

sebagainya. Kepintaran biasanya ditakrifkan sebagai kemampuan untuk belajar daripada pengalaman dan menyesuaikan diri dengan perubahan persekitaran.¹ Beberapa faktor yang menyumbang kepada kepintaran ialah kemampuan untuk membuat justifikasi, merancang, menyelesaikan masalah, berfikir secara abstrak, memahami idea yang kompleks; kreativiti; dan pengetahuan emosi.^{1'2}

Perkembangan Awal Kanak-kanak

Kanak-kanak belajar dan menyerap informasi dengan paling efisien pada tahun-tahun pertama mereka. Ini kerana di awal usia mereka, hubungan sel-sel otak adalah paling aktif, dengan lebih daripada 1 juta sambungan saraf baru terbentuk setiap saat!³ Patutlah mereka cepat tangkap apa saja dan selalu menghiburkan hati kita dengan tingkah laku yang bijak dan lucu!

Tahukah anda bahawa kebanyakan kanak-kanak berumur 4 tahun lebih bijak menyelesaikan masalah yang "unik" berbanding orang dewasa? Kanak-kanak melihat dunia secara "terbuka" dan memperhatikan perincian-perincian kecil di sekitarnya, sementara orang dewasa lebih fokus, bermaksud mereka hanya mengambil maklumat yang dianggap relevan dan meninggalkan yang dianggap tidak penting. Kanak-kanak belajar dengan lebih baik melalui interaksi dengan orang dewasa. Inilah cara mereka mengembangkan kemahiran bahasa dan komunikasi.. Di samping itu, pengalaman berinteraksi dengan kanak-kanak lain juga memainkan peranan penting dalam perkembangan kanak-kanak.⁴

Membina Kemampuan Mental Anak Anda

Tidak semua anak dilahirkan dengan pemikiran intelektual yang tajam, tetapi disebabkan otak terus berkembang, kemampuan intelektual mampu ditingkatkan. Sains telah membuktikan bahawa otak anak mampu "diajar", bermaksud ibu bapa berpeluang membentuk otak si manja untuk mencapai kemampuan kognitif yang lebih hebat. Menurut kajian genetik baru-baru ini, kepintaran kanak-kanak sebahagiannya diwarisi, namun sangat dipengaruhi oleh persekitaran rumah dan didikan ibu bapanya, pendidikan dan kebolehcapaian sumber belajar dan pemakanan, antara lain.^{1'5}



Pengalaman baik dan buruk pada zaman awal kanak-kanak memberi kesan yang besar dalam membentuk minda mereka. Oleh itu, didiklah anak anda dengan baik pada tahun-tahun awalnya dengan menyokong fungsi otaknya (a.k.a fungsi eksklusif). Fungsi otak dikategorikan kepada keupayaan asas dalam perancangan, pengurusan masa dan perincian berorientasikan memori.

Anda boleh melakukannya melalui aktiviti latihan mental, yang terbukti secara saintifik dapat meningkatkan pengalaman pembelajaran anak anda dengan lebih menarik.

10 Tip Hebat Untuk Membina Kemampuan Mental Kanak-Kanak

Sekiranya anda pernah menonton video kanak-kanak pintar melakukan perkara luar biasa dan berfikir "macam inilah bakal anak saya nanti!" inilah peluang anda. Sama ada anda sedang mengandung atau sudahpun mempunyai cahaya mata, kami

senaraikan beberapa tip hebat yang dapat membantu anda mengembangkan kemampuan mental si manja anda dari awal lagi!

1. Membaca Bersama



□ Jangan hanya baca kepada mereka, tetapi baca BERSAMA mereka supaya mereka belajar untuk menyukai amalan membaca.

□ Membaca menyerlahkan rasa ingin tahu dan daya imaginasi berdasarkan persepsi

mereka,

□ Bincangkan kisah daripada buku cerita untuk lagi daya imaginasi dan kreativiti.

2. Mengajar Disiplin Diri

□ Kajian menunjukkan bahawa berbanding dengan, semangat untuk berjaya memainkan peranan lebih penting dalam kejayaan seseorang pelajar.

□ Disiplin diri yang baik kunci kejayaan masa depan.

□ Dedahkan anak anda kepada keutamaan dalam hidup dan bagaimana untuk mencapainya.

