Stimulasi Anak Toddler: Aktivitas Menyenangkan untuk Optimalkan Tumbuh Kembang Si Kecil

BAYI

ARTICLE

NOV 17, 2020

Orangtua bisa memberikan stimulasi yang baik dan ideal untuk anak dengan menyesuaikan usia perkembangannya. Selain itu, stimulasi diberikan dalam lingkungan yang nyaman dan dalam suasana bermain.

Stimulasi yang baik memerlukan pola pengasuhan yang sesuai dengan perkembangan usia, interaktif, konsisten, teratur baik di rumah, keluarga besar, lingkungan rumah, tempat penitipan anak maupun sekolah.

Orangtua dapat memberikan stimulasi anak toddler yang optimal sesuai usia (1-3 tahun), di mana perkembangan motorik, kognitif, dan sosial anak berjalan sangat pesat. Kegiatan stimulasi anak ini memerlukan pola pengasuhan yang interaktif, konsisten, dan teratur, baik di rumah, dalam keluarga besar, maupun di tempat penitipan anak dan sekolah.

Pada usia toddler, perkembangan otak anak tercermin dalam empat domain penting: motorik kasar-halus, interaksi sosial, kognitif, dan bahasa. Cara stimulasi anak dengan tepat bertujuan untuk membangun fondasi perkembangan yang optimal dan membantu anak mencapai potensi terbaiknya.

Stimulasi Motorik Kasar dan Halus untuk Toddler

Di usia *toddler,* si Kecil mulai mengasah keterampilan motorik dasar yang mencakup motorik kasar dan motorik halus. Pada usia ini, anak belajar menguasai keseimbangan dan koordinasi, serta mengembangkan keterampilan tangan yang lebih detail.

Stimulasi motorik kasar meliputi:

- Berjalan, berlari, dan melompat
- Naik dan turun tangga dengan pegangan
- Menendang bola, berdiri dengan satu kaki, dan mengendarai sepeda roda tiga

Stimulasi motorik halus meliputi:

- Menggunakan sendok dan garpu saat makan
- Menumpuk balok
- Bermain peran (*pretend play*) seperti memberi makan boneka

Orangtua dapat membantu anak mengasah keterampilan motoriknya dengan memberikan kesempatan lebih banyak untuk bergerak, mengeksplorasi lingkungan, dan bermain dengan teman sebaya. Memberikan kegiatan stimulasi anak yang beragam dan interaktif dapat membantu perkembangan motorik ini berjalan optimal.

Sensory Play untuk Toddler

Sensory play adalah aktivitas bermain yang mengaktifkan indera sentuhan, pendengaran, penglihatan, rasa, dan penciuman secara bersamaan. Untuk *toddler*, *sensory play* sangat penting karena dapat merangsang perkembangan otak, meningkatkan kemampuan motorik, serta memperkuat keterampilan kognitif.

Contoh aktivitas *sensory play* untuk si Kecil meliputi:

1. *Tactile Play* (Sentuhan)

- Bermain dengan bahan yang memiliki tekstur berbeda seperti pasir, air, playdough, atau adonan roti.
- Membuat sensory bin (wadah berisi beras, kacang, atau pasta) agar anak dapat mengeksplorasi tekstur melalui sentuhan.

2. *Auditory Play* (Pendengaran)

- Bermain dengan alat musik sederhana dari alat-alat yang ada di rumah
- Membuat “tabung suara” dari gulungan tisu berisi kacang-kacangan atau beras untuk menciptakan suara yang berbeda.

3. *Visual Play*

- Bermain dengan benda berwarna cerah seperti bola warna-warni atau mainan yang bisa bergerak.
- Menggunakan botol berisi air dan glitter untuk menciptakan efek visual yang menarik.

4. *Taste and Olfactory Play* (Rasa dan Penciuman)

- Menggunakan bahan makanan seperti buah-buahan atau rempah-rempah untuk merangsang indera penciuman dan pengecap.
- Membuat permainan mencicipi berbagai jenis makanan, seperti buah manis dan asam, serta meminta anak menebak rasa tersebut.

Sensory play memberikan kesempatan kepada anak untuk mengeksplorasi dunia sekitarnya melalui indera mereka. Aktivitas ini juga mendorong rasa ingin tahu, kreativitas, serta membantu pengembangan kognitif dan emosional mereka.

Baca Juga : Hal Penting untuk Dukung Perkembangan Otak Anak

Kreativitas Bermain yang Melibatkan Eksplorasi

Eksplorasi adalah kunci utama dalam pengembangan kreativitas si Kecil di usia *toddler*. Aktivitas bermain yang melibatkan manipulasi objek dan percobaan membantu anak memahami lingkungan sekitarnya. Dengan mengasah imajinasi, kreativitas, dan pemahaman, anak akan mampu mengembangkan keterampilan motorik, kognitif, dan sosial secara bersamaan.

Beberapa contoh aktivitas eksplorasi yang mendukung kreativitas anak antara lain:

- Seni dan kerajinan tangan: Bermain dengan cat jari (finger paint), menggambar di kertas besar, atau membuat kolase dari dedaunan.
- Eksplorasi tekstur: Bermain dengan pasir, air, atau playdough memungkinkan anak merasakan sensasi berbeda dari permukaan kasar, licin, dan halus.
- Drama dan pretend play: Anak-anak dapat berpura-pura menjadi orang tua, guru, atau dokter, yang melibatkan kreativitas dalam meniru peran orang dewasa.

