

Bermain itu semata-mata belajar : Pedoman bermain bagi yang anaknya 0 - 2½ tahun Play is all about learning - A guide to play for parents of children 0 - 2½ years

Naskah berikut ini disusun oleh Departemen Kesehatan NSW.

Bermain itu bukanlah hanya kesenangan. Bermain adalah bagian hidup bayi dan anak. Bermain adalah pekerjaan sehari-hari anak yang membantunya belajar dan tumbuh. Orangtua adalah gurunya yang pertama dan terpenting. Ayah bunda bisa membantunya dalam memanfaatkan bermainnya. Baik juga bagi anak kalau kakek neneknya serta kakaknya, saudara lain dan teman mau bermain dengan dia.

Bermain itu penting bagi anak karena bisa membantu:

- belajar tentang dunianya
- belajar melakukan sesuatu
- memecahkan masalah
- menguasai perasaan
- menjadi percaya diri
- menjadi kuat
- belajar bergaul dengan orang lain, yaitu pinjam-meminjam dan bergantian

Iniilah beberapa contoh bermain yang membantunya belajar dan berkembang:

- Memasukkan kotak kecil ke yang lebih besar akan membantu bayi dan bocah menggunakan jari-jarinya dan menepatkan.
- Menggambar, melukis, menempelkan, menyisipkan akan membantu belajar dan menggunakan keterampilan dan kesabaran.
- Memakai pakaian akan membantu membayangkan dan menciptakan.
- Bermain sandiwara, berlaku seolah-olah orang lain misalnya orangtua dsb, membantu mengerti peran orang dewasa. Menirukan perasaan orang bisa membantu anak menyesuaikan diri. Sandiwara membantunya membayangkan sesuatu.

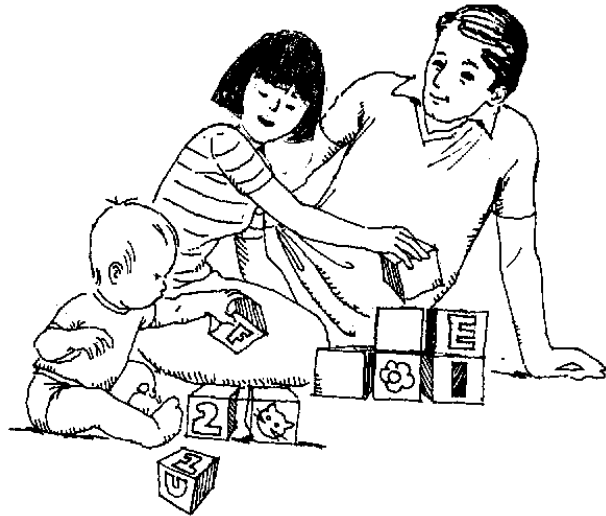
Bermain dengan bayi dan anak itu baik karena:

- Membantu berkenalan satu sama lain dan hubungan menjadi erat.
- Membantu anak menyadari cinta dan tertariknya Anda kepadanya. Merasa dicintai membantu anak belajar dan berkembang baik.
- Orangtualah yang paling tahu dan bisa membantu anak belajar lewat bermain.

Orangtua bisa membantu anaknya lebih banyak dengan:

Memberi barang yang menarik untuk bermain

- Tidak harus yang mahal. Anak pun bisa suka belajar dari yang murah umpamanya dadu kayu, wujud binatang, alat melukis dan kertas. Kenyataannya, Andalah mainan yang paling menarik baginya untuk diajak bermain.
- Pakailah saja barang di rumah, misalnya kotak karton, sendok kayu, wadah plastik atau dari apa pun, pakaian tua untuk bersandiwara.
- Mungkin ada pustaka mainan di dekat Anda tinggal, jadi tanyakanlah di perpustakaan atau Puskes Anak Balita.



Meluangkan waktu untuk bermain dengan anak

Ada kalanya orang sibuk sekali dan mungkin merasa lelah. Namun tentu ada saja yang tidak memerlukan banyak waktu dan tenaga. Ayah bunda bisa:

- Berbicara atau bernyanyi dengan anak sambil melakukan sesuatu di rumah.
- Ikutkan ke sesuatu yang mampu dilakukannya, misalnya mengambilkan busa untuk ayah saat mencuci mobil, penjepit pakaian untuk menjemur, membantu menyedot debu.
- Menunjuk ke sesuatu bila berada di dalam bus atau berbelanja.
- Bersama-sama berdiam diri sambil membaca buku gambar atau cerita.

Minta bantuan kakaknya atau saudara untuk bermain dan berbicara dengan anak.

