Cara Meningkatkan Kecerdasan Otak Anak

PERKEMBANGAN KOGNITIF

ARTICLE

JUL 25, 2023

Memiliki anak cerdas dan berprestasi tentu menjadi dambaan setiap orang tua. Namun faktanya, belum semua orang tua memahami bagaimana cara meningkatkan kecerdasan otak anak. Padahal, kecerdasan si Kecil sangat erat kaitannya terhadap hubungannya dengan orang tua, saudara, pengalaman, hingga lingkungan sekitar. Kabar baiknya, ada sejumlah langkah sederhana yang dapat meningkatkan kecerdasan dan kemampuan si Kecil dan dapat dilakukan dalam kegiatan dan rutinitas sehari-hari. Berikut sejumlah cara meningkatkan kecerdasan otak anak yang dapat diterapkan orang tua.

Cara Meningkatkan Kecerdasan Otak

Secara sederhana, otak manusia dibagi menjadi dua sisi yakni otak kanan dan otak kiri. Keduanya memiliki peranan dan fungsi masing-masing dalam menunjang aktivitas manusia. Berikut cara meningkatkan kecerdasan otak kanan dan otak kiri anak agar si Kecil dapat tumbuh optimal dan jadi Anak Hebat yang **FAST, FOCUS, FLEXIBLE!**

Dengan **FAST, FOCUS, FLEXIBLE**, si Kecil akan mampu cepat tanggap & memiliki kontrol diri yang baik (Fast), memiliki fokus & memori kerja yang terasah (Focus), maupun kesanggupan kognitif yang fleksibel dalam menyikapi banyak hal (Flexible).

Tips Meningkatkan Kecerdasan Otak Kiri

Banyak pakar yang menyebut otak kiri adalah pusat Intelligence Quotient (IQ). Otak kiri juga berkaitan dengan kemampuan mengolah angka, analisis bahasa, intelektual, logika dan ilmu pengetahuan. Sejumlah langkah dapat mengasah kemampuan otak kiri si Kecil. Simak ulasannya, yuk Mam!

1. Bermain Puzzle
   Merangkai puzzle dapat meningkatkan kemampuan intelektual anak. Hal ini karena otak dilatih untuk berpikir kreatif dengan mencoba memasangkan potongan-potongan gambar. Permainan ini juga berfungsi melatih kesabaran dan ketelitian anak.
2. Main Tebak-tebakan
   Main tebak-tebakan bisa dilakukan dengan menebak warna dan bentuk ketika si Kecil sedang beraktivitas sehari-hari. Contohnya ketika sedang menonton televisi atau makan. Selain mengasah otak kiri, permainan ini mewujudkan suasana menyenangkan dan tak membuat anak cepat bosan.
3. Menulis dan Membaca
   Cara meningkatkan kecerdasan otak kiri anak yang lain yakni dengan menulis. Aktivitas itu bisa menjadi pemicu untuk melatih anak dalam mengembangkan kapasitas otaknya. Si kecil dapat memulai menuliskan aktivitas mereka sehari-hari, hobi hingga makanan kesukaan mereka. Setelah itu anak diajak membaca bersama tulisan yang sudah dibikinnya.

Baca Juga: Jadwal Makan Anak Usia 1-3 Tahun

Tips Meningkatkan Kecerdasan Otak Kanan

Berbeda dengan otak kiri, otak kanan berfungsi sebagai pusat kemampuan seperti kreativitas, daya khayal, bentuk atau ruang, musik, warna, emosi. Otak kanan juga berkaitan dengan pola pikir lateral dan tidak terstruktur. Mau tahu cara stimulasi kecerdasan otak kanan? Simak tips berikut ini Mam.

1. Bermusik
   Bermain musik atau bernyanyi dapat meningkatkan kemampuan logika dan intuisi anak. Yang menarik, bermain musik tidak hanya mampu melatih otak kanan, tapi seluruh bagian otak. Mendengarkan jenis musik yang baru juga baik untuk memicu korteks pendengaran di otak kanan dan meningkatkan kreativitas.

