

Cara Seru Mengembangkan Kemampuan Memori si Kecil

SEP 8, 2021

Mam, apakah si Kecil dapat mengingat peristiwa atau instruksi yang diberikan dengan benar? Kemampuan untuk mengingat dan mengikuti instruksi berhubungan erat dengan fungsi kognitif, yang dikenal sebagai working memory.

Working Memory berperan penting dalam bagaimana seorang anak memproses, menggunakan, dan mengingat informasi setiap hari. Secara sederhana dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

Namun, ketika working memory tidak berkembang dengan baik, kemampuan si Kecil mengingat informasi akan terbatas. Oleh karena itu, working memory memegang peranan kunci dalam kemampuan si Kecil menjadi lifelong learner.

WORKING MEMORY MEMPENGARUHI PROSES BELAJAR SI KECIL

Penelitian Susan E. Gathercole & Tracy P. Alloway dari University of Durham yang diterbitkan dalam Journal of Professional Association for Teachers of Students with Specific Learning Difficulties menunjukkan hubungan yang kuat antara kapasitas working memory dan prestasi belajar si Kecil dalam berbagai bidang.

Berikut contoh penerapan working memory dalam kehidupan sehari-hari si Kecil

1. Ketika Mam meminta si Kecil untuk mengganti pakaiannya, mencuci tangannya, dan memberitahu saudaranya

bahwa sudah waktunya makan malam. Kemungkinan ia hanya melakukan satu tugas, atau lupa tugas mana yang harus ia lakukan terlebih dahulu, atau lupa tugas apa yang harus ia lakukan selanjutnya.
2. Ketika Mam meminta si Kecil menjumlahkan 2 dan 2 kemudian dikurang 1, ia memberikan jawaban yang salah.

Dalam kedua contoh di atas, kesalahan yang dilakukan si Kecil kemungkinan besar disebabkan oleh keterbatasan working memory yang tidak cukup untuk menyimpan semua ide dan informasi yang ia butuhkan untuk melakukan tugas tertentu. Tapi tidak perlu khawatir, Mam dapat mulai mengasah working memory si Kecil sejak dini dengan menerapkan **belajar progresif** yang mendorong proses belajar yang terus menerus dan berkembang dengan progresif sesuai dengan tahapan pertumbuhan si Kecil atau dikenal dengan istilah **personalized learning**.

PERMAINAN SERU UNTUK MENGASAH WORKING MEMORY SI KECIL

Penelitian telah menunjukkan bahwa beberapa permainan dapat membantu melatih dan memperkuat kemampuan working memory si Kecil. Selain itu, Mam dapat menjalin hubungan yang lebih dengan si Kecil, berikut kegiatannya yang telah disesuaikan dengan tahapan perkembangan si Kecil:

Anak Batita (Usia 1-3)

1. Kepala, Pundak, Lutut, Kaki

Lagu dengan gerakan adalah salah satu cara yang dapat membantu si Kecil belajar dan mengingat informasi. Lagu-lagu seperti itu menuntut si Kecil untuk memperhatikan kata-katanya, mengingatnya, dan menggunakan lagu itu untuk memandu gerakan mereka. Misalnya, lagu "Kepala Pundak Lutut Kaki" berbunyi:

Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki

Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki

Mata, telinga, mulut, hidung, dan pipi

Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki

2. Simon Says

Permainan sederhana ini dapat membantu memperkuat proses pendengaran, visual, dan keterampilan

Perhatian si Kecil. Dalam permainan ini, si Kecil menunggu instruksi dari orang dewasa yang akan didahului dengan kata, "Simon Says", contoh: "Simon says... sentuh kepalamu!" "Simon says... bilang lompat!" "Simon says... bilang lompat!" Si Kecil harus mengikuti setiap instruksi yang dimulai dengan "Simon says".

Jika ia terus mengikuti instruksi meskipun kata yang dikeluarkan bukan "Simon says" maka ia kalah.

3. Tiga Gelas Kertas

Permainan konsentrasi ini sangat bagus untuk melatih kemampuan working memory. Pertama Mam perlu sejajarkan tiga gelas kertas dan letakan benda kecil (seperti koin, kancing, atau hadiah lainnya) di bawah satu gelas kertas tersebut. Acak letak urutan ketiga gelas kertas tersebut, kemudian ajak si Kecil menebak mana gelas kertas yang berisi benda. Permainan ini membantu mengasah keterampilan observasi si Kecil dan memperkuat memori visualnya.

Anak Balita/Pre-schoolers (Usia 4-5)

1. Temukan Perbedaannya

Pertama, minta si Kecil untuk menutup matanya atau meninggalkan ruangan. Kemudian Mam dapat coba atur ulang barang-barang (misalnya menambahkan bantal atau mengurangi gelas di atas meja) yang ada di dalam ruangan lalu meminta si Kecil untuk mencari perbedaannya.

2. Permainan Nampan

Mulailah dengan meletakkan lima benda sederhana di atas nampan, seperti pensil, pena, penghapus, mainan kecil, koin, atau ornamen. Ajak si Kecil mengamati nampan selama beberapa menit.

Kemudian tutup dan singkirkan nampan, lalu Mam dapat menanyakan pada si Kecil untuk menuliskan semua benda yang dapat dia ingat. Permainan ini membantu mengembangkan memori visual si Kecil, serta merangsang working memory.

3. Bisikan Berantai

Ajak si Kecil dan anggota keluarga lainnya duduk melingkar. Satu orang membisikkan kalimat ke telinga si Kecil yang duduk di sebelahnya. Si Kecil hanya memiliki satu kesempatan untuk mendengarkan dan harus mengulangi apa yang dia dengar kepada orang berikutnya. Berlanjut hingga orang terakhir yang harus mengulangi kalimat apa yang ia dengar. Permainan ini melibatkan proses pendengaran dan penggunaan working memory.