□ Mempelajari pengurusan masa dari kecil akan mendatangkan manfaat ketika dewasa.

3. Berikan Pendidikan Muzik



- Pendidikan muzik dikesan dapat meningkatkan IQ kanak-kanak dan pembelajaran bermain alat muzik terbukti dapat meningkatkan "perhatian sukarela" mereka. ⁷
- Kanak-kanak yang belajar muzik menunjukkan perkembangan otak yang agak tinggi, berbanding dengan kanak-kanak yang tidak belajar muzik.
- Pendidikan muzik memberi kanak-kanak *outlet* kreatif, di mana dia berpeluang mengasah kepintaran muziknya.

4. Bermain Dengan Anak

- Bermain ialah hadiah terbaik yang anda dapat berikan kepada anak anda!
- Nikmati aktiviti luar - berkelah di taman atau pantai menyumbang kepada pengalaman peribadi anak anda. Ini membolehkannya belajar tentang persekitarannya dan memperoleh keyakinan menerusi interaksi dengan persekitaran.
- Galakkan anak anda untuk berkawan dengan kanak-kanak lain agar dia dapat belajar berkomunikasi, berkongsi dan saling menghormati antara satu sama lain.

5. Bersenam

- Bersenam bukan hanya menyegarkan badan, malah mencergaskan minda untuk membantu meningkatkan keupayaan belajar.
- Satu kajian menunjukkan bahawa otak menyerap perbendaharaan kata 20% lebih cepat selepas bersenam.
- Bersenam dengan konsisten meningkatkan aliran darah hingga 30% ke bahagian otak yang berkaitan dengan pembelajaran dan ingatan.

6. Pastikan Tidur Yang Cukup

- Tidur membolehkan otak mengecas semula fungsi otak. Ketika kita tidur, otak kita tidak menerima maklumat baru, malah akan masuk ke mod "menyimpan", di mana ia menyimpan semua maklumat yang telah diterima sepanjang hari.
- Tidur siang selama satu jam dikatakan berguna dalam meningkatkan kemampuan pembelajaran kognitif.

☐ Kanak-kanak memerlukan 10-12 jam masa tidur setiap malam.

7. Pembelajaran Aktif



☐ Pembelajaran aktif mendorong kanak-kanak untuk mencabar kemampuan belajar dan berfikir mereka menggunakan situasi sebenar dan imaginasi. Ia lebih menarik berbanding dengan pembelajaran pasif

☐ Kaedah ini melibatkan aktiviti spontan, dirancang dan berobjektif yang memerlukan kanak-kanak menyiasat dan menjelajah rumah atau bilik darjah.

☐ Kaedah ini baik untuk menggerakkan minda dan tubuh badan anak pada masa yang sama.

8. Polisi Komunikasi Terbuka

☐ Galakkan anak anda untuk bersuara dan bertanya.

- Bersabar dan berikan perhatian kepada anak ketika dia sukar membentuk kata untuk mengatakan sesuatu.
- Memberikan peluang untuk anak anda bersuara akan meningkatkan keyakinan dirinya. Anda juga akan mendapat kepercayaannya dan ini membuatnya berasa selesa untuk mempercayai anda.

9. Membina Konsentrasi



- Tingkatkan tahap ingatan dan konsentrasi dengan permainan mudah.
- Minta anak anda membariskan mainannya dan menghitungnya satu persatu. Kemudian keluarkan satu atau dua pada satu masa dan tanyakan kepada mereka apa yang hilang.
- Anda juga boleh meminta anak anda menamakan barang-barang di sekitar rumah dan barang-barang yang digunakannya secara santai. Latihan ini membantu menguatkan daya ingatan mereka.

