Anak (1-3 tahun)
Artikel

Cognitive Flexibility: Jadikan si Kecil Menjadi Anak Hebat

DES 8, 2021

2 MINS

Ingatkah Mam ketika bermain flash card bersama si Kecil Mam saat masih batita? Di usia itu, mereka mungkin pandai dalam menyortir kartu-kartu berdasarkan warna, namun mungkin sedikit kesulitan ketika Mam meminta mereka mengelompokkannya berdasarkan kategori yang lain, misalnya jenis hewan atau makanan. Sekarang ketika Si Kecil lebih besar, mereka tentunya lebih mahir menyortir berdasarkan kategori yang lebih rumit kalau bermain flash card yang sama.

Mungkin Mam tidak terlalu memperhatikan perilaku ini karena terlalu kagum akan hebatnya si Kecil. Tapi, yang Mam perhatikan itu sebenarnya adalah keterampilan executive functions yang sangat penting terkait perkembangan otak anak yang disebut dengan **cognitive flexibility.**

Para ahli menjabarkan ketrampilan fungsi eksekutif sebagai “CEO dari otak.” Hal ini karena ketrampilan-ketrampilan ini -- termasuk di dalamnya cognitive flexibility, working memory dan self-control -- memungkinkan kita untuk menyusun rencana, goal setting dan mengatur emosi, pikiran dan perasaan untuk mencapai tujuan atau goals yang sudah ditentukan. Setiap keterampilan yang tersebut di atas memiliki peran penting dalam bagaimana si Kecil belajar dengan efektif dan berkesinambungan dimana keduanya saling berkaitan. Cognitive flexibility terkait dengan seberapa cepat si Kecil beradaptasi terhadap situasi baru atau mengalihkan perhatiannya ke hal yang lain.

Khusus untuk cognitive flexibility, fungsi ini bekerja sama dengan working memory agar si Kecil bisa menjalankan fungsi tingkat tinggi dalam kegiatan sehari-harinya seperti fungsi kreatif, kemampuan multitasking, memikirkan berbagai konsep secara bersamaan dan mampu melihat sebuah masalah dari berbagai sudut pandang. Kecerdasan yang tangkas memungkinkan si Kecil meraih prestasi di kelas maupun di aspek lain dalam hidupnya.

Berdasarkan riset yang diterbitkan pada Nature Human Behaviour, cognitive flexibility terkait erat dengan fungsi otak tingkat lanjut, terutama sehubungan dengan cara menyerap dan memproses informasi. Dengan kata lain, ada korelasi kuat antara keterampilan ini dan kemampuan belajar. Terlebih lagi, cognitive flexibility juga merupakan kemampuan yang dimiliki oleh pemimpin hebat, yang semakin memastikan si Kecil akan sukses di masyarakat

dan lingkungan kerja di masa depan.

Bagaimana Mam dan Pap Hebat dapat mengembangkan Cognitive Flexibility si Kecil?

Cognitive flexibility tingkat lanjut tentu tidak langsung tampak pada si Kecil. Sebagaimana keterampilan executive functions lainnya, kecerdasan yang lincah/tanggap juga perlu dikembangkan dan dipupuk dengan baik. Mam bisa membantu dengan menerapkan strategi sederhana nan efektif di rutinitas keseharian si Kecil.

Saat otak si Kecil berkembang dengan cepatnya di antara usia satu hingga tujuh tahun, yuk coba aktivitas belajar progresif di bawah ini untuk mendukung cognitive flexibility si Kecil, sesuai dengan usianya, yang direkomendasi oleh para experts:

1. **Bacakan Buku Kepada si Kecil yang berusia satu tahun**
   Studi membuktikan bahwa dengan membacakan buku untuk si Kecil, ia bisa mengenal banyak kosakata baru, mengembangkan kemampuan literasi dan sosialnya. Membaca dengan lantang pada si Kecil akan membantu perkembangan Cognitive Flexibility nya. Dengan mendengarkan cerita, si Kecil juga akan mengenal beragam karakter, ide, dan skenario cerita yang berbeda. Si Kecil perlu memahami berbagai elemen ini untuk dapat memahami dan menikmati cerita tersebut. Untuk itu, Mam dapat:

   1. Sisihkan waktu sekitar 20 menit setiap hari untuk membaca bersama si Kecil
   2. Pilih buku yang memiliki banyak visual dan sentuhan untuk merangsang Cognitive Flexibility si Kecil. Anak berusia satu tahun lebih mudah memahami arti kata sambil melihat dan menyentuh gambar.
   3. Setelah menyelesaikan cerita, tetap lakukan interaksi sambil bertanya kepada si Kecil agar terdorong untuk memikirkan kembali cerita yang sudah didengarnya. Hal ini membantu meningkatkan memori kerja, bahasa, dan keterampilan berpikir kritis si Kecil.

2. **Bermain Roleplay Dengan si Kecil yang berusia dua tahun**
   Ajak si Kecil berimajinasi dengan bermain roleplay menggunakan barang yang ada di rumah. Misalnya mengubah kotak dus menjadi pesawat atau tongkat sapu menjadi gitar. Permainan sederhana ini dapat mengasah Cognitive Flexibility & menstimulasi kreativitas si Kecil. Untuk itu, Mam dapat:

   1. Bawa si Kecil bermain di taman bermain untuk melatih otot kognitif & fisiknya. Anak dapat menggunakan berbagai peralatan yang ditemukan di taman untuk menjadi alat peraga sebagai alat berimajinasi sambil bermain
   2. Asah Cognitive Flexibility si Kecil dengan ikut bermain bersamanya. Ajak si Kecil berinteraksi sehingga ia dapat memahami permainan imajinasi bersama Mam
   3. Kreasikan pakaian si Kecil untuk mengembangkan imajinasinya. Mam bisa memakaikan pakaian lama Mam, tas, dompet atau topi kepadanya

3. **Ajak si Kecil Menyortir Barang saat berusia tiga tahun**
   Saat berusia 3 tahun, si Kecil biasanya sudah mulai dapat melakukan banyak hal sendiri. Ajak ia menyortir barang-barang di rumah berdasarkan kategori warna, bentuk, atau kategori lainnya. Dengan menyortir, secara tidak langsung dapat membantu si Kecil

mengembangkan keterampilan Cognitive Flexibility nya. Untuk itu, Mam dapat:

1. Meminta si Kecil mengurutkan kartu berdasarkan satu kategori (misal dari warna)
2. Setelah mengulangi beberapa kali, Mam bisa mengganti persyaratan kategorinya seperti berdasarkan angka. Terus beri dukungan dan ulangi aturan kategori baru sampai ia mengerti

4. **Bermain Dengan Pendengaran saat berusia empat tahun**
   Saat si Kecil berusia 4 tahun, ia memiliki banyak energi & berkembang cepat di semua bidang. Ajak ia melakukan permainan yang membutuhkan keterampilan mendengarkan untuk mengasah Cognitive Flexibility sekaligus menyalurkan energinya.

   Beberapa permainan yang bisa Mam mainkan bersama si Kecil termasuk juga “Lampu Lalu Lintas”, “Singa Tidur” & “Simon Says”. Setiap kegiatan membantu mengasah fokus si Kecil dan membangun konsistensi melalui pemahaman dan memperhatikan instruksi dengan cermat. Permainan seperti ini akan bantu mempertajam fokus si Kecil & membangun konsentrasinya dalam mengikuti instruksi yang ada. Untuk itu, Mam dapat:

   1. Mengajaknya bermain “Simon Says”. Setelah beberapa putaran, ubah sedikit aturan permainannya. Misalnya, berikan dua instruksi sekaligus, tak hanya satu. Hal ini dapat mendorong si Kecil mendengar dengan cermat dan berusaha mengingat.
   2. Bermain “Lampu Lalu Lintas” dengan 3 instruksi gerak yaitu Lampu Merah, Lampu Kuning & Lampu Hijau. Secara berkala Mam dapat mengubah gerakan setiap instruksi untuk melatih fokus si Kecil

