



Kemahiran Diri Untuk Si Manja Anda

Listen

Essential Skills Children Need

KEIBUBAAPAN

ARTIKEL

MEI 17, 2023

Kemahiran diri menyumbang kepada perkembangan mental. Mempersiapkan anak anda dengan kemahiran-kemahiran diri yang penting akan membantu membuka jalan menuju masa depan yang lebih cerah bagi mereka.

Sungguhpun kami semua dilahirkan dengan naluri semula jadi untuk belajar, kita masing-masing membesar dan berkembang pada kadar yang berbeza. Kanak-kanak belajar melalui rangsangan mental, fizikal dan emosi, dan sehingga usia 5 tahun sebahagian besar pembelajaran mereka adalah menerusi bermain.¹



Perkembangan kanak-kanak dibahagikan kepada 4 kategori - fizikal, kognitif, emosi dan sosial, dan komunikasi.

Kanak-kanak melalui pelbagai peringkat perkembangan, menguasai kemahiran fizikal dan tingkah laku yang penting seperti bergerak, melihat, mendengar, berkomunikasi dengan orang lain tatkala mereka belajar berinteraksi dengan persekitaran mereka. Inilah kemahiran yang perlu mereka praktikkan setiap hari dalam proses pembesaran mereka.

Perhubungan sel-sel otak sangat penting untuk pengesanan perkembangan kanak-kanak. Otak kanak-kanak berkembang dengan cepat pada tahun-tahun pertama mereka, jadi amat penting bagi ibu bapa untuk menyokong perkembangan otak mereka pada fasa ini bagi memastikan mereka mencapai sasaran perkembangan mereka dengan sewajarnya. Berikut adalah beberapa aktiviti yang boleh anda lakukan dengan anak-anak anda:

- Perkembangan deria dan komunikasi: bermain - bersentuhan, menyanyi, senyum dan mengurut.
- Perkembangan motor - merangkak, berjalan dan menerokai persekitaran; bertendang, menggenggam sesuatu.
- Rangsangan deria - bermain dengan makanan (perkenalkan tekstur dan rasa - untuk menggalakkan perasaan ingin tahu), berkebun dan bermain air.



- Deria bau - menghidu bunga, rempah-rempah di dapur dan sebagainya.
- Berhibur di dapur - berborak, bermain dengan peralatan memasak, eksperimen memasak dan lain-lain.
- Perbualan - terangkan rutin kerja-kerja rumah yang anda dan suami lakukan, bentuk-bentuk barangan di rumah dan tunjukkan arah pelbagai ruang di rumah (kiri, kanan, atas, bawah dan sebagainya)
- Pembelajaran multisensori - melakukan aktiviti seperti memasak dan membuat kek yang menggabungkan pembelajaran matematik dan kimia; menonton dokumentari untuk merangsang bahagian otak yang memberikan persepsi visual dan pendengaran; melakukan pelbagai pergerakan sambil belajar; mendengar muzik sambil bermain blok; dan doodle sambil mendengar buku audio.²

Banyak yang boleh anda lakukan untuk menyokong perkembangan otak anak anda agar dia dapat menguasai kemahiran hidup yang diperlukan untuk perkembangan diri yang holistik.

Kemahiran Diri Yang Setiap Anak Wajib Belajar dan Kuasai

Apabila anda menjadi ibu bapa, secara automatik keutamaan anda beralih kepada anak anda dan masa depannya. Anda ingin memberikan segalanya yang terbaik untuk si kecil tersayang. Kami ada berita baik untuk anda - anda boleh mula berusaha untuk kejayaan masa depan anak anda dari hari pertama anda bergelar ibu dan bapa! Bukannya hanya wang ringgit dan harta benda yang anda perlukan untuk memberikan permulaan yang terbaik dalam hidup anak anda. Apa yang anda perlu ada ialah kasih sayang, usaha, masa dan perhatian, kerana apa yang akan anda lakukan ialah membantu anak untuk mengembangkan kemahiran penting yang bermanfaat untuk kejayaan mereka di masa depan.

Berikut merupakan 7 kemahiran hidup yang penting, yang harus dipelajari dan dikuasai oleh anak anda, menurut sebuah buku inovatif berjudul "Mind in the Making: The Seven Essential Life Skills Every Child Needs" oleh Ellen Galinsky, *Ketua Pegawai Sains* di Bezos Family Foundation dan pengarah eksekutif Mind in the Making:

1. Fokus dan Daya Kawalan Diri

Apa maksudnya?

