Anak (1-3 tahun)
Artikel

5 Stimulasi dan Cara Mengajarkan Anak Berjalan

SEP 21, 2021

2 MINS

1000 hari pertama kehidupan si Kecil memang dipenuhi dengan berbagai milestones. Salah satunya, dan yang biasanya paling dinanti oleh Mam dan Pap, adalah berjalan. Belajar berjalan bagi si Kecil melibatkan berbagai keterampilan. Karena itu, untuk membantu anak belajar berjalan, keterampilan-keterampilan tersebut juga perlu turut dikembangkan. Bahkan, stimulasi untuk membantu anak berlajar berjalan perlu diberikan jauh sebelum usia anak mulai belajar berjalan. Nah, bagaimana Mam dapat membantu si Kecil belajar berjalan? Ada banyak aktivitas fisik yang dapat Mam lakukan, kok. Yuk lihat 5 cara diantaranya yang bisa Mam coba terapkan.

Penuhi Tahap Perkembangan dengan Berjalan

Bantu si Kecil memenuhi tahap perkembangan yang berkaitan dengan berjalan. Yaitu belajar duduk di usia 4-7 bulan, belajar merangkak di usia 7-10 bulan, belajar berdiri sambil berpegangan di usia 8 bulan, belajar merambat sambil berpegangan dan berjalan sambil dipegang tangannya oleh Mam di usia 8-9 bulan, belajar berdiri tanpa bantuan di usia 9-12 bulan.

Belajar Duduk di Bangku Pendek

Stimulasi anak berjalan bisa dilakukan sejak dini. Belajar duduk di bangku pendek tanpa sandaran ketika anak sudah bisa duduk sendiri. Selama melakukan aktivitas ini si Kecil perlu selalu dalam pengawasan Mam, ya. Yang perlu Mam perhatikan, gunakan bangku yang ukurannya pas sehingga telapak kaki si Kecil bisa tetap menumpu pada lantai. Tujuannya adalah supaya kaki si Kecil bisa menumpu pada lantai saat ia menekan kakinya. Kemudian, minta si Kecil untuk meraih mainan yang Mam letakkan di lantai di depannya, dan kemudian

Kembali duduk. Mam juga bisa menggeser-geser sedikit letak mainan tadi. Aktivitas ini akan membantu melatih dan menguatkan otot-otot kaki anak dan juga melatih kakinya untuk menumpu dan menahan tubuhnya.

Belajar Merangkak

Yuk! Ya, kemampuan merangkak adalah tahapan penting untuk membantu si Kecil nantinya belajar berjalan. Karena saat merangkak si Kecil akan belajar mengontrol dan menggerakan kaki dan juga tangannya secara bersamaan yang tentunya akan ia butuhkan saat belajar berjalan kelak. Mam dapat menstimulasi si Kecil untuk merangkak dalam aktivitas bermain. Misalnya dengan meletakkan mainan di depan si Kecil untuk memancingnya merangkak mengambil mainan tersebut.

Baca Juga: Cara Mencegah Anak Mengalami Keterlambatan Bicara

Merambat

Seiring si Kecil makin mahir menggerakkan tubuhnya, ia akan mulai merambat. Saat merambat si Kecil akan melatih kemampuannya untuk berdiri sambil berpegangan dan kemudian mencoba berjalan sambil berpegangan dengan benda kokoh yang ada di sekitarnya. Misalnya sofa atau pagar boks bayi. Untuk membantu stimulasi anak berjalan, Mam dapat memastikan lingkungan rumah aman untuk dirambati si Kecil dan dorong si Kecil agar semakin percaya diri untuk mencoba berjalan sambil terus berpegangan.

Berjalan dengan bantuan Mam

Cara stimulasi anak berjalan bisa dilakukan dengan memegang tangan si Kecil dalam posisi berdiri sehingga si Kecil berjalan sambil berpegangan dengan Mam. Pegang lengan atas si Kecil, lalu perlahan Tarik sedikit satu tangan ke arah depan, kemudian sisi yang satunya. Dengan cara ini kaki si Kecil akan terstimulasi untuk melangkah.

Menendang bola

Yuk! Aktivitas menendang bola bisa dilakukan sebagai cara mengajarkan anak berjalan. Baik saat ia sedang merambat atau berjalan sambil berpegangan dengan Mam. Letakkan bola yang ringan di depan si Kecil. Pada awalnya mungkin ia akan secara tak sengaja menendang bola tadi saat melangkah. Letakkan Kembali bola tadi di depan si Kecil dan ia akan mulai paham

kalau ia bisa menggerakkan bola tadi dengan kakinya.

Jangan lupa untuk memperhatikan tanda-tanda yang ditunjukkan si Kecil bahwa ia siap belajar berjalan. Dengan begitu Mam bisa memberikan stimulasi melalui aktivitas yang tepat. Beberapa tanda si Kecil makin siap belajar berjalan adalah apabila adalah ia makin aktif bergerak dengan berguling, dapat bergeser sendiri, dan senang memanjat.

Bagikan sekarang

