



Panduan Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Usia 1-3 Tahun

Listen

Panduan Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Usia 1-3 Tahun

ANAK STIMULASI

ARTICLE

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 anak 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 oleh 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.

Pengalaman, baik positif maupun negatif dapat menjadi pondasi pertumbuhan Si Kecil dan memiliki efek jangka panjang. Untuk itu, hal utama yang paling penting bagi otak dan tubuh Si Kecil adalah pola asuh yang baik dan tanggap

Selain itu, periode ini jadi saat yang tepat untuk stimulasi tumbuh kembang anak, sehingga mampu meraih pencapaian-pencapaian sesuai usianya. Ada empat jenis tumbuh kembang yang prevalen pada Si Kecil yang berkembang seiring dengan bertambahnya usia, yakni:

Pertumbuhan kognitif

Terkait dengan kapasitas intelektual Si Kecil termasuk cara dia berpikir. Di usia 1-3 tahun, Mam akan melihat pertumbuhan kognitif yang sangat pesat di area ini.

Saat menginjak usia 1 tahun, Si Kecil akan mulai asyik sendiri dengan lingkungan sekitar. Jangan heran jika dia senang membanting atau melempar benda-benda sekitar termasuk mainan. Pasalnya, dia masih mempelajari cara kerja masing-masing benda.

Di usia 18 bulan, dia mulai bisa meniru dan berpura-pura melakukan hal tertentu. Selain itu, Si Kecil bisa menunjuk berbagai objek termasuk bagian tubuhnya dan mengikuti instruksi mudah dan sering dia lakukan.

Di usia 2 tahun, kreativitasnya semakin tumbuh. Dia mulai bisa bercerita dan bermain games, memahami bentuk dan warna sekaligus mengikuti instruksi yang lebih rumit. Begitu juga di usia 3 tahun di mana dia mampu bermain permainan yang lebih rumit seperti puzzle, memahami cara kerja sebuah mainan, membangun balok, dan lainnya.

Pertumbuhan fisik

Terkait dengan bertambahnya tinggi dan berat Si Kecil dan juga kemampuan motorik halus dan kasarnya. Di usia 1 tahun, kebanyakan anak-anak sudah dapat duduk, berdiri sendiri, dan berjalan baik dengan bantuan objek sekitarnya atau berjalan sendiri. Di usia 18 bulan, aktivitasnya semakin menggeliat. Dia bahkan sudah bisa berlarian atau naik turun tangga, hingga memakai baju sendiri. Di sini dia akan mulai makan sendiri dengan sendok dan minum dari gelas.

Di usia 2 tahun, kemampuan motorik kasarnya semakin maksimal. Jangan heran jika dia sangat aktif berlari, memanjat, melempar, menendang. Kreativitas Si Kecil dalam memanfaatkan kemampuan motoriknya juga bisa dimaksimalkan saat dia mulai dapat memegang alat tulis dan menggambar garis atau bentuk lainnya.

Di usia 3 tahun, Si Kecil akan semakin memantapkan pertumbuhannya fisiknya. Tidak sedikit pula yang mulai bisa naik sepeda. Jika sebelumnya dia hanya bisa meniru garis dan bentuk, corat-coret Si Kecil saat 3 tahun akan mulai bisa dipahami oleh Mam dan Pap.

Kemampuan berbahasa

Terkait dengan kemampuannya untuk berbicara, mulai dari sekadar mengucapkan sepatah dua patah kata, ke menghubungkan gambar serta objek, sampai mampu berbicara dalam satu kalimat penuh. Pencapaian utamanya adalah mampu mengkomunikasikan pemikiran dan ide yang lebih rumit dengan kemampuan bahasa.

Di usia 1 tahun, dia mulai bisa mengucapkan beberapa kata yang tidak berkaitan satu sama lain. Tidak hanya itu, Si Kecil juga akan mulai mampu meniru ucapan orang lain dengan bahasanya sendiri. Makanya, Mam sudah mulai bisa memberikan instruksi yang mudah.

Perbendaharaan katanya akan semakin meningkat hingga belasan kata bahkan mulai bisa merangkai kalimat singkat sekaligus mengkomunikasikan dengan kata-kata jika dia butuh sesuatu.

Kalimat panjang di usia 2 tahun bukan hal yang langka. Perbendaharaan katanya pun meningkat ke angka puluhan dan setiap hari menjadi ajang mempelajari kata-kata baru. Di usia ini juga dia mulai mampu menyerap apa yang dia dengar, menyimpannya ke dalam memori untuk lalu mengucapkannya kembali.

Di usia 2 tahun, ratusan kata sudah dia pahami, dan kalimat-kalimat panjang sudah bisa dia ucapkan dan pahami. Mam sudah dapat mengobrol dengannya bahkan memberinya instruksi panjang dengan bahasa yang lebih kompleks.

Baca Juga: 3 Periode Penting Perkembangan Anak Usia Dini

Pertumbuhan sosial

Terkait dengan kemampuan Si Kecil untuk memahami dan menyesuaikan dengan lingkungan sekitarnya seperti menunjukkan rasa butuh, meminta tolong, berinteraksi dengan rekan sebaya, hingga menjadi mandiri.

