

# Play Is Healthy

Play is more than just a pastime for children. It is an essential part of childhood development that parents should not overlook.

## Bermain Menyihatkan Badan

Masa bermain bukan hanya untuk mengisi masa lapang kanak-kanak. Ia juga sebahagian penting daripada perkembangan mereka yang tidak harus diabaikan oleh ibu bapa.



All children, from babies to teenagers, and even some adults, love to play. Play, usually a range of self-chosen activities, is something children find fun and enjoyable doing, whether alone or with someone else. However, play is more than just activities kids do to get rid of boredom. It is a vital part of a child's early development.

Play offers children many developmental benefits – physically, emotionally, socially and intellectually. When given ample time and space to play, children have the opportunity to explore, be creative, and learn. It is through play that children learn to develop essential skills they need to interact with the world around them.

There are many ways children play, and they play differently according to their age. Older children may find certain toys or games more interesting and engaging than what the younger children like. Indeed, playing with or participating in age-appropriate games or activities optimises a child's developmental milestones.

In the recent years, play has also become a form of therapy for children with special needs (eg attention deficit hyperactivity disorder, autism).

Unfortunately, with the hectic lifestyle of our modern society and the greater emphasis on academic activities in today's educational system, children have significantly lesser time to play. Nevertheless, with a little bit of effort, parents can still create and preserve precious playing time and learning opportunities for their children.

Read on to find out more about why play is for your child's development, and how you can help your child fully reap the advantages associated with play.

Play is so important for optimal child development that the United Nations High Commission for Human Rights has recognised it as a right of every child.



Semua kanak-kanak, baik bayi mahupun remaja dan orang dewasa, suka bermain. Bermain yang lazimnya membabitkan pelbagai aktiviti dipilih sendiri, didapati menyeronokkan dan digemari kanak-kanak, sama ada secara bersendirian atau bersama orang lain. Ia bukan sahaja kegiatan yang dilakukan oleh kanak-kanak untuk menghilangkan rasa bosan tetapi juga sebahagian penting daripada perkembangan awal mereka.

Bermain memberikan kanak-kanak pelbagai manfaat dari segi perkembangan mereka – secara fizikal, emosi, sosial dan intelektual. Apabila diberi ruang dan masa secukupnya untuk bermain, mereka boleh meneroka, menunjukkan kreativiti dan menimba pengetahuan. Bermain turut membangunkan kemahiran penting yang diperlukan untuk berinteraksi dengan dunia di sekeliling mereka.

Kanak-kanak bermain dengan banyak cara dan dengan cara berbeza mengikut peringkat usia mereka. Yang lebih tua mungkin mencari permainan atau mainan tertentu yang lebih menarik dan mengasyikkan berbanding apa yang digemari kanak-kanak kecil. Ternyata penglibatan dalam permainan yang sesuai dengan usia mereka mengoptimumkan tahap perkembangan masing-masing.

Kebelakangan ini, bermain juga telah menjadi satu bentuk terapi bagi kanak-kanak dengan keperluan khas (seperti gangguan hiperaktif daya tumpuan, autism dan sebagainya).

Malangnya, dengan gaya hidup masyarakat moden sibuk dan lebih penekanan pada kegiatan akademik dalam sistem pendidikan hari ini, kanak-kanak mempunyai masa yang amat suntuk untuk bermain. Namun begitu, ibu bapa masih boleh berikhtiar untuk mencari dan meluangkan masa bermain dan peluang pembelajaran untuk anak mereka.

Baca selanjutnya untuk mengetahui mengapa bermain adalah penting untuk perkembangan anak anda, dan bagaimana anda boleh membantu mereka memanfaatkan sepenuhnya kelebihan yang diperolehi daripada bermain.

Bermain dianggap sangat penting kepada perkembangan optimum kanak-kanak sehingga Suruhanjaya Tinggi Bangsa-Bangsa Bersatu bagi Hak Asasi Manusia mengiktirafnya sebagai hak setiap kanak-kanak.

# Children Need Different Types of Play

“Through playing, children develop different sets of skill and strength at different stages of growing up, even when they are still babies,” says **Clinical Psychologist, Associate Professor Dr Teoh Hsien-Jin**, adding that there are generally six types of play that contribute to a child’s total development.

