



Cara Untuk Membina Masa Berkualiti Sebagai Ibu Bapa dan Kepentingannya

Listen

The Importance of Quality Time in Parenting and How to Create it

KEIBUBAAPAN

ARTIKEL

DIS 14, 2023

Meluangkan masa bersama Si Manja adalah penting untuk perkembangan emosinya kerana ia merupakan salah satu daripada lima bahasa cinta. Membina emosi yang sihat dan seimbang dengan Si Manja dapat menjamin keupayaan mereka untuk membentuk hubungan ketika dewasa nanti.

Pentingnya membina emosi yang sihat dan seimbang bersama Si Manja.

Perasaan berbelah bahagi menjadi seorang pekerja dan sebagai seorang ibu dalam satu masa adalah ketika mempunyai terlalu banyak tugas yang perlu diselesaikan dan tidak mempunyai banyak masa untuk melakukannya. Misi anda ialah perlu

berikan yang terbaik ketika membesarkan anak yang luar biasa di samping mencari keseimbangan dalam melakukan dua tanggungjawab walaupun sukar. Namun begitu, apabila tiba waktu tidur, anda berasa bersalah ketika melihat Si Manja yang kecil tidur dan anda tidak meluangkan lebih masa bersama mereka. Tetapi, bagaimana jika kami beritahu anda sebenarnya ianya bukan tentang masa yang diluangkan tetapi **kualiti** masa bersama adalah lebih penting.

Kuantiti Vs. Kualiti dalam Keibubapaan: Menurut Sains

Penemuan baharu melalui Journal of Marriage and Family¹ mencadangkan bahawa masa yang berkualiti lebih penting daripada mengambil masa yang lama ketika meluangkan masa bersama Si Manja. Kajian yang dibuat mengenai bagaimana ibu bapa meluangkan masa bersama anak mereka mendapati masa yang diluangkan bersama Si Manja yang berusia dalam lingkungan tiga hingga 11 tahun hampir tiada hubungan dengan tumbesaran mereka. Akan tetapi, masa yang **berkualiti** menunjukkan impak yang positif terhadap tumbesaran anak mereka seperti **kejayaan akademik, tingkah laku dan emosi yang stabil**.

Namun, ia tidak bermaksud masa ibu bapa bersama anak-anak tidak penting. Ianya tentang memastikan masa yang diluangkan itu digunakan dengan sebaiknya.

Apa itu Masa Berkualiti dan Apa Kebaiikannya kepada Ibu Bapa dan Anak?

Meluangkan masa yang berkualiti merupakan salah satu daripada “bahasa cinta” menurut Gary Chapman, penulis pemenang anugerah melalui bukunya *The Five Love Languages*³. Meluangkan masa yang berkualiti bersama Si Manja bermaksud anda perlu sentiasa bersama mereka dengan menumpukan perhatian sepenuhnya ketika meluangkan masa bersama.

Maksudnya, apabila anda bersama Si Manja, anda perlu memberikan sepenuh perhatian kepada mereka. Dalam erti kata lain, 30 minit untuk perhatian sepenuhnya terhadap Si Manja dapat membantu anda membesarkan anak yang luar biasa

daripada mengambil masa berjam-jam untuk leka dengan telefon bimbit ketika bersama mereka.

Apabila anda meluangkan masa yang berkualiti dengan sepenuh perhatian terhadap Si Manja:

- Anda dapat menerapkan nilai yang baik dalam diri mereka kerana mereka memerhati, mencerna dan meniru perilaku ibu bapa.
- Anda dapat memahami dengan lebih baik dari segi kekuatan dan kelemahan Si Manja, membolehkan anda mengasah kualiti kepimpinan seperti keyakinan dan kekuatan diri mereka.
- Anda boleh memerhati, memahami dan menempuhi halangan dalam pembelajaran mereka dengan berkesan.
- Anda boleh membuatkan Si Manja rasa disayangi, dihargai, dipercayai dan selamat melalui perhatian anda kepada mereka.

Faktor-faktor ini dapat membantu anda untuk menyemai sifat yang luar biasa untuk Si Manja, menjalinkan ikatan yang tidak dapat dipisahkan serta menggalakkan pembelajaran sepanjang hayat untuk perkembangan holistiknya. Jadi, bagaimana anda meluangkan masa yang berkualiti dengan anak-anak? Cubalah idea dan tips yang praktikal ini dan jadikanannya sebagai rutin kehidupan bersama Si Manja.

