

Peranan orang dewasa

Menjadi teladan untuk gaya hidup aktif sama pentingnya dengan memberikan anak Anda waktu, ruang dan bahan untuk bermain. Anak-anak belajar dari melihat, mendengarkan dan meniru apa saja yang terjadi di sekitarnya. Bersikap aktif dalam kehidupan Anda sendiri dan tunjukkan anak-anak bahwa Anda menganggapnya penting dan menyenangkan. Ketika anak Anda melihat bahwa Anda aktif, ia akan sering ingin ikut serta dan mencoba kegiatan dan pergerakan yang sama seperti Anda.

Anda tidak selalu harus terlibat dalam permainan anak Anda. Namun, Anda harus mengawasinya – terutama jika anak-anak sedang bermain dengan benda mainan baru atau di ruang bermain yang menantang. Yang penting, anak Anda merasa senang dengan apa yang dapat dilakukan ketika ia aktif. Lingkungan keluarga memainkan peranan yang amat penting dalam membantu anak-anak menikmati kegiatan fisik – adakalanya, Anda akan menjadi rekan bermain favorit anak Anda, terutama pada bulan-bulan pertama kehidupannya. Penting untuk bersikap positif dengan suara Anda, pujian Anda dan dorongan untuk mencoba cara-cara baru untuk bergerak. Tunjukkan anak Anda bahwa Anda juga senang menjadi aktif.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa-Indonesia (Indonesian)



Peranan orang tua ketika anak-anak bermain secara aktif

The role of parents in children's
active play



Australian Government

Department of Health and Ageing



Bahkan sebelum anak Anda dapat berjalan atau berbicara, memberikan peluang berkala untuk bergerak secara bebas dan berinteraksi dengan orang lain membentuk dasar untuk keterampilan fisik, sosial dan intelektual seumur hidup.

Pergerakan bebas dan permainan yang dipandu anak-anak merupakan bentuk terbaik kegiatan fisik untuk anak Anda. Memberikan banyak peluang kepada anak Anda untuk menciptakan permainan dan kegiatan mereka sendiri merupakan cara yang menyenangkan dan sesuai bagi anak Anda untuk belajar dan tumbuh.

Memberikan pilihan untuk bermain secara aktif

Keterampilan bergerak dasar seperti melempar, melompat, berlari, menari dan menjaga keseimbangan semuanya dapat dicoba dengan benda mainan sederhana seperti kotak, lingkaran, periuk dan panci, penyapu, kayu dan ban. Benda mainan tidak harus selalu merupakan barang mainan – membuat benda mainan dari benda sehari-hari dengan anak Anda dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan dan murah untuk dilakukan bersama-sama. Ruang bermain yang biasa seperti halaman belakang, padang, lumpur dan pohon tumbang juga dapat memberikan pengalaman yang unik dan kenangan yang dihargai.

Jika ruang bermain anak Anda kecil atau Anda tidak mempunyai halaman belakang, pikirkan cara yang kreatif bagi anak Anda untuk menjadi aktif. Misalnya, letakkan benda mainan dengan berbagai cara dan perkenalkan benda mainan baru secara berkala dan gabungkan dengan benda mainan favorit. Penting juga untuk ke taman dan ruang luar setempat lain sedapat mungkin.

Biasakan diri mengusulkan agar anak Anda mencoba berbagai cara untuk bergerak, bagi membantu meningkatkan keterampilan dan percaya dirinya. Anda dapat mengusulkan agar anak-anak mengubah:

- *Bagaimana* tubuhnya dapat bergerak ('Berapa cepat kamu bisa...?')
- *Ke mana* tubuhnya dapat bergerak ('Bisa dibuat ke sisi?')
- *Apa* yang dapat dilakukan tubuhnya ('Bisa dibuat dengan sebelah kaki?')
- *Dengan siapa* mereka dapat bergerak ('Apakah bisa melakukannya bersama-sama?')

Merencanakan pengalaman bermain secara aktif yang positif

Membuat rencana untuk bermain secara aktif secara berkala tidak memerlukan perjalanan jauh atau membelanjakan banyak uang untuk kegiatan atau benda mainan. Anak Anda masih dapat menerima manfaat dari menjadi aktif apabila diberikan benda mainan murah, dan juga melalui penggunaan ruang bermain setempat secara kreatif.

Berikan dorongan kepada anak Anda untuk menyiapkan ruang bermainnya sendiri dan memilih apa yang akan dimainkan dari berbagai benda mainan yang sederhana dan aktif. Anak tertentu dapat menjadi aktif selama berjam-jam dengan satu benda mainan, manakala anak lain memerlukan ide-ide untuk tetap terlibat. Cepatnya kegiatan dapat berkisar dari tindakan ringan (misalnya membangun atau bermain di lantai) sampai tindakan bertenaga (misalnya berlari atau melompat). Anda dapat mengetahui kapan untuk mengusulkan pergerakan lebih lanjut dengan menyaksikan anak Anda bermain.