## Types of Play

**Discovery play** allows your child to explore and discover how things are (eg size, shapes, colours, and textures), how they work, and what he can do with them. For example, when playing with sand and water, your child will discover that sand changes colour with it is wet, and that he can clasp the wet sand tightly to shape it into a ball.

**Social play** allows your child to interact with other children or adults, through which he learns about sharing, cooperating, tolerating and other social behaviours. Activities such as racing, group games, and talking to each other on toy telephones are some of the social play that your child will enjoy. It is also his opportunity to develop communication and language skills.

**Physical play**, or motor play, involves any activity or play that requires physical movements, such as exercising, playing with sports equipments, riding on a tricycle, skipping and dancing. It provides your child the opportunity to develop his gross and fine motor skills and build muscle strength.

**Manipulative play** is the form of play where your child gets to practise his hand-eye coordination, so that his hands (including fingers), eyes and brain work together simultaneously to carry out an action in order to make something happen. For example, a baby becomes skilful with his hands by holding a rattle and shaking it.

**Creative play** is a great opportunity for your child to express his ideas, feelings and creativity through activities such as building towers and houses with blocks, kneading modelling dough into the shapes of animals.

**Imaginative play**, or pretend play, allows your child to expand his imagination by pretending to be someone else, or even an object or animal. Your child may also try to imitate what adults do during imaginative play, eg shopping or cooking.

## Stages of Play

“Children play differently according to their age and developmental stage. Their choice of toys and preferences for games and activities vary as they grow. It is common that a child is involved in more than one type of play at any one time.”

For example, your 6-month-old baby plays alone with rattles. This involves discovery and manipulative play – baby learns how to use his hand to hold a rattle, and discovers what the rattle does when he shakes it.

When baby reaches 12 months, he enjoys playing with pull-push toys by himself. This is when he learns to manipulate his fingers to hold the toys, pull or push the toys, and discovers what happens next.

By the time your child is 4 years old, he prefers to play with his friends. This is when the many facets of play come together to support your child’s development in different areas. For instance:

- Social play – when your child plays with other children.
- Physical play – Sit-and-ride toys, hide-and-seek.
- Creative and imaginative play – Dressing up, masak-masak, puppets and dolls.
- Creative and manipulative play – Building blocks and construction sets.

“Play can take many different forms. Your child will benefit from play and enjoy all-rounded development when he is exposed to a balance of all forms of play,” concludes Dr Teoh.



**MMHA**

Malaysian Mental Health Association

**Associate Professor  
 Dr Teoh Hsien-Jin**  
 Consultant Clinical Psychologist  
 Pakar Psikologi Klinikal

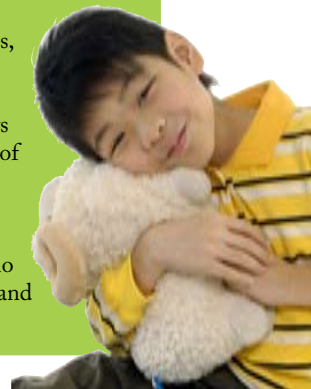


## But my son plays with dolls...

Are you worried because your toddler son plays with pretty pink dolls, and wondering if it will cause him to develop feminine traits?

“Playing with a doll will not diminish a boy’s future masculinity,” says Dr Teoh. “Boys who play with dolls are just showing the tender side of them – being a nurturing and loving human being.”

“Unless your son does not know his own sex by his third birthday, or he consistently speaks that he prefers to be the opposite sex, there’s no need to be overly concerned about him playing with dolls. Just relax and allow him to explore and learn through his play.”



# Kanak-Kanak Memerlukan Jenis Permainan Berbeza

“ Dengan bermain, kanak-kanak mempelajari set kemahiran dan keupayaan berbeza pada peringkat kehidupan berbeza, walaupun sejak mereka masih bayi lagi,” kata Pakar Perunding Psikologi Klinikal, Profesor Madya Dr Teoh Hsien-Jin, sambil menambah bahawa umumnya terdapat enam jenis permainan yang menyumbang kepada perkembangan keseluruhan kanak-kanak.

