

Kenalkan Hobi Kita Kepada Anak



Hobi tidak melulu berurusan dengan kesenangan personal, tetapi juga berkontribusi pada bagaimana kita mengisi kehidupan dengan kegiatan yang bermanfaat, memperluas perspektif, meningkatkan kreativitas, dan membuat kita lebih berenergi. Orang tua yang memperkenalkan hobinya kepada anak berarti juga menularkan semua kebaikan itu kepada buah hatinya.

Berkebun Bersama

Sandra Lorenz, RD dan para peneliti lain dari Texas A&M University telah meneliti anak-anak usia 4-5 tahun yang menghabiskan sekitar 30 menit per minggu selama 8 minggu untuk melakukan kegiatan menanam dan berkebun. Mereka menemukan, anak-anak tersebut menunjukkan rasa ketertarikan yang lebih untuk merasakan sayuran yang mereka sudah tahu, kenal, serta tanam sendiri. Dalam studi ini, sayurannya mencakup kacang polong, lobak, paprika, dan tomat ceri.

Aktivitas berkebun ini, tidak hanya membuat si Kecil mencintai sayuran tapi juga bisa melatih kesabaran dan kecintaannya pada alam. Bonus lainnya adalah kegiatan berkebun juga bisa menjadi ajang perekat hubungan antara kita dengan sang buah hati. Belum lagi, kegiatan menggali, mencangkul, dan menyiangi rumput bisa menjadi cara yang cukup efektif bagi anak kita untuk membakar kalorinya.

Tidak sulit memikat si Kecil untuk ikut berkebun bersama kita. Karena, pada hakekatnya naluri “kotor” akan memanggil mereka dengan sendirinya.

Berikut beberapa tip untuk membuat pengalaman berkebun lebih menyenangkan dan menjadi kegiatan yang selalu mereka nantikan.

- Jangan gunakan pupuk kimia dan pestisida, agar si Kecil dapat mengonsumsi sayuran langsung di tempat. Kita hanya cukup mencucinya dengan air dari selang yang tersedia di pekarangan rumah.
- Jangan memperlakukan anak sebagai "buruh". Biarkan mereka ikut berpartisipasi dan melakukan apapun sesuai dengan kemampuan dan sepanjang itu membuat mereka bahagia.
- Sediakan perkakas berkebun khusus untuk si kecil.
- Agar lebih menyenangkan, buat permainan menarik atau bacakan cerita keluarga sayur melalui buku bergambar yang menarik.

Berhias Diri Bersama Ibu

Anak perempuan biasanya gemar meniru hobi berhias ibunya. Dengan baju yang kebesaran, kalung yang menjuntai hingga perut, dan sepatu hak yang kebesaran, semua itu membuatnya merasa sama dengan bundanya. Kegiatan anak perempuan meniru ibunya adalah pintu untuk menciptakan ikatan kuat antarkeduanya. Tidak ada hubungan yang sekuat hubungan ibu dan anak perempuan. Hubungan ini tanpa disadari menjadi awal bagi keduanya untuk mengerti dirinya sendiri.

Merapikan Benda Koleksi Ayah

Anak-anak yang diajak melakukan kegiatan bersama ayah, seperti merapikan barang-barang koleksi di rumah, cenderung menunjukkan sikap lebih kooperatif dan memiliki teman yang banyak. Bagaimanapun, kegiatan merapikan seperti ini punya andil dalam menjaga penampilan rumah. Istri melihat kebiasaan ini sebagai simbol dari cinta mereka. Anak pun akan mendapat impresi berbeda karena kegiatan ini mungkin berlawanan dengan tingkah laku biasanya yang justru membuat rumah berantakan. Mereka juga mendapatkan pelajaran baru mengenai nilai-nilai kerja sama yang akan membantunya menjalani hidup dan proses sosialisasi.

Resep menciptakan tim ayah-anak yang solid:

- Untuk ayah: Buatlah suasana yang menyenangkan. Nyalakan musik dengan volume sedang kala melakukan kegiatan bersama anak. Jelaskan mengapa ayah mengoleksi benda ini dan itu, disertai bumbu yang membuat anak terkesan.
- Untuk ibu: Cobalah untuk tidak ikut campur. Tahan keinginan ibu untuk mempercepat proses ayah-anak merapikan benda koleksi, cukup berikan dukungan dan senyuman kala mereka menunjukkan dedikasinya. Selamat mencoba!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kenalkan-hobi-pada-anak.html>