Melalui eksplorasi, anak menemukan cara-cara baru untuk bermain dan berinteraksi dengan lingkungannya. Aktivitas ini juga memungkinkan mereka mengekspresikan ide dan perasaan mereka dengan cara yang bebas dan kreatif. Menghadirkan aktivitas stimulasi anak toddler yang berbasis eksplorasi dapat memicu rasa ingin tahu dan kreativitas mereka.

Kebersamaan yang Membangun Rasa Percaya Diri

Pada usia toddler (1-3 tahun), rasa percaya diri anak mulai terbentuk melalui interaksi dan kebersamaan dengan Mam maupun pengasuh. Anak merasa dihargai dan mampu ketika mereka diberi kesempatan untuk membuat keputusan sendiri dan

mencoba hal-hal baru. Proses ini memberikan mereka rasa kontrol, yang merupakan fondasi dari kepercayaan diri.

Memberikan anak kesempatan untuk membuat pilihan adalah cara yang efektif untuk membangun rasa percaya diri. Misalnya, memberikan mereka opsi sederhana seperti memilih mainan atau menentukan camilan yang ingin mereka makan. Dengan membiarkan anak mengambil keputusan sendiri, mereka merasa dihargai dan mulai memahami bahwa pilihan mereka memiliki dampak.

Melibatkan anak dalam aktivitas rumah tangga juga merupakan cara efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri. Ketika anak-anak diberi tugas sederhana seperti merapikan mainan atau membawa piring ke meja, mereka merasa bahwa kontribusi mereka dihargai. Memberikan pujian atas usaha mereka, seperti “Kamu hebat sekali sudah bisa merapikan mainan sendiri!” akan memperkuat rasa percaya diri mereka.

Bimbingan dalam situasi sosial juga penting. Anak-anak pada usia ini sedang belajar berbagi dan bergiliran. Contoh bimbingan yang efektif adalah dengan mengatakan, “Sekarang giliran temanmu bermain dengan bola merah. Setelah itu, giliran kamu.” Membimbing anak dengan cara ini mengajarkan mereka nilai-nilai sabar dan berbagi, serta membangun rasa percaya diri mereka dalam situasi sosial.

Stimulasi untuk toddler (1-3 tahun) mencakup berbagai aktivitas yang bertujuan mengembangkan motorik, sensorik, kreativitas, dan rasa percaya diri. Dengan memberikan anak kebebasan untuk bereksplorasi, melibatkan mereka dalam pengambilan keputusan, dan memberikan dukungan dalam situasi sosial, orang tua dapat membentuk fondasi yang kuat bagi perkembangan anak. Melalui aktivitas-aktivitas ini, anak akan tumbuh menjadi individu yang percaya diri, kreatif, dan memiliki keterampilan sosial yang baik.

Selain stimulasi yang diberikan melalui aktivitas bermain, kebutuhan nutrisi juga memegang peran penting dalam mendukung proses pembelajaran dan tumbuh kembang anak. Salah satu pilihan nutrisi yang dapat mendukung perkembangan optimal si Kecil adalah S-26 PROMISE® GOLD® dengan MULTIEXCEL αLipids System. Susu pertumbuhan ini dirancang untuk membantu proses belajar progresif anak berusia 3-12 tahun, dengan kandungan penting seperti DHA, Alfa Laktalbumin, Fosfolipid, serta Asam Linoleat (Omega 6) dan Asam Linolenat (Omega 3) yang berperan dalam pembentukan DHA dan AA.

Selain itu, protein, kalsium, dan fosfor membantu menunjang pertumbuhan fisik dan kekuatan tulang anak, sementara serat pangan Oligofruktosa mendukung sistem pencernaan yang sehat. Dengan semua kandungan tersebut, S-26 PROMISE® GOLD® memberikan dukungan menyeluruh bagi tumbuh kembang si Kecil agar siap menghadapi proses pembelajaran yang lebih kompleks. Memberikan stimulasi yang tepat dan memastikan asupan nutrisi yang seimbang akan membantu anak mengembangkan potensi terbaiknya dan membangun rasa percaya diri yang kokoh.

Source

Sensory Stimulation: What It Is and How It's Used.
Dari https://www.healthline.com/health/what-is-sensory-stimulation. Diakses pada 12 Desember 2024.

Sensory Play: 20 Great Activities for Your Toddler or Preschooler.
Dari https://www.healthline.com/health/childrens-health/sensory-play. Diakses pada 12 Desember 2024.

Creative activities for toddler learning and development.
Dari https://raisingchildren.net.au/toddlers/development/creative-development/toddler-creative-activities. Diakses pada 12 Desember 2024.

Importance of Play in Early Childhood | ECLKC.
Dari https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/curriculum/article/importance-play-early-childhood. Diakses pada 12 Desember 2024.

Self-esteem in children 1-8 years.
Dari https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/understanding-behaviour/about-self-esteem. Diakses pada 12 Desember 2024.

9 Ways to Boost Your Child’s Self-Esteem (for Parents) | Nemours KidsHealth.
Dari https://kidshealth.org/en/parents/boost-self-esteem.html. Diakses pada 12 Desember 2024.

Your Child's Self-Esteem (for Parents) | Nemours KidsHealth.
Dari https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html. Diakses pada 12 Desember 2024.

11 tips on building self-esteem in children - Today's Parent.
Dari https://www.todaysparent.com/family/parenting/how-to-build-your-childs-self-esteem/. Diakses pada 12 Desember 2024.

Helping your toddler to be confident | BabyCenter.
Dari https://www.babycenter.ca/a556441/helping-your-toddler-to-be-confident. Diakses pada 12 Desember 2024.

Children sharing and learning to share | Raising Children Network. Dari https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/friends-siblings/sharing. Diakses pada 12 Desember 2024.

Bagikan sekarang