Di usia 1 tahun, Si Kecil akan menunjukkan kesadaran sosial dan emosional di mana dia mulai terlihat bergantung pada orang-orang terdekatnya seperti Ayah dan Ibu. Dia juga akan mulai merespons permainan-permainan simple seperti ciluk ba. Hal ini berlanjut hingga usianya 18 bulan.

Seiring dengan pertumbuhannya, di usia 2 tahun Si Kecil semakin mahir bersosialisasi dan mandiri. Meski belum mau bermain dengan anak lainnya, dia akan menunjukkan ketertarikan ketika ada anak-anak sebayanya. Di usia ini anak-anak mulai belajar menunjukkan ekspresinya saat frustrasi, marah, lelah, atau lapar.

Di usia 3 tahun, Si Kecil mulai membangun hubungan dengan rekan sebayanya baik itu di sekolah maupun day care. Dia mulai belajar berbagi, bekerja sama, dan menunjukkan perilaku-perilaku sosial pada umumnya.

Upaya Stimulasi Tumbuh Kembang Si Kecil

Setiap anak tumbuh dalam kecepatan yang berbeda. Pencapaian-pencapaian di atas sebatas apa yang terjadi pada kebanyakan anak-anak dan tidak selalu terjadi dalam waktu dan urutan yang sama. Meski demikian, ada beberapa cara stimulasi tumbuh kembang anak yang bisa Mam terapkan di masa pertumbuhan Si Kecil. Cara tersebut meliputi:

Mencoba tekstur baru sebagai stimulasi untuk anak 1 tahun

Sebagai stimulasi indrawi, anak-anak sangat suka menyentuh, mencium, dan mencicipi untuk memahami dunia di sekitar mereka. Memaparkan mereka terhadap tekstur yang berbeda dapat membantu mereka memahami itu.

Mengukur

Gunakan benda-benda sehari-hari sebagai panduan untuk mengukur tinggi badannya atau lebar barang sehari-hari yang biasa dia temui. Dengan menggunakan benda sehari-hari, dia mulai bisa memahami skala dari setiap benda yang digunakan sekaligus mengerti banyaknya perbedaan di sekitarnya.

Beri label

Beri label pada benda-benda kegemaran Si Kecil yang paling sering dia interaksikan seperti kulkas, kursi, televisi. Gunakan label dengan ukuran yang sama dan tulisan yang cukup besar untuk dia kenali.

Dengan demikian, dia akan mulai mempelajari simbol-simbol dan memahami bahwa setiap benda memiliki nama yang ditandai dengan simbol berupa huruf. Cara ini akan mampu membantunya mengidentifikasi kata-kata secara mandiri.

Stimulasi untuk anak 1 tahun: Beres-beres

Ajak Si Kecil untuk membantu beres-beres untuk menumbuhkan kesan rapi pada dirinya sendiri. Ikuti kecepatannya agar dia tidak merasa kewalahan dan berikan dia instruksi mudah dan bisa dia kuasai seperti mengembalikan mainan ke tempatnya. Beres-beres mengajarkan Si Kecil untuk rapi dan juga bertanggung jawab.

Berburu

Tantang Si Kecil untuk mencari benda tertentu di rumah atau saat berbelanja di supermarket. Pastikan kriteria bendanya menggunakan sesuatu yang sudah dia pahami seperti warna, bentuk, atau nama benda jika dia sudah mulai paham.

Main ke luar

Perkenalkan Si Kecil dengan lingkungan sekitar atau kota tempat dia tinggal. Tunjukkan betapa luasnya dunia di luar sekaligus jadikan momen ini untuk memperkenalkan berbagai objek yang tidak bisa ditemukan di rumah. Jelaskan kepadanya setiap tempat dan siapa yang bekerja di sana dan menggunakan seragam apa. Dari situ dia bisa belajar mengasosiasikan berbagai hal yang dia temukan dan dia kenali.

Gunakan lagu

Nada-nada yang indah di telinga Si Kecil menjadikan momen belajar bahasa semakin menyenangkan. Cari lagu dengan kata-kata yang mudah dipahami anak-anak untuk membantu menambah perbendaharaan kata mereka.

Berkenalan dengan alam

Alam raya yang luas ini bisa jadi sekolah yang baik bagi Si Kecil. Ajak Si Kecil keluar untuk mengapresiasi keindahan alam sejak dini sekaligus memperlihatkan kepadanya ragam flora dan fauna yang biasanya dia temukan di buku kegemarannya.

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 :

verywellfamily.com/toddler-growth-and-development-4157378

cde.ca.gov/sp/cd/re/caqdevelopment.asp

verywellfamily.com/toddler-milestones-4013768

parents.com/toddlers-preschoolers/development/intellectual/toddler-development-activities/



Customer reviews

5

5

Rate

5 global ratings

Ratings

- 5 ★
5
- 4 ★
0
- 3 ★
0
- 2 ★
0
- 1 ★
0

Add Your Rating