

# 5 Cara Menstimulasi Kehebatan Anak

NOV 17, 2020

Dua tahun pertamanya, otak anak seperti spons yang sangat mudah menyerap berbagai informasi. Untuk memastikan perkembangan otak anak maksimal yakni pemberian nutrisi otak anak dan stimulasi otak

*lakukan stimulasi otak anak untuk memaksimalkan perkembangan sel-sel otak, dan memastikan sel-sel tersebut saling terhubung. Inilah 5 cara yang harus mam lakukan untuk stimulasi otak anak*

Dalam dua tahun pertama kehidupannya , otak anak seperti spons yang sangat mudah menyerap berbagai informasi. Dan tahap ini harus Mam manfaatkan sebaik mungkin untuk memaksimalkan potensi kecerdasan anak.

Ada banyak cara yang bisa Mam lakukan untuk memastikan perkembangan otak anak maksimal, salah satunya adalah pemberian nutrisi otak anak. Tapi selain itu, jangan lupa lakukan **stimulasi otak** anak untuk memaksimalkan perkembangan sel-sel otak, dan memastikan sel-sel tersebut saling terhubung.

## Dan inilah 5 cara yang harus Mam lakukan untuk stimulasi otak anak:

### Mendorong anak untuk bermain dan bereksplorasi

Anak perlu diizinkan untuk mengeksplorasi lingkungan sekitarnya agar anak dapat menemukan, menyelidiki, dan melakukan eksperimen rahasia di alam semesta. Ajak anak berjalan di sekitar taman atau bermain sesuatu yang menyenangkan, seperti membangun istana pasir atau berenang di laut. Hal-hal ini memungkinkan anak untuk berpikir dan menemukan hal-hal baru yang merangsang indera mereka.

Mam juga bisa mengajak anak untuk secara rutin berkunjung ke pusat budaya yang informatif, misalnya museum, galeri seni, planetarium, atau akuarium. Tempat-tempat ini mengandung begitu banyak sejarah, warna, dan misteri yang pastinya sangat menarik bagi anak. Jangan heran jika si Kecil kelak akan tumbuh menjadi

pecandu budaya atau anak yang haus informasi.

## **Lakukan permainan teka-teki dan asah otak**

Permainan teka-teki tidak hanya mampu menjaga ketajaman otak orang dewasa, tetapi juga merupakan cara yang ideal untuk merangsang imajinasi anak. Ketika Mam memberi anak teka-teki silang atau TTS untuk dikerjakan, ia akan dirangsang untuk berpikir dan mengidentifikasi cara mengisi kotak-kotak TTS tersebut dengan tepat. Ia akan mencoba berbagai kemungkinan jawaban, yang artinya ini merangsang anak untuk berpikir kreatif. Tapi bagian terpenting dari kegiatan semacam ini adalah bahwa anak-anak bersenang-senang dan pada saat yang sama mereka juga belajar dengan cara yang sepertinya tanpa usaha.

## **Beri otak anak asupan nutrisi yang baik**

Berikan selalu anak anda asupan gizi yang lengkap dan seimbang. Tak peduli anak adalah seorang pemilih makanan yang ulung, pastikan anak mengonsumsi makanan yang baik untuk otaknya, seperti DHA (Docosahexaenoic acid), salah satu bentuk dari asam lemak omega-3 yang ditemukan berlimpah di sel-sel otak, yang sangat banyak ditemukan pada ikan, juga AA (Arachidonic acid). AA adalah bentuk asam lemak omega-6 yang banyak dijumpai pada membran sel, dan merupakan senyawa yang penting dalam komunikasi antarsel serta menjadi senyawa prekursor (penyusun) bagi senyawa-senyawa penting lainnya dalam tubuh. Fungsi AA di antaranya mendukung pembentukan otak, jaringan saraf, jaringan penglihatan, serta membantu pembentukan sistem imun.

Lengkapi juga nutrisi anak dengan kolin yang membantu meningkatkan sinyal saraf di otak, zat besi yang merupakan kendaraan bagi oksigen untuk diangkut oleh sel darah merah ke otak. Pastikan Mam memberikan asupan bergizi ke dalam makanan anak sejak hari pertama kehidupannya, dan ini akan menjadi pondasi yang baik untuk hidup mereka.

## **Olahraga dan hobi**

Ada banyak penelitian tentang hubungan antara olahraga dan fungsi kognitif yang sehat pada anak-anak. Apakah anak Mam bermain sepak bola, berenang, atau bahkan mengikuti kelas piano, keterlibatan dalam beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler sepulang sekolah adalah sesuatu yang akan meningkatkan daya ingat, konsentrasi, perilaku, dan prestasi akademik.

## **Ajari anak bahasa daerah atau bahasa asing**

Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak bilingual lebih pintar daripada mereka yang berbicara hanya satu bahasa. Hal itu karena berbicara dua bahasa memerlukan kerja di bagian otak yang berbeda. Nah, jika selama ini Mam selalu berbicara satu bahasa dengan si kecil, saatnya untuk memperkenalkan bahasa lain. Mam bisa

mengajarkannya bahasa asing atau bahasa daerah. Jika Mam tidak menguasai bahasa yang ingin diajarkan kepada anak, berarti Mam harus ikut belajar ya. Ini karena efek bilingual akan maksimal jika dipergunakan dalam keseharian. Dan keterampilan berbahasa baru ini dapat meningkatkan keterampilan komunikasi anak, serta membantu anak untuk melihat dunia dari perspektif baru.

Lalu, kapan saat terbaik untuk mulai memperkenalkan bahasa kedua pada si Kecil? Mam sebaiknya mulai memperkenalkan bahasa kedua ketika si Kecil sudah berusia di atas 2 tahun, karena pada saat itu kemampuan otaknya sudah lebih baik, sehingga ia tak akan bingung dengan bahasa ibunya. Sebelum si Kecil mencapai usia 2 tahun, konsistenlah dengan bahasa ibu, ya, Mam.

## Ajak anak bersosialisasi

Kemampuan bersosialisasi adalah sebuah kepandaian, dan tak semua anak memiliki kepandaian tersebut. Nah, jika anak Mam termasuk yang bukan pandai bersosialisasi, Mam bisa berusaha mengajak anak bersosialisasi dengan teman sebayanya di setiap kesempatan. Misalnya mengajak anak ke pesta ulang tahun anak teman Mam, atau susun rencanakan playdate usai jam sekolah.

Keterampilan sosial sangat penting dalam setiap tahap kehidupan anak, dan menghabiskan waktu bersama anak-anak lain akan mengajarkan pada si Kecil tentang membentuk persahabatan, membantunya mengenali tipe-tipe kepribadian lain, dan pada akhirnya memupuk munculnya empati dan kasih sayang kepada orang-orang di sekitarnya.

Selain stimulasi otak yang Mam berikan, jangan lupa dukung juga kehebatan anak dengan asupan nutrisi yang tepat, di antaranya adalah protein, zinc, zat besi, folat, iodin, vitamin A, D, B6, dan B12, serta asam lemak omega-3 dan omega-6. Dukung potensi belajar si Kecil agar #DariBelajarJadiHebat.

Bagikan sekarang