## Jenis Permainan

**Permainan penerokaan** membolehkan anak anda mengenal dan meneroka ciri objek (saiz, bentuk, warna, dan tekstur), cara ia berfungsi, dan apa yang boleh dilakukan dengan objek tersebut. Contohnya, apabila bermain pasir dan air, anak anda menemui bahawa pasir berubah warna apabila basah, dan boleh dibentukkan bola apabila dimampatkan dalam tangan.

**Permainan sosial** membolehkan anak anda berinteraksi dengan kanak-kanak atau dewasa lain. Mereka belajar tentang perkongsian, kerjasama, saling bertolak ansur dan tingkah laku sosial lain. Permainan yang mungkin diminati adalah berlumba-lari, permainan berkumpul dan berbual menerusi telefon mainan. Dia juga peluang untuk mula berkomunikasi dan membangunkan kemahiran bahasa.

**Permainan fizikal**, atau permainan motor, merupakan aktiviti atau permainan yang membabitkan pergerakan fizikal, seperti bersenam, bermain dengan alatan sukan, menunggang basikal beroda tiga, melompat tali dan menari. Ini membolehkan mereka membangunkan kemahiran motor kasar dan halus serta membina kekuatan otot.

**Permainan manipulatif** ialah satu bentuk permainan yang membolehkan kanak-kanak berlatih koordinasi mata dan tangan, supaya tangannya (termasuk jari), mata dan otak berfungsi bersama untuk bertindak untuk melakukan sesuatu. Sebagai contoh, bayi akan menjadi lebih mahir menggunakan tangan apabila memegang mainan berdetar dan menggongcangnya.

**Permainan kreatif** memberi peluang kepada anak anda untuk menyampaikan idea, perasaan dan kreativiti menerusi aktiviti seperti membina menara dan rumah dengan blok, dan membentuk binatang daripada plastisin.

**Permainan daya imaginasi**, atau permainan olok-olok mengembangkan daya imaginasi dengan berpura-pura menjadi watak lain, objek atau binatang. Kanak-kanak juga mungkin cuba mencontohi dewasa semasa menggunakan daya imaginasi, seperti membeli-belah atau memasak.

## Peringkat Permainan

“Kanak-kanak bermain dengan cara berbeza mengikut usia dan peringkat tumbesaran mereka. Pilihan mainan dan aktiviti mereka

berubah ketika membesar. Lazimnya mereka terlibat dalam lebih daripada satu jenis permainan pada satu-satu masa.”

Contohnya, bayi berusia 6 bulan bermain sendiri dengan mainan berdetar. Ini membabitkan penerokaan dan permainan manipulatif – bayi belajar cara menggunakan tangan untuk memegang mainan, dan mengetahui apa yang dilakukan oleh mainan tersebut apabila dia menggongcangnya.

Apabila bayi berusia 12 bulan, dia mula bermain mainan tarik-sorong secara sendiri. Dia belajar cara untuk menggunakan jari untuk memegang mainan, menolak atau menarik mainan dan mempelajari apa yang berlaku seterusnya.

Apabila anak anda berusia 4 tahun, dia lebih suka bermain dengan kawannya. Dalam suasana inilah pelbagai ciri permainan digabungkan untuk menyokong perkembangannya dalam bidang berbeza. Sebagai contoh:

- Permainan sosial – apabila anak anda bermain dengan kanak-kanak lain.
- Permainan fizikal – Mainan duduk dan pandu, sorok-sorok.
- Permainan kreatif dan imaginasi – bermain hias, masak-masak, boneka dan anak patung.
- Permainan kreatif dan manipulatif – Blok binaan dan set pembinaan.

“Bermain biasanya dilakukan dalam pelbagai bentuk. Anak anda mungkin mendapat manfaat daripada permainan dan menikmati pembangunan menyeluruh dengan pendedahan semua bentuk permainan,” ujar Dr Teoh.



## Tetapi anak lelaki saya suka main anak patung...

Adakah anda khuatir anak lelaki anda suka bermain dengan anak patung cantik dan bimbang dia akan memiliki ciri-ciri kewanitaan?

“Bermain anak patung tidak akan mengurangkan sifat kekelakuan seorang budak lelaki,” kata Dr Teoh “Mereka hanya menunjukkan perwatakan lembutnya – sebagai insan prihatin dan penyayang.”

