Anak Stimulasi
Article

Stimulasi Anak 1 Tahun: Aktivitas Kreatif untuk Mendukung Perkembangan Si Kecil

JUN 8, 2022

Usia 3 tahun pertama dalam hidup seorang anak adalah periode penting untuk perkembangan otaknya. Tiga tahun pertama yang luar biasa ini memang sangat vital bagi pertumbuhan Si Kecil.

Pada periode ini, seorang akan akan menunjukkan kemampuan yang awalnya sangat bergantung pada orang lain menjadi mandiri secara bertahap. Di masa ini juga dia akan belajar untuk berinteraksi dengan orang lain sekaligus memahami bahwa dia memiliki kebebasan atas dirinya sendiri.

Perlu dipahami bahwa pertumbuhan Si Kecil dipengaruhi olah banyak faktor. Selain secara genetik, faktor-faktor yang mempengaruhi otak Si Kecil adalah nutrisi yang tepat sejak dalam kandungan, paparan terhadap racun dan infeksi, serta pengalamannya dengan orang lain dan dunia sekitar.

Memberikan stimulasi yang tepat selama masa ini dapat membantu Si Kecil mencapai pencapaian perkembangan yang sesuai usianya. Ide aktivitas stimulasi anak seperti bermain dengan pasir, mengeksplorasi tekstur berbeda, dan mendengarkan suara baru, semuanya dapat merangsang indera Si Kecil dan mendorong perkembangannya.

Seiring bertambahnya usia, Si Kecil juga mulai mengasah keterampilan motorik, seperti berdiri tanpa bantuan, berjalan dengan dukungan, dan menjelajahi lingkungan sekitar. Perilaku ini sejalan dengan milestones perkembangan yang tercatat pada usia 12 bulan, di mana anak biasanya dapat berdiri tanpa bantuan, berjalan dengan dukungan, dan mulai bermain permainan sederhana seperti bermain bola. Jika terjadi keterlambatan perkembangan anak 1 tahun, maka stimulasi yang tepat melalui aktivitas bermain kreatif dapat membantu mengejar pencapaian perkembangan yang diharapkan.

Aktivitas Kreatif untuk Stimulasi Sensorik dan Motorik

Sensorik dan Tekstur

Pada usia ini, Si Kecil mulai belajar melalui sentuhan dan eksplorasi tekstur. Aktivitas berbasis sensorik dapat merangsang indera peraba, visual, dan bahkan pendengarannya.

Sensory Bin: Buat *sensory bin* atau dari bahan-bahan yang aman, seperti biji-bijian, pasir, atau potongan kapas. Tambahkan alat seperti sendok atau wadah kecil agar Si Kecil dapat memindahkan dan merasakan tekstur. Ini adalah salah satu contoh kegiatan stimulasi anak 1 tahun yang efektif dalam meningkatkan sensorik dan motorik.

Eksplorasi Tekstur: Kenalkan tekstur berbeda melalui benda sehari-hari, seperti spons, kertas kasar, bulu lembut, atau kain. Aktivitas ini memungkinkan Si Kecil merasakan variasi tekstur yang membantu perkembangan sensoriknya.

Melukis: Letakkan kertas dengan cat di dalam kantong plastik bening dan segel rapat. Biarkan Si Kecil memencet-mencet cat melalui plastik, menciptakan efek visual dan sensorik tanpa membuat kotor.

Gerakan Motorik

Stimulasi motorik bertujuan membantu Si Kecil meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi gerak.

Push Toys dan Pull Toys: Mainan yang dapat didorong atau ditarik mendorong Si Kecil untuk melatih berjalan dan menjaga keseimbangan.

Rintangan Mini: Gunakan bantal atau mainan sebagai rintangan yang harus dilewati Si Kecil. Aktivitas ini memperkuat otot kaki dan meningkatkan keseimbangan.

Permainan Lompat dan Melompat: Aktivitas melompat di kasur, sofa, atau di atas matras membantu memperkuat kaki serta mengasah keseimbangan dan koordinasi.

Aktivitas Harian

Aktivitas sehari-hari juga bisa menjadi momen stimulasi anak 1 tahun yang efektif.

Beres-beres Mainan: Mam dapat mengajarkan Si Kecil untuk membereskan mainan setelah bermain. Dengan memberikan instruksi sederhana untuk masukkan balok/mainan ke dalam keranjang, Si Kecil akan belajar tanggung jawab sekaligus meningkatkan koordinasi motorik.

Membuat Rutinitas Pagi dan Sore: Atur pola aktivitas yang berulang, seperti bermain sensory bin di pagi hari dan permainan motorik di sore hari. Rutinitas ini memberikan rasa aman dan struktur bagi Si Kecil.

Mainan Edukatif

Anak usia 12 bulan mulai mengembangkan kemampuan kognitif yang mencakup pengenalan simbol dan pemahaman instruksi sederhana. Mainan edukatif dapat mendukung perkembangan ini dengan cara yang menarik dan interaktif.

Mainan Sensorik

Mainan sensorik membantu Si Kecil mengasah keterampilan indera peraba, visual, dan pendengaran.

Mainan Berbunyi: *Shaker*, tamborin, dan alat musik kecil dapat digunakan untuk merangsang indera pendengarannya. Aktivitas ini membantu anak memproses dan merespons rangsangan suara di sekitarnya.

Buku Interaktif (Touch-and-Feel Books): Buku dengan tekstur berbeda memungkinkan anak mengeksplorasi rasa halus, kasar, dan berbulu, sehingga membantu memfasilitasi eksplorasi sensorik.

Mainan Motorik

Mainan yang menstimulasi keterampilan motorik membantu memperkuat koordinasi tangan-mata dan keterampilan motorik halus.

