

Manfaat Stimulasi untuk Optimalkan Tumbuh Kembang Si Kecil



<https://www.pexels.com/photo/child-playing-wooden-blocks-3662635/>

Stimulasi Si Kecil sejak dini sangat penting bagi perkembangan kognitif, fisik, dan emosionalnya. Ini nantinya dapat meningkatkan rasa ingin tahu, kreativitas, serta kemampuan beradaptasinya dengan lingkungan.

Selain itu, masih ada banyak manfaat lainnya, sehingga sangat direkomendasikan oleh para ahli untuk dilakukan. Yuk, pelajari lebih lanjut manfaat stimulasi dan caranya.

Meningkatkan Kemampuan Kognitif

Pada tahun awal kehidupannya, otak Si Kecil sibuk membangun koneksi yang saling terhubung. Aktivitas tersebut menciptakan koneksi listrik kecil, yang secara ilmiah disebut sinapsis. Besar kecilnya rangsangan yang diterima olehnya berpengaruh terhadap terbentuknya koneksi dalam otak.

Memberikan stimulasi berulang dan konsisten akan menguatkan koneksi otaknya, sebab jika ada bagian koneksi yang tidak digunakan maka akan terputus. Lalu, apabila koneksi otaknya semakin kompleks, kapasitas belajarnya akan semakin meningkat hingga memengaruhi pengembangan kemampuan kognitifnya.

Sayangnya, periode pertumbuhan otak untuk membangun jaringan yang intens hanya terjadi di usia dini. Banyak penelitian para ahli menyatakan bahwa Si Kecil perlu terpapar dengan lingkungan yang kaya pengalaman untuk mengoptimalkan potensi otak. Paparan tersebut antara lain seperti pemandangan, suara, dan pengalaman sensorik baru.

Di awal usianya, stimulasi yang paling utama ialah memberikan cinta yang cukup, rajin mengajaknya berbicara, memberikan respons ketika dibutuhkan, memberikan sentuhan lembut, dan menjaga kontak mata ketika berbicara dengan Si Kecil. Di tahun-tahun berikutnya, GroMoms dapat mengajaknya mengeksplorasi lebih banyak pengalaman, seperti pergi ke kebun binatang, mengunjungi museum, dan melihat aquarium. Tidak hanya itu, kegiatan menarik di rumah contohnya membaca buku, mendengar musik, memasak, mencicipi makanan, berkebun, bernyanyi, bermain *puzzle*, atau menata balok bisa jadi pilihan terbaik.

Mendukung Keterampilan Fisik dan Motorik

Stimulasi tepat dapat mendukung keterampilan fisik dan motorik, sehingga Si Kecil dapat mencapai perkembangan fisik lebih cepat, memiliki kekuatan otot yang kuat, juga memiliki koordinasi motorik yang baik. GroMoms dapat memberikan stimulasi dini, dengan berfokus merangsang keterampilan motorik kasar serta koordinasi gerakan, yang selanjutnya dapat memperkuat ketegangan tonus otot untuk menjaga postur saat duduk, meningkatkan kemampuan tangan, mengembangkan kesadaran dan koordinasi tubuh, serta keterampilan perhatiannya.

Mulai dengan memberikan kesempatan Si Kecil untuk aktif bergerak sejak awal usianya, berurutan dari *tummy time*, berguling, duduk, merangkak, hingga berdiri. Sesuaikan kegiatan dengan kemampuan fisiknya, apabila dirasa kemampuannya sudah mencukupi, GroMoms juga bisa mengajaknya bermain di luar rumah untuk berlari, berenang, main sepak bola, serta bersepeda.

Perkenalkan ia dengan peralatan tulis untuk melatih gengaman dan penguasaan tangannya. Kegiatan seru untuk menstimulasi kemampuan motorik visual seperti membuat kerajinan, akan melatihnya fokus memperhatikan sesuatu berdasarkan warna spesifik dan jumlahnya. Belajar menggunakan gunting (plastik), merangkai manik-manik, dan membuat kalung, dapat melatih koordinasi tangan non dominan dan tangan dominan Si Kecil.

Untuk melatih motorik kasarnya dapat melalui permainan rintangan, misalnya berjalan di bawah kursi atau meja, merangkak melewati kotak, berjalan di atas bantal, dan melompati rintangan. Sementara itu, permainan menangkap dan melempar bola dapat mengembangkan keterampilan koordinasi mata dan tangannya.

Mengoptimalkan Keterampilan Sosial dan Emosional

Perkembangan sosial dan emosional berfokus pada kemampuan Si Kecil untuk memahami siapa dirinya. Penting untuk mengoptimalkan keduanya dengan stimulasi sejak dini, untuk mempersiapkannya lebih mandiri saat terlibat dengan lingkungan sekitarnya. Sehingga ia mampu mempertahankan hubungan positif dengan temannya dan mengelola emosinya.

Stimulasi awal dilakukan melalui pelukan hangat, lalu membisikkan ungkapan cinta padanya sejak Si Kecil masih bayi. Perkenalkan juga terhadap beragam emosi seperti senang, marah, bahkan sedih. Di tahapan usia selanjutnya, mulai berikan tugas sederhana, contohnya merapikan mainannya sendiri, meletakkan baju kotor di keranjang cucian, hingga membantu GroMoms merapikan meja makan.

Memberi tugas sederhana harian akan membuat Si Kecil mengenali pentingnya tanggung jawab dan bekerja sama. Agar belajar kerja sama semakin seru, GroMoms bisa mengajaknya mengikuti permainan tim seperti gobak sodor, sepak bola, dan lainnya. Kegiatan ini sekaligus meningkatkan kemampuan sosial bersama temannya.

Bangun empatinya sejak dini dimulai dari keluarga sendiri, ajarkan anak untuk membantu GroMoms menyelesaikan pekerjaan rumah. Tunjukkan juga cara memahami perasaan orang lain melalui ekspresi yang terlihat di wajah. Lalu, jelaskan respons yang diperlukan setelah memahami emosi orang lain, seperti ikut tertawa saat bahagia, menenangkan ketika melihat orang bersedih, dan sebagainya.

Selain stimulasi yang tepat secara fisik, GroMoms juga harus memenuhi asupan nutrisi harian sebagai dukungan tumbuh kembang Si Kecil semakin optimal. Untuk itu, penting mengetahui ragam makanan kaya nutrisi. Yuk, simak informasi lengkapnya berikut ini : [**5 Makanan Kaya Nutrisi untuk Dukong Tumbuh Kembang Si Kecil.**](#)

Source :

CCHP. *Building Baby's Intelligence: Why Infant Stimulation Is So Important*. Diakses pada tanggal 25 Juli 2024. https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/buildbabyinten_new.pdf

Clinique Multisens. *Early Childhood Stimulation to Improve Fine and Gross Motor Skills*. Diakses pada tanggal 25 Juli 2024.

<https://cliniquemultisens.com/early-childhood-stimulation-to-improve-fine-and-gross-motor-skills/>

Help Me Grow Mn. *Ways to Encourage Social and Emotional Development*. Diakses pada tanggal 25 Juli 2024.

<https://helpmegrowmn.org/HMG/HelpfulRes/Articles/WayEncourageSocialDev/index.html#:~:text=Help%20your%20child%20include%20others,Support%20appropriate%20expression%20of%20feelings>