“Melainkan anak anda tidak tahu jantinya sendiri menjelang hari jadi ketiga, atau dia sentiasa berkata bahawa dia lebih suka menjadi perempuan, kita tidak perlu terlalu bimbang jika dia bermain dengan anak patung. Relaks dan benarkan dia meneroka dan belajar menerusi permainan.”

# Let Your Child Enjoy the Benefits of Play

“Play is a valuable opportunity for children to learn to solve problems, hone new skills, use imagination and creativity, and overcome physical and mental challenges, thus granting them important health, emotional and developmental benefits,” says **Developmental Psychologist, Ms Woo Pei Jun**. Below are some of the major benefits.

## Physical Benefits

Physical play or outdoor activities, such as rope skipping, throwing balls and climbing monkey bars, promotes your child’s health and fitness, and enhances his physical development in terms of motor skills, muscle strength, physical coordination and balancing skills. Encouraging your child in physical play also inspires him to live a healthy and active lifestyle later in life.

## Cognitive Benefits

The cognitive benefits children receive from playing are myriad. Firstly, play provides the stimulation for your child to develop the ability to learn and think, which includes critical thinking, creative thinking, imagination, mastering new concepts and ideas, and reasoning. In addition, play makes it fun for your child to practise his concentration, memory, abstract thinking and decision-making abilities. And because your child needs to interact with his playmates, playing also helps sharpen his verbal communication and language skills.

## Emotional Benefits

Children who play are happier, because the fun of playing helps to reduce stress, fear and anxiety. Playing also allows them to express their feelings indirectly. All this helps to create calmness, joy and openness, and self-esteem in your child, in addition to shaping his personality and individual characteristics. Not forgetting that play time is also a great opportunity for you and your child to interact, thereby strengthening the parent-child bond.

## Social Benefits

Your child learns about cooperation, sharing, turn-taking, compassion, empathy and other foundations of social behaviours and virtues that help him to get along with the people around him. Through playing, he acquires, among others, negotiation, conflict-solving, and leadership skills.

## Supporting Your Child’s Play

Your child will reap the benefits of play when play

time is made fun and enjoyable. Here’s what you can do to help boost the benefits of his play.

- Provide a safe and welcoming play environment for your child in the house, eg childproof the play area and keep it clean.
- Let your child determine his own play and play companions, while you provide age-appropriate play materials that fit his personality and interest.
- Encourage your child to play outdoors and participate in a variety of physical activities and games. Limit passive activities (eg watching TV, playing computer games) to not more than 2 hours per day.
- Be enthusiastic when your child has a new idea of a game or play, while encouraging them to try new activities such as art and music.
- Encourage your child to explore and discover things on his own. This allows him the chance to practise his skills, foster independence and build self-confidence.
- Play together with your child to foster parent-child bonding, but avoid excessive control on your child or competing with your child, otherwise he will not enjoy his play.

## Play Can Be Therapeutic

Since play offers a number of important benefits in child development, it is now used as a form of therapy for children with special needs, such as physical disabilities (eg cerebral palsy), disturbed emotions (eg depression, post-traumatic stress disorder), behavioural disorder (eg attention deficit hyperactivity disorder, autism).

Toys and games used in play therapy are specially designed to promote motor skills, support cognitive development, and facilitate social and emotional experiences in those children. Play therapy also provides an outlet for children, especially those who are going through emotional disturbances, to express their experiences and feelings, thus helping them to heal through the process of playing.

For more information on play for children with special needs, read “Play for the Special Children” on page 20.



**Ms Woo Pei Jun**  
Development Psychologist  
Pakar Psikologi Perkembangan



## Pelbagai Manfaat Bermain bagi Si Manja

“Bermain memberikan peluang berharga kepada kanak-kanak untuk belajar menyelesaikan masalah, mengasah kemahiran baru, menggunakan daya imaginasi-kreativiti dan mengatasi cabaran fizikal-mental, justeru memberi manfaat dari segi kesihatan, emosi dan perkembangan,” kata **Pakar Psikologi Perkembangan, Cik Woo Pei Jun**. Berikut adalah beberapa manfaat utamanya.

