Anak (1-3 tahun)
Artikel

Mainan untuk Melatih Fokus Anak dan Tipsnya Agar Fokus Belajar

AGU 12, 2026

4 MINS

Mainan melatih fokus anak merupakan salah satu cara yang efektif dan menyenangkan untuk membantu mengembangkan kemampuan perhatian dan konsentrasi si Kecil.

Selain bermain puzzle, balok konstruksi, permainan memori, atau aktivitas meronce, orang tua juga dapat menerapkan berbagai cara melatih konsentrasi anak, seperti memberikan kesempatan untuk aktif bergerak sebelum belajar, menyesuaikan metode belajar dengan gaya belajar anak, menyediakan lingkungan belajar yang nyaman, membuat daftar tugas yang sederhana, dan memberikan jeda istirahat di sela aktivitas.

Kombinasi antara permainan edukatif dan kebiasaan belajar yang tepat dapat membantu anak lebih fokus, tidak mudah terdistraksi, serta lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas dan aktivitas sehari-hari.

5 Tips Agar Anak Fokus dan Konsentrasi Belajar

Agar anak fokus dan konsentrasi belajar, berikut beberapa tips yang bisa dilakukan:

1. Biarkan anak beraktivitas fisik terlebih dahulu

Menggerakkan badan akan memotivasi dan menstimulus kerja otak. Karena itu, biarkan si kecil aktif secara fisik, misalnya dengan berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah, bermain di taman dekat rumah, membantu bersih-bersih, maupun ikut kegiatan olahraga seperti tim futsal sekolah atau les balet. Pastikan si kecil telah cukup bergerak sebelum duduk untuk belajar

atau mengerjakan PR, ya.

2. Kenali gaya belajar si Kecil

Setiap anak memiliki cara belajar yang berbeda. Ada anak yang dengan mudah memproses informasi secaravisual, dan ada juga yang harus belajardengan cara membaca materi keras-keras maupun dibacakan oleh orang lain.

Ada anak yang memahami konsep hujan misalnya, setelah ia diminta untuk menggambarnya. Karena itu, berkomunikasilah dengan si Kecil untuk menemukan metode yang pas sehingga Pap dan Mam pun dapat menyediakan lingkungan belajar yang nyaman untuknya.

3. Persiapkan lingkungan yang ideal

Ada anak yang fokus saat suasana tenang, namun ada juga yang malah lebih menyukai suasana ramai, atau memilih untuk belajar sambil mendengarkan musik yang menenangkan.

Selain berkomunikasi dengan si Kecil, ada baiknya Mam dan Pap menyediakan lingkungan belajar yang suportif, yakni dengan menyimpan mainan sementara, serta mematikan semua gadgets yang bisa mengganggu konsentrasi, misalnya TV, ipads, smartphone dan sebagainya.

Pastikan juga materi belajar anak seperti alat tulis, buku, dan sebagainya berada pada tempat yang mudah ia jangkau. Sebaiknya orangtua turut menemani anak belajar, antara lain dengan bersama-sama membaca, menuntun si Kecil membuat tulisan, dan sebagainya.

4. Buat to-do list

Memiliki banyak tugas atau PR dapat membuat si kecil merasa kewalahan. Cara melatih anak agar bisa fokus dilakukan dengan bersama-sama membuat prioritas tugas yang hendak dia kerjakan. Misalnya, bimbing dia untuk memprioritaskan pekerjaan rumah sesuai dengan tenggat waktu, atau tingkat kesulitan tugas tersebut.

Tempel di meja belajar atau dinding kamar sebagai pengingat. Selain itu, cara melatih anak agar bisa fokus lainnya yaitu dengan membiarkan ia mencoret atau menandai tugas dengan stiker favoritnya tiap kali ia menyelesaikan tugasnya.Berikan penghargaan saat anak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik, juga terus memotivasinya agar tidak mudah menyerah saat si Kecil belum bisa tuntas mengerjakan tugas.

5. Istirahat

Salah satu cara melatih konsentrasi anak adalah membagi aktivitas menjadi target-target kecil yang mudah dicapai. Setelah satu target selesai, beri waktu istirahat singkat sebelum melanjutkan aktivitas berikutnya.

