



Apa Itu Kemahiran Fungsi Eksekutif dan Kepentingan Untuk Pembelajaran Si Manja?

KEIBUBAAPAN

ARTIKEL

JUN 7, 2023

Fungsi Eksekutif merupakan kemahiran mental seperti memori bekerja, pemikiran yang fleksibel dan kawalan sendiri. Sejak kecil lagi Si Manja perlu mempelajari cara-cara untuk membina kemahiran ini kerana ianya akan menentukan kelakuan mereka di masa depan. Kanak-kanak yang mempunyai masalah dengan fungsi eksekutif akan mengakibatkan kesusahan untuk menumpukan perhatian, mengawal emosi dan mengikut arahan.

Mengapa fungsi eksekutif adalah penting untuk pembelajaran Si Manja

Semua ibu bapa akan berasa bangga apabila melihat perkembangan anak mereka daripada seorang anak yang kecil, membesar menjadi seorang kanak-kanak yang berani dan daripada seorang pelajar tadika yang cepat matang, membesar menjadi seorang pelajar yang penuh dengan sifat ingin tahu. Selain tumbesaran fizikal, perkembangan otak kanak-kanak juga membesar dengan cepat.

Si Manja dapat mengingat sesuatu perkara dengan tepat dan jelas. Si Manja yang dulunya membuat perangai (tantrum) dan memukul kanak-kanak lain ketika berusia 2 tahun, kini mereka yang berusia 3 tahun dapat mengawal diri dengan baik dan dapat memahami perbuatan yang tidak patut dilakukan. Dan daripada berceloteh dan hanya dapat menunjuk gambar di buku beberapa tahun lepas, Si Manja yang kini berusia tujuh tahun sudah boleh menyesuaikan diri dengan persekitaran yang baru serta dapat menumpukan perhatian terhadap beberapa perkara yang berbeza.

Terdapat beberapa kemahiran yang mempengaruhi kesemua ini (dan banyak lagi) perkembangan kognitif Si Manja yang menghidupkan pembelajaran sepanjang hayat mereka. Ini dikenali sebagai kemahiran fungsi eksekutif.

Apakah kemahiran fungsi eksekutif?

Anggaplah fungsi eksekutif sebagai “ketua di bahagian otak”, yang mencipta, menjalankan dan menguruskan semua urusan yang penting. Pusat Perkembangan Kanak-kanak di Universiti Harvard membandingkan kemahiran fungsi eksekutif dengan pusat kawalan udara di lapangan terbang yang sibuk. Sama seperti menguruskan ketibaan pelbagai kapal terbang dengan selamat, otak kita memerlukan kemahiran fungsi eksekutif untuk menguruskan pelbagai proses seperti menapis gangguan, mengutamakan tugas penting, menetapkan dan mencapai matlamat dan seterusnya mengawal rangsangan.

Terdapat tiga kemahiran fungsi eksekutif:

- Memori bekerja
- Fleksibiliti kognitif
- Kawalan sendiri

Kemahiran ini amat penting bagi kanak-kanak untuk mengatur rutin harian mereka dan ianya merupakan asas untuk pembelajaran dan tumbesaran. Tambahan pula, kemahiran ini adalah berkait dan menyokong antara satu sama lain untuk berfungsi dengan baik.

Namun, jika kemahiran fungsi eksekutif tidak dapat berkembang dengan baik, Si Manja akan mempunyai masalah dalam pembelajaran dan kemahiran sosial.

Kerana itulah pentingnya ibu bapa untuk memberikan sokongan sejak kecil lagi dalam perkembangan pelbagai kemahiran ini.

Peranan setiap kemahiran fungsi eksekutif dan bagaimana ibu bapa boleh mengasahnya

Mari kita lihat dengan lebih dekat lagi tentang setiap kemahiran fungsi eksekutif untuk memahami peranannya dalam pembelajaran dan tumbesaran Si Manja, serta membincangkan tentang langkah yang praktikal yang boleh diambil untuk mengasah kemahiran ini dalam diri Si Manja.