### Manfaat Fizikal

Permainan fizikal atau kegiatan luar, seperti melompat tali, memaling bola dan bergayut palang menjadikan kanak-kanak lebih sihat, cergas dan meningkatkan pembangunan fizikal dari segi kemahiran motor, kekuatan otot, koordinasi fizikal dan kemahiran mengimbangkan diri. Ia juga akan mendorong si manja untuk mengamalkan gaya hidup sihat apabila sudah dewasa.

### Manfaat Kognitif

Pelbagai manfaat kognitif diperolehi kanak-kanak semasa bermain. Ia merangsangkan anak anda untuk membangunkan keupayaan belajar dan berfikir, seperti pemikiran kreatif dan kritikal, daya imaginasi, menguasai konsep atau idea baru dan pertimbangan. Bermain juga merupakan aktiviti menyeronokkan untuk menggalakkan mereka meningkatkan daya tumpuan, daya ingatan, pemikiran abstrak dan keupayaan membuat keputusan. Oleh sebab interaksi dengan rakan lain diperlukan, bermain juga membantu mempertajamkan kemahiran komunikasi lisan dan bahasa.

### Manfaat Emosi

Kanak-kanak yang bermain adalah lebih gembira, kerana keseronokan bermain membantu mengurangkan tekanan, kebimbangan dan keresahan. Ia juga membolehkan mereka meluahkan perasaan secara tidak langsung. Semua ini membantu mewujudkan ketenangan, keseronokan dan keterbukaan, dan membina harga diri, selain membentuk personaliti dan peribadi. Tidak lupa juga masa bermain adalah peluang untuk ibu bapa dan anak untuk merapatkan hubungan apabila berinteraksi.

### Manfaat Sosial

Anak anda belajar tentang kerjasama, perkongsian, bergilir-gilir, belas kasihan, timbang rasa dan juga asas tingkah laku dan manfaat sosial lain yang membantunya berhubung dengan orang di sekelilingnya. Dengan bermain, dia turut mempelajari kemahiran berunding, menyelesaikan pertikaian dan kepimpinan.

### Memberi Sokongan Semasa Si Manja Bermain

Si manja akan meraih manfaat bermain jika masa permainan lebih ceria dan menyeronokkan. Anda boleh melakukan yang berikut untuk meningkatkan manfaat bermain.

- Menyediakan persekitaran bermain yang selamat dan selesa baginya di rumah, misalnya memastikan kebersihan dan keselamatan kawasan mainan.
- Biar mereka menentukan permainan dan teman mainnya sendiri, manakala anda menyediakan bahan permainan yang sesuai dengan peringkat usia serta personaliti dan minatnya.
- Galakkan anak anda untuk bermain di luar dan menyertai pelbagai kegiatan dan permainan fizikal. Hadkan kegiatan pasif (menonton TV, bermain komputer) agar tidak melebihi 2 jam sehari.



- Tunjukkan minat apabila mereka meluahkan idea untuk mainan atau permainan baru, sambil menggalakkannya mencuba aktiviti baru seperti seni dan muzik.
- Galakkan mereka meneroka dan mempelajari perkara baru secara sendiri. Ini akan mengasah kemahiran dan memupuk sifat berdikari, dan keyakinan diri.
- Bermain bersama anak anda untuk mengeratkan hubungan ibu bapa-anak, tetapi jangan terlalu mengawal mereka atau bersaing dengan mereka, kalau tidak si manja kurang seronok bermain.

### Permainan Boleh Dijadikan Satu Bentuk Terapi

Oleh kerana permainan menawarkan beberapa manfaat penting dalam perkembangan kanak-kanak, ia kini digunakan sebagai satu bentuk terapi untuk kanak-kanak yang mempunyai keperluan khas, seperti kecacatan fizikal (seperti serebral palsy), gangguan emosi (seperti kemurungan, gangguan tekanan selepas kejadian trauma), gangguan tingkah laku (seperti gangguan hiperaktif daya tumpuan, autisme).

Mainan dan permainan yang digunakan dalam terapi main direka khusus untuk menggalakkan kemahiran motor, menyokong perkembangan kognitif dan mencetus pengalaman sosial dan emosi sambil memberi ruang kepada kanak-kanak, khususnya mereka yang mengalami gangguan emosi, untuk meluahkan pengalaman dan perasaan, lantas membantu mereka pulih menerusi proses bermain.

