Cara Melatih Fokus Anak yang Bisa Mam Lakukan

ANAK

ARTICLE

JAN 17, 2025

Di tengah dunia yang serba cepat dan terhubung saat ini, kemampuan fokus Si Kecil sering kali terganggu oleh berbagai stimulasi, seperti layar gawai, mainan, dan suara di sekelilingnya. Melatih fokus anak sejak dini sangat penting untuk mendukung pembelajaran, pengaturan emosi, dan kepercayaan diri.

Memahami Fokus dan Penyebab Ketidakmampuan Si Kecil untuk Fokus

Kemampuan fokus Si Kecil bergantung pada perkembangan fungsi eksekutif, seperti memori dan pengendalian diri. Fokus yang kuat mendukung prestasi akademis dan ketahanan mental. Namun, stimulasi berlebihan, seperti kebisingan atau aktivitas yang konstan, dapat membuat Si Kecil kewalahan sehingga sulit untuk fokus atau menenangkan diri. Dengan memahami dan mengurangi gangguan ini, Mam dapat membantu Si Kecil untuk melatih fokus anak secara berkelanjutan.

Mengapa Fokus Penting untuk Anak-anak

Membangun fokus sejak dini mempersiapkan Si Kecil untuk sukses di bidang akademis dan sosial. Fokus melibatkan kemampuan untuk memperhatikan, fleksibilitas kognitif, memori kerja, dan kendali impuls. Anak-anak yang mengembangkan keterampilan ini cenderung lebih baik dalam mengatasi gangguan, menyerap informasi, dan memecahkan masalah.

Penyebab Anak Tidak Fokus

Kesulitan Si Kecil dalam fokus, konsentrasi, dan perhatian dapat berasal dari berbagai faktor yang mendasari, sering kali merupakan gabungan dari pengaruh biologis, lingkungan, dan perilaku:

- ## ADHD

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan salah satu penyebab utama masalah fokus. Kondisi ini ditandai dengan kesulitan dalam mempertahankan fokus dan mengontrol impuls. Beberapa anak dengan ADHD juga mengalami kesulitan belajar, yang memperumit kinerja akademis mereka.

- ## Kekurangan Tidur

Tidur yang tidak cukup dapat sangat mempengaruhi konsentrasi. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan perubahan suasana hati, impulsivitas, serta kesulitan dalam memproses informasi, yang berdampak negatif pada kualitas belajar.

- ## Perkembangan Memori Kerja

Kapasitas memori kerja yang terbatas dapat menghambat kemampuan Si Kecil untuk fokus. Anak-anak yang lebih muda sering kesulitan mempertahankan informasi yang relevan dengan tugas, yang mengarah pada apa yang disebut sebagai "*over-exploration*," sehingga menghasilkan perhatian yang terpecah.

- ## Stimulasi Lingkungan

Lingkungan yang terlalu menstimulasi anak dapat membuat Si Kecil kesulitan mengontrol fokus, sehingga mengakibatkan ketidakfokusan dan perhatian yang terpecah. Suasana yang bising atau tampak berantakan membuat sulit bagi anak-anak untuk menyaring rangsangan yang tidak relevan.

- ## Faktor Emosional dan Psikologis

Gangguan emosional, seperti kecemasan dan depresi, memiliki dampak signifikan terhadap perhatian. Anak-anak yang mengalami stres berkepanjangan mungkin mengalami hiperaktivitas dan kesulitan mempertahankan fokus, akibat

ketidakmampuan mereka dalam mengatur emosi secara efektif.

- ## Pola Makan dan Nutrisi

Kekurangan nutrisi, terutama dalam asam lemak Omega-3, zat besi, dan vitamin esensial, dapat mengganggu fungsi kognitif dan perhatian. Pilihan makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan fluktuasi tingkat energi, yang memengaruhi kemampuan Si Kecil untuk fokus secara konsisten.

Baca Juga: Cara Melatih Konsentrasi Anak agar Bisa Fokus

Cara Praktis untuk Melatih Fokus Si Kecil

Tips melatih fokus anak metode berikut dapat diterapkan secara alami dalam rutinitas sehari-hari, memberikan Mam alat yang tepat untuk membantu Si Kecil melatih fokus sesuai usianya.

- ## Terapkan Rutinitas yang Konsisten

Memiliki rutinitas menghadirkan rasa aman serta mengurangi stimulasi berlebihan pada Si Kecil. Dengan kebiasaan ini, Si Kecil akan memahami batasan yang jelas antara waktu aktif dan santai. Memiliki waktu makan, tidur siang, dan bermain yang teratur menciptakan ritme yang menurunkan kecemasan dan gangguan. Misalnya, waktu “mendongeng” setiap hari dapat membantu membangun rentang perhatian, memperkuat keterampilan bahasa, dan memberi struktur pada hari-harinya. Pastikan juga ada waktu tenang setelah periode aktivitas tinggi agar Si Kecil bisa kembali segar dan tetap fokus.

- ## Latih Keseimbangan dengan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik seperti yoga, latihan fisik ringan, atau melatih keseimbangan membantu meningkatkan keterampilan motorik dan fleksibilitas kognitif. Aktivitas ini mendorong kesadaran gerak yang meningkatkan fokus dan pengendalian diri. Permainan seperti “lampu merah, lampu hijau” atau latihan keseimbangan memperkuat kemampuan Si Kecil untuk tetap hadir dan beradaptasi dengan perubahan aktivitas, yang sangat berguna untuk kehidupan akademis dan sosial di masa depan.

- ## Kurangi Stimulasi Sekitar

Lingkungan sekitar yang tenang dapat membantu melatih fokus anak. Misalnya, mematikan TV atau berpindah ke ruangan yang lebih tenang saat Si Kecil perlu berkonsentrasi dapat mengurangi stimulasi berlebihan. Membatasi waktu layar, terutama sebelum tidur, juga membantu mencegah kelebihan sensorik yang dapat mengganggu fokus dan ketenangan mereka. Dengan menciptakan waktu tenang atau "zona bebas gadget," Mam menyiapkan lingkungan terstruktur yang mendukung kemampuan Si Kecil untuk berkonsentrasi.

- ## Ajak Membaca Buku atau Bermain Puzzle

Buku dan permainan puzzle adalah cara yang baik untuk meningkatkan fokus, kesabaran, dan keterampilan kognitif. Untuk anak yang lebih kecil, cerita dengan frasa berulang atau gambar menarik dapat menarik perhatian, sementara anak yang lebih besar dapat belajar memecahkan masalah melalui puzzle. Pendekatan ini juga mengajarkan anak untuk menghadapi tantangan, memperkuat konsentrasi dan ketahanan mental mereka.

- ## Perkenalkan Latihan Pernapasan untuk Ketenangan dan Konsentrasi

Latihan pernapasan adalah cara sederhana untuk membantu Si Kecil menenangkan pikiran dan tubuh. Teknik seperti "pernapasan perut" di mana anak menarik napas dalam-dalam hingga perut mengembang, lalu mengembuskan napas perlahan dapat dimasukkan dalam rutinitas harian atau digunakan saat mereka merasa cemas atau kewalahan. Latihan ini membantu mengurangi stres dan mendorong kesadaran diri, memungkinkan Si Kecil untuk fokus pada tugas yang ada.

Kemampuan fokus Si Kecil dapat berkembang secara bertahap dengan dukungan dan melatih fokus anak secara konsisten. Dengan bimbingan Mam, Si Kecil akan memperoleh keterampilan berharga yang menjadi dasar bagi kehidupan belajar dan ketahanan mereka.

Di luar aktivitas yang melatih fokus anak, Mam juga dapat menyediakan nutrisi yang seimbang untuk kesehatan otak dan fokus Si Kecil secara jangka panjang dengan memberikan S-26 Promise Gold. S-26 Promise Gold memberikan tambahan nutrisi dan dirancang khusus untuk mendukung proses belajar progresif pada anak usia 3-12 tahun, dengan nutrisi penting yang membantu mengembangkan fokus dan kemampuan kognitif Si Kecil.

S-26 Promise Gold mengandung asam lemak esensial Omega 3 dan Omega 6 (Asam Linolenat dan Asam Linoleat), yang penting untuk pembentukan DHA dan AA,

komponen kunci untuk perkembangan otak yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh. Selain itu, Sphingomyelin dan Fosfolipid mendukung fungsi kognitif, seperti memori dan konsentrasi. Dilengkapi dengan Kalsium dan Fosfor untuk kekuatan tulang serta Alfa-Laktalbumin yang mudah diserap tubuh, S-26 Promise Gold melengkapi upaya Mam dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan fisik dan mental Si Kecil.

Dengan menggabungkan praktik melatih fokus anak di atas dan dukungan nutrisi menyeluruh dari S-26 Promise Gold, Mam membantu menyiapkan Si Kecil untuk masa depan yang penuh dengan kesempatan belajar dan prestasi.

Source:

Discipline and children - Better Health Channel. Diakses pada 1 November 2024, dari https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/discipline-and-children

How to Improve Your Child's Attention Span. Diakses pada 1 November 2024, dari https://www.parents.com/kids/development/intellectual/how-to-improve-attention-spans/

Tips for Helping Your Child Focus and Concentrate. Diakses pada 1 November 2024, dari https://www.pbs.org/parents/thrive/tips-for-helping-your-child-focus-and-concentrate

The importance of focus and self-control for young children - Child & Family Development. Diakses pada 1 November 2024, dari https://www.canr.msu.edu/news/the_importance_of_focus_and_self_control_for_young_children

Cognitive Development in Infants: 8 to 12 Months - HealthyChildren.org. Diakses pada 1 November 2024, dari https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/Cognitive-Development-8-to-12-Months.aspx

Overstimulation: babies and children. Diakses pada 1 November 2024, dari https://raisingchildren.net.au/newborns/behaviour/common-concerns/overstimulation

Sleep Deprivation and Deficiency - How Sleep Affects Your Health | NHLBI, NIH. Diakses pada 1 November 2024, dari https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation/health-effects

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder - National Institute of Mental Health (NIMH). Diakses pada 1 November 2024, dari https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd

Why children can't pay attention to the task at hand | ScienceDaily. Diakses pada 1 November 2024,
dari https://www.sciencedaily.com/releases/2024/08/240826131209.htm

An Overview on the Associations between Health Behaviors and Brain Health in Children and Adolescents with Special Reference to Diet Quality. Diakses pada 1 November 2024, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7037721/

-
-
-
-
-
-