Cara Meluangkan Masa yang Berkualiti dengan Si Manja

1. Buat Kerja Rumah Bersama-sama



Terlalu banyak kerja rumah yang perlu diselesaikan oleh ibu bapa pada setiap hari membuatkan mereka tidak sempat untuk meluangkan masa yang berkualiti bersama anak-anak. Sebaliknya, anda boleh mengajak Si Manja dalam menyelesaikan kerja rumah. Aktiviti ini boleh dibuat ketika Si Manja berusia seawal dua tahun.

Di samping itu, anda dapat menyelesaikan kerja rumah dengan cepat. Ini bermakna, anda mempunyai lebih masa untuk meluangkan masa bersama mereka. Selain itu, Si Manja dapat mempelajari tentang kemahiran hidup yang baru seperti kerja berpasukan, bertanggungjawab, bekerjasama dan mengawal diri yang bermanfaat dalam kehidupan. Tambahan pula, anda dapat memahami mereka dengan baik setiap kali bekerja bersama. Anda juga boleh menyelitkan pembelajaran secara spontan kepada Si Manja: “Mari kita susun baju mengikut warna. Boleh tak tolong letakkan baju berwarna biru dalam satu longgok?”, “Berapa banyak buku di atas almari kalau kita letakkannya kembali?” serta “Resepi ini tulis $\frac{3}{4}$ cawan gula. Berapa cawankah itu?”

2. Ambil Kelas Bersama-sama

Kita terlalu fokus dalam menghantar anak-anak ke kelas. Pernahkah anda

terfikir tentang menjalin ikatan yang mesra bersama Si Manja dan peluang untuk belajar apabila anda mengambil kelas bersama-sama dengan mereka?

Apabila anda berbuat demikian, anda telah membuka peluang untuk Si Manja belajar perkara baru bersama-sama. Ini merupakan perkara yang sangat penting kerana Si Manja melihat anda sebagai seorang yang tidak pernah membuat salah dan serba tahu tentang semua perkara. Dengan menunjukkan kepada mereka yang anda masih lagi belajar, anda dapat mengajar mengenai nilai pembelajaran sepanjang hayat. Mereka dapat menempuhi cabaran dengan mempelajari kemahiran hidup yang baru bersama anda. Fungsi eksekutif Si Manja seperti memori bekerja dan fleksibiliti kognitif dapat diasah. Mereka juga mendapat kemahiran seperti yakin terhadap diri sendiri dan pemikiran kritis yang dapat menyediakan diri mereka dengan cabaran masa hadapan dari segi akademik dan perjalanan hidup. Tambahan pula, belajar sesuatu yang baru bersama-sama dapat membantu anda untuk mengenali kemampuan mereka kerana setiap kanak-kanak mempunyai bakat yang tersendiri.

3. Hadir ke Temu Janji Ibu dan Anak!



Idea ini sangat berguna terutamanya kepada ibu bapa yang mempunyai beberapa orang anak (walaupun ianya juga berkesan untuk anak tunggal). Apabila anda cuba untuk memberi perhatian kepada dua orang anak atau lebih, anda mungkin tidak dapat meluangkan masa yang berkualiti dengan kesemuanya sekali. Akan tetapi, apabila anda memberikan sepenuh perhatian terhadap satu orang dalam satu masa (atau anak tunggal anda), kesan yang positif dapat dilihat.

Seperti merancang temu janji bersama pasangan, berusaha dalam merancang dan menjadual masa yang berkualiti dengan kerap bersama anak-anak. Waktu ini perlulah dimanfaatkan tanpa gangguan telefon ataupun kerja. Selitkan elemen pendidikan dengan berkunjung ke muzium atau perpustakaan dengan anak yang bersekolah rendah ataupun berjalan menikmati alam semulajadi dengan anak yang lebih kecil. Tanyakan soalan terbuka supaya menggalakkan mereka untuk belajar dan berikan ruang untuk mereka bertanya juga. Habiskan masa bersama dengan berkunjung ke tempat atau restoran kegemaran Si Manja, di samping mengasah memori bekerja mereka dengan bertanya apakah restoran kegemaran mereka atau apakah yang mereka suka sepanjang meluangkan masa bersama pada hari itu. Selain itu, berkunjung ke taman permainan atau membacakan cerita sebelum tidur juga dapat menjalin ikatan yang erat serta membuka peluang pembelajaran. Lama kelamaan, anda dapat memahami Si Manja sepenuhnya dan anda akan berasa bangga!

