

#ResilientTogether

Purposeful Exposure Activities



Bersama:

Nadia Mulya

Special Guests: Delmar & Nilouh

#ResilientTogether yuk, Ma!

Halo Mama, selama masa #dirumahaja tentunya si Kecil akan menjadi jenuh dan bosan dengan keterbatasan aktivitas dan ruang bermainnya. Untuk itu, Mama dituntut untuk menjadi lebih kreatif dalam menjaga mood si Kecil. Yuk, belajar menjadi #ResilientTogether bersama si Kecil dengan melakukan kegiatan purposeful exposure yang mudah dan menyenangkan seperti di bawah ini.



Camping

Ajak si Kecil merasakan pengalaman camping di rumah yang seru. Mama bisa ajak si Kecil untuk menyulap meja makan menjadi tenda camping.

Ambil kain berukuran besar yang sekiranya cukup menutupi meja makan. Minta si Kecil mendekor sedemikian rupa hingga menyerupai tenda. Dengan begini Mama mengajarkan si Kecil menjadi kreatif dan banyak akal.

Mama dan si Kecil bisa menghabiskan waktu di dalam tenda sambil membaca buku, atau menonton. Jangan lupa siapin cemilan ya, Ma!



Hide and Seek

Seperti permainan petak umpet biasanya, Mama bisa ajak si Kecil bermain agar ia tidak jenuh selama di rumah.

Mama bisa mulai berhitung dan biarkan si Kecil mencari tempat persembunyiannya yang nyaman. Dengan begini si Kecil akan belajar beradaptasi dengan tempat dan situasinya. Si Kecil juga akan belajar menjadi sosok yang berani.

Tapi jangan lupa, sekali pun sedang berhitung, Mama juga sambil perhatikan kemana si Kecil pergi untuk memastikan keamanannya.



Bermain bersama hewan peliharaan

Jika Mama punya hewan peliharaan seperti kucing, anjing, atau ikan, Mama bisa ajarkan si Kecil rasa empati dan peduli terhadap sesama makhluk hidup. Ajak si Kecil untuk bermain dengan hewan peliharaan dan biarkan si Kecil memberinya makan.



Bersih-bersih

Ajari si Kecil jadi pribadi yang mandiri yuk, Ma! Caranya simpel kok, mintalah si Kecil untuk merapikan mainannya usai bermain. Menaruh mainan pada tempatnya, membuang sampah pada tempatnya, dan hal-hal lain yang mampu melatihnya menjadi disiplin dan mandiri.



Masak bersama

Kegiatan lain yang bisa Mama ajarkan agar si Kecil belajar mandiri adalah dengan mengajarkannya masak bersama, atau bikin kue bersama. Mama bisa meminta bantuan si Kecil untuk memecahkan telur, menyiapkan tepung atau terigu, mengambilkan sayur-sayuran dari kulkas, dan lain-lain. Selain mengajarkan si Kecil mandiri, ia juga bisa belajar menghargai proses.



Alphabet

Nah, kegiatan yang ini bertujuan mengasah kemampuan menghafal si Kecil.

Siapkan beberapa kartu mainan yang menggambarkan benda-benda. Lalu ajak si Kecil untuk mulai menghafal gambar, bentuk, dan nama benda dari kartu yang Mama tunjukkan padanya. Proses ini akan mengajarkan si Kecil bahwa belajar itu adalah sesuatu yang menyenangkan.



Guest the object

Nah, ini permainan seru yang bisa mengasah kemampuan berpikir dan kepekaan si Kecil lho, Ma.

Caranya mudah, Mama tentukan 1 benda dalam ruangan, lalu berikan clue pada si Kecil agar ia bisa menebak benda yang Mama maksud. Jika berhasil, minta si Kecil untuk mencari benda tersebut dan memberikannya pada Mama.



Kegiatan purposeful exposure di atas adalah beberapa contoh kegiatan seru yang bisa Mama lakukan bersama si Kecil agar ia tidak jenuh di rumah, sembari mengajarkan si Kecil menjadi anak Resilient.

Yuk, eksplor lagi kegiatan lain yang menyenangkan buat si Kecil dan jadi

#ResilientTogether