

# Melatih Konsentrasi Si Kecil

MEI 6, 2021

Terdapat beberapa anak mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar dan beraktivitas

*kehilangan konsentrasi bisa menjadi faktor yang merugikan dalam kehidupan si Kecil.*

Seringkali aku mengadu ke suami, "Kok anak kita (yang berusia 5 tahun) sering sekali tidak fokus ketika ngobrol sama kita yah Pah?." Ternyata beberapa anak mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar dan beraktivitas. Contohnya seperti kasus anakku yang pertama. Ciri-cirinya seperti pikiran yang berubah-ubah, merasa gelisah, tidak memperhatikan, dan pelupa. Ini menjadi salah satu perhatian untuk orang tua melihat si Kecil menghadapi situasi yang sulit tersebut. Para ahli mengatakan bahwa kehilangan konsentrasi bisa menjadi faktor yang merugikan dalam kehidupan si Kecil dan menjadi PR bagi orangtua untuk mengatasi kondisi ini sesegera mungkin. Konsentrasi adalah kemampuan untuk fokus pada tugas tertentu untuk jangka waktu yang wajar dan **Cara membuat anak pintar** lho, jadi peran konsentrasi ini sangat penting lho Mam untuk masa depan si Kecil dalam mencapai keberhasilan akademik.

Kurangnya konsentrasi bisa disebabkan beberapa hal, yang sebagian besar tergantung pada usia dan status kesehatan anak, yakni :

## **- Kurang istirahat/Kelelahan**

Kurangnya waktu istirahat menyebabkan kelelahan bisa menjadi salah satu alasan untuk si Kecil kehilangan konsentrasi. Membiasakan si Kecil untuk tidur malam yang baik akan membantu mereka untuk mengembangkan konsentrasi dan fokus. Tahukah Mam, menurut Seto Mulyadi, Ketua Komisi Nasional Perlindungan Anak, jam belajar anak tingkat SD di Indonesia mencapai 1.400 jam per tahun, jauh melampaui standar belajar jam per tahun yang ditetapkan UNESCO yaitu hanya 800 jam belajar. Rata-rata anak SD belajar di sekolah sekitar 5-7 jam per hari. Setelah pulang sekolah biasanya anak masih belajar lagi di tempat les yang memakan waktu sebanyak 3 - 4 jam lagi. Total dalam sehari anak 'dipaksa' untuk belajar selama 8 sampai 10 jam. Bisa dibayangkan ya Mam, betapa lelah fisik dan mental si Kecil. Dalam kondisi kelelahan seperti ini si Kecil tentu sulit konsentrasi karena mereka membutuhkan istirahat.

## **-Masalah pribadi**

Jika Mam memiliki pikiran yang terganggu atau gelisah, si Kecil pun kemungkinan

terpengaruh dengan situasi tersebut sehingga menjadi sulit untuk berkonsentrasi. Contoh: Mam punya masalah di kantor lalu menunjukkannya di rumah ketika bersama si Kecil dengan gelisah dan tidak fokus ketika bermain dengan si Kecil.

#### **- Kurang berminat atau tidak tertarik**

Jika si Kecil kehilangan minat dalam materi yang dipelajari, kemungkinan hilangnya konsentrasi sangat mudah. Jangankan si Kecil ya, Mam. Sebagai orangtua, kita pun suka merasa kesal dan memikirkan hal-hal lain ketika melakukan kegiatan yang tidak kita sukai. Ini adalah hal yang lumrah dan manusiawi. Seringkali aktivitas atau materi yang dijalankan dan dipelajari terasa monoton, contohnya belajar materi sains tapi guru di sekolah hanya mengajar di depan kelas dengan metode komunikasi satu arah yang membuat si Kecil tidak tertarik, tidak suka, tidak relevan, dan merasa tidak mampu. Solusinya pastikan si Kecil tau bahwa materi yang ia pelajari relevan, berguna, ia merasa senang, dan mampu sebelum mulai belajar.

#### **- Kesehatan**

Status kesehatan yang lemah bisa menjadi salah satu alasan penting bagi si Kecil dalam kehilangan fokus dan konsentrasi. Fungsi tubuh yang lemah, dehidrasi dan kebiasaan makan yang buruk juga dapat berkontribusi mempengaruhi tingkat konsentrasi si Kecil.

#### **- Adanya hal lain yang menarik perhatiannya**

Salah satu faktor yang membuat si Kecil mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi adalah gangguan dari lingkungan atau situasi yang tidak mendukung. Saat si Kecil belajar di rumah, sebaiknya tidak boleh ada gangguan seperti televisi, komputer, gadget, atau apa saja yang bisa menarik perhatian si Kecil dan membuatnya sulit fokus.

#### **- Energi Berlebih**

Ada tipe anak yang punya energi berlebih dalam tubuhnya. Anak tipe seperti ini biasanya tidak bisa duduk diam dalam waktu lama. Ia pasti gelisah karena ada desakan dari dalam untuk bergerak, mengeluarkan energi. Para Mam yang tidak menyadari hal ini akan menyebut anak sulit konsentrasi. Energi yang besar dalam diri si Kecil sebenarnya adalah berkah luar biasa yang bila disalurkan dengan benar akan sangat positif bagi tumbuh-kembang anak. Saat masih kanak-kanak memang dibutuhkan energi yang besar untuk menjelajahi dunia sekitarnya, untuk menyempurnakan dirinya. Dorongan untuk bergerak bertujuan untuk melatih koordinasi otot-otot besar, motorik kasar, sehingga bekerja dengan baik. Energi yang tidak terpakai akan menumpuk di dalam badan dan membuat si kecil jadi gelisah. Solusinya beri si Kecil kegiatan yang menguras energinya. Tentunya kegiatan yang si Kecil suka, misalnya lari, renang, bermain musik, dan lain sebagainya. Setelah energinya terkuras anak pasti menjadi tenang.

Bagikan sekarang