

# Cara Mendidik Anak Agar Cerdas Sejak Dini yang Bisa Diterapkan

SEP 8, 2022

Setiap orang tua tentu menginginkan anaknya tumbuh menjadi pribadi yang cerdas. Untuk membentuknya, ada berbagai cara mendidik anak agar cerdas sejak dini yang bisa Mam tempuh. Di usia dini, anak-anak akan menyerap lebih banyak hal karena di usia tersebutlah usia emas anak-anak untuk belajar. Nah, Mam, oleh sebab itu, waktu ini sebaiknya dimanfaatkan semaksimal mungkin untuk mendidik Si Kecil.

Namun, seperti kita ketahui, setiap anak-anak memiliki keunikannya tersendiri dan karena hal tersebut, tidak ada rintisan jalur yang benar-benar menjamin hal tersebut. Meski demikian, terdapat beberapa cara mendidik anak agar cerdas sejak dini yang mengacu pada beberapa penelitian serta studi, antara lain:

## 1. Melakukan aktivitas fisik secara rutin

Penelitian menemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan kecerdasan anak. Efek dari olahraga pada anak membantu perubahan kemampuan kognitif anak. Maka dari itu, Mam bisa mengajak Si Kecil melakukan aktivitas sesuai dengan usianya. Tidak perlu yang berat-berat, cukup membiasakan saja terlebih dahulu seperti berjalan kaki ke taman dekat rumah, atau menciptakan ruang aman bagi Si Kecil banyak bergerak di dalam rumah, dan lainnya.

## 2. Memastikan jam tidur tepat waktu

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa tidur tepat waktu secara konsisten berkaitan dengan performa kognitif serta kecerdasan anak. Jika kebiasaan tidur tepat waktu

sudah dibiasakan sejak dini, maka akan berdampak positif juga bagi kesehatan lainnya saat sudah dewasa tidak hanya bagi kecerdasannya tapi juga bagi kesehatannya secara menyeluruh.

### **3. Mengajaknya berbicara banyak hal**

Antara usia 1,5-2 tahun, anak-anak belajar satu kata setiap minggunya dan sudah bisa mengucapkan 50-100 kata pada usia 2 tahun. Semakin sering Mam berbicara dengannya, semakin banyak perbendaharaan kata yang bisa dia pelajari. Coba mulai dengan menceritakan mengenai apa yang sedang Mam atau anggota keluarga lainnya lakukan saat itu. Dengan kata lain, menarasikan aktivitas. Cara yang baik untuk memperkenalkan berbagai jenis kata baru sepanjang hari. Selain itu, gunakan buku cerita dengan gaya bernarasi ala pendongeng. Jangan mengandalkan TV atau media elektronik yang cara bicarannya terlalu cepat dan tidak interaktif karena interaksi manusia memberinya lebih banyak pengalaman.

### **4. Mengembangkan kecerdasan emosional**

Kecerdasan emosional penting untuk pertumbuhan kognitif sekaligus sosialnya. Mengembangkan kecerdasan emosional sejak dini membantunya mempelajari isyarat-isyarat emosional, baik positif maupun negatif. Kecerdasan emosional juga membantunya untuk menguasai skill sosial. Sebuah penelitian jangka panjang menyebutkan adanya korelasi positif antara kemampuan sosial anak-anak di usia TK dan kesuksesan saat dewasa. Untuk itu, ajarkan anak-anak untuk memecahkan masalah dengan teman-temannya, berbagi, mendengarkan, serta membantu orang lain di rumah sejak dini.

**Baca Juga:** Cara Mendidik dan Parenting Anak yang Baik

### **5. Beri ruang kreatif**

Untuk mengembangkan kreativitas alami Si Kecil, ciptakan suasana dan lingkungan yang membantunya untuk terus berimajinasi. Tidak perlu bermewah-mewah dengan mainan, kadang-kadang kardus dan krayon saja sudah bisa membawa imajinasinya ke mana-mana. Beri dia kesempatan untuk mencoba hal baru. Yang penting adalah ruang kreatif yang aman dan nyaman.

## 6. Hargai usahanya

Penelitian menyebutkan bahwa anak-anak akan lebih giat saat orang tua menghargai serta memuji usahanya alih-alih kecerdasannya. Fokus pada apa yang telah dilalui untuk mencapai hasilnya daripada hasilnya situ sendiri. Cara ini membantu anak-anak mengaitkan kerja keras dengan kesuksesan.

## 7. Batasi waktu 'layar'

Terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar baik itu televisi ataupun gawai berkaitan dengan banyak dampak negatif seperti obesitas anak-anak, pola tidur yang tidak normal, serta masalah perilaku. Sebuah penelitian juga menyebutkan bahwa bermain game tembak-menembak dapat menyebabkan otak kehilangan sel. Menurut American Academy of Pediatrics, Mam sebaiknya membatasi waktu menonton dan bermain di depan layar selama dua jam per hari.

## 8. Pemberian nutrisi yang tepat dan seimbang

Otak adalah organ tubuh yang sangat 'lapar' di mana dia jadi bagian tubuh pertama yang menyerap nutrisi dari makanan yang dikonsumsi. Maka, dengan nutrisi yang baik, maka fungsi otak akan meningkat dan berperan pada penguatan daya ingat serta konsentrasi. Nutrisi-nutrisi penting bagi otak antara lain Omega-3, Kolin, Vitamin E, Serat, Vitamin B, Potassium, Zink, Vitamin C, Protein, Karbohidrat, Zat Besi, serta Vitamin dan Mineral lainnya.

Mam, sebagai salah satu komponen penting dari cara mendidik anak agar cerdas sejak dini, sebaiknya Mam membiasakan Si Kecil untuk makan makanan dengan gizi seimbang. Nutrisi, inspirasi, serta stimulasi yang tepat penting untuk anak. Oleh sebab itu, pastikan agar Mam selalu menyediakan S-26 Procal Nutrissentials setiap hari sebagai salah satu #CaraPintarMam untuk memperkokoh fondasi belajar Si Kecil.

Segelas susu ini mengandung tinggi Kolin, Asam Linoleat, serta Protein untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, S-26 Procal Nutrissentials juga mengandung berbagai nutrisi yang mendukung imunitas dan pertumbuhan fisik Si Kecil seperti Zat Besi, Zink, Asam Folat, Vitamin B kompleks serta Vitamin B12 dan lainnya.

S-26 Procal Nutrissentials tersedia dalam rasa Vanila dengan berbagai varian ukuran mulai dari 400 gram, 700 gram, hingga 1400 gram.

Source :

[inc.com/david-dodge/science-says-these-10-things-will-help-you-raise-extremely-](http://inc.com/david-dodge/science-says-these-10-things-will-help-you-raise-extremely-)

[smart-successful-kids.html](#)

[sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254614001203](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254614001203)

[jech.bmj.com/content/67/11/926](https://jech.bmj.com/content/67/11/926)

[babycenter.com/toddler/development/6-secrets-to-raising-a-smart-toddler\\_10370966](https://www.babycenter.com/toddler/development/6-secrets-to-raising-a-smart-toddler_10370966)

[webmd.com/parenting/features/brain-foods-for-children](https://www.webmd.com/parenting/features/brain-foods-for-children)

Bagikan sekarang

Reload content for this field