

# Cara Melatih Anak agar Bisa Fokus

MEI 5, 2021

Secara alami, si Kecil yang tengah tumbuh dan berkembang dengan aktif merupakan individu yang penuh rasa ingin tahu, sehingga sering kali mereka mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi

*Proses belajar si Kecil harus didukung oleh Mams dan Paps agar si kecil dapat berkonsentrasi dan focus.*

“Ayo dong Nak, kerjakan dulu PR-nya, jangan sambil bermain, ya.” Merasa familiar dengan kalimat tersebut? Ya, secara alami, si Kecil yang tengah tumbuh dan berkembang dengan aktif merupakan individu yang penuh rasa ingin tahu, sehingga sering kali mereka mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi. Karena itulah, mereka cenderung cepat merasa bosan apalagi jika diminta mengerjakan tugas yang dianggap kurang ‘fun’, seperti pekerjaan rumah (PR). Bagaimana menyiasatinya? Berikut tips untuk Pap dan Mam agar si Kecil belajar fokus dan konsentrasi.

- 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.
- Kenali gaya belajar si Kecil. Setiap anak memiliki cara belajar yang berbeda. Ada anak yang dengan mudah memproses informasi secara visual, 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 menggambar. Karena itu, berkomunikasi dengan si Kecil untuk menemukan metode yang pas sehingga Pap dan Mam pun dapat menyediakan lingkungan belajar yang nyaman untuknya.
- 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, smartphome 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.

### **Baca Juga:** Karakteristik Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini

- 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.
- Istirahat juga bisa menjadi salah satu cara melatih konsentrasi anak. Agar tak mudah bosan, pastikan si kecil mendapatkan beberapa kesempatan untuk beristirahat. 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.

Dengan belajar untuk fokus dan konsentrasi, si Kecil pun pelan-pelan akan belajar untuk menjadi individu yang disiplin dan bertanggung jawab. Jangan lupa, Mam dan Pap pun harus mendukung proses belajarnya dengan konsisten dan komunikatif, ya.

Bagikan sekarang