

5 Hal Penting untuk Dukung Perkembangan Otak Anak

NOV 17, 2020

Stimulus yang Mam and Pap berikan akan sangat berarti bagi perkembangan otak sehingga mereka dapat memiliki fondasi yang kuat untuk tumbuh dan belajar dan menjadi anak hebat.

Otak anak berkembang sejak dalam kandungan dan sangat tergantung pada nutrisi yang dikonsumsi Mam saat hamil.

Mam dan Pap memainkan peran penting dalam membantu perkembangan otak anak. Meskipun otak anak berkembang sejak dalam kandungan dan sangat tergantung pada nutrisi yang dikonsumsi Mam saat hamil, namun perkembangan otak anak akan terus berlanjut setelah ia lahir. Perkembangan otak anak yang optimal tentunya akan mendukung si Kecil jadi anak pintar. Lebih lanjut, perkembangan otak juga sangat bergantung pada stimulasi dan pengalaman awal sejak 1000 hari pertama kehidupannya.

Jika Mam masih bingung bagaimana Mam dapat memberikan stimulus yang tepat untuk mendukung perkembangan otak anak mereka. Berikut adalah lima hal penting yang dapat dilakukan:

1. Berikan si Kecil asupan nutrisi yang tepat untuk usianya.

Termasuk protein hewani seperti daging merah, ikan, dan ayam serta protein nabati seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan yang penting untuk perkembangan otak anak.

2. Stimulasi sensori, misalnya seperti

menyentuh, menggendong, dan membuai.

Stimulus sensori ini membantu si Kecil untuk memahami dan belajar mengenai kasih sayang. Stimulus ini juga memberikan rasa aman pada anak sehingga ia memiliki perkembangan emosi yang baik. Dengan demikian kelak di masa dewasa ia akan lebih mudah menangani stres yang mereka hadapi. Salah satu kegiatan sederhana yang dapat dilakukan untuk merangsang sensori anak adalah dengan melalui pijat.

3. Stimulasi pendengaran seperti berbicara pada si Kecil dan menyanyi atau bersenandung.

Mengajak si Kecil berbicara dan bernyanyi adalah salah satu bentuk stimulus yang paling berpengaruh pada perkembangan otak, khususnya otak bagian perkembangan bahasa. Apabila anak sering diajak berbicara dan bernyanyi, maka mereka akan lebih menguasai ketrampilan interaksi verbal dan menunjukkan kecerdasan bahasa yang signifikan. Mengingat kemampuan berbahasa adalah hal yang paling mendasar dalam perkembangan kognitif anak, maka mengajak anak ngobrol dan mendengarkan anak berbicara adalah salah satu cara terbaik untuk membantu perkembangan otak pada periode kritis mereka.

4. Stimulus visual.

Berbeda dengan sistem saraf lainnya, sistem visual dibentuk setelah lahir dan membutuhkan stimulus dari luar. Banyak hal yang dapat dilakukan orangtua dalam memberikan stimulus visual pada anak, misalnya dengan mengajak anak membaca buku yang berilustrasi warna-warni atau bermain dengan menggunakan mainan yang penuh warna. Orangtua juga dapat mengenalkan konsep terang-gelap pada anak untuk melatih kecerdasan visual mereka. Salah satu permainan menyenangkan yang mengenalkan anak pada konsep-terang gelap adalah bermain ciluk-ba dengan bersembunyi di balik selimut. Tetap Mam tetap perlu hati-hati, ya, saat bermain dengan selimut. Jangan sampai anak terjatuh selimut, atau gelapapan karena kebingungan.

5. Stimulus perkembangan motorik kasar.

Gerakan seperti meraih mainan, tengkurap, berguling, merangkak, berjalan, berlari, dan melompat dapat membantu perkembangan otak yang maksimal. Lebih lanjut,

meskipun sepertinya tidak berhubungan, tetapi banyak penelitian menunjukkan bahwa dengan mempelajari gerakan-gerakan tersebut, anak dapat melatih dirinya untuk berpikir kritis dan keterampilan pemecahan masalah. Stimulus ini juga membantu mereka dalam belajar ilmu pengetahuan dan konsep matematika, lho! Selain itu, gerakan-gerakan ini juga membuat anak memiliki perilaku positif terhadap kebiasaan olah tubuh yang akan mendukung kesehatan fisik mereka.

Meskipun Mam and Pap sibuk, namun ingatlah bahwa orang tua adalah guru pertama bagi si Kecil. Stimulus yang Mam and Pap berikan akan sangat berarti bagi perkembangan otak sehingga mereka dapat memiliki fondasi yang kuat untuk tumbuh dan belajar dan menjadi anak hebat. Untuk tau lebih banyak mengenai kehebatan si Kecil, yuk kunjungi fitur Smart Strenght Finder di Parenting Club.

Sumber:

1. Gabbard, C., & Rodrigues, L. (2012). Optmimizing Early Brain and Motor
2. Development Through Movement, ResearchGate Publication
3. Landry, S. H., (2008). The Role of Parents in Early Childhood Learning. Encyclopedia on Early Childhood Development.

Bagikan sekarang