Kita hidup di dunia yang sarat dengan maklumat dan penuh gangguan. Ini merupakan kemahiran yang dapat membantu anak-anak mencapai matlamat mereka, kerana ianya melatih mereka untuk memberi perhatian (fokus); menolak tindak balas automatik (kawalan diri) agar mereka akan berfikir sebelum bertindak; ingat apa yang perlu mereka ketahui untuk menggunakan maklumat tersebut (memori kerja); dan berfikir secara fleksibel (fleksibiliti kognitif).³

Bagaimana ibu bapa boleh bantu?

Rutin harian:

Pastikan rumah anda teratur: Tunjukkan kepada anak anda di mana dan bagaimana untuk kasut, mainan, buku, dan lain-lain. Jadikan masa mengemas satu permainan, misalnya, "Di mana kita simpan kasut?", "I Spy" dan apa sahaja yang menyeronokkan! Aktiviti seperti ini menolong mereka untuk fokus dan memberi perhatian. Adakan juga "masa bertenang" - membaca, mendengar atau bermain muzik dan teka-teki adalah cara yang baik untuk mendorong ketenangan dan fokus.



Belajar secara kreatif:

Asah memori anak anda dengan mempelbagaikan aktiviti ketika membaca buku cerita, misalnya, berhenti di tengah-tengah cerita dan minta anak anda meramalkan apa yang akan berlaku seterusnya, atau tinggalkan sebaris lirik ketika anda menyanyikan lagu dan minta anak anda menyanyikan baris yang hilang. Permainan seperti *Kerusi Muzik* dan “sorok-sorok” sangat bagus untuk membantu mereka berlatih mengawal diri.

Merangka strategi:

Sekiranya anak anda sering gelisah ketika menunggu atau bergilir-gilir membuat sesuatu, dorong dia untuk mencadangkan bagaimana dia ingin menguruskan keadaan tersebut. Ini membantu mengembangkan daya kawalan diri anak anda. Apabila mereka melakukan kesalahan, dorong mereka untuk mencuba lagi supaya mereka belajar bahawa melakukan kesalahan adalah sesuatu yang biasa dan merupakan sebahagian daripada proses pembelajaran dan pemsaraan.

2. Mengambil Perspektif

Apa maksudnya?

Memikirkan pemikiran dan perasaan orang lain. Ini bukan hanya untuk membina empati, malah turut memudahkan anak anda membina hubungan positif tanpa dibebani konflik di masa depan. Dengan kemahiran ini, kanak-kanak belajar untuk mengingati akan tindak balas orang lain (memori kerja); mengawal pemikiran mereka untuk memahami perspektif orang lain (kawalan perencatan); melihat situasi dengan cara yang berbeza (fleksibiliti kognitif); dan mengambil perhatian terhadap pemikiran dan perasaan orang lain (refleksi).³

Bagaimana ibu bapa boleh bantu?

Rutin harian:

Galakkan anak anda untuk menyatakan perasaan atau fikirannya mengenai apa jua situasi dan terangkan bagaimana orang lain mungkin berfikir atau mempunyai perasaan yang berbeza mengenainya. Ini membantu membuka minda mereka dan membina kemahiran mengambil perspektif.

Belajar secara kreatif:

Bincangkan pengalaman dan perasaan sesuatu watak dalam cerita. Ini mengajar mereka untuk belajar menghargai pandangan orang lain dan juga pandangan dunia orang lain.

Merangka strategi:

Bantu anak anda untuk menggunakan kata-kata untuk meluahkan perasaan dan bukannya bertindak secara fizikal. Bantu dia menyelesaikan konflik dengan kanak-kanak lain melalui percakapan dan perbincangan. Sokong mereka untuk mendengar apa yang orang lain perkatakan dalam sesuatu perbualan.

3. Komunikasi

Apa maksudnya?

Keupayaan untuk memahami dan berkomunikasi dengan orang lain. Kanak-kanak

memerlukan interaksi peribadi untuk membina kemahiran sosial-emosi yang sihat. Kemahiran berkomunikasi mereka terus berkembang ketika mereka membesar dan belajar. Mempelajari kemahiran komunikasi mengajar kanak-kanak untuk fokus terhadap apa yang mereka ingin sampaikan (fokus); fikirkan bagaimana orang lain akan memahami apa yang mereka sampaikan (fleksibiliti kognitif); dan menggunakan cara yang berbeza untuk mengekspresikan diri mereka, terutamanya jika pendekatan awal tidak dikomunikasikan dengan berkesan (kawalan perencatan).³

Bagaimana ibu bapa boleh bantu?