2. Menyalurkan Hobi
   Hobi ternyata tak hanya mendatangkan kesenangan, tapi juga dapat memacu kecerdasan otak kanan anak. Hobi si Kecil seperti melukis, merangkai mainan hingga bercocok tanam dapat meningkatkan kinerja otak mereka.

3. Olahraga
   Tak ada salahnya membiasakan anak berolahraga sejak dini. Selain mampu menjaga vitalitas tubuh, olahraga bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan otak. Hal ini karena aktivitas fisik seperti olahraga dapat meningkatkan aliran darah ke otak. Ajak anak olahraga sederhana seperti bersepeda, renang, jalan sehat atau berlari.

Tips Meningkatkan Kecerdasan Otak dengan Nutrisi

Asupan gizi yang tepat juga dapat meningkatkan kemampuan otak anak. Nutrisi yang baik dapat meningkatkan memori otak dan keterampilan sehingga si Kecil menjadi lebih mahir dalam mengingat sesuatu.

Cara meningkatkan kecerdasan otak anak melalui nutrisi dapat dicapai dengan sejumlah konsumsi bahan pangan bernutrisi tinggi dengan Omega 3 & 6. Makanan tersebut di antaranya ialah salmon, telur, sayuran berwarna, kacang-kacangan, susu sapi dan juga produk olahannya.

Susu mengandung protein tinggi, vitamin D dan vitamin B yang berperan aktif dalam menjaga dan memperbaiki sel-sel otak. Susu dapat menjadi nutrisi tambahan bagi anak-anak yang membutuhkan banyak nutrisi dalam masa pertumbuhan.

Salah satu pilihan susu pertumbuhan yang bisa Mam berikan kepada si Kecil adalah Susu S-26 untuk anak usia 1-3 tahun dan **S-26 Promise Gold** untuk anak usia di atas 3 tahun sebagai sumber nutrisi tambahan dengan **Multiexcel αLipids System** yang mengandung Sphingomyelin, Fosfolipid, DHA, Omega 3 & 6, tinggi kalsium, serta vitamin A, C, dan D.

S-26 Procal & Promise Gold diformulasikan oleh Wyeth Nutrition Expert untuk bantu dukung potensi hebat si Kecil dan bantu optimalkan kemampuan belajar yang **FAST, FOCUS & FLEXIBLE!**

Itu dia cara meningkatkan kecerdasan otak anak melalui beberapa aktivitas sederhana maupun melalui pemenuhan nutrisi harian. Yuk Mam, pastikan kebutuhan nutrisi si Kecil tercukupi agar ia dapat tumbuh optimal dan jadi Anak Hebat yang FAST, FOCUS, FLEXIBLE!

Source :

Queensland Government - Learning with Puzzles. Dari earlychildhood.qld.gov.au/early-years/activities-and-resources/resources-parents/read-and-count/learning-with-puzzles. Diakses pada 25 Maret 2023.
Emerge Pediatric Therapy - Game Spotlight: Guess Who. Dari emergepediatrictherapy.com/game-spotlight-guess-who/. Diakses pada 25 Maret 2023.
Alliance for Children's Rights - The Importance of Reading to Your Children. Dari all4kids.org/news/blog/the-importance-of-reading-to-your-children/. Diakses pada 25 Maret 2023.
Raising Children Network - Handwriting: Why It's Important. Dari

raisingchildren.net.au/toddlers/play-learning/learning-ideas/handwriting#why-handwriting-is-important-nav-title. Diakses pada 25 Maret 2023.
Bright Horizons - Music and Children: Rhythm Meets Child Development. Dari brighthorizons.com/resources/Article/music-and-children-rhythm-meets-child-development. Diakses pada 25 Maret 2023.
Wyeth Nutrition - Why are Hobbies Important for Kids? Dari wyethnutrition.com.my/why-are-hobbies-important-for-kids. Diakses pada 25 Maret 2023.
National Health Service (NHS) UK - Physical Activity Guidelines: Children Under Five Years. Dari nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/. Diakses pada 25 Maret 2023.

Bagikan sekarang