1. Memori Berfungsi



Memori berfungsi merupakan proses bagaimana Si Manja menyimpan dan menggunakan maklumat di dalam minda mereka. Ia merupakan kemahiran yang asas untuk kanak-kanak menyimpan maklumat dan mengawalinya di dalam kepala mereka. Ia diperlukan untuk tugas yang mempunyai lebih daripada satu arahan apabila mereka besar nanti. Kanak-kanak yang mempunyai memori bekerja yang tidak berkembang akan menyebabkan rutin harian mereka tersekat. Bantulah mereka untuk mengembangkan kemahiran ini melalui cara yang menyeronokkan tetapi berkesan:

Anak kecil:

- Bermain permainan yang melibatkan untuk meniru orang lain seperti permainan Ikut Ketua atau Punchinella, di mana Si Manja memerlukan memori bekerja mereka untuk mengingat aksi atau arahan untuk bermain.
- Permainan yang menggunakan lagu dan mempunyai pelbagai pergerakan adalah menyeronokkan dan berkesan untuk melatih memori bekerja. Sebagai contohnya, The Hokey Pokey, I'm a Little Teapot dan Head, Shoulders, Knees, and Toes. Si Manja perlu mendengar lagu dan menyimpan arahan di dalam memori bekerja, seterusnya menggunakannya untuk bergerak.
- Tetapkan arahan 2 langkah yang mudah untuk mengingat permainan. Contohnya, di dalam permainan lumba lari, beritahu Si Manja yang mereka perlu 1) Mendengar perkataan "Mula!" dan 2) Menyentuh garisan penamat.

Anak pra-sekolah:

- Selain daripada memberikan pelbagai arahan dalam satu masa yang membuatkan mereka lupa akan kesemuanya, anda boleh memberikan arahan sedikit demi sedikit. Sebagai contoh, "Letakkan mainan dan buku dahulu, kemudian ibu akan beritahu arahan seterusnya."
- Beritahu mereka tentang memori anda bersama. Untuk

melakukannya, Si Manja perlu memberikan respon melalui pengalaman yang di simpan di dalam memori bekerja mereka. Kemudian, Si Manja perlulah berfikir tentang susunan peristiwa itu sebelum anda memberi tahu mereka.

- Ulangi susunan kepingan puzzle kegemaran mereka merupakan langkah yang bijak untuk Si Manja melatih memori bekerja kerana mereka pernah menyelesaikannya sebelum ini. Untuk menyelesaikannya kembali, mereka perlu mengingat bagaimana mereka menyelesaikannya dahulu, dan maklumat yang di simpan di dalam otak akan digunakan.

Anak sekolah rendah:

- Ajarlah Si Manja untuk mulakan menulis arahan dan perkara yang penting. Ini akan meningkatkan daya ingatan mereka.
- Doronglah mereka untuk menulis diari. Ini adalah cara yang bagus untuk meluahkan perasaan peribadi, di samping mengasah kemahiran menulis dan memori bekerja.
- Menyanyi mengikut giliran untuk menggunakan memori bekerja. Lakukannya bersama-sama ahli keluarga yang lain sebagai aktiviti untuk merapatkan hubungan kekeluargaan. Lagu yang boleh digunakan ialah Row, Row, Row Your Boat.

2. Fleksibiliti Kognitif



Dalam erti kata mudah, fleksibiliti kogniti ialah kemampuan otak untuk berfikir di luar kotak atau dengan cara yang baru. Ini merupakan cara kanak-kanak untuk berfikir tentang isu semasa, pengalaman dan cabaran secara tidak sama dan memahami dunia ini dengan cara yang tersendiri. Tambahan pula, fleksibiliti kognitif diperlukan untuk penyelesaian masalah yang efisien, kerana ianya membuka ruang kepada perspektif yang baru dan dapat membantu Si Manja untuk mengeluarkan pelbagai penyelesaian terhadap sesuatu masalah.

Menurut pengajar pendidikan awal kanak-kanak, Amanda Morin, fleksibiliti kognitif sebenarnya melibatkan tumbesaran dan penggunaan dua kemahiran iaitu pemikiran yang fleksibel dan set peralihan. Pertama ialah apabila kanak-kanak berupaya untuk memikirkan sesuatu dengan cara yang baru, dan yang kedua melibatkan keupayaan untuk melepaskan cara pembelajaran yang lama dan menerokai cara yang baru untuk menyelesaikan masalah atau membuat sesuatu perkara.