Rutin harian:

Dengarkan dan respon kepada anak anda dengan penuh perhatian; apa yang mereka mahu sampaikan? Latihlah mereka untuk menyampaikan sesuatu dengan berkesan menggunakan kata-kata dan ungkapan yang sesuai. Mereka akan belajar menjadi sensitif seperti anda dan mengembangkan kemahiran sosial-emosi dalam berinteraksi dengan orang lain.

Belajar secara kreatif:

Lakonan adalah cara yang menyeronokkan untuk membina kemahiran komunikasi. Anda boleh mengajak anak anda melakonkan adegan daripada kisah atau filem kegemarannya, menceritakan kembali sesuatu kisah dengan caranya sendiri, dan bermain sukan atau permainan yang memerlukan komunikasi seperti bola sepak, show and tell, charades dan sebagainya.



Merangka strategi:

Galakkan anak anda untuk berfikir sebelum mengatakan atau melakukan sesuatu, dan pertimbangkan bagaimana reaksi orang lain terhadap kata-kata atau tindakan mereka. Bantu mereka untuk memahami betapa pentingnya untuk mendengar dan bergilir-gilir untuk bercakap dalam perbualan.

4. Membina Hubungan

Apa maksudnya?

Asas pembelajaran terletak pada kemahiran ini. Kemahiran ini membolehkan anda melihat hubungan antara perkara-perkara yang berbeza. Sebagai contoh, bagaimana simbol - huruf, angka dan perkataan - adalah simbolik kepada objek nyata. Semasa membina sesuatu hubungan, kanak-kanak belajar membayangkan apa yang mereka tahu (memori kerja); mengenali persamaan dan perbezaan (fleksibiliti kognitif); dan mengkategorikan sesuatu dengan sewajarnya (kawalan perencatan).³

Bagaimana ibu bapa boleh bantu?

Rutin harian:

Rasionalkan bagaimana pelbagai perkara di dunia ini berkaitan antara satu sama lain, berdasarkan fungsi dan tujuan masing-masing. Terangkan kepada anak anda mengapa barang keperluan rumah tertentu diperbuat daripada kayu, plastik dan kaca; mengapa kita memakai pakaian yang berbeza untuk cuaca yang berbeza dan sebagainya. Semasa waktu makan, tanyakan kepada anak anda berapa orang yang makan bersama dan berapa buah pinggan yang harus disediakan, kemudian tunjukkan simbol untuk nombor itu. Anda juga boleh membawa anak anda membeli barang runcit dan meminta dia menunjukkan 3 jenis barang dan nyatakan persamaan atau perbezaan antara mereka.

Belajar secara kreatif:

Bantu anak anda untuk membuat hubungan abstrak dengan membaca buku cerita atau menonton filem, dan membincangkan bagaimana pengalaman tertentu mengingatkan anda tentang pengalaman sebenar (dari tempat kejadian atau kata-kata yang diucapkan). Ini melatih mereka untuk memberikan erti sesuatu perkara bagi orang yang berlainan dalam pelbagai situasi yang berbeza. Ia juga membina rasa kasih dan bersyukur. Untuk peminat muzik, mainkan "teka lagu itu" - tepuk irama lagu dan minta anak anda menebak tajuk atau menyanyikan lagu tersebut. Dah nampak tak konsep hubungan ini? :)

Merangka strategi:

Apabila anak anda melakukan kesalahan, bincangkannya bersama-sama - tanyakan mengapa dia melakukan kesalahan itu dan apa yang dapat dia pelajari daripadanya. Anak anda akan belajar memahami situasi itu dan mencari jalan keluar.

5. Pemikiran Kritikal

Apa maksudnya?

Belajar menganalisis maklumat, membuat pilihan dan keputusan. Kemahiran ini membolehkan kita menggunakan apa yang kita tahu untuk mencari maklumat (memori kerja); mencerna maklumat dengan cara yang berbeza untuk mempunyai pemahaman yang lebih mendalam (fleksibiliti kognitif); dan tidak bertindak balas secara automatik dan menggunakan semula maklumat lama, tetapi menggunakan maklumat yang telah anda perolehi (kawalan perencatan).³

Bagaimana ibu bapa boleh bantu?

