

Mudah dan Efektif, Ini 7 Cara Melatih Fokus Anak

JUN 25, 2024

Anak sulit untuk fokus adalah keluhan banyak orangtua. Apakah Si Kecil juga sulit fokus, Mam?

Sebelum khawatir, Mam perlu tahu jika ketidakmampuan anak untuk fokus disebabkan anak mudah terganggu dan memiliki rentang perhatian yang lebih pendek dibandingkan orang dewasa.

Mereka lebih ingin tahu dan lebih mudah teralihkan perhatiannya ketika mereka merasa tidak tertarik dengan tugas dan kegiatan yang diminta untuk mereka lakukan.

Rata-rata anak usia 2 tahun punya rentang perhatian 4-6 menit. Sedangkan Si Kecil berusia 3 tahun memiliki rentang fokus 6-8 menit. Durasinya makin panjang seiring bertambahnya usia. Pada anak usia 5 tahun punya rentang perhatian sekitar 10-25 menit.

Lalu, apa penyebab si Kecil sulit fokus dan bagaimana cara melatih fokus anak? Untuk lebih jelasnya, simak ulasan berikut ini, Mam!

Penyebab Anak Sulit Fokus

Mam perlu memperhatikan usia anak sebelum menyebutnya sulit fokus. Itu karena rentang perhatian setiap anak berbeda-beda. Namun, selain karena rentang perhatian, Si Kecil yang sulit fokus bisa juga disebabkan oleh beberapa hal.

1. Kecemasan

Si Kecil yang terlihat sulit fokus mungkin mengalami kecemasan. Ada banyak jenis kecemasan yang mungkin dialami oleh Si Kecil. Misalnya saja kecemasan saat berpisah dengan Mam atau yang lazim disebut separation anxiety. Beberapa anak

juga mengalami kecemasan karena takut membuat kesalahan atau malu. Menghadapi lingkungan baru juga bisa menjadi sumber kecemasan Si Kecil.

2. Kurang tidur

Ketika anak tidak mendapat waktu tidur yang cukup, mereka bisa mengalami masalah fokus. Untuk itu, Mam perlu memastikan waktu dan kualitas tidur Si Kecil baik ya!

3. Lapar

Penelitian membuktikan bahwa anak yang sedang lapar tidak bisa fokus dengan baik. Mereka punya rentang perhatian yang rendah, masalah perilaku dan disiplin. Untuk itu, pastikan Si Kecil makan dengan asupan bergizi seimbang sehingga tidak lapar ya, Mam!

4. Tidak tertarik

Meskipun semakin bertambah usia makin meningkatkan rentang fokus anak, tapi Si Kecil juga sudah punya kegemaran. Maka jangan heran ketika Si Kecil bisa duduk anteng mengerjakan hal yang digemari tapi rewel ketika diminta mengerjakan tugas yang tidak disukai.

5. Lingkungan yang penuh distraksi

Berada di lingkungan yang penuh dengan distraksi, misalnya ada suara bising atau cahaya berkedip, bisa mengganggu fokus anak.

6. Stres

Penelitian menunjukkan bahwa stres mempengaruhi fungsi otak dan membuat penurunan konsentrasi dan perhatian.

Baca Juga: Cara Melatih Konsentrasi Anak agar Bisa Fokus

Cara Melatih Fokus Anak

Setelah mengetahui berbagai penyebab anak sulit fokus, kini Mam perlu mencari strategi atau cara melatih anak agar fokus. Tujuannya adalah agar Si Kecil bisa melakukan berbagai tugas sederhana sehari-hari. Beberapa cara melatih fokus anak bisa Mam terapkan di rumah, seperti di bawah ini:

1. Sesuaikan dengan rentang fokus usia anak

Cara melatih fokus anak 2 tahun perlu Mam sesuaikan dengan rentang perhatiannya, yaitu sekitar 4-6 menit. Durasi ini bisa digunakan untuk memberi perintah sederhana dengan satu langkah. Misalnya "ambilkan bola!". Saat menginjak 30 bulan, Si Kecil sudah bisa mengerti dan mengerjakan perintah dua langkah seperti, "tutup pintu dan ambilkan bola!"

