

Mengapa Stimulasi Penting untuk Perkembangan Otak Anak?

NOV 17, 2020

perkembangan otak anak dan cara kerja otak dipengaruhi oleh pengalaman si Kecil. Mengajaknya bicara, bermain dan menyayangnya adalah bentuk dukungan agar perkembangan otak berjalan sehat dan optimal.

nutrisi dan stimulasi adalah hal penting yang tak dapat dipisahkan dalam mendukung proses perkembangan otak anak.

1000 hari pertama kehidupan seorang anak sangat penting untuk memastikan proses tumbuh kembang si Kecil berjalan optimal. Salah satu alasan mengapa masa ini penting adalah karena dalam periode ini otak anak berkembang dengan sangat pesat. Yuk, simak penjelasan lebih lanjut berikut ini mengapa di periode ini otak si Kecil memerlukan stimulasi yang tepat.

- Saat si Kecil lahir ia sudah siap untuk mempelajari berbagai keterampilan. Untuk dapat belajar berbagai keterampilan yang dapat mendukungnya menjadi mandiri, si Kecil membutuhkan bantuan dari Mam dan orang-orang yang ada di sekitarnya. Pasalnya proses perkembangan otak anak dan cara kerja otak dipengaruhi oleh pengalaman yang didapat si Kecil. Merawat dan memberi stimulasi seperti kesempatan bermain dan bereksplorasi penting dalam proses perkembangan otak anak.
- Jaringan di otak si Kecil bekerja dengan menghubungkan satu sel dengan sel yang lainnya. Nah, yang diperlukan dalam cara kerja otak adalah bagaimana sambungan antara sel-sel otak tersebut dapat terbentuk. Seiring bertambahnya usia si Kecil, koneksi tersebut akan semakin kompleks. Usia dini adalah waktu yang terpenting untuk membuat sambungan, mengingat pada masa golden age ini otak si Kecil sedang berkembang dengan sangat pesat. Dan yang dibutuhkan untuk membuat sambungan antar sel otak anak adalah stimulasi.
- Proses perkembangan otak anak memerlukan sambungan antar sel otak melalui pengalaman sehari-hari anak. Hubungan terbentuk melalui interaksi positif. Tetapi sambungan tersebut sifatnya tidak menetap. Semakin sering si Kecil mendapat stimulasi maka akan semakin kuat pula sambungan tersebut.

- Mengajak si Kecil berbicara, bermain dan menyayangi si Kecil adalah bentuk dukungan agar perkembangan otak anak berjalan sehat dan optimal. Sementara itu, stres dan trauma juga akan berdampak negatif pada perkembangan dan cara kerja otak anak.
- Agar proses perkembangan otak anak dan cara kerja otak dapat berjalan dengan baik, otak anak perlu dalam kondisi sehat dan dilindungi dari berbagai penyakit. Otak yang sehat akan merespon pada stimulasi dengan lebih baik pula. Karenanya, nutrisi dan stimulasi adalah hal penting yang tak dapat dipisahkan dalam mendukung proses perkembangan otak anak.

Nah, setelah mengetahui pentingnya stimulasi untuk cara kerja otak dan proses perkembangan otak anak, pastikan Mam selalu memberi stimulasi tepat secara rutin, ya. Jangan lupa pula untuk memberikan nutrisi yang baik bagi otak anak. Mam bisa membaca lebih lanjut mengenai nutrisi tersebut di Parenting Club.

Sumber:

1. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/early-brain-development.html>
2. <https://www.theguardian.com/science/2012/oct/14/childhood-stimulation-key-brain-development>
3. <https://www.firstthingsfirst.org/early-childhood-matters/brain-development/>

Bagikan sekarang