Bagi kanak-kanak yang masih kecil, fleksibiliti kognitif tidak dapat dikembangkan secara semula jadi. Namun, anda boleh membantu Si Manja untuk menajamkan kemahiran kognitif mereka melalui aktiviti yang menyeronokkan di rumah:

Anak yang kecil:

- Bawa Si Manja ke luar rumah. Alam semulajadi mempunyai stimuli yang berbeza seperti bunyi-bunyian, tekstur, suhu dan bau yang membekalkan Si Manja dengan pelbagai peluang untuk mengalihkan perhatian sambil memahami kaitan antara satu sama lain. Ingat, anda perlu membantu mereka untuk belajar: "Lihatlah pokok ini! Sentuh dahannya, apa yang kamu rasa? Cuba sentuh daunnya! Bagaimana rasanya?"
- Ubah sedikit rutin harian anda. Tidak dinafikan bahawa rutin itu satu perkara yang baik. Namun, apabila Si Manja membesar, masyarakat tidak akan memberikan mereka pengalaman yang dapat dijangka. Dedahkan Si Manja dengan kemahiran yang luar daripada kebiasaannya dengan menukar sedikit rutin harian mereka. Sebagai contoh, jika anda selalu memakaikan mereka baju sebelum memakai stoking, ubah susunan rutin dan perhatikan jika mereka menyedarinya (dan memberi respon) terhadap perubahan tersebut.
- Berikan mereka kejutan! Ini merupakan sesuatu yang menyeronokkan buat Si Manja, supaya mereka dapat mengasah fleksibiliti kognitif mereka melalui kejutan pada hari-hari yang tertentu. Contohnya, jika anda berjalan-jalan di taman, bekalkan mainan kegemaran mereka dan buatlah kejutan apabila sampai di destinasi. Si Manja dapat mengalihkan perhatian dan menyesuaikan diri dengan perkara yang baru.

Anak prasekolah:

- Berpura-pura bermain dengan Si Manja. Permainan yang menggunakan imaginasi dapat melatih Si Manja untuk memainkan pelbagai watak dan menggunakan sesuatu objek. Sebagai contoh, kayu akan berfungsi sebagai kayu sakti, baton atau pendayung sampan. Keupayaan untuk melihat sesuatu perkara yang sama dalam objek yang berlainan dapat mencetuskan imaginasi dan mengasah fleksibiliti kognitif.

- Menukar arahan permainan kegemaran. Ianya tidak memerlukan penukaran yang banyak. Anda boleh menukar arah hayunan buaian Si Manja dari kebiasaannya.
- Memupuk simulasi sentuhan dan seni dan kraf. Gunakan cebisan dan kepingan untuk membentuk sebuah “karya agung” yang mengajar Si Manja terdapat pelbagai kegunaan untuk satu barang, atau Si Manja mempunyai kelebihan untuk menukarkan satu atau dua barang untuk menjadi sesuatu yang lain. Sebagai contoh, tanah dan air jika dicampurkan menjadi lumpur. Atau sekeping kadbod dapat dijadikan atap rumah.

Anak sekolah rendah:

- Galakkan mereka untuk membaca. Kanak-kanak memerlukan pemikiran yang fleksibel untuk memahami arahan dalam bahasa. Fleksibiliti kognitif membolehkan Si Manja untuk menyebut perkataan “rendang (ayam)” dan “(pokok yang) rendang”. Mereka dapat memahami bagaimana kombinasi perkataan yang sama mengeluarkan bunyi yang berbeza. Mereka juga boleh mempelajari perkataan yang sama boleh mempunyai makna yang berbeza mengikut ayat: “Rambut wanita itu berwarna perang,” “Negara itu sedang berperang.”
- Latih mereka untuk menulis. Kanak-kanak perlu berfikir dengan fleksibel untuk membina penulisan yang menarik, bermakna dan komprehensif. Tetapi, jangan jadikan ia sebagai tugas. Galakkan mereka untuk menulis jurnal atau pengalaman setelah berkunjung ke tempat yang menarik.
- Ajarkan mereka bahasa kedua. Untuk menguasai dua bahasa, otak Si Manja perlu bertukar dari segi tatabahasa bahasa tersebut, yang dapat meningkatkan lagi fleksibiliti kognitif mereka.

