

ANAK RIANG, IBU TENANG

Lima cara mudah bantu anda tidak stres bekerja, zuriat pula 'baik-baik' saja di rumah sepanjang cuti sekolah

Oleh Suliati Asri
suliati@hmetro.com.my

Biarpun cuti sekolah hanya kira-kira 10 hari, namun ia sudah cukup membuatkan ibu tidak menangan menguruskan anak-anak lebih-lebih lagi ibu yang bekerja.

Menurut Pegawai Psikologi Kanan UPM, Siti Fatimah Abdul Ghani, cuti sekolah sebenarnya sesuatu yang memberi kerehatan bukan kemudharatan.

Katanya, rehat yang dimaksudkan ialah berehat sebentar daripada jadual yang padat dan 'berkejaran' untuk urusan menghantar mahupun mengambil anak.

"Bagaimanapun, ibu bapa perlu menyediakan diri dengan persediaan yang cukup dan tindakan proaktif menerusi penjadualan serta pengurusan anak-anak sepanjang cuti sekolah.

"Cuti sekolah bukan sesuatu yang baharu, malah dalam tempoh setahun, terlalu banyak cuti sekolah. Maka ibu bapa sudah

boleh merancang jadual bersesuaian buat anak-anak," katanya.

Bagi ibu bapa yang perlu bekerja sepanjang cuti sekolah ini, Siti Fatimah menyenaraikan beberapa pilihan atau tip yang dapat membantu anda supaya lebih tenang bekerja di pejabat dan dalam masa sama anak 'baik-baik' saja di rumah.

Pertama, menghantar anak ke kampung (jika keadaan mengizinkan) dan ada penjaga serta bersesuaian.

Katanya, kehidupan di bandar membuatkan anak kurang terdedah kepada aktiviti lasak dan di kampung lebih dekat dengan alam semula jadi.

"Sesekali biarkan mereka merasai suasana berkebun dan bersawah atau mungkin mencuba permainan yang tidak ada di bandar bersama saudara-mara yang jarang ditemui pasti memberikan mereka keseronokan.

"Tapi, pilihan ini hanya sesuai bagi mereka yang masih mempunyai ahli keluarga di kampung dan mampu menjaga anak-anak," katanya.

Kedua, mengehadkan penggunaan internet di rumah. Dalam era digital ini, masa anak-anak juga perlu seimbang antara dunia digital dan dunia sebenar.

Namun, penggunaan internet perlu dihadkan dan salah satu caranya adalah rangka jadual yang khusus untuk mengawal anak daripada kerap mengakses internet.

Siti Fatimah berkata, ini juga boleh dilakukan melalui 'parental control' menerusi modem router. Kaedah ini membantu ibu bapa untuk mengawal akses internet menerusi sekatan tertentu bagi mengelakkan anak-anak menonton bahan terlarang.

"Selain itu, ibu bapa juga adalah contoh dan teladan kepada keluarga. Anak-anak belajar melalui pemerhatian, jadi ibu bapa perlu menjadi suri teladan dalam penggunaan gajet," katanya.

Ketiga, memasak lebih awal pada sebelah malam atau panaskan semula sebelum ke tempat kerja.

Katanya, masakan tidak semestinya setiap hari, tetapi boleh menggunakan konsep lauk yang dimasak dan dibekukan.

"Selain menjimatkan, ia juga memastikan anak-anak dapat makan dengan sempurna.

"Selain itu, ibu bapa juga boleh menggunakan khidmat tempahan makanan daripada beberapa aplikasi dalam talian, ada juga servis



Anak-anak belajar melalui pemerhatian, jadi ibu bapa perlu menjadi suri teladan dalam penggunaan gajet

SITI FATIMAH

penyediaan makanan dalam kalangan jiran atau tetangga.

"Ia juga memudahkan ibu bapa untuk memastikan anak-anak tetap disantuni dan makan yang seimbang walaupun ketika cuti sekolah," katanya.

Keempat, memilih aktiviti cuti sekolah yang bersesuaian seperti kem motivasi atau ibadah, kem kemahiran atau apa-apa sahaja aktiviti dipromosikan yang bermanfaat.

Selain membentuk dan meningkatkan keyakinan diri ia dilihat mampu memberi semangat baharu untuk belajar dengan baik apabila kembali bersekolah.

Kelima, menggalakkan anak-anak untuk bersukan dan terbabit dengan aktiviti fizikal secara sihat.