10. Fokus Terhadap Kesehatan Mental

- Bantu mereka membina keyakinan diri yang tinggi dengan menunjukkan kasih sayang dan penerimaan, libatkan diri dalam minat dan aktiviti mereka, bantu mereka menetapkan matlamat yang realistik dan hargai usaha mereka, tidak kira sekecil mana.
- Kanak-kanak masih belajar bagaimana memahami perasaan yang berat. Dengarkan, dan hormati perasaan mereka. Galakkan mereka untuk berbicara dengan anda untuk menyatakan perasaan mereka. Ada kalanya mereka berasa tidak selesa untuk bercakap dengan anda, jadi carilah orang lain yang boleh anda percayai untuk menjadi pendengar mereka.
- Sediakan persekitaran rumah yang selamat dan positif. Ketahui penggunaan skrin anak-anak anda - dengan siapa mereka bercakap, kandungan apa yang mereka lihat dan tempoh masa menggunakan gajet. Jadilah teladan yang baik kepada mereka dengan menjaga kesihatan mental anda sendiri.
- Bantu mereka untuk menyelesaikan masalah. Apabila mereka marah, ajar mereka cara untuk bertenang sebelum membuat keputusan yang terburu-buru, contohnya keluar berjalan-jalan, tarik nafas panjang, luangkan masa untuk bersendirian dan lain-lain. Jangan terus mengambil alih masalah mereka, sebaliknya, bimbing mereka mencari penyelesaian untuk memperbaiki keadaan dan cara melaksanakannya dengan berkesan.

Itu sahaja, ibu! 10 tip hebat yang boleh anda lakukan untuk membantu mengembangkan kemampuan mental anak anda. Semuanya merupakan perkara yang boleh anda lakukan setiap hari, baik secara santai atau dirancang dahulu. Rutin ini cara yang baik untuk menormalkan pembelajaran di rumah anda. Jadikan ia menyenangkan, mudah dan bermakna!

Eh tunggu, kami nak belanja satu lagi tip yang hebat!

Ada satu perkara lagi yang patut anda lakukan untuk meningkatkan lagi perkembangan mental anak anda...apa lagi kalau bukan dengan nutrien-nutrien penting!

Nutrien Yang Membantu Meningkatkan Perkembangan Mental Kanak-Kanak

Selain DHA yang begitu popular dengan fungsinya sebagai hero dalam perkembangan otak dan mata, ada satu nutrien lain yang memainkan peranan penting dalam membantu hubungan sel-sel otak pada peringkat awal usia kanak-kanak, iaitu **sphingomyelin**.

Apakah itu **sphingomyelin**?

- **Sphingomyelin** ialah fosfolipid yang merupakan komponen penting dalam myelin sheath.⁹
- Myelin sheath terbentuk ketika zat yang disebut myelin (terhasil daripada lipid dan protein) melapisi serat saraf, iaitu di mana mesej dihantar di antara neuron. Proses ini dipanggil myelination.⁹
- **Sphingomyelin** adalah penting untuk proses myelination dan menyokong pembelajaran kanak-kanak.¹⁰⁻¹²

S-26 GOLD PROGRESS dirumus khas dengan **sphingomyelin, DHA, 2'-FL and oligofructose**. . Sokonglah tumbesaran anak anda dengan nutrisi yang sesuai dan rehat yang mencukupi agar dia sentiasa Pantas Berfikir, Cepat Belajar!

Rujukan

1. <https://medlineplus.gov/genetics/understanding/traits/intelligence/>
2. <https://www.simplypsychology.org/intelligence.html>
3. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/brain-architec...>
4. <https://www.scilearn.com/are-smart-kids-born-smart/>

5. <https://www.newscientist.com/article/mg23931870-500-the-truth-about-int...>
6. <https://www.momschoiceawards.com/blog/10-powerful-ways-to-improve-your-...>
7. <https://brainconnection.brainhq.com/2018/06/03/can-music-education-real...>
8. https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/mentalhealth/mental_health
9. Salzer JL, Zalc B. *Curr Biol.* 2016;26:R971-R975.
10. Henríquez-Henríquez MP, Solari S, Quiroga T, Kim BI, Deckelbaum RJ, Worgall TS. *Front Neurosci.* 2015;9:300.
11. Quarles RH, Macklin WB, Morell. *American Society for Neurochemistry* 2006:p.51-71.
12. Martínez M, Mougan I. *J Neurochem.* 1998;71(6):2528-33.

PENAFIAN: Kandungan artikel ini adalah untuk tujuan perkongsian maklumat sahaja dan tidak bertujuan untuk menggantikan nasihat perubatan profesional, diagnosis atau rawatan. Sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan anda dengan sebarang soalan yang mungkin anda ada berkenaan keadaan perubatan. Disebabkan keperluan individu yang unik, pembaca harus berunding dengan pakar kesihatan untuk menentukan kesesuaian maklumat dengan situasi pembaca.