila siap. Tugas 2 bermula minggu 2 untuk umur 6 ke atas.

Tracker · Hari 15 hingga 30

Nama \_\_\_\_\_

Tugas 1 \_\_\_\_\_ Mata \_\_\_\_\_

Tugas 2 \_\_\_\_\_ Mata \_\_\_\_\_

Rutin \_\_\_\_\_ Mata \_\_\_\_\_

|                 | Tugas 1                  | Tugas 2                  | Rutin                    | Mata                     |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Hari 15         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 16         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 17         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 18         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 19         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 20         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 21         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jumlah minggu 3 |                          |                          |                          | <input type="checkbox"/> |
| Hari 22         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 23         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 24         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 25         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 26         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 27         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 28         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 29         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hari 30         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jumlah minggu 4 |                          |                          |                          | <input type="checkbox"/> |

Minggu 3 dan 4: anak tanda sendiri, tanpa diingatkan.

## Semakan hari 30

Isi bersama dalam mesyuarat penutup. Simpan helaian ini, dan bandingkan bulan depan.

Tugas yang kini dibuat tanpa diingatkan

Apa yang paling membantu keluarga kami

Kekalkan

Tambah satu

Buang satu

Matlamat keluarga bulan depan

Satu ayat pujian untuk setiap anak (huraikan apa yang dilihat)

## Bacaan lanjut dan nota

Beberapa idea dalam ebook ini diilhamkan oleh buku di bawah, ditulis semula dengan kata-kata kami untuk rumah Malaysia. Penulis buku tidak terlibat dengan ebook ini.

---

### **How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk**

Adele Faber dan Elaine Mazlish. Edisi ulang tahun ke-30, Scribner, 2012.

Asas halaman 11 (ayat ganti leteran), cara menerima rungutan anak dan sesi selesaikan masalah pada hari 17. Buku ini berhati-hati dengan ganjaran bersyarat; sebab itu bab mata kami menekankan pengiktirafan, bukan sogokan.

---

### **The Boy Crisis**

Warren Farrell dan John Gray. BenBella Books, 2018.

Asas idea "peranan tetap" pada hari 18, ayah memegang rutin sendiri, dan ganjaran selepas usaha. Kami hanya mengambil idea umum tentang tugas dan tujuan, untuk anak lelaki dan perempuan.

---

### **Di [urusfamily.com](http://urusfamily.com)**

- Panduan kerja rumah ikut umur [urusfamily.com/panduan](http://urusfamily.com/panduan)
- Carta tugas percuma untuk dicetak [urusfamily.com/carta-tugas](http://urusfamily.com/carta-tugas)
- Sistem mata keluarga [urusfamily.com/sistem-mata-keluarga](http://urusfamily.com/sistem-mata-keluarga)
- Kerja rumah tanpa berleter [urusfamily.com/kerja-rumah-tanpa-berleter](http://urusfamily.com/kerja-rumah-tanpa-berleter)
- Elaun anak [urusfamily.com/elaun](http://urusfamily.com/elaun)

Ebook ini panduan keibubapaan umum, bukan nasihat profesional. Jika anak anda mempunyai keperluan khas atau kebimbangan kesihatan, rujuk doktor atau pakar.

---

# Teruskan dalam UrusFamily

Tracker kertas cukup untuk bulan pertama. Bila anak bertambah atau rutin bertukar, UrusFamily menyimpan semuanya di satu tempat yang semua orang boleh lihat.

## 1 Tugas rumah dengan mata

Tugas siap sedia ikut umur, mata ikut saiz kerja

## 2 Rutin harian

Pagi, petang dan malam, langkah demi langkah

## 3 Ganjaran

Anak minta, ibu bapa luluskan

## 4 Matlamat keluarga

Mata semua orang dikumpul ke satu matlamat

## 5 Paparan TV keluarga

Tugas hari ini dan mata di skrin ruang tamu



**App Store**

Imbas untuk muat turun



**Google Play**

Imbas untuk muat turun



**Percuma untuk iPhone dan Android.** UrusFamily ialah aplikasi keluarga untuk kerja rumah, mata dan matlamat bersama, dibina di Malaysia.

Percuma untuk dikongsi. [urusfamily.com/ebook/30-hari-anak-ringan-tulang](https://urusfamily.com/ebook/30-hari-anak-ringan-tulang)