Balok Susun dan Permainan Penyortiran Bentuk (*Shape Sorter*): Melalui aktivitas ini, Si Kecil akan belajar mencocokkan bentuk, mengenal pola, dan meningkatkan koordinasi mata dan tangan.

Push Toys dan *Pull Toys*: Mainan ini merangsang Si Kecil untuk mulai berdiri, berjalan, dan melatih otot-otot kakinya.

Melatih Bahasa

Di usia ini, Si Kecil mulai memahami bahwa simbol memiliki makna. Ini adalah waktu yang tepat untuk mengenalkan simbol dan kata.

Buku Cerita Bergambar: Buku cerita bergambar sederhana membantu Si Kecil mulai memahami konsep dasar kata-kata dan gambar.

Kartu Bergambar (Flashcards): Flashcards bergambar binatang, angka, dan warna membantu Si Kecil mengenali dan mengingat simbol-simbol yang nantinya akan membentuk dasar kemampuan membaca.

Baca Juga : Tips Memberikan Stimulasi yang Tepat dan Benar untuk Si Kecil

Pentingnya Rutinitas Bermain Harian

Rutinitas bermain harian membantu Si Kecil memiliki pola aktivitas yang teratur, mulai dari waktu makan, tidur, hingga bermain. Pola yang konsisten ini membuat bayi merasa lebih aman dan nyaman karena mereka mulai mengenali urutan kegiatan yang terjadi setiap hari.

Melalui rutinitas bermain, bayi juga dilatih untuk mengenali pola dan memprediksi kejadian berikutnya. Misalnya, saat bermain cilukba atau menggunakan mainan berbunyi, mereka belajar mengantisipasi momen kejutan yang akan datang. Aktivitas berulang seperti ini dapat mendukung perkembangan kemampuan kognitif dan fokus perhatian.

Selain itu, pola bermain yang teratur membantu bayi lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan atau situasi baru. Bayi yang terbiasa dengan rutinitas cenderung merasa lebih tenang saat menghadapi perubahan, seperti ketika diasuh oleh pengasuh atau berada di tempat yang tidak familiar.

Bagi orang tua, rutinitas bermain membuat pengasuhan menjadi lebih terstruktur. Pola yang teratur membantu orang tua mengenali kapan bayi membutuhkan makan, tidur, atau bermain. Dengan begitu, kebutuhan bayi dapat terpenuhi dengan lebih efektif.

Stimulasi yang tepat di usia 1 tahun berperan penting dalam mendukung perkembangan emosi, kognitif, fisik, dan sosial Si Kecil. Melalui aktivitas bermain yang terstruktur dan interaktif, Si Kecil dapat mengasah keterampilan sensorik, motorik, dan kognitif secara bertahap. Rutinitas bermain yang konsisten membantu mereka merasa lebih aman, memahami pola aktivitas harian, dan belajar mengelola emosi.

Stimulasi tumbuh kembang anak bisa dilakukan dengan berbagai cara yang didukung oleh lingkungan sekitarnya. Dengan stimulasi yang tepat, tumbuh kembang serta kecerdasannya dapat berkembang dan meningkat sehingga menjadikan Si Kecil sebagai pribadi yang cerdas dan tangkas.

Selain stimulasi sekitar, penting juga bagi Si Kecil memiliki ketahanan tubuh serta kesehatan yang prima. Hal tersebut bisa didapat dari asupan nutrisi yang tepat.

Oleh sebab itu, Mam dapat melibatkan S-26 Procal Ultima ke dalam asupan hariannya. S-26 Procal Ultima Multicare System merupakan susu pertumbuhan yang menggunakan susu skim dari sapi A2 untuk bantu lengkapi kebutuhan nutrisi anak usia 1-3 tahun.

Segelas S-26 Procal Ultima mengandung tinggi Zat Besi, Omega 3 & 6, Selenium, serta Vitamin D dan vitamin serta mineral lengkap lainnya. Minum susu pertumbuhan terbaik sebagai stimulasi untuk anak 1 tahun. S-26 Procal Ultima Multicare System

tersedia dalam varian Can Top berukuran 850 gram.

Source

Play, attention, and learning: How do play and timing shape the development of attention and influence classroom learning? - PMC. Dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3842829.

Beginner’s Guide to a Sensory Diet.
Dari https://www.healthline.com/health/guide-to-sensory-diet. Diakses pada 12 Desember 2024.

Sensory Play: 20 Great Activities for Your Toddler or Preschooler.
Dari https://www.healthline.com/health/childrens-health/sensory-play. Diakses pada 12 Desember 2024.

Developmental milestones record - 12 months: MedlinePlus Medical Encyclopedia.
Dari https://medlineplus.gov/ency/article/002005.htm. Diakses pada 12 Desember 2024.

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9421138.
Dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9421138. Diakses pada 12 Desember 2024.

Sensory bag activity: babies 6-12 months | Raising Children Network.
Dari https://raisingchildren.net.au/guides/activity-guides/sensory-play/sensory-bag-babies. Diakses pada 12 Desember 2024.

The Benefits of Sensory Play For Your Child.
Dari https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-sensory-play-ideas. Diakses pada 12 Desember 2024.

Play, attention, and learning: How do play and timing shape the development of attention and influence classroom learning? - PMC. Dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3842829. Diakses pada 12 Desember 2024.

Baby schedules: When to start a daily routine with your baby | BabyCenter.
Dari https://www.babycenter.com/baby/schedules/the-basics-of-baby-schedules-why-when-and-how-to-start-a-rou_3658352. Diakses pada 12 Desember 2024.

Bagikan sekarang