Anak Stimulasi
Article

# 8 Permainan Melatih Fokus Anak yang Seru dan Efektif

**SEP 15, 2025**

Anak perlu memiliki kemampuan fokus agar dapat memahami instruksi, menyelesaikan tugas, serta mengatur emosi dan perilaku di kemudian hari. Untuk melatihnya, Mam bisa berikan ragam permainan melatih fokus anak.

Apa saja rekomendasinya? Yuk, simak selengkapnya dalam artikel ini, Mam!

## Rekomendasi Permainan Melatih Fokus untuk Anak

Anak yang terlatih untuk fokus cenderung memiliki kontrol diri lebih baik dan lebih siap menghadapi tuntutan kognitif saat memasuki usia sekolah.

Supaya perkembangan kognitif anak dapat optimal, Mam bisa memberikan ia permainan yang mampu mengasah kemampuan fokusnya sebagai berikut:

### 1. Menyusun Puzzle

Kegiatan menyusun puzzle dapat menjadi pilihan tepat untuk melatih fokus anak. Permainan ini cocok untuk melatih ingatan dan memecahkan masalah.

Saat bermain puzzle, si Kecil akan menjalankan logikanya dengan baik. Ia akan mencoba memposisikan gambar sesuai posisi dan letaknya. Mam bisa mulai memberikan puzzle sederhana sesuai kemampuan dan usia anak.

Selanjutnya, bila si Kecil sudah pandai memainkannya, Mam dapat memberikan puzzle dengan bentuk dan ukuran yang lebih variatif.

## 2. Bermain Kartu Memori

Bermain kartu memori juga menjadi pilihan kegiatan melatih fokus anak dan daya ingatnya. Si Kecil hanya perlu konsentrasi dan mengingat untuk menemukan pasangan kartu yang sesuai.

Caranya, Mam bisa menyediakan kartu memori bergambar ganda (*matching cards*), lalu letakkan dalam posisi tertutup.

Ajak anak membuka dua kartu dan mencari pasangan yang sama. Meski di awal permainan anak hanya mampu "menebak", aktivitas ini secara bertahap membentuk dasar keterampilan memori dan fokus.

## 3. Menggambar dan Mewarnai

American Academy of Pediatrics merekomendasikan permainan seni seperti menggambar dan mewarnai sebagai salah satu permainan melatih fokus anak.

Kegiatan ini juga mampu mengenalkan perbedaan warna pada anak, mengembangkan kemampuan motorik, melatih kesabaran, dan merangsang kreativitas anak sejak dini.

Mam bisa meminta si Kecil untuk menggambar sebuah objek dan mewarnainya. Nantinya, ia akan mencoba menggambar dan mewarnai sesuai dengan apa yang ada dalam imajinasinya.

Baca Juga : Cara Melatih Fokus Anak

## 4. Memasukkan Manik-Manik ke dalam Benang

Permainan anak untuk melatih fokus berikutnya adalah meronce. Melalui kegiatan ini, anak jadi belajar konsentrasi menggunakan tangan-tangan mungilnya demi memasukkan manik-manik ke dalam benang dan mengontrolnya.

Mam cukup menyediakan benang atau tali dan manik-manik dalam berbagai ukuran. Kemudian, bantu ia melakukan kegiatan ini untuk membuat gelang atau kalung.

## 5. Menyusun Balok atau Lego

Meski tampak sederhana, menyusun balok ternyata merupakan salah satu permainan melatih fokus anak. Ini karena si Kecil harus menemukan ukuran, bentuk, dan warna yang sesuai agar dapat menyusun balok yang kokoh.

Tak hanya itu, kegiatan menyusun balok juga dapat bantu mengasah kemampuan anak dalam memecahkan masalah.

## 6. Bermain Peran

Cara melatih fokus anak yang tidak kalah seru adalah bermain peran. Selain menyenangkan, kemampuan berpikir dan memecahkan masalah si Kecil juga dapat meningkat, lho.

Mam hanya perlu menyediakan anak mainan yang ada di rumah agar ia dapat berpura-pura menjadi koki, dokter, atau superhero.

## 7. Permainan Temukan Jalan Keluar

Mam bisa ajak si Kecil melakukan permainan temukan jalan keluar. Contoh permainan menantang ini tidak hanya melatih fokus anak, tetapi juga cara mengambil keputusan.

Si Kecil akan berusaha menyusun strategi dengan mencari jalan dari titik awal dan mencari jalan akhir yang tepat sesuai imajinasinya.

Baca Juga : Cara Meningkatkan Kecerdasan Otak Anak

## 8. Mengelompokkan Objek

Permainan melatih fokus anak ini prinsipnya sama seperti menyusun puzzle dan balok. Mam bisa meminta si Kecil mengelompokkan benda atau mainan berdasarkan bentuk atau warna tertentu.

Dengan begitu, kemampuan si Kecil untuk konsentrasi dan mengingat dapat meningkat.

Selain melalui stimulasi kegiatan melatih fokus anak di atas, pastikan Mam berikan nutrisi yang tepat untuk optimalkan tumbuh kembang si Kecil. Mam bisa berikan susu pertumbuhan seperti S-26 Procal Ultima. S-26 Procal Ultima terbuat dari susu skim yang berasal dari sapi A2 untuk bantu lengkapi kebutuhan nutrisi anak usia 1-3 tahun.

# Frequently Asked Questions

1. **Apa saja contoh permainan melatih fokus anak yang bisa dilakukan di rumah?**

Beberapa contoh permainan melatih fokus anak adalah puzzle, bermain mencocokkan kartu, teka-teki silang untuk usia dini, permainan memindahkan benda kecil menggunakan sumpit, atau bermain permainan lain yang melibatkan instruksi. Permainan ini membantu anak untuk tetap memperhatikan detail dan melatih kesabaran.

2. **Pada usia berapa anak sudah bisa diajak bermain untuk melatih fokus?**

Anak sudah dapat dilatih fokus sejak usia dini, bahkan mulai dari 2-3 tahun, dengan permainan sederhana seperti menumpuk balok atau mencocokkan gambar. Permainan melatih fokus anak dapat disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangannya agar tetap menyenangkan dan tidak terlalu sulit.

3. **Bagaimana cara menjaga anak tetap antusias saat bermain untuk melatih fokus?**

Pilih permainan melatih fokus anak yang sesuai dengan minat mereka dan pastikan durasi bermain tidak terlalu lama agar anak tidak bosan. Selain itu, berikan pujian atas usaha mereka, ajak berkompetisi sehat, atau sesekali ikut bermain bersama untuk menciptakan suasana yang menyenangkan.

**Source**

Michigan State University. The importance of focus and self-control for young children. Dari: https://www.canr.msu.edu/news/the_importance_of_focus_and_self_control_…. Diakses pada 18 Juli 2025

Mom Junction. 23+ Activities To Promote Cognitive Development In Toddlers. Dari: https://www.momjunction.com/articles/cognitive-development-activities-f…. Diakses pada 18 Juli 2025

Jurnal Pema Tarbiyah. STIMULASI KEGIATAN MEWARNAI UNTUK PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI. Dari: https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/pematarbiyah/article/view/…. Diakses pada 18 Juli 2025

American Academy of Pediatrics. The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. Dari: >

Bagikan sekarang