Membiarkan anak bermain dengan caranya sendiri

- Kita sering mengambil alih permainan anak dengan memberitahukan caranya misalnya, “Bangunlah rumah dengan dadu.” Kadang-kadang memang perlu memberitahunya misalnya cara menumpuk dadu, tetapi penting pulalah membiarkannya menemukan sendiri. Ini membantu dia berpikir dan belajar memecahkan persoalan. Membiarkan dirinya bermain sendiri bukan berarti mengizinkan apa pun, seperti menggambari dinding. Masih harus Anda awasi agar mereka tidak merugikan dirinya atau barang-barang di rumah.
- Biarkan anak memandu Anda. Kadang-kadang anak ingin melakukan sesuatu sendiri dengan didampingi dan ada kalanya Anda harus ikut serta bermain. Biarkan dia yang memutuskan. Pada usia sekian itu biasalah untuk ‘berjajar’ atau bermain di samping – bukannya bersama orang lain. Kegiatan yang bisa dilakukan berdampingan seperti menggambar, bisa menyenangkan hatinya.
- Cobalah jangan memaksakan gagasan Anda atas anak.

Bermain dengannya

- Duduklah di lantai dan bermain bersamanya, ikutlah mengambil bagian, jangan hanya menjadi pengawas.
- Alih-alih bertanya seperti, “Kenapa ndak membangun rumah?” lebih baik cuma menanggapi yang dilakukannya, misalnya

‘Rumahnya sedang dibangun.’

‘Dadunya sudah masuk ke dalam truk.’

Itulah cara yang lebih baik untuk mengikutinya daripada memerintahnya. Lagipula memberitahunya bahwa Anda pun tertarik.

Mengetahui saat anak mau bermain dan saatnya ingin berhenti

Saat yang tepat untuk bermain dengan bayi dan anak adalah bila mereka terjaga, jangan kalau sedang lelah atau lapar. Bayi dan anak tidak bisa lama memusatkan perhatiannya. Singkat dan sering mungkin yang terbaik. Tanda bahwa anak ingin berhenti bermain adalah:

- menguap,
- mengelakkan,
- kelihatan gelisah.

Itulah ‘alamat’ mereka ingin berganti permainan atau beristirahat.

Umur yang berbeda-beda

Inilah beberapa saran bagi anak pada umur yang berlainan. Bisa juga Anda tanyakan lebih lanjut di Puskes Anak Balita atau kelompok bermain.

Berbicara, bernyanyi, bercerita atau membaca buku itu baik untuk segala umur. Jika bayi masih berusia beberapa bulan, tunjukkan gambar di buku dan ceritakan sekadarnya. Meskipun Anda sendiri tidak gemar membaca, masih baik kalau ada buku untuk menunjukkan gambarnya. Ceritakan kepada bocah dan anak tentang diri maupun keluarga Anda misalnya, “waktu masih kecil, kakek sering ... ” atau “waktu nenek masih muda, dia suka ... ” Hal ini membiasakannya kepada suara dan susunan bahasanya.

Jika tempat bermainnya sempit, rupanya lebih mudah membiarkannya menonton TV, tapi berarti waktu bermain dan belajar berkurang kecuali Anda duduk bersama dan membicarakan tontonannya. Inilah saran bermain di tempat yang sempit.

0 - 9 bulan

- Beromong-omong dan berdendang dengan bayi. Omongan membantu belajar berbicara dan memahami kata – bisa saja sambil melakukan sesuatu misalnya, “Mau makan malam,” atau “Mau pergi berbelanja.” Tunjukkan ke sesuatu dan sebutkan namanya. Kalau bayi mengoceh, jawablah. Tirukan air mukanya, dan tersenyumlah membenarkan kalau dia menirukan Anda. Kebanyakan bayi mencoba menirukan kita dari minggu pertamanya.
- Menyentuh dan merasakan sesuatu membantunya belajar. Bayi dan bocah tidak ‘nakal’ jika menyentuh, mereka cuma ingin berkenalan dengan dunianya.

Berilah bayi mainan dan benda yang aman untuk dipegang – mainan lunak, kerincing, sendok, kelos benang. Membunyikan kerincing mengajarkan bahwa hal itu bisa juga dilakukannya.

- Biarkan bayi telungkup bermain sejenak tiap hari. Hal ini membantunya belajar menahan kepala, menguatkannya dan menoleh. Carilah tempat aman di atas lantai lalu taruhlah dia di atas selimut bersih tetapi tungguilah. Jangan biarkan dia tertidur telungkup.