2. Beri waktu yang cukup untuk anak mengerjakan tugas tertentu

Anak usia 4-5 tahun bisa berkonsentrasi sekitar 5-20 menit, tergantung tugas yang dilakukan. Mam bisa menyesuaikan apakah tugas yang dilakukan sedikit namun baru dan menantang atau menghabiskan waktu untuk tugas yang menyenangkan. Pastikan berikan waktu yang cukup untuk Si Kecil mengerjakan tugas yang diberikan tanpa perlu diburu-buru ya, Mam. Ini efektif sebagai cara melatih fokus anak usia 5 tahun.

3. Ajari anak melakukan satu hal pada satu waktu

Penelitian menunjukkan bahwa mengerjakan banyak hal sekaligus bisa mengganggu fokus. Untuk itu, Mam perlu mengajari Si Kecil untuk mengerjakan satu hal dalam satu waktu. Mam bisa mengajari hal ini dengan memberikan instruksi sederhana pada tugas-tugas yang cukup rumit. Misalnya ketika Mam meminta Si Kecil membereskan mainan, coba instruksikan dengan lebih sederhana seperti "masukkan balok dalam kotak". Setelah selesai, Mam bisa memberi instruksi lain seperti "susun boneka di rak", dan seterusnya. Pastikan anak menyelesaikan satu tugas terlebih dahulu sebelum memberi instruksi selanjutnya ya Mam.

4. Ikuti kegemaran anak

Dipaksa melakukan sesuatu yang tidak disukai tentu membuat siapa saja malas dan susah fokus. Sama juga dengan anak lho, Mam. Nah, untuk membantu Si Kecil melatih rentang fokusnya lebih lama, Mam bisa mulai dari kegemaran anak.

5. Bermain

Bermain jadi sarana paling efektif dalam cara melatih fokus anak 1 tahun. Ada banyak permainan untuk melatih konsentrasi anak seperti menyanyi lagu "Kepala, Pundak, Lutut, Kaki", menari beku, ikuti kata pemimpin, dan lain sebagainya.

6. Tidur yang cukup

Seperti yang dibahas sebelumnya, kurang tidur dapat mengurangi konsentrasi anak. Memastikan durasi tidur malam si Kecil cukup penting dilakukan. Jangan lupa, Si Kecil umumnya juga masih perlu tidur siang.

7. Asupan nutrisi yang seimbang

Seperti tidur, asupan nutrisi juga penting untuk meningkatkan konsentrasi anak. Alih-alih memberi snack yang tinggi gula, Mam bisa memberi snack yang padat nutrisi.

Itu tadi sejumlah cara melatih fokus anak yang bisa Mam terapkan di rumah. Semoga infonya membantu ya!

Source :

Child Mind - Not All Attention Problems Are ADHD. Dari childmind.org/article/not-all-attention-problems-are-adhd/. Diakses 14 Januari 2024

Happiest Baby - An Age-by-Age Guide to Your Child's Attention Span. Dari happiestbaby.com/blogs/toddler/attention-span. Diakses 14 Januari 2024

Parents - How to Improve Your Child's Attention Span. Dari parents.com/kids/development/intellectual/how-to-improve-attention-spans/. Diakses 14 Januari 2024

UVA Today - Brain Food: Exploring the Connections Between Nutrition and Learning. Dari news.virginia.edu/content/brain-food-exploring-connections-between-nutrition-and-learning. Diakses 14 Januari 2024

Liu, Q., Liu, Y., Leng, X., Han, J., Xia, F., & Chen, H. (2020). Impact of Chronic Stress on Attention Control: Evidence from Behavioral and Event-Related Potential Analyses. *Neuroscience bulletin*, 36(11), 1395–1410. doi.org/10.1007/s12264-020-00549-9

PBS Kids For Parents - Tips for Helping Your Child Focus and Concentrate. Dari pbs.org/parents/thrive/tips-for-helping-your-child-focus-and-concentrate. Diakses 14 Januari 2024

What to Expect - Why Is My Toddler So Distracted and Is It Normal? Dari whattoexpect.com/toddler/behavior-and-discipline/distracted-toddler. Diakses 14 Januari 2024