

# Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak dengan Aktivitas

OKT 1, 2024

Mam sering melihat si Kecil terlihat gelisah kalau duduk terlalu lama atau sulit untuk diam? Bisa jadi ini salah satu tanda si Kecil lebih dominan memiliki kecerdasan kinestetik. Kecerdasan kinestetik atau juga biasa dikenal dengan body smarts biasanya dimiliki oleh anak dengan kemampuan menggunakan gerak atau aktivitas tubuh untuk mengekspresikan ide dan perasaan.

Nah, daripada meminta mereka untuk diam, cobalah untuk memberi kesempatan si Kecil buat tetap aktif dengan berbagai aktivitas positif. Untuk lebih tahu tentang contoh kecerdasan kinestetik atau ciri anak kinestetik, serta berbagai aktivitas yang bisa dilakukan untuk mengoptimalkan kecerdasannya, yuk Mam simak bahasan berikut.

## Apa Itu Kecerdasan Kinestetik?

Kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan tubuh secara efektif dalam mengolah dan menyampaikan informasi. Anak dengan kecerdasan kinestetik yang tinggi merasa lebih nyaman belajar melalui gerakan, aktivitas langsung, atau sentuhan dibanding hanya mendengar atau membaca. Anak dengan kecerdasan kinestetik biasanya menonjol dalam kemampuan atau keterampilan fisik khusus seperti koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan.

## Ciri Anak dengan Kecerdasan Kinestetik

Mam perlu tahu, anak dengan kecerdasan kinestetik biasanya menunjukkan beberapa ciri berikut ini:

1. Kemampuan mengingat gerakan  
Anak kinestetik cenderung mudah mengingat gerakan dan aktivitas fisik yang pernah mereka lakukan.
2. Menonjol dalam hal aktivitas seni dan olahraga  
Contoh kecerdasan kinestetik biasanya lebih unggul dalam mata pelajaran yang melibatkan pembelajaran langsung, seperti kelas keterampilan (workshop), olahraga, dan seni.
3. Sering mengetuk tangan atau kaki  
Anak kinestetik sering kali mengetuk-ngetukkan tangan atau kaki dalam irama yang konstan saat dalam kondisi sedang fokus.
4. Tidak betah di lingkungan yang tidak interaktif:  
Mereka cenderung merasa gelisah ketika berada di lingkungan yang pasif atau berbasis ceramah.
5. Sulit memahami dengan penjelasan audio atau visual  
Anak dengan kecerdasan kinestetik lebih lambat dalam menangkap konsep yang hanya dijelaskan secara verbal atau visual tanpa adanya interaksi fisik.
6. Sering menggenggam pensil atau pulpen dengan kuat  
Anak dengan kinestetik sering memegang pensil atau pulpen dengan erat dan menekan kertas dengan keras saat aktivitas menulis
7. Mudah meniru gerakan orang lain  
Ciri anak kinestetik lainnya biasanya cepat dalam meniru gerakan dan gestur orang lain.

Baca Juga: [Nutrisi Otak untuk Tumbuh Kembang Anak](#)

## Cara Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak

Berikut beberapa aktivitas anak yang bisa Mam terapkan pada si Kecil untuk mengoptimalkan kecerdasan kinestetik yang dimilikinya:

1. Ajak anak untuk bergabung dengan klub yang sesuai dengan kecerdasan kinestetik mereka, seperti klub olahraga, teater, atau seni. Kegiatan ini dapat memperluas keterampilan dan minat anak.
2. Lakukan kegiatan untuk menstimulasi indra, seperti bermain dengan tanah liat atau pasir, untuk membantu anak mengembangkan kecerdasan kinestetik, meningkatkan kemampuan kognitif dan motorik.
3. Gabungkan latihan fisik dengan pembelajaran. Misalnya, ajak anak bergerak sambil belajar, seperti melompat saat menjawab pertanyaan matematika atau bermain permainan edukatif yang melibatkan gerakan.
4. Buatlah jadwal aktivitas fisik yang menyenangkan, seperti berolahraga atau bermain di luar rumah, untuk memastikan anak tetap aktif dan sehat. Jangan lupa untuk menjaga kesenangan dalam setiap kegiatan.

Selain dengan mengajak anak melakukan beberapa aktivitas di atas, Mam juga perlu menjaga asupan nutrisi si Kecil untuk dukung tumbuh kembangnya. Berikan asupan makanan dan minuman bergizi dan seimbang setiap hari dan lengkapi dengan susu pertumbuhan si Kecil. Mam bisa berikan S-26 Procal ULTIMA.

S-26 Procal ULTIMA juga dilengkapi dengan Sphingomyelin, Phospholipid, Omega 3, Omega 6, Tinggi Vitamin D, Tinggi Kalsium, Tinggi Protein, Tinggi Zat Besi, Tinggi Selenium, serta mengandung Serat Pangan dapat membantu lengkapi kebutuhan nutrisi si Kecil.

Dengan pemberian nutrisi yang seimbang serta penerapan metode parenting yang tepat, Mam dan Pap dapat mengoptimalkan potensi natural si Kecil untuk mendukung ia menjadi versi terbaiknya di masa depan.

Itu tadi bahasan mengenai kecerdasan kinestetik dan bagaimana Mam dapat membantu si Kecil kecerdasan kinestetik yang dimilikinya dengan baik.

Bagikan sekarang