9 - 18 bulan

- Ceritakanlah sesuatu, sekadar dibacakan buku cerita atau dibuatkan buku gambar tempel lalu tunjukkan dan katakan apa yang terjadi dalam gambar.
- Mencoret-coret. Biarlah mencoreti kertas dengan pensil berwarna tak beracun.
- Lagu dan sajak.
- Bermain air – mainan terapung, mengisi dan mengosongkan baknya. Anak bermain dekat air harus selalu ditunggu!
- Menumpuk dadu.
- Isilah satu kotak dengan benda-benda aman dari berbagai bentuk dan warna. Biarkan bayinya menjajaki benda-benda ini, kemudian sebutkan namanya.
- Membunyikan tutup panci.



18 bulan - 2½ tahun

- Memakai pakaian.
- Melukis dengan jari.
- Kotak karton untuk membangun menara atau rumah-rumahan.
- Teka-teki kata.
- Bola untuk dilontarkan, dipantulkan dan disepak.
- Play dough. Inilah resep membuatnya. Diperlukan 1 cangkir tepung biasa, 1/2 cangkir garam dapur, 1 sendok makan minyak, 1-2 sendok makan krim tartar, 1 cangkir air ditambah sedikit pewarna makanan. Campurlah semua di dalam panci besar. Rebuslah 3-5 menit dengan hati-hati dan kepanasan sedang. Aduklah terus sampai adonan itu kental dan tidak menempel ke sisi panci. Dinginkan dan remas-remas sampai halus lalu disimpan di lemari es.

Bermain dengan anak kecil kalau sedang menjaga bayi adiknya

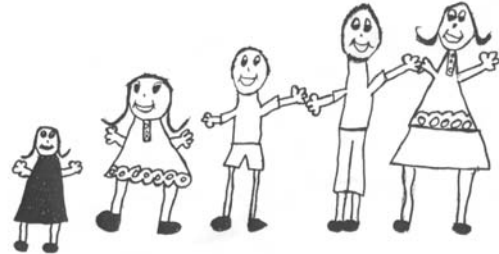
- Pilihlah kegiatan yang bisa dilakukan si anak di dekat Anda selama melayani bayinya. Mulailah dengan anak misalnya mencoreti kertas, sebelum menyusui atau memandikan bayinya.

Kalau bermainnya memorakporandakan rumah?

Pakailah dus khusus atau lemari mainan, jadi bisa segera merapkannya - secara bermain agar anak mau membantu. Enak melihat rumah rapi tetapi senang juga mengetahui bahwa bermain itu membantunya belajar dan berkembang.

Kelompok bermain bagi orangtua dan anak

- Hampir di setiap pelosok terdapat kelompok bermain. Inilah tempat untuk beramah-tamah bagi kedua orangtua maupun anaknya dengan keluarga lain. Ada kalanya bisa bertemu dengan yang berasal dari Indonesia. Jangan malu datang ke kelompok bermain karena kurang bisa berbahasa Inggris – anak dapat membantu tanpa banyak berbicara.



Courtesy of Karitane

Anak bermain dengan anak lain lalu bisa bersahabat. Orangtua pun mendapat teman dan menyumbangkan peluang guna berbagi pikiran mengenai caranya menjadi orangtua.

- Ada kelompok bermain yang diurus kelompok masyarakat atau orangtuanya. Ada yang tanpa pungutan biaya, ada pula yang membayar sekadarnya untuk membeli mainan. Orangtua sendirilah yang bertanggung jawab menjaga anaknya, tapi ada pula yang menyediakan karyawan terlatih guna kegiatannya.

Untuk dapat menemukannya di daerah Anda tinggal, hubungilah Puskes Anak Balita atau Playgroup Association of NSW Inc. Jika Anda sendiri ingin mendirikan kelompok bermain di daerah Anda tinggal misalnya hanya untuk yang berbahasa Indonesia, Playgroup Association tentu bisa membantu.

Bila perlu menelepon dalam bahasa Inggris, hubungilah Layanan Penterjemah Lisan dan Tulisan TIS lewat 131 450.

Pada jaringan Multicultural Communication di <http://mhcs.health.nsw.gov.au> bisa Anda temukan lebih banyak lagi keterangan kesehatan berbahasa Indonesia.

Naskah ini disusun atas dasar keterangan yang diberikan oleh pejabat kesehatan di NSW Health, Karitane, Tresillian dan Playgroup Association of NSW.

Nomor telepon ini betul saat sebaran dicetak tetapi tidak terus diperbaharui bila ada perubahan. Mungkin masih harus Anda tengok di buku telepon.