4. “Mawar dan Duri”

Setiap hari di meja makan, ahli keluarga pasti menceritakan tentang “mawar dan duri” masing masing atau perkara yang gembira atau sedih yang terjadi. Ini merupakan perkara yang bagus untuk berhubung bersama keluarga di samping melatih Si Manja untuk menyuarakan pendapat mereka dengan berkomunikasi dengan baik. Ini dapat membantu anda untuk melihat perkara yang perlu diajar dengan menjelaskan kepada mereka tentang rintangan yang hadir di sebalik peluang. Ingatlah untuk tidak menghukum mereka supaya mereka lebih selesa untuk meluahkan perasaan yang terbuku di hati. Jika “duri” Si Manja lebih tajam daripada biasa, selesaikan masalah mereka dengan dengan membincangkan langkah yang terbaik untuk menyelesaikannya.

5. Tunjukkan Sifat Lucu Anda



Selalunya sebagai ibu bapa, kita sering dikaitkan dengan perkara-perkara yang serius, tekanan dan kerisauan dalam membesarkan Si Manja. Sifat kanak-kanak yang wujud di dalam kita telah hilang. Lepaskanlah dan biarkan ia ketawa bersama Si Manja.

Apabila anda membuat perkara yang melucukan dengan mereka, anda telah membuka pintu baru untuk menunjukkan yang mereka boleh menjadi diri sendiri apabila berada bersama anda. Anda juga boleh menyampaikan mesej tentang kepentingan bersantai dan bergembira, berseronok dan berkasih sayang (tidak lupa juga kepada pelajaran), kerana hidup tidak semestinya perlu serius sepanjang masa.

Apabila anda menggeletek dan mencium kaki serta jari mereka yang comel itu sambil mengira, anda sebenarnya telah menyampaikan sesuatu kepada mereka: "Tbu sangat sayang kamu!". Dengan mengira nombor semasa mencium, anda melatih kemahiran Matematik dalam diri mereka. Ketika anda bermain solek-solek bersama Si Manja yang masih di pra sekolah, anda telah menjalinkan hubungan yang erat di samping meningkatkan kreativiti dan imaginasi mereka. Apabila anda membuat lawak dengan Si Manja yang bersekolah rendah ("Binatang apa paling kaya? Beruang! (ber-wang) anda telah berhubung dengan Si Manja ketika mengajarnya fleksibiliti kognitif berkaitan dengan nuansa dan maksud yang tersirat dalam pelbagai

perkataan dan frasa.

Jangan lupa untuk sentiasa menyediakan kamera supaya anda boleh merakam momen indah bersama Si Manja!

Kemungkinan untuk meluangkan masa bersama Si Manja adalah tidak terbatas. Dengan pengetahuan ini, anda tidak perlu lagi berasa resah dan gusar kerana tidak mempunyai masa yang cukup kerana anda telah melakukan dengan sebaiknya untuk masa depan mereka. Sebaliknya, rancanglah pelbagai aktiviti, tetapkan masa dan mulakan untuk luangkan masa yang berkualiti sebanyaknya bersama Si Manja.

Rujukan:

1. Journal of Marriage and Family - Families under the microscope: repeated sampling of perceptions, experiences, biology and behaviour.
2. Ministry of Education, Guyana.
3. Five love languages, revised edition by Gary Chapman.
4. <https://lemonlimeadventures.com/20-ways-to-spend-quality-time-with-kids/>

Rujukan kedua:

- <https://www.naeyc.org/our-work/families/spending-quality-time-with-your-child>
- https://www.washingtonpost.com/local/making-time-for-kids-study-says-quality-tumps-quantity/2015/03/28/10813192-d378-11e4-8fce-3941fc548f1c_story.html?noredirect=on&utm_term=.dda13f332e11