Anak (1-3 tahun)
Artikel

Pentingnya Bermain untuk Anak dalam Tumbuh Kembang

SEP 16, 2021

2 MINS

Mam tentu sering mendengar istilah ‘belajar sambil bermain’, bukan? Sebenarnya apa sih yang dimaksud dengan istilah ini? Benarkah bermain merupakan cara belajar anak? Bagaimana sebenarnya si Kecil bisa belajar melalui kegiatan bermain dan apa saja manfaat bermain dalam proses belajar anak maupun proses tumbuh kembangnya? Yuk Mam, baca penjelasan singkatnya berikut ini.

Bermain adalah hak anak

Bahwa bermain memang memiliki peran penting dalam proses tumbuh kembang anak sudah diakui oleh PBB dan disebutkan bahwa bermain adalah hak setiap anak. Pemerintah Indonesia juga mengakui bermain sebagai hak anak.

Bermain dan proses tumbuh kembang anak

Mengapa bermain penting dalam mendukung proses tumbuh kembang anak? Karena saat anak bermain sesungguhnya ia akan mendapat kesempatan dan stimulasi yang akan mengembangkan berbagai aspek kepintarannya, baik kepintaran akal, fisik, maupun sosial. Bermain akan membantu anak membangun kepercayaan diri, mengembangkan kemampuan berbahasa dan berkomunikasi, belajar berbagai nilai positif seperti empati dan lain sebagainya, mengembangkan kemampuan motorik kasar maupun motorik halus, dan tentunya merasa gembira dan aman. Semua hal yang disebutkan di atas dapat membantu anak mencapai berbagai milestones dalam proses perkembangannya secara optimal.

Bermain juga mendukung perkembangan otak anak sejak awal kehidupannya. Contohnya, permainan sederhana seperti cilukba, menggoyangkan mainan genggam yang mengeluarkan bunyi dan lainnya akan memberikan stimulasi yang akan menghasilkan sel sinaps di otak anak. Produksi sel sinaps ini akan memungkinkan otak menerima berbagai informasi sejak masa awal kehidupan ini yang akan mendukung proses kerja otak di kemudian hari. Para ahli

menyebutkan bahwa bagian otak yang berhubungan dengan proses kognitif mendapat manfaat yang lebih banyak dari aktivitas bermain dibandingkan dnegan bagian otak lainnya. Dan karena awal kehiduapan merupakan golden age dimana perkembangan otak anak mencapai 80%, maka stimulasi yang didapat anak melalui bermain di masa ini akan menjadi bekalnya ketika kelak memasuki jenjang pendidikan formal.

Baca Juga: 5 Stimulasi dan Cara Mengajarkan Anak Berjalan

Bermain sebagai cara belajar anak

Kemudian, laporan yang dikeluarkan oleh The American Academy of Pediatrics menyebutkan bahwa aktivitas bermain memberi kesempatan bagi anak untuk menggunakan kreativitasnya dan juga mengembangkan kemampuan imajinasi, kognitif, fisik, dan emosional. Bermain juga memberi kesempatan bagi si Kecil untuk mempelajari dunia di sekitarnya, belajar mengenai berbagai peran dan tugas anak maupun dewasa, belajar bekerja dalam kelompok, belajar berbagi, belajar bernegosiasi, belajar memecahkan masalah, belajar melakukan keterampilan sehari-hari, dan masih banyak lagi.

Saat bermain anak belajar dengan menggunakan semua panca indera yang ia miliki. Cara belajar anak saat bermain diantaranya adalah dengan melihat, mendengar, menyentuh, mencium, mengecap. Anak juga akan belajar dengan cara meniru, misalnya saat ia bermain pura-pura berjualan, pura-pura menjadi pilot, dan sebagainya. Anak juga belajar saat ia bermain dengan anak lainnya, dimana ia harus berbagi mainan, berbagi peran, dan tentunya berkomunikasi. Bermain menggunakan mainan juga tentunya akan memberikan stimulasi yang ia butuhkan untuk belajar berbagai hal.

Agar bermain bisa menjadi cara belajar anak yang efektif

Nah, yang terbaik tentunya apabila ada keseimbangan antara waktu belajar anak dan bermain, sehingga manfaat yang didapat dari aktivitas bermain dapat mengoptimalkan proses belajar anak. Berikut ini adalah beberapa cara yang dapat dilakukan orangtua untuk mengoptimalkan manfaat bermain, menurut anjuran The American Academy of Pediatrics.

- Sediakan waktu bagi anak untuk bermain bebas
- Dorong anak untuk bermain yang melibatkan aktivitas fisik daripada bermain pasif seperti video game.
- Berikan si Kecil mainan yang dapat menstimulasi berbagai aspek perkembangannya.
- Biarkan si Kecil memilih aktivitas bermain yang memang ia sukai tanpa memaksakan pendapat Mam.
- Tanyakan pada anak apakah ia merasa letih, bosan, atau merasa aktivitas hariannya terlalu padat.

Bermain, baik di dalam ruang atau di luar ruang, sendiri atau dengan anak lain, dengan mainan atau dengan benda apa saja yang ada dapat memberikan berbagai pengalaman eksplorasi dan belajar bagi anak. Tetapi, jangan lupakan pula bahwa bermain perlu menjadi aktivitas yang menyenangkan pagi anak agar manfaatnya menjadi optimal. Jadi, kenali juga kondisi anak dan jangan memaksanya bermain apabila ia memang sedang letih ya, Mam.

Sumber:
pediatrics.aappublications.org/content/119/1/182
ayahbunda.co.id/balita-psikologi/10-hak-anak
raisingchildren.net.au/newborns/play-learning/play-ideas/why-play-is-important
parents.com/fun/sports/exercise/the-importance-of-play/
parentingforbrain.com/benefits-play-learning-activities-early-childhood/
familylives.org.uk/advice/early-years-development/learning-and-play/why-play-matters/

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >