



Perkembangan Otak Di Zaman Awal Kanak-Kanak: Apa Yang Ibu Bapa Perlu Tahu

Listen

Toddlers' Brain Development: What Every Parent Should Know

KEIBUBAAPAN

ARTIKEL

FEB 25, 2022

Tahukah anda bahawa kanak-kanak kecil mampu belajar lebih pantas berbanding orang dewasa? Ini kerana semasa fasa usia awal kanak-kanak, sekurang-kurangnya satu juta *neural synapses* (hubungan sel-sel otak) yang baharu dihasilkan setiap saat¹... jumlah tertinggi sepanjang hayat kita! Ini menunjukkan betapa cepatnya proses tumbesaran berlaku pada usia awal mereka dan ianya berkaitan dengan perkembangan otak mereka.



Jom kita lihat fakta menarik tentang otak:

- Purata saiz otak anak bermula lebih kurang sebesar suku daripada purata saiz otak manusia dewasa. Otak kita akan membesar dua kali ganda apabila mencecah usia setahun. Ia akan terus berkembang pantas dan mencapai 80% saiz otak dewasa pada usia 3 tahun, dan 90% pada usia 5 tahun.²
- Kita dilahirkan dengan neuron (sel-sel) yang diperlukan sepanjang hayat kita, tetapi apa yang menjadikan otak ini berfungsi adalah sel-sel yang terhubung.²
- Umbesaran otak dirangsang oleh pergerakan otot-otot kecil.³ Jadi, selalulah bermain dengan jari-jari tangan dan kaki si comel anda!!

Pentingnya Perkembangan Otak Di Zaman Awal Kanak-kanak

Sedari awal lagi, kanak-kanak mencipta hubungan sel-sel otaknya melalui pelbagai pengalaman harian seperti interaksi dengan ibu bapa, penjaga dan adik-beradik. Interaksi positif, penjagaan berkualiti dan persekitaran yang sihat pada tahun-tahun awal kanak-kanak akan memberi manfaat yang baik terhadap kemajuan otaknya, serta memberi kesan terhadap kesihatan, kejayaan dan kesejahteraan masa depannya.

Sebab itulah ibu bapa disarankan agar invest sebaik mungkin masa, kasih sayang dan perhatian mereka kepada zaman awal anak-anak kerana:

- Pada usia 5 tahun, tumbesaran otak terus berlaku pada kadar lebih perlahan.²
- kanak akan membantu mereka membangunkan keupayaan lain yang mereka perlukan semasa membesar dan meningkat dewasa seperti kestabilan emosi, interaksi kecekapan sosial dan keupayaan kognitif. Ini antara kemahiran asas yang kanak-kanak perlukan untuk berjaya di sekolah, kerjaya dan dalam komuniti pada masa akan datang.



- Menurut saintis, ada masanya otak kita boleh mencerna maklumat baharu lebih baik berbanding masa-masa lain. Saat-saat seperti ini dikenali sebagai “jendela peluang (*windows of opportunities*)” dan mungkin terbuka dan tertutup semasa tahun-tahun awal kanak-kanak.³ So, jangan lepaskan peluang keemasan ini untuk menyokong perkembangan otak anak anda!
- Kita maklum yang tekanan ekstrem akibat beberapa sebab seperti kemiskinan, penderaan berulang dan depresi daripada ibu sangat toksik terhadap perkembangan minda kanak-kanak. Bila anak menjadi terlampau tertekan, ini akan mengganggu hubungan penting dalam otaknya yang mampu menjejaskan

keupayaannya untuk belajar, kesihatan mental, fizikal dan emosi untuk jangka masa yang amat panjang.¹

Cara Menyokong Perkembangan Otak Anak Anda

Memupuk perkembangan si kecil memang memakan masa dan perlukan kesabaran. Usah bimbang, kerana anda boleh melakukannya! Tak perlu pun berbelanja banyak membeli permainan atau gajet... cukup dengan masa, perhatian, kasih sayang dan kesabaran sepenuhnya daripada anda.

Ketahui beberapa tip yang boleh anda gunakan untuk menyokong dan meningkatkan kemajuan otak anak anda:

- **Ciptakan masa makan yang menggembirakan**



Masa makan ialah peluang paling baik untuk anda berhubung lebih erat dengan anak anda. Semasa makan, berkomunikasi dengan mereka. Berikan perhatian dan reaksi pada setiap regekan atau bunyian yang mereka buat kerana ini akan mengajar mereka untuk berkomunikasi secara lebih baik. Di meja makan juga anda boleh mengajar mereka aneka tekstur, rasa dan warna makanan, sebagai contoh. Oh ya, mereka juga akan belajar beberapa perkataan baharu!

- **Menyanyi kepada anak anda**

Menyanyi melibatkan intonasi dan ekspresi yang berbeza-beza. Anak anda akan diperkenalkan dengan perkataan-perkataan baharu dan corak berulang yang

mampu meningkatkan kemahiran bahasa mereka secara efektif. Lagu-lagu memiliki ritma yang amat penting dalam memupuk kemahiran membaca.

- **Masa mandi yang menyenangkan!**

Masa untuk mandi! Ya, inilah masa bergembira untuk anda bermain sambil mengajar bersama mereka seperti menghitung itik mainan, mencampur sabun dengan air untuk membuat buih, membezakan air panas dan sejuk dan sebagainya. Ini juga saat