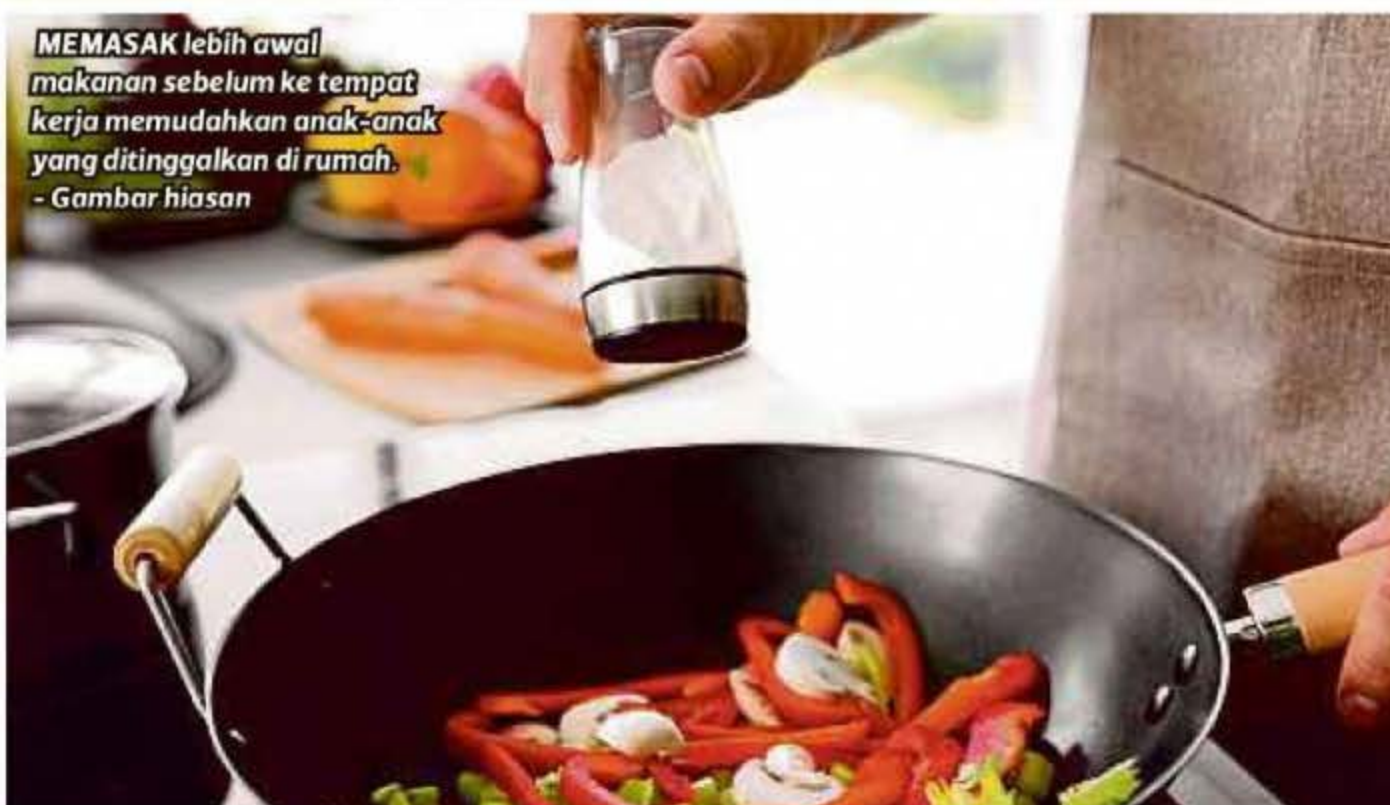
Ibu bapa boleh cuba dedahkan anak dengan pelbagai permainan yang belum pernah disertai seperti memanah, berkuda, bermain tenis, bola sepak, hoki dan ragbi.

"Selain mampu meningkatkan kecerdasan tubuh dan minda, siapa tahu mereka memiliki bakat tersembunyi.

"Ada banyak kelab sukan dan rekreasi yang menyediakan kem kemahiran serta sukan tertentu bagi meningkatkan keyakinan diri dalam kalangan anak-anak," katanya.



GALAK anak anda melakukan aktiviti yang mereka gemari. - Gambar hiasan



MEMASAK lebih awal makanan sebelum ke tempat kerja memudahkan anak-anak yang ditinggalkan di rumah. - Gambar hiasan