



## Mengasuh Anak di Kala Stress

# Ciptakan Suasana Bahagia di Ruang Kecil

Tidak bisa keluar rumah karena hujan? Anak-anak bosan karena berbagi kamar? Kadang kita menginginkan ruangan yang lebih besar tetapi ada beberapa hal yang bisa dilakukan agar tetap dapat berinteraksi dengan baik, bahkan di kondisi yang padat ataupun ramai.

### Kegiatan saat hujan

- Saat hujan dan harus tetap di rumah, Anda bisa temukan ide-ide kreatif untuk kegiatan yang menyenangkan. Ciptakan permainan dengan benda yang ada di rumah, atau kreasikan sebuah kegiatan menantang seperti lomba menyentuh ujung ibu jari kaki sambil berdiri, lomba lari keliling ruangan, atau melakukan lompat tali.
- Ciptakan momen keceriaan keluarga, seperti bercerita atau memasak. Pastikan semua orang terlibat dan melakukan aktivitas secara bergantian.

### Aktivitas berbenah

- Daripada menjadikannya sebagai tugas, berbenah bisa jadi kesempatan untuk menemukan kembali benda-benda lama seperti mainan lama atau baju.
- Membersihkan barang tidak terpakai, memilah mana yang masih digunakan dan mana yang bisa disumbangkan atau diberikan kepada kawan, anggota keluarga lain, atau gerakan sosial.

### Berbagi tanggung jawab

- Mengurus keluarga bisa jadi sebuah tanggung jawab yang besar, tetapi bisa jauh lebih ringan ketika dibagi dan dilakukan bersama-sama.

- Cobalah untuk membagi tugas rumah tangga, tugas mengasuh anak, dan tanggung jawab lain kepada seluruh anggota keluarga sehingga Anda tidak akan merasa kewalahan.
- Buatlah jadwal antar sesama anggota keluarga yang sudah dewasa, sehingga bisa mengatur waktu dengan baik, termasuk waktu untuk beristirahat.
- Ingat, siapapun boleh meminta bantuan terutama saat sedang merasa tertekan atau kelelahan

### Berhenti sejenak

- Jika anda terganggu karena satu hal dan merasa marah, luangkan waktu sekitar 10 detik tanpa melakukan apapun.
- Konsentrasilah untuk bernafas selama 10 detik itu.
- Ini akan membantu Anda untuk merespon dengan lebih tenang.

### Tetap berpikir positif

- Dengan menciptakan rutinitas, jadwal, dan menjalani kehidupan berkualitas bersama anak-anak, Anda bisa menciptakan kondisi yang lebih menyenangkan dimana saja.

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](#).

