

Mengasuh Anak di Kala Stress



Belajar Sambil Bermain

Anak-anak dapat belajar banyak tentang dunia sekitar mereka sambil bermain. Berikut beberapa kegiatan dan permainan seru yang dapat mengedukasi sekaligus menghibur.

● Pentingnya bermain

- Ada banyak permainan dan aktivitas seru dan menyenangkan yang dapat mengajarkan pelajaran berharga pada anak.
- Kata-kata, angka dan gambar membantu anak untuk mengekspresikan diri mereka. Kegiatan *musical* dan berakting memberikan kesempatan bagi mereka untuk menjadi semakin kreatif.

● Ayo bergerak

- Ciptakan gerakan/tarian untuk lagu favorit anak Anda. Setiap orang memiliki kesempatan untuk membuat sebuah gerakan dan yang lain harus mengikuti.
- Buat tantangan seru seperti sentuh jari kaki, lompat bintang, atau lari berkeliling ruangan dalam waktu 1 menit.
- Mainkan lagu/bernyanyi dan ajak semua untuk menari. Ketika lagunya berhenti, semua juga harus berhenti. Orang terakhir yang berhenti bergerak harus jadi juri untuk ronde berikutnya.
- Tingkatkan keasikan permainan musik diatas. Ketika lagu berhenti, pemain harus menyebutkan nama binatang dan harus melakukan impersonasi yang terbaik.

● Waktunya bercerita

- Saling berbagi kisah. Berbagi kisahmu dimasa muda dan dengarkan juga kisah dari anakmu.
- Rangkai sebuah cerita baru bersama dengan cara saling bergantian memberikan kalimat untuk ceritanya.
- Memperagakan adegan film favoritmu. Anak yang sudah dewasa bisa mencoba untuk mengarahkan adiknya, ini juga melatih tanggung jawab sang kakak.

● Mengubah obyek sehari-hari

- Latih imajinasi anak menggunakan barang sehari-hari seperti wajan, bantal atau wadah kosong sebagai obyeknya.
- Taruh sebuah barang di tengah ruangan dan buat sebuah lingkaran. Ketika seseorang memiliki ide akan fungsi dari obyek tersebut, mereka dapat memperagakannya. Misalnya sapu dapat diubah menjadi seekor kuda, atau sisir dapat digunakan menjadi sebuah *mic* atau gitar!

● Melatih daya ingat

- Buat sebuah permainan daya ingat dengan membuat daftar barang. Contohnya :
 - Ketika aku berbelanja, aku membeli...
 - Ketika aku ke kebun binatang, aku melihat...
 - Ketika aku di dapur, aku makan...
- Setiap orang harus mampu mengingat setiap barang yang ada di daftar mereka sebelum menambahkan barang lain. Anda bisa membuatnya jadi lebih edukatif dengan mengharuskan daftarnya tersusun secara alfabet.

● Menyanyikan lagu

- Menyanyikan lagu untuk bayi atau anak Anda dapat membantu perkembangan linguistik mereka dari masa belia.
- Kalau anak Anda sudah lebih dewasa, Anda bisa bermain tebak lagu dengan meminta mereka menebak lagu yang Anda nyanyikan atau putar.
- Apapun dapat menjadi sebuah instrument. Cari benda disekitar Anda yang bisa mengeluarkan suara dan buat itu menjadi alat musik bersama-sama.

EKSPLOR RANGKAIAN TIPS LENGKAP

EKSPLOR VIDEO-VIDEO

Materi parenting berbasis bukti ini dikembangkan oleh Parenting for Lifelong Health bekerja sama dengan [UNICEF, WHO, dan lembaga internasional lainnya.](#)