Rutin harian:

Galakkan anak anda untuk memikirkan cara untuk menyelesaikan konflik, misalnya, salah faham dengan rakan. Ajar mereka untuk menyatakan masalahnya, senaraikan idea penyelesaian, analisis idea untuk melihat idea yang terbaik untuk semua orang dan cuba menyelesaikannya. Sekiranya tidak berjaya, cuba idea lain. Amalan ini mengajar anak anda tentang kemahiran menyelesaikan masalah.

Belajar secara kreatif:

Pretend play bagus untuk meningkatkan kemahiran pemikiran kritikal anak anda. Perkenalkan permainan yang melibatkan penyelesaian masalah, misalnya, detektif menyelesaikan misteri, mencari harta karun, dan lain-lain. Ketika membaca buku cerita, berhenti sebentar apabila anda mencapai sesuatu konflik dan minta anak anda meramalkan apa yang akan berlaku dan bagaimana untuk menyelesaikan masalah tersebut. Ini menajamkan daya imaginasi anak anda dan mendorongnya untuk mencari jalan keluar yang bijak.



Merangka strategi:

Apabila anak anda bertanya soalan jelas jawapannya, usah menjawab dengan segera. Usik fikirannya sedikit dengan bertanya sama ada dia tahu bagaimana mencari jawapannya. Anda boleh membimbing mereka dengan mengemukakan soalan, merujuk kepada buku atau web, bereksperimen dan sebagainya. Galakkan mereka menilai jawapan daripada menerimanya secara membuta tuli.

6. Menerima Cabaran

Apa maksudnya?

Berdaya tahan dengan belajar mengatasi situasi tertekan secara proaktif. Berani mencuba kemahiran baru, menerima kegagalan dan bangkit kembali dengan lebih kuat. Dengan kemahiran ini, kanak-kanak belajar mengawal reaksi mereka (kawalan perencatan); renungkan keadaan (refleksi); dan bersikap fleksibel dalam mencari jalan keluar untuk masalah tersebut (fleksibiliti kognitif).³

Bagaimana ibu bapa boleh bantu?

Rutin harian:

Galakkan anak anda untuk mencuba sesuatu yang baru apabila dia sudah bersedia. Kanak-kanak akan menerima cabaran baru selagi mereka merasa selamat, jadi biarkan risiko yang munasabah, misalnya, menunggang basikal, meluncur, memanjat pokok, menunggang basikal, mengikat tali kasut dan sebagainya. Puji kejayaannya, tetapi berikan lebih fokus kepada usaha dan bukannya pencapaian. Ini membantu anak anda membina daya tahan, tekad dan kegigihan.



Belajar secara kreatif:

Apabila projek seni anak anda tidak berjalan seperti yang diharapkan, dorong dia untuk berimprovisasi dan bukannya segera menyerah. Fikirkan cara kreatif untuk "memperbaiki" karya seninya. Sebilangan kanak-kanak tidak menerima kekalahan dengan baik, jadi dalam situasi seperti ini, bantulah mereka menguruskan perasaan mereka dan mengajar mereka bahawa kemenangan bukanlah segalanya, tetapi yang paling utama ialah usaha mereka.

Merangka strategi:

Kanak-kanak masih belajar banyak perkara baharu setiap hari, jadi mereka mungkin terkandas dalam situasi di mana mereka berasa gagal dan tidak tahu bagaimana untuk membebaskan diri daripada keadaan yang sukar. Galakkan anak anda untuk meminta pertolongan daripada orang yang mereka percayai. Bantu anak anda memahami bahawa situasi yang berbeza mungkin memerlukan penyelesaian yang berbeza, jadi bimbing dia menggunakan cara baharu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi ketika ini. Ingatkan anak anda akan kepentingan bersikap baik, dan apabila menghadapi masalah, jalan penyelesaian yang terbaik ialah terus mencuba dan memperbaiki diri.

7. Pembelajaran Kendiri

Apa maksudnya?

Menetapkan matlamat dan strategi untuk menyesuaikan diri dengan perubahan, seiring dengan perubahan dunia. Ini meningkatkan rasa ingin tahu dan minat kanak-kanak untuk belajar, yang akan membantu mereka dalam merealisasikan potensi mereka. Kemahiran ini melatih anak anda untuk tidak bertindak secara automatik, tetapi sebaliknya merenungkan pengalaman, menetapkan tujuan dan berusaha ke arahnya (kawalan perencatan); dan bersikap fleksibel dalam menerima kaedah pembelajaran baru (fleksibiliti kognitif).³

Bagaimana ibu bapa boleh bantu?