Untuk maklumat lanjut mengenai permainan untuk kanak-kanak yang mempunyai keperluan khas, bacalah “Bermain untuk Kanak-kanak Istimewa” pada muka surat 21.

# Keeping Play Safe

## Bermain Dengan Selamat



“While allowing kids to enjoy their playing time, parents should also pay great attention to safety issues to protect the little ones from accidents and injuries,” says **Datuk Dr Zulkifli Ismail, Past President of Malaysian Paediatric Association & Chairman of the Positive Parenting Management Committee**, who outlines some general guidelines to help parents keep playing safe for their child.

### Playing Indoors

- Set up a space at home as your toddler’s play area. Fence up the play area so that he doesn’t venture too far around the house and out of your sight.
- Place a floor mat in his play area to help absorb shock if he falls.
- Buy toys that are suitable for your child’s age. Toys for older children (eg water pistols, flying toys) may be dangerous for younger ones.
- Don’t let your child play with small objects, such as buttons, coins and paper clips, to avoid choking hazard.
- Avoid buying toys with flaking paint or small parts that can come off easily. To read more about toy safety, refer to “Play Safe, Play Smart” on page 54.

### Playing Outdoors

- Make sure playground equipments are safe to use. Prevent your child from playing with broken, rusted, cracked or splintered equipments.
- Make sure the area is free of broken glass, water and debris (eg tree roots, rocks) that could cause your child to slip or trip.
- Stay away from ‘dangerous’ grounds, eg anthills, beehives and garbage bins, to avoid mosquito or other insect bites.
- Dress your child in appropriate clothing that allows him to move freely and comfortably while playing, and doesn’t pose any risk of entrapment or strangulation if caught in playground equipment (eg clothes and hats with cords).
- During daytime, protect your child from the sun with appropriate clothes, hat and sunscreen.

### Parental Supervision

Regardless of where your child plays at, you should always monitor while he is playing. Keep an eye on your child when he plays with other kids to prevent any incident such as fighting from happening. Also beware of stranger danger; make sure your child never leaves your sight when he plays outside the house.

“Sambil membiarkan anak mereka seronok bermain, ibu bapa perlu memberi perhatian kepada isu keselamatan untuk melindungi si manja daripada kemalangan dan kecederaan,” kata **Datuk Dr Zulkifli Ismail, Mantan Presiden Persatuan Pediatrik Malaysia & Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif**, yang menetapkan beberapa garis panduan am untuk membantu ibu bapa memastikan anak mereka bermain dengan selamat.

### Bermain di Dalam

- Wujudkan satu ruang di rumah sebagai kawasan mainan anak anda. Kepung kawasan permainan supaya dia tidak pergi terlalu jauh di sekitar rumah dan di luar pemerhatian anda.
- Letakkan alas lantai di kawasan mainan untuk menyerap hentakan jika dia terjatuh.
- Beli mainan yang sesuai dengan usia anak anda. Mainan untuk kanak-kanak lebih tua (seperti pistol air, mainan terbang) mungkin membahayakan anak kecil.
- Jangan biarkan anak bermain dengan objek kecil, seperti butang, syiling, klip kertas untuk mengelakkan bahaya tercekik.
- Jangan beli mainan dengan cat terkelupas atau bahagian kecil yang mudah tanggal. Untuk maklumat lanjut tentang keselamatan mainan, rujuk “Bermain Secara Selamat & Bijak”, pada muka surat 55.

### Bermain di Luar

- Pastikan peralatan di taman permainan selamat untuk digunakan. Jangan benarkan anak bermain dengan peralatan yang rosak, berkarat, retak atau terkelupas.
- Pastikan kawasan ini tiada kaca pecah, air dan serpihan (cth akar pokok, batu) yang boleh menyebabkan anak tergelincir atau terjatuh.
- Jauhkan anak dari ‘tempat berbahaya’ seperti busut, sarang tebuhan dan tong sampah, untuk mengelakkan gigitan nyamuk dan serangga.
- Pastikan mereka memakai pakaian sesuai yang membolehkannya bergerak bebas, selesa bermain, dan tidak mendedahkannya kepada risiko terperangkap atau tercekik, jika tersangkut pada peralatan taman permainan (contohnya pakaian dan topi bertali).
- Pada waktu siang, lindungi mereka daripada cahaya matahari dengan pakaian, topi dan losen pelindung matahari yang sesuai.

