

Cara Melatih Otak Kanan dan Kiri untuk Optimalkan Kecerdasan

SEP 25, 2024

Ada beberapa hal yang perlu Mam perhatikan untuk mengoptimalkan kecerdasan si Kecil. Salah satunya adalah dengan mengetahui cara melatih otak kanan dan kiri. Perlu Mam ketahui, otak manusia terbagi menjadi dua bagian, yaitu otak kanan dan otak kiri. Otak kiri mengontrol gerakan sisi kanan tubuh, sementara belahan otak kanan mengarahkan sisi kiri. Kedua belahan otak ini memiliki spesialisasi dan fungsi yang berbeda, seperti aspek-aspek persepsi visual. Tapi sebagian besar kegiatan atau gerak tubuh memerlukan aktivitas di kedua belahan otak secara bersamaan. Untuk mengetahui apa saja contoh stimulasi otak kanan dan kiri anak, Mam dapat menyimak bahasan di bawah ini.

Mengenali Otak Kanan dan Otak Kiri

Banyak anggapan bahwa setiap orang memiliki salah satu bagian otak yang lebih dominan, bisa dari otak kanan atau otak kiri. Orang yang dominan otak kiri cenderung lebih logis, analitis, dan pintar Matematika. Sedangkan, orang yang dominan otak kanan dianggap lebih kreatif, intuitif, dan artistik.

Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa otak sebenarnya bekerja sebagai satu kesatuan. Meskipun ada fungsi spesifik yang diatur oleh salah satu sisi otak, kedua sisi tersebut saling berhubungan dan bekerja sama. Jadi, baik otak kanan maupun kiri memiliki peran penting dan saling terkait dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. 1

Fungsi Otak Kanan dan Otak Kiri

Berikut pembagian fungsi otak kanan dan otak kiri yang perlu Mam ketahui:

1. Fungsi otak kiri

Beberapa fungsi utama otak kiri di antaranya adalah untuk memproses informasi secara logis dan teratur, mengatur urutan dan pola, berpikir secara linier atau berurutan, memahami angka dan sistem Matematika, mengingat dan memproses informasi faktual, berpikir untuk menyusun kata-kata dan memahami struktur bahasa.²

2. Fungsi otak kanan

Otak kanan lebih dikenal dengan kreativitas dan intuisi, dengan fungsi seperti memvisualisasikan objek dan berkreasi. Fungsi lainnya adalah berpikir secara holistik, seperti melihat melihat keseluruhan objek dan mencari tahu koneksi antara berbagai bagian.

Otak kanan juga bisa merasakan dan memahami sesuatu tanpa penjelasan logis atau intuitif. Selain itu, otak kanan juga berperan untuk melahirkan kreativitas seni, mengontrol gerak tubuh saat mengikuti irama dan musik, memahami ekspresi wajah dan bahasa tubuh, merasakan emosi, dan berimajinasi.

Cara Melatih Otak Kanan dan Kiri

Untuk mengoptimalkan fungsi otak, berikut beberapa kegiatan untuk melatih otak anak yang bisa Mam lakukan:

1. Stimulasi untuk otak kiri

Beberapa aktivitas mengasah otak anak ini bisa Mam terapkan untuk bantu mengoptimalkan kemampuan otak kiri si Kecil yang berkaitan dengan daya analitis dan logis:

- Permainan teka-teki atau menyusun bentuk, seperti puzzle, sudoku, atau Lego.
- Belajar kosakata bahasa baru: Menguasai bahasa asing melibatkan banyak pemikiran logis dan memori.
- Menghitung dan memecahkan masalah matematika: Selesaikan soal-soal matematika atau mainkan permainan angka.
- Membaca buku non-fiksi: Buku-buku ilmiah, sejarah, atau biografi dapat menambah pengetahuan faktual dan melatih kemampuan analitis.

Baca Juga: 10 Nutrisi Otak yang Penting untuk Kecerdasan Anak

2. Stimulasi untuk otak kanan

Untuk melatih otak kanan si Kecil yang terkait dengan daya kreativitas dan intuisi, Mam bisa mencoba melakukan beberapa kegiatan berikut ini. Aktivitas melukis atau

menggambar bisa memberikan kesempatan pada si Kecil untuk mengekspresikan diri melalui seni visual.

Mengajak si Kecil bermain alat musik, bernyanyi, atau mendengarkan musik juga merupakan bentuk kegiatan untuk menstimulasi fungsi otak kanan.

Mam juga bisa membacakan buku cerita untuk memvisualisasikan imajinasi si Kecil. Latih si Kecil untuk bisa melihat dan menyebut benda di sekeliling yang dilihatnya.

Tips Menjaga Kesehatan Otak

Selain memberikan stimulasi, penting juga untuk menjaga kesehatan otak dengan beberapa cara berikut ini:

- Aktivitas fisik
Melatih si Kecil untuk rutin melakukan aktivitas fisik atau olahraga santai dapat membantu melancarkan metabolisme tubuh dan aliran darah ke otak.
- Tidur yang tercukupi
Tidur yang cukup dan berkualitas penting untuk memori dan pemulihan otak.
- Stimulasi mental
Terus tantang otak dengan belajar hal baru, bermain permainan pikiran, atau melakukan hobi yang disukai.
- Pola makan sehat
Konsumsi makanan bernutrisi lengkap dan seimbang sesuai kebutuhan si Kecil juga sangat penting untuk diperhatikan Mam. Beberapa makanan kaya protein dan omega 3 seperti ikan, daging, telur, sayuran hijau, kacang-kacangan juga baik untuk mendukung fungsi otak.

Selain melengkapi asupan makanan dan minuman bergizi, Mam juga dapat memberikan si Kecil susu pertumbuhan seperti **S-26 Procal/Promise GOLD**.

Susu pertumbuhan **S-26 GOLD** mengandung Spingomyelin dan Phospholipid yang akan membantu mendukung potensi dan kemampuan belajar Si Kecil yang progresif. Juga mengandung Asam Linolenat (Omega-3) dan Asam Linoleat (Omega-6) yang penting untuk pembentukan DHA & AA, serta membantu memenuhi kebutuhan DHA harian anak untuk proses belajarnya.

Berikan si Kecil S-26 Procal GOLD jika Ia berusia 1-3 tahun dan **S-26 Promise GOLD** jika Ia berusia 3 tahun ke atas.

Beberapa hal di atas merupakan cara melatih otak kanan dan kiri untuk si Kecil yang perlu Mam ketahui. Berbagai aktivitas dan latihan tersebut tidak hanya meningkatkan kecerdasan, tetapi juga menjaga keseimbangan fungsi otak untuk mengoptimalkan potensi kecerdasan si Kecil.

Bagikan sekarang