



Waktu Berkualitas

Saat-saat stres mungkin terasa menantang untuk dilalui, tetapi ada banyak hal yang dapat Anda lakukan untuk mendorong anak Anda. Menghabiskan waktu berkualitas bersama dapat menjadi kesempatan yang luar biasa untuk anak Anda agar selalu merasa dicintai dan aman. Tunjukkan betapa pentingnya mereka dengan tips berikut ini.

● Nikmati waktu bersama

Luangkan waktu untuk bermain atau berbicara dengan anak atau remaja Anda setiap hari pada waktu yang sama dan jadikan itu sebagai bagian dari rutinitas Anda.

● Tanyakan apa yang ingin mereka lakukan

Tingkatkan kepercayaan diri anak dengan membiarkan mereka memutuskan bagaimana mereka akan menghabiskan waktu bersama Anda. Mendengarkan jawaban mereka menunjukkan bahwa Anda peduli.

● Ide menyenangkan untuk bayi atau balita Anda

Hibur si kecil selama waktu berkualitas bersama dengan:

- Meniru ekspresi dan suara yang mereka buat
- Menyanyikan lagu dan memainkan musik dengan panci dan sendok
- Menumpuk batu atau cangkir
- Menceritakan suatu kisah atau menunjukkan gambar kepada mereka

Jangan biarkan gangguan seperti TV atau ponsel Anda mengganggu waktu berkualitas bersama.

● Kegiatan yang harus dilakukan dengan anak kecil Anda

- Baca buku bersama atau tulis cerita Anda sendiri untuk dibagikan kepada anak
- Buat kolase atau mozaik menggunakan potongan kertas warna-warni
- Nyanyikan lagu favorit Anda sambil menari
- Ubah tugas seperti merapikan atau membersihkan menjadi permainan yang menyenangkan
- Bantu mereka mengerjakan PR

● Habiskan waktu berkualitas bersama anak remaja Anda

Meskipun anak Anda sudah besar, masih banyak cara yang bermanfaat untuk menikmati waktu Anda bersama:

- Olahraga, musik, film - bicarakan dengan mereka tentang hal-hal yang benar-benar menarik bagi mereka
- Siapkan makanan lezat atau panggang roti bersama
- Lakukan latihan bersama. Anda bisa pergi jogging atau bermain menangkap ikan

Dengan mengajukan pertanyaan dan melakukan aktivitas, Anda dapat memastikan waktu yang dihabiskan bersama bermanfaat bagi Anda berdua.

EKSPLOK RANGKAIAN TIPS LENGKAP

EKSPLOK VIDEO-VIDEO

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