### Pengawasan Ibu Bapa

Tidak kira di mana anak anda bermain, anda harus sentiasa mengawasinya. Perhatikan mereka apabila dia bermain dengan kanak-kanak lain untuk mengelakkan berlaku situasi seperti bergaduh. Selain itu, berhati-hati terhadap orang yang tidak dikenali; pastikan anak anda sentiasa berada di bawah pemerhatian anda apabila dia bermain di luar rumah.

# Have You Played with Your Child Today?

## Sudahkah Anda Bermain Dengan Anak Anda Hari Ini?

Considering the hectic lifestyles of our modern society, parents today have lesser time to be with their children, says **Datuk Dr Zulkifli**, adding that “for parents juggling work and family, the chance to spend quality time with their children is priceless, and one of the ways to make the together moments well spent is to play with them.”

When parents play with their child, not only will they enjoy fun and relaxation, they will also have the opportunity to engage fully with the child, allowing them to interact and communicate with the child to understand him better. The child, at the same time, feels he is being loved and cared for.

“This parent-child interaction taking place during play time is an ideal opportunity for parents to build an enduring and trusting relationship with their children. This relationship helps to promote and sustain a strong family bonding, and is beneficial for the child’s emotional development.”

“Play doesn’t cost much either. You don’t need the most expensive toys or games to play with your child, just a little creativity and imagination can make play very fun for both of you.”

Simple activities that children enjoy playing are *masak-masak* (play of cooking using miniature kitchen utensils), hide-and-seek, pretend play (eg pretending to be astronauts maneuvering their rockets using boxes), and guessing games.

“The whole point of playing with your child is to share pleasurable time together and encourage parent-child communication. However, the activities should be child-driven. Let your child decide what to play, and allow yourself to fully immerse in their activities. It will be one of the most cherished moments in life for both parents and child,” maintains **Datuk Dr Zulkifli**.



Memandangkan gaya hidup sibuk masyarakat moden kita, ibu bapa hari ini tidak meluangkan banyak masa untuk bersama anak mereka,” kata **Datuk Dr Zulkifli**, sambil menambah bahawa “bagi ibu apa yang terpaksa mengimbangi antara kerja dan keluarga, peluang meluangkan masa berkualiti bersama anak mereka amat berharga, dan satu cara untuk memanfaatkan saat ceria bersama ialah bermain dengan mereka.”

Apabila ibu bapa bermain dengan anak, mereka bukan sahaja rasa seronok dan santai, tetapi juga berpeluang berhubung sepenuhnya dengan si manja, membolehkan mereka berinteraksi dan berkomunikasi agar dapat memahami si manja dengan lebih baik. Pada masa yang sama, anak juga merasakan bahawa dia dibelai dan disayangi.

“Interaksi antara ibu bapa dan anak semasa bermain merupakan peluang keemasan untuk ibu bapa membina hubungan yang erat dan boleh dipercayai dengan kanak-kanak. Hubungan ini membantu membina dan mengeratkan ikatan kekeluargaan yang kukuh, dan membawa manfaat demi perkembangan

emosi kanak-kanak.”

“Bermain juga tidak menelan belanja besar. Anda juga tidak memerlukan mainan atau permainan paling mahal untuk bermain dengan anak. Cuma sedikit daya kreativiti dan imaginasi akan menjadikan permainan menyeronokkan bagi anda berdua.”

Kegiatan lazim yang mungkin diminati oleh anak anda termasuk masak-masak (bermain menggunakan periuk belanga mainan), sorok-sorok, melakonan watak (seperti berpura-pura menjadi astronaut memandu roket yang diperbuat daripada kotak), dan permainan teka-teki.

“Tujuan bermain dengan anak anda ialah berkongsi masa bergembira bersama dan mengeratkan hubungan antara ibu bapa dan anak. Bagaimanapun, aktiviti hendaklah ditentukan oleh anak. Biar anak anda menentukan apa yang hendak dimainkan, dan anda sepatutnya melibatkan diri sepenuhnya dalam kegiatan mereka. Ini pasti menjadi saat yang paling manis bagi ibu bapa dan juga si manja,” ujar **Datuk Dr Zulkifli**.