Rutin harian:

Jadikan diri anda contoh orang yang dahagakan pengetahuan dan dedahkan anak anda kepada pengalaman dan informasi baharu untuk membantunya meluaskan pengetahuannya dan bersemangat untuk belajar. Biarkan anak anda meneroka minatnya dan bimbingnya untuk menetapkan matlamat atau impian berdasarkan minat tersebut. Kanak-kanak paling cemerlang belajar ketika mereka gembira dan merasa selamat, jadi adakan ruang yang selamat untuk anak anda belajar dan membina kelebihanannya, berbanding menumpukan perhatian terhadap kelemahannya. Biarkan dia merasa bertanggungjawab terhadap pembelajarannya sendiri.

Belajar secara kreatif:

Sediakan bahan bacaan, peralatan seni dan kraf, pendidikan muzik/alat muzik dan permainan di rumah. Hadkan masa menonton tv dan gajet elektronik. Galakkan kreativiti dan biarkan rumah berselerak ketika mereka bermain kerana ini adalah tanda bahawa anak anda sedang gembira, meneroka dan menggunakan minda kreatifnya.

Merangka strategi:

Libatkan anak anda dalam aktiviti keluarga yang dapat meningkatkan kemampuan sosial, emosi dan kognitifnya. Sebagai contoh, minta anak anda bersama-sama menganjurkan majlis hari jadinya. Bincangkan idea menu, hiasan dan permainan, tetapi biarkan dia menjadi "ketua penganjur". Dengan cara ini, anak anda akan belajar bagaimana memberikan idea baharu dengan memanfaatkan semua maklumat, pengetahuan dan kemahiran yang diperolehinya, dan pada masa yang sama,

bertanggungjawab terhadap pembelajarannya sendiri.

Nutrisi Yang Membantu Pembelajaran Kanak-Kanak

Membina hubungan sel-sel otak bermula dengan asas pemakanan yang baik. Nutrien yang sesuai dapat membantu perkembangan otak kanak-kanak, lantas memudahkan pengalaman pembelajarannya.

Kajian telah menunjukkan bahawa nutrien-nutrien berikut, terutamanya **sphingomyelin**, memainkan peranan penting dalam menyokong hubungan sel-sel otak.

Tak pernah dengar tentang **sphingomyelin**? Ini ringkasan info untuk anda:

- *Myelination* ialah salah satu proses utama yang memimpin perkembangan otak di awal zaman kanak-kanak dan seterusnya.⁴
- *Myelination* berlaku apabila myelin, bahan yang terhasil daripada lipid/lemak dan protein, melapisi serat saraf (di mana mesej dihantar antara neuron) di otak. Lapisan ini dikenali sebagai *myelin sheath*, dan **sphingomyelin** ialah fosfolipid yang merupakan komponen penting di dalam *myelin sheath*.⁴

Sphingomyelin merupakan tulang belakang kepada proses myelination dan menyokong hubungan sel-sel otak yang efisien.⁵⁻⁷

S-26 Gold[®] Progress[®] dirumus khusus dengan **sphingomyelin, DHA, 2'-FL** dan **oligofruktosa**. Sokong tumbesaran anak anda dengan pemakanan yang sesuai dan rehat yang mencukupi untuk membantunya Cepat Berfikir dan Pantas Belajar.

Cubalah **S-26 Gold[®] Progress[®] (untuk usia 1-3 tahun)** hari ini!

Rujukan:

1. <https://www.healthdirect.gov.au/developmental-milestones>
2. <https://www.thehomeschoolmom.com/7-simple-ways-to-boost-your-child's-brain-power/>

3. <https://www.mindinthemaking.org/life-skills>
4. Salzer JL, Zalc B. *Curr Biol.* 2016;26:R971-R975.
5. Henríquez-Henríquez MP, Solari S, Quiroga T, Kim BI, Deckelbaum RJ, Worgall TS. *Front Neurosci.* 2015;9:300.
6. Tanaka K, Hosozawa M, Kudo N, et al. *Brain Dev.* 2013;35(1):45-52.
7. Deoni S, Dean D 3rd, Joelson S, O'Regan J, Schneider N. *Neuroimage.* 2018;178:649-59.

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.