4. Daftar Belanja

Dalam permainan ini, pemain pertama mulai dengan mengatakan barang yang hendak ia masukan dalam daftar belanja. Misal, "Saya pergi berbelanja dan membeli sebuah apel..."

Pemain kedua melanjutkan kalimat tersebut serta menambahkan barang ke daftar belanja, "Saya pergi berbelanja dan membeli apel dan pisang ..."

Semakin lama permainan berlanjut, semakin panjang daftar belanjanya. Si Kecil perlu fokus dan mendengarkan dengan cermat semua daftar belanja yang ada, menyimpannya dalam ingatannya, dan menambahkan item ke daftar sembari melafalkan kalimat tersebut.

Anak Sekolah Dasar (Usia 6-7)

1. Permainan Kartu Memori

Mam dapat menggunakan kartu remi, berikut cara bermainnya:

- Kocok dan sebar semua kartu menghadap ke bawah di atas meja
- Setiap pemain mendapat kesempatan untuk membalik dua kartu, mencari pasangan yang cocok.
- Jika kartu cocok, pemain menyimpan kartu dan mendapat giliran lagi. Jika tidak, pemain menggantinya menghadap ke bawah di atas meja, dan permainan diteruskan ke pemain

berikutnya

- Ketika tidak ada kartu yang tersisa, pemain dengan pasangan yang paling cocok adalah pemenangnya

2. Permainan ini melatih kemampuan working memory serta mempertajam keterampilan perhatian si Kecil karena melibatkan fokus dan mengingat posisi kartu yang tepat.

Permainan Konsentrasi

3. Permainan ini melibatkan banyak musik dan ritme dan tentunya akan membuat si Kecil belajar dengan ceria. Anggota keluarga dapat duduk bersama dalam lingkaran dan setiap orang berhitung mulai dari 1. Makin banyak

peserta, makin seru!

Lalu mulai bernyanyi dengan menepuk paha dua kali, lalu bertepuk tangan dua kali sambil berucap: Concentration (tepuk paha 2x, tepuk tangan 2x)

Are you ready? (tepuk paha 2x, tepuk tangan 2x)

If - so (tepuk paha 2x, tepuk tangan 2x)

Let's - go! (tepuk paha 2x, tepuk tangan 2x)

Pemain pertama melanjutkan ritme dengan menyebutkan angka diri dua kali diikuti oleh angka peserta lain, contohnya: 1, 1, 4, 4 (tepuk paha 2x, tepuk tangan 2x) yang artinya pemain nomor 1 memanggil pemain nomor 4 untuk melanjutkan

Pemain nomor 4 lalu melakukan hal yang sama, menyebut nomor nya diikuti nomor peserta lainnya yang akan ditunjuk untuk melanjutkan, contohnya: 4, 4, 2, 2 (tepuk paha 2x, tepuk tangan 2x) yang artinya pemain nomor 4 memanggil pemain nomor 2 untuk melanjutkan

Pemain yang melakukan kesalahan atau gagal mengikuti ritme tidak dapat lanjut bermain tapi tetap berada di dalam lingkaran untuk menyulitkan pemain yang tersisa karena harus mengingat tidak menyebutkan nomor pemain yang sudah berhenti bermain.

Mam dapat membuat permainan ini lebih seru dengan mempercepat ritme. Selain menyenangkan, permainan ini adalah cara yang baik untuk mengasah kemampuan pendengaran, konsentrasi dan tentunya **collaborative serta cooperative learning** yang merupakan pilar penting lainnya dari **belajar progresif**.

TIPS LAIN UNTUK MENGASAH KEMAMPUAN WORKING MEMORY

Selain permainan di atas, berikut tips yang juga dapat merangsang dan mengembangkan working memory si Kecil:

1. Berikan instruksi yang singkat dan sederhana:
Pisahkan instruksi yang terlalu panjang menjadi beberapa tugas-tugas yang dapat dikelola si Kecil. Misalnya, daripada mengatakan, “Lepaskan kaus kaki dan sepatumu, taruh pakaianmu di cucian dan cuci tanganmu,” Mam bisa mengatakan, “Lepaskan kaus kaki dan sepatumu, lalu beritahu Mam kalau sudah. Mam akan memberitahu apa yang harus dilakukan selanjutnya”.
2. Dorong si Kecil untuk membaca:
Membaca adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan working memory. Si Kecil diharuskan untuk duduk diam, fokus dan berkonsentrasi. Seiring berjalannya cerita, ia juga dituntut untuk mengingat urutan kejadian, membaca aktif, atau juga menggarisbawahi informasi penting.
3. Membuat buku harian:
Untuk anak yang lebih besar, Mam dapat mendorong mereka untuk membuat buku harian. Mengingat apa yang terjadi sepanjang hari dan menuliskannya akan membantu memperkuat working memory si Kecil.

Nah Mams, selain cara-cara seru di atas, pastikan juga ya asupan nutrisi untuk dukung belajar progresif si Kecil terpenuhi karena selain stimulasi, nutrisi adalah faktor penting pendukung belajar atau kemampuan kognitif si Kecil.

Mams, mari bersama **S-26 Procal GOLD Multiexcel Alphalipids System**, dukung **belajar progresif** dan bantu penuh **nutrisi** si Kecil **#DariBelajarJadiHebat**

Referensi:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5206324/>

https://www.researchgate.net/publication/254392644_Working_memory_and_c...

Bagikan sekarang