5. **Ubah Rutinitas Harian si Kecil saat berusia lima tahun**
   Rutinitas harian penting dalam membangun konsistensi dalam kehidupan si Kecil. Dengan mengubah rutinitas harian dapat melatih kemampuan adaptasi si Kecil. Saat melakukan serangkaian kegiatan baru, si Kecil akan berusaha memproses dan menerima perubahan tersebut. Hal ini akan memperkuat Cognitive Flexibility saat mereka harus menghadapi perubahan lain di masa depan. Untuk itu, Mam dapat:

   1. Pilih kegiatan bersama si Kecil, seperti membuat sandwich. Mam bisa mengubah urutan membuatnya dari biasanya seperti meletakkan daging terlebih dahulu, ketika biasanya meletakan selada dahulu
   2. Coba rute pulang ke rumah yang berbeda dari biasanya. Hal ini dapat mendorong si Kecil mencari solusi dan mengembangkan fleksibilitas mental karena ia harus mencari rute agar bisa pulang

6. **Buat Lelucon Bersama si Kecil saat berusia enam tahun**
   Ciptakan kenangan indah bersama si Kecil dengan menulis ataupun menceritakan suatu lelucon. Lelucon dapat terdiri dari kata-kata yang terdengar sama namun memiliki arti yang berbeda. Hal seperti ini menjadi cara yang menyenangkan & dapat mengasah Cognitive Flexibility si Kecil. Jangan lupa untuk memberinya kesempatan menceritakan lelucon mereka sendiri. Untuk itu, Mam dapat:

   1. Beri tahu si Kecil bahwa lelucon yang melibatkan permainan kata dan bahasa (misalnya, “Kamu menyebut teman makan dengan apa? Tastebuds!”)

2. Luangkan waktu untuk menjelaskan arti kata yang mengandung dua makna dalam konteks lelucon seperti 'Tastebuds' yang mengandung dua arti dalam konteks lelucon tersebut
3. Ajak si Kecil membuat lelucon versinya sendiri untuk mengembangkan keterampilan bahasanya

7. **Ajari si Kecil Mencari Solusi Saat Ada Masalah saat berusia tujuh**
Saat berusia 7 tahun, si Kecil tumbuh dengan kecepatan yang luar biasa & banyak menghadapi tantangan baru, baik secara fisik maupun kognitif. Akan tetapi meskipun kemampuannya terus berkembang, si Kecil akan terus menemukan situasi yang baru dan berbeda, baik di rumah maupun sekolah. Salah satu cara efektif untuk mengajari si Kecil bagaimana cara bersikap di situasi-situasi demikian yang juga mengasah Cognitive Flexibility-nya adalah teknik yang disebut self-talk. Kemampuan ini akan membantu si Kecil mengasah Cognitive Flexibility & belajar melihat situasi dari berbagai perspektif. Untuk itu, Mam dapat::

1. Latih si Kecil untuk berbicara pada dirinya sendiri
2. Ajukan pertanyaan rutin yang mudah dijawab dan diingat seperti “Apakah aku pernah menghadapi masalah ini sebelumnya?” atau "Apakah ada situasi yang berbeda dibandingkan dengan terakhir kali?
3. Mengajaknya mencari lebih dari satu solusi saat mengatasi suatu masalah. Misalnya, ada tiga opsi berbeda untuk merapikan mainan: meninggalkannya di tempatnya, mengembalikannya, atau meminta orang lain membantunya. Ajak si Kecil mencoba setiap solusi dan ajari ia dengan lembut bahwa bertanggung jawab atas tindakannya sendiri adalah kebiasaan yang baik

Memahami Cognitive Flexibility adalah kunci untuk si Kecil berkembang baik & memproses informasi yang ia dapatkan sehingga dapat beradaptasi dengan situasi baru. Yuk Mam, dukung penuh potensi hebat si Kecil agar menjadi Anak Hebat!

Reference:
https://www.understood.org/en/school-learning/learning-at-home/homework...;
https://www.neeuro.com/cognitive-flexibility-kids-more-productive/
http://www.pbs.org/parents/expert-tips-advice/2016/04/flexible-thinking...
http://blog.tinkergarten.com/blog/2018/8/17/6-ways-to-help-your-kids-de...
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022096515000946

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >