Anak (3 tahun+)
Artikel

Asah Kemampuan Goal Setting si Kecil dengan Aktivitas Seru

SEP 8, 2021

2 MINS

Agar si Kecil tumbuh kembang menjadi Anak Hebat yang sukses, selain memperhatikan pendidikan, asupan bernutrisi dan lingkungan yang nyaman, Mam perlu memperhatikan kemampuan **belajar progresif** nya. Pastikan ketika si Kecil belajar bukan hanya ia mengerti teori namun juga praktek dilengkapi dengan goal setting, ini adalah poin penting dari **experiential learning** yang didorong dalam menerapkan **belajar progresif.**

Mengetahui cara goal setting membuat si Kecil lebih mandiri dan percaya diri dengan kemampuannya serta memotivasi diri. Terlebih lagi, dapat menanamkan kualitas yang baik seperti komitmen, ketekunan, dan pentingnya manajemen waktu. Kemampuan menetapkan tujuan tidak hanya membantu si Kecil menjalin ikatan interpersonal tetapi membantu mereka secara akademis.

Untuk itu, Mam perlu melatih dan mengasah kemampuan goal setting kepada si Kecil. Beri kebebasan kepada si Kecil untuk memilih impian mereka, berikan pengenalan akan tantangan yang mungkin dapat terjadi, dan selalu memuji usaha mereka, bahkan ketika mereka gagal.

13 KEGIATAN MENYENANGKAN UNTUK SI KECIL MENGASAH KEMAMPUAN GOAL SETTING Mengasah kemampuan goal setting lebih menyenangkan jika dilakukan sambil beraktivitas di rumah.

Berikut beberapa permainan goal setting yang menyenangkan yang dapat Mam lakukan bersama si Kecil sesuai dengan tahapan usianya:

Anak Batita (usia 1-3)

1. Mengelompokan Mainan
   Goal setting dapat dibentuk dengan kegiatan sederhana yang mendorong si Kecil mengatur balok mainan berdasarkan warna atau tetapkan kerangka waktu saat bermain seperti: "Ketika jarum jam besar ini mencapai enam, bangun menara tertinggi di dunia!”. Jangan lupa untuk terus memuji si Kecil saat ia berhasil.

2. Atasi ketakutan saat bermain
   Dorong si Kecil mengatasi ketakutan mereka terhadap beberapa mainan tertentu. Misalnya, si Kecil mungkin sangat ingin bermain seluncuran, tetapi takut melakukannya. Mam dapat membantunya memberikan bimbingan pemecahan masalah seperti: “Pertama, kamu harus menaiki tangga, selangkah demi selangkah. Selanjutnya, duduk di bagian atas slide, dan turun. Permainan ini sangat menyenangkan, Mam akan ada di bawa sini untuk menangkapmu!”. Tetapi si Kecil harus menyelesaikan masalahnya sendiri (mengatasi rasa takut) untuk mencapai tujuannya (bersenang-senang di perosotan).

3. Menginjak kertas berbentuk
   Gunting kertas warna-warni berbentuk dan tempel di lantai. Beritahu si Kecil bahwa ia harus berpindah dari satu bentuk ke bentuk lainnya tanpa menginjak lantai. Kegiatan ini mengajarkan si Kecil bagaimana menyusun strategi, Mam dapat mendorongnya dengan memberikan pujian ketika ia berhasil.

4. Satukan potongan-potongan puzzle bersama
   Bekerja dengan teka-teki dapat membantu si Kecil melihat bagaimana tujuan kecil (mencari ujung sudut puzzle terlebih dahulu, atau menyortir potongan-potongan berdasarkan warna sebelum disatukan) pada akhirnya mengarah pada pencapaian tujuan yang lebih besar (puzzle yang terpasang lengkap).

5. Momen persiapan yang seru
   Buat momen persiapan menjadi permainan yang menyenangkan. Mam dapat memberikan “poin” untuk setiap aktivitas perawatan diri yang si Kecil lakukan, seperti: seberapa baik mereka menyikat gigi, menyisir rambut, dan mengenakan piyama. Mam dapat mengajari si Kecil bagaimana cara melakukannya, tetapi biarkan mereka yang belajar mengerjakannya sendiri.

Anak Balita/Pre-schoolers (usia 3-5)

1. Buatlah bucket list
   Motivasi si Kecil dalam membuat dan mencapai tujuan dengan bertukar pikiran tentang bucket list pengalaman, tujuan, dan impian yang ingin dicapai bersama. Di akhir tahun, lihat lagi apa saja dan berapa daftar yang sudah tercapai sekaligus membahas perbedaan antara tujuan jangka pendek dan jangka panjang.

