Optimalkan Minda Anak-Anak

KEIBUBAPAAN

ARTIKEL

JUL 24, 2020

Untuk para ibu bapa, ketahui cara untuk membentuk minda anak-anak agar cemerlang dalam bidang pelajaran di dalam artikel ini.
Baca lagi

Kali ini saya ingin berkongsikan tips untuk membentuk minda anak-anak kita secara optimum. Ini merupakan satu asas yang amat penting dan akan membantu anak-anak kita untuk cemerlang dalam bidang pelajaran di masa hadapan.

APA YANG ANDA BOLEH LAKUKAN SEBELUM KELAHIRAN BAYI ANDA

1. BERHENTI MEROKOK!

Jika anda seorang bapa, jangan biarkan isteri dan bayi di dalam kandungannya terdedah kepada asap-asap beracun anda. Jadilah seorang bapa yang perihatin dan bertanggung-jawab untuk memastikan udara di dalam rumah tidak tercemar dengan segala macam kimia dan karsinogen yang banyak terdapat di dalam setiap hembusan asap rokok anda. Bagi ibu yang merokok pula, ketahuilah bahawa bahayanya kepada kandungan anda adalah sepuluh kali lebih dahsyat. Dengan setiap sedutan, anda secara terus memberi kesan buruk ke atas perkembangan fizikal dan mental bayi

anda.

2. KEPERLUAN VITAMIN TAMBAHAN

Ibu-ibu yang sedang mengandung patut bertanya dengan pakar sakit puan mereka tentang jenis-jenis vitamin tambahan yang terbaik untuk mereka. Keperluan-keperluan tersebut amat berlainana dari seorang ibu kepada ibu yang lain dan ianya juga bergantung kepada tahap kandungan itu sendiri. Sesetengah ibu yang amat sihat langsung tidak memerlukan sebarang vitamin tambahan. Namun begitu, kebanyakan ibu-ibu memerlukannya.

Vitamin-vitamin tambahan ini memastikan bahawa kandungan anda akan mendapat keperluan khasiat utama yang sepenuhnya. Ini adalah penting bukan sahaja untuk perkembangan fizikal yang baik malah juga untuk perkembangan mental yang sempurna.

3. BANYAKKAN MEMAKAN "MAKANAN MINDA"

Di antara jenis-jenis "makanan minda" yang mudah kita dapati ialah ikan, kurma, kacang badam (*almond*) dan susu. Secara amnya, pakar-pakar makanan bersetuju bahawa minyak ikan *Omega-3* mampu membantu kekuatan fikiran. Buah kurma dikatakan mempunyai seribu satu macam kebaikan
– ia boleh membantu menguatkan dinding dan otot rahim dan seterusnya akan membantu memudahkan proses melahirkan bayi tersebut. Kandungan gula semulajadinya yang tinggi (hampir lapan puluh peratus) juga mampu memberikan tenaga berpanjangan sepanjang hari ketika diperlukan. Selain dari itu, buah kurma juga mengandungi tujuh jenis vitamin dan sebelas jenis mineral yang menjadikannya satu sumber pemakanan yang cemerlang untuk bayi, ibu dan juga bapa sendiri.

Selain dari kurma, satu lagi makanan berkhasiat ialah buah kismis. Ia kaya dengan antioksidan – satu bahan yang amat berkesan untuk mencuci dan menjernihkan darah. Namun begitu, khasiat kismis yang lebih diketahui ramai ialah keupayaannya untuk membantu kita meningkatkan daya ingatan.

4. BANYAKKAN AKTIVITI DAN LATIHAN MENTAL

Di samping memastikan ibu dan bayi mendapat bekalan makanan dan khasiat yang secukupnya untuk tubuh badan dan minda, kita tidak boleh lupa untuk merangsang minda bayi melalui aktiviti-aktiviti seperti membaca, mendengar muzik yang menenangkan sehinggalah menyelesaikan masalah-masalah matematik yang mudah. Hubungan komunikasi ini seterusnya akan melahirkan sebuah jalinan kasih-sayang walaupun sebelum bayi itu dilahirkan!

5. BERFIKIRAN POSITIF DAN TANGANI TEKANAN

Untuk melahirkan dan membesarkan anak-anak yang ceria, positif dan pintar, ibubapa perlu memastikan yang persekitaran mereka sentiasa ceria, positif dan tanpa tekanan. Di dalam tempoh kehamilan tersebut kedua-dua ibubapa boleh bersama-sama melakukan aktiviti-aktiviti riadah ringan seperti berjalan kaki, memanjat tangga dan senaman aerobik ringan. Sudah semestinya si ibu perlu mendapatkan kebenaran doktor sebelum memulakan sebarang aktiviti di atas.

APA YANG ANDA BOLEH LAKUKAN SELEPAS KELAHIRAN BAYI ANDA

1. RANGSANGKAN MINDA MEREKA DENGAN CORAK MHP

Dedahkan anak-anak kecil kepada corak-corak berwarna merah, hitam dan putih. Corak-corak ini amat berkesan dalam peransangan minda anak-anak kecil kerana mereka tidak mampu melihat warna-warna lain sepertimana yang dapat dilihat oleh orang dewasa. Hal ini kerana warna merah, hitam dan putih amat kontras antara satu sama lain.

2. LEBIHKAN SENTUHAN & RANSANGAN

Banyakkan sentuhan dan ransangan minda melalui sentuhan fizikal. Kanak-kanak berumur 2 tahun ke bawah suka kepada pelukan, sentuhan dan urutan. Pada peringkat ini juga ibu bapa perlu mengelakkan daripada mendedahkan anak-anak kepada gadget kerana ini membantutkan perkembangan minda mereka. Itulah di antara beberapa tips yang mudah dan senang untuk dilakukan oleh ibu bapa agar anak-anak memperoleh perkembangan minda yang optimum seawal dua tahun. Oleh itu, mudahlah bagi mereka untuk menerima pelajaran dengan baik setelah mereka mula bersekolah nanti.

3. TANAMKAN TABIAT TIDUR YANG BAIK

Dr. Burton L. Wright di dalam bukunya, Raising a Happy, Unspoiled Child, ada menyatakan bahawa “masalah tidur mula terjadi apabila kanak-kanak berumur enam bulan.” Namun begitu, berita baiknya ialah masalah ini boleh dicegah jika ibu bapa menanamkan tabiat tidur yang baik bermula dari umur sebegini. Anda boleh cuba mencari tips-tips tersebut melalui buku di atas.

4. HANTARKAN ANAK ANDA KE KELAS MUZIK

Jka saya ada sebuah kesalan di dalam membesarkan anak-anak kami, ini adalah satu-satunya. Kami tidak faham ketika itu bahawa muzik adalah amat berfaedah di dalam proses pembesaran kanak-kanak. Di dalam masyarakat yang lebih maju, mereka telah lama menyedari hakikat ini dan telah memastikan anak-anak mereka dapat menghadiri sesuatu kelas muzik. Di Malaysia pun masyarakat sekitar bandar juga telah lama sedar dan sanggup membayar wang beratus ringgit setiap bulan untuk menghantar anak-anak mereka belajar muzik.

Jom kita amalkan!

Sementara itu, marilah kita bersyukur dengan keluarga kita:

Biar belum mewah, asalkan hidup mudah
Biar belum kaya, asalkan diri bahagia!

Zaid Mohamad adalah seorang Pembimbing Ibu Bapa Bertauliah dari Coach-Parenting USA, penulis buku terlaris "Ibu Bapa Bijak, Anak Hebat", kolumnis mingguan dan sering muncul di TV dan radio. Sila lawati Facebook Zaid Mohamad atau laman web www.SmartParents.com.my.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.