Anak (1-3 tahun)
Artikel

5 Hal yang Mempengaruhi Kepintaran Anak

SEP 16, 2021

2 MINS

Menurut Linda S. Gottfredson, PhD, seorang profesor bidang pendidikan di University of Delaware, Newark, kepintaran atau yang dalam bahasa Inggris disebut intelligence, menggambarkan kemampuan umum untuk memproses informasi, yang kemudian akan mendorong proses belajar, pemahaman, serta pemecahan masalah. Menurutnya juga, kepintaran turut mempengaruhi perilaku seseorang dalam kesehariannya.

Mari terlebih dahulu kita bahas sedikit mengenai proses perkembangan otak anak. Di awal kehidupan seorang anak, otaknya berkembang dengan sangat pesat. Bahkan mencapai 90% dari perkembangan otak terjadi di periode ini, yang kemudian dikenal dengan istilah golden age. Tetapi otak anak masih terus berkembang setelah periode ini. Otak akan terus mengalami proses restrukturisasi sepanjang masa kanak-kanak dan dewasa awal. Jadi stimulasi di masa awal kehidupan anak harus tetap didukung dengan berbagai pengalaman belajar yang dilakukan secara konsisten agar kemampuan belajar anak menjadi optimal dan ia jadi anak pintar.

Nah, Mam dan Pap tentu ingin memberikan yang terbaik bagi si Kecil, termasuk dalam hal memberikan dukungan untuk kepintaran anak. Tapi, apa sih yang sebenarnya turut mempengaruhi kepintaran anak? Apakah semata-mata faktor genetik, ataukah ada faktor lainnya yang turut mempengaruhi? Simak penjelasannya berikut ini, yuk.

Nature dan nurture sama-sama penting
Mam tentu pernah mendengar istilah nature dan nurture dalam tumbuh kembang anak. Nature adalah hal-hal yang dibawa anak sejak lahir, yaitu yang diturunkan secara genetik. Sementara nurture adalah hal-hal dari luar diri anak yang turut mempengaruhi tumbuh kembangnya. Studi menunjukkan bahwa faktor genetik maupun faktor lingkungan sama-sama mempengaruhi kepintaran anak. Perkembangan otak anak memang sudah terjadi sejak ia masih di dalam kandungan, tetapi stimulasi dan pengalaman belajar yang didapat anak, terutama di masa awal kehidupannya, juga berperan penting dalam perkembangan otak.

Nutrisi juga bagian dari nurture
Mendukung kepintaran anak juga perlu dilakukan melalui pemberian asupan nutrisi yang

tepat. Stephen J. Schoenthaler, PhD, seorang profesor bidang nutrisi dan perilaku dari California State University, Long Beach, menyebutkan bahwa jenis nutrisi yang direkomendasikan oleh WHO untuk menjaga kesehatan, baik untuk kepintaran anak dan perilaku juga. Selain nutrisi yang memang dibutuhkan si Kecil untuk tumbuh kembangnya, Mam juga perlu memastikan anak mendapatkan nutrisi yang baik bagi otaknya. Misalnya dengan menyajikan makanan yang mengandung asam lemak omega-3 yang menurut penelitian dapat membantu perkembangan otak anak. Contoh bahan pangan yang kaya akan asam lemak omega-3 adalah ikan salmon, tuna, telur, dan sebagainya. Tentunya, mengingat perkembangan otak anak dimulai sejak masih di dalam kandungan, maka ibu hamil juga perlu mengonsumsi nutrisi yang baik.

Membangun mental muscle
Mental muscle yang akan mendukung proses belajar anak bisa dilakukan melalui berbagai aktivitas. Misalnya membaca, bermusik, dan berdiskusi. Ingegerd Carlsson, PhD, seorang psikolog dari Lund University, Swedia yang meneliti perubahan fungsi otak melalui kreativitas menyebutkan bahwa membaca dapat melatih pikiran kita. Ia juga menyebutkan bahwa anak perlu distimulasi minat dan rasa ingin tahu serta didorong untuk bermusik. Dan dalam hal ini bermusik tak melulu berarti musik klasik lho, Mam. Sebagai tambahan, Frances P. Glascoe, PhD, seorang profesor dari Vanderbilt University, Berlin mengatakan bahwa anak-anak yang tumbuh besar di lingkungan dimana mereka terbiasa menyampaikan pendapat, didengar dan mendengarkan, serta membaca umumnya kemudian lebih berhasi di jenjang sekolah.

Bermain dan bermain
Ya, bermain dapat memberikan berbagai stimulasi dan pengalaman belajar yang dibutuhkan untuk meningkatkan kepintaran anak. Saking pentingnya bermain dalam proses tumbuh kembang anak, bermain diakui PBB sebagai hak setiap anak. Dalam bermain pun sebaiknya ‘kendali’ ada di tangan anak. Tugas Mam adalah sebagai fasilitator saja. Bahkan Mam tak perlu buru-buru menghibur jika anak merasa bosan. Rasa bosan akan mendorong anak untuk mengembangkan kreativitasnya dan bereksplorasi.

Nah, ternyata mendukung kepintaran anak tak hanya melalui hal-hal akademis ya, Mam. Yuk selalu berikan stimulasi dan nutrisi yang tepat agar si Kecil jadi pintar.

Sumber:
https://www.webmd.com/parenting/baby/features/can-you-boost-your-childs…
https://www.smartparenting.com.ph/health/your-kids-health/5-factors-tha…
https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201004/buil…

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 >