2. Buatlah daftar pencapaian dan harapan
   Tanyakan kepada si Kecil tiga pencapaian yang ia banggakan dan 3 harapan yang ingin dilakukan selama satu minggu kedepan, misalnya seperti pencapaian mendapat teman baru dan harapan untuk bisa mengikat tali

   Sepatu sendiri. Buat daftar ini dan diskusikan langkah-langkah bagaimana mewujudkan harapannya. Jangan lupa untuk memberikan apresiasi pada si Kecil jika harapannya terwujud menjadi pencapaian.

3. Biarkan si Kecil beraksi
   Goal setting mengajarkan si Kecil untuk bertanggung jawab untuk setiap tindakan

ataupun pilihan mereka dalam memecahkan masalah. Oleh karena itu, Mam dapat meminta mereka membuat daftar tindakan yang ia lakukan (misalnya seperti “Saya akan mendengarkan guru saya”) lalu tulis hasil positif dan negatifnya. Daftar seperti ini dapat mendorong si Kecil untuk memilih keputusan yang baik di masa depan.

4. Buatlah papan harapan
   Siapkan gunting, lem, dan lembar harapan berisikan hal yang si Kecil ingin pelajari. Tempelkan di papan lalu minta si Kecil menghiasnya dengan stiker. Ajak si Kecil tuliskan alasan ia ingin memperlajari hal tersebut & bagaimana cara agar ia dapat mewujudkan harapan itu. Dorong si Kecil untuk berpikir di luar kebiasaan, seperti hanya karena semua orang bermain sepak bola bukan berarti ia harus bermimpi menjadi Christiano Ronaldo.

Anak Sekolah Dasar (usia 6-7)

1. Buatlah goal ladder
   Goal ladder dapat membantu si Kecil mencapai tujuannya. Caranya, gambarlah tangga dan buat tuliskan tujuan akhir di bagian atas tangga. Kemudian buatlah daftar “langkah-langkah” yang dapat dilakukan si Kecil (misalnya datang untuk latihan bermain piano, makan makanan sehat) untuk mewujudkan mimpinya. Aktivitas ini sangat baik untuk tujuan jangka panjang, sehingga si Kecil dapat melihat tujuan kecil yang harus ia capai untuk mendapatkan hasil akhirnya.

2. Roda cita-cita
   Buatlah “roda cita-cita” dengan menggambar lingkaran besar dan membaginya menjadi beberapa bagian, seperti pizza. Buat daftar kategori penting di setiap bagiannya, seperti: rumah, sekolah, keluarga, dll. Ajak si Kecil memikirkan tentang tujuan apa yang ingin dicapai dalam setiap kategori (misalnya kategori rumah ia dapat mengisi ”bersihkan kamarku", " merapikan kursi,” “memberi makan kucing”).

3. Bagan Tugas
   Bagan tugas merupakan daftar yang mencantumkan tugas setiap anggota keluarga selama satu minggu. Anggota keluarga yang menyelesaikan tugas-tugas nya di rumah akan mendapatkan hadiah istimewa seperti stiker, suguhan, atau makanan restoran favoritnya.

4. Ceritakan tujuan Mams kepada si Kecil
   Ingatlah bahwa si Kecil biasanya sangat dipengaruhi oleh tindakan orang tuanya. Oleh karena itu, Mam bisa mengajaknya berdiskusi saat makan siang dan ceritakan tujuan pribadi Mam, langkah-langkah yang Mam lakukan, dan bahkan momen suka duka saat Mam berjuang untuk mencapainya. Hal ini dapat mengajari si Kecil akan pentingnya ketekunan dan menyusun strategi, serta meningkatkan hubungan antara Mam dengan si Kecil.

Jadi Mams, perhatikan selalu kombinasi penerapan belajar progresif, asupan nutrisi dan pendidikan si Kecil yah. Mams, mari bersama **S-26 Procal GOLD Multiexcel Alphalipids System,** dukung **belajar progresif** dan bantu penuhi
nutrisi si Kecil **#DariBelajarJadiHebat**

Referensi:

https://www.familyeducation.com/fun/indoor-activities/goal-setting-acti…
https://childdevelopmentinfo.com/child-activities/why-puzzles-are-good-…
https://biglifejournal.com/blogs/blog/5-fun-goal-setting-activities-chi…
https://proudtobeprimary.com/goal-setting-for-kids/
https://biglifejournal.com/blogs/blog/goal-setting-for-kids
http://www.rocparent.com/feature/7-ways-to-teach-goal-setting/
https://www.zerotothree.org/resources/1079-activities-for-bonding-and-l…
https://www.zerotothree.org/resources/1286-developing-thinking-skills-f…
https://www.activityvillage.co.uk/goal-setting

Bagikan sekarang