3. Kawalan sendiri



Kebiasaannya, kanak-kanak tidak dapat mengawal kawalan impuls dan diri mereka. Ini merupakan sebab mengapa mereka merampas mainan dari kanak-kanak yang lain, atau memukul mereka. Ianya juga mungkin menyebabkan Si Manja tidak dapat menahan diri daripada memakan coklat walaupun mereka telah makan pencuci mulut sebelum itu. Akan tetapi semakin mereka membesar, anda akan menyedari peningkatan dalam kawalan impuls mereka kerana ianya memerlukan masa untuk berkembang.

Kawalan sendiri ialah keupayaan untuk mengawal tindakan impulsif yang merupakan kunci kemahiran fungsi eksekutif bagi pembelajaran kanak-kanak. Ianya merupakan satu perkara yang penting kerana ia membolehkan Si Manja untuk memberikan tumpuan yang penuh terhadap tugas mereka dan membolehkan mereka untuk bergaul dengan orang lain. Menurut kajian, kawalan sendiri tidak dapat berkembang dengan sendiri di dalam diri Si Manja sehingga mereka berusia empat tahun.

Bagaimanapun, anda boleh melatih Si Manja dengan kemahiran kawalan sendiri sejak kecil lagi, dan teruskan mengasahnya sehingga mereka besar. Ini merupakan tips mengikut umur yang anda boleh cuba:

Anak kecil:

- Tetapkan masa dan kesannya. Anak kecil tidak dapat mengawal diri mereka. Jika mereka berkata "Saya mahu!" selalunya mereka tidak akan berhenti daripada merengek, meragam dan tantrum sehingga mereka mendapatkannya. Tetapi, jika anda menetapkan arahan dan kesan terhadap sesuatu perkara, Si Manja akan dapat mempelajari mengawal diri mereka: "Kamu akan dapat ais krim jika habiskan makanan."
- Berikan ganjaran walaupun mereka menunjukkan kawalan sendiri yang sedikit. Contohnya, jika anda menyedari Si Manja menunggu giliran mereka atau meminta izin dan bukannya merampas mainan daripada kanak-kanak yang lain, galakkan mereka untuk berbuat demikian dengan memuji tindakan mereka.
- Tunjukkan kawalan sendiri anda kepada Si Manja. Anda merupakan pengaruh yang besar terhadap Si Manja dan jika anda bertindak mengikut bagaimana anda mahu Si Manja bertindak, mereka akan mencontohi anda. Anda juga boleh melakukannya melalui percakapan seperti "Bolehkah saya meminjam itu?" dan "Tak apa, saya boleh tunggu."

Anak prasekolah:

- Kenal pasti perasaan Si Manja. Apabila mereka tidak dapat mengawal diri, tanyakan kepada mereka mengapa ianya terjadi dan perasaan mereka. Ini dapat membantu anda untuk melihat ke dalam otak Si Manja dan mengajar mereka untuk mengenal pasti perkara yang boleh membuatkan mereka hilang kawalan sendiri.
- Tetapkan jangkaan. Jelaskan kepada Si Manja bagaimana anda mahu mereka berkelakuan. Kawalan sendiri juga merupakan keupayaan untuk mengawal perilaku mereka yang tidak baik, dan cara ini dapat membantu anda.

- Bermain permainan seperti Ice Water atau Pukul Berapa Datuk Harimau. Permainan ini memerlukan kawalan sendiri dan berkesan dalam melatih Si Manja.

Anak sekolah rendah

- Tanyakan soalan penyelesaian masalah seperti “Bagaimana cara untuk mengelakkan masalah ini?”, “Mengapa kamu berkelakuan seperti itu?”, atau “Bagaimanakah kamu menenangkan dia?” Soalan-soalan tersebut dapat menggalakkan pemikiran dan kawalan sendiri yang baik.
- Bantulah Si Manja untuk mengenal pasti emosi dan perasaannya: “Kamu nampak marah bila Ibu tidak beri kamu ais krim lagi.” Dengan mengajar mereka supaya mengenali perasaan mereka, anda sebenarnya membantu mereka untuk mengenali diri sendiri sebelum emosi mereka meletus.
- Ajarkan Si Manja cara untuk berkomunikasi dengan diri sendiri untuk menguruskan situasi yang genting. Sebagai contoh, mereka akan berbisik pada diri sendiri “Saya boleh melakukannya,” atau “Saya tidak suka tetapi perlu melakukannya”. Ini dapat membekalkan keyakinan dari dalam buat Si Manja menguruskan situasi yang susah tanpa hilang kawalan.