Misalnya, setelah duduk dan menulis selama 10 atau 20 menit (sesuai umur dan kemampuannya ya), biarkan ia bangun untuk berkeliling ruangan dan melemaskan otot, atau sekedar mengambil kudapan dan minum ke ruang makan.

Mainan yang Dapat Melatih Fokus Anak

Selain menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, Mam juga dapat menggunakan berbagai mainan melatih fokus anak sesuai usia. Permainan seperti puzzle, menyusun balok, permainan mencocokkan pasangan *(memory matching)*, meronce, maupun permainan memori membantu si Kecil memperhatikan detail, mengingat informasi, memecahkan masalah, serta menyelesaikan aktivitas dengan sabar.

Agar manfaatnya optimal, pilih permainan yang sesuai usia, kemampuan, dan minat si Kecil. Permainan dengan tingkat tantangan yang tepat menjadi bentuk stimulasi fokus dan konsentrasi anak yang menyenangkan serta membantu meningkatkan kemampuan berpikir secara bertahap.

Baca Juga : 8 Permainan Melatih Fokus Anak yang Seru dan Efektif

Kapan Perlu Berkonsultasi dengan Tenaga Profesional?

Mam sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga profesional apabila anak tidak fokus secara konsisten, baik di rumah maupun di sekolah, terutama jika disertai beberapa tanda berikut:

- Sulit menyelesaikan tugas hingga selesai.
- Membutuhkan instruksi yang sama berulang kali.
- Kesulitan mengikuti kegiatan belajar atau aktivitas sehari-hari.
- Sulit mengendalikan perhatian maupun perilaku hingga mengganggu proses belajar atau interaksi sosial.
- Kesulitan fokus berlangsung terus-menerus dan membuat si Kecil merasa frustrasi.

Evaluasi sejak dini dapat membantu menemukan penyebab yang mendasari serta menentukan dukungan dan stimulasi fokus dan konsentrasi anak yang paling sesuai dengan kebutuhannya.

Selain memberikan latihan fokus melalui aktivitas bermain dan kebiasaan belajar yang konsisten, jangan lupa penuhi kebutuhan gizi harian si Kecil agar tumbuh kembang otak dan kemampuan belajarnya tetap optimal.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi gizi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal. Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf. Didukung gizi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Baca Juga : Cara Melatih Fokus Anak yang Bisa Mam Lakukan

Pertanyaan yang sering ditanyakan

1. Apa saja faktor penyebab utama seorang anak merasa sulit untuk fokus dan berkonsentrasi?

Kemampuan fokus anak dapat dipengaruhi oleh usia, kurang tidur, rasa lapar, lingkungan yang penuh distraksi, aktivitas yang tidak sesuai minat, atau tugas yang terlalu sulit maupun terlalu mudah.

2. Mengapa anak sangat mudah terdistraksi saat sedang diajak bermain atau belajar

Pada masa tumbuh kembang, kemampuan mengendalikan perhatian masih terus berkembang. Anak juga cenderung mudah terdistraksi oleh hal-hal yang menarik di sekitarnya karena rasa ingin tahunya yang tinggi.

3. Berapa durasi waktu yang normal bagi seorang anak untuk dapat berkonsentrasi penuh pada satu aktivitas?

Durasi fokus berbeda pada setiap anak dan umumnya meningkat seiring bertambahnya usia. Sebagai gambaran, anak usia prasekolah biasanya mampu berkonsentrasi sekitar 10–20 menit dalam satu aktivitas, kemudian membutuhkan jeda sebelum melanjutkan kembali.

Referensi

- Oxford Learning. (2018). Fighting For Focus: How To Help Your Child Focus In School (And At Home). Retrieved July 2026, from https://oxfordlearning.com/how-to-help-child-focus-in-school/
- Garden Montessori Schools. (2025). Introduction to Focus Games for Kids. Retrieved July 2026, from https://www.gardenmontessorischools.com/blog/focus-games-for-kids-activities
- Nagelhout, Ryan. (2025). Play Helps Children Build Better Brains. Here Are Some Ways to Get Kids Learning . Retrieved July 2026, from https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/25/01/play-helps-children-build-better-brains-here-are-some-ways-get-kids
- Willard, Marcy. (2015). Understanding Focusing Problems in Childhood: A Guide for Parents. Retrieved July 2026, from https://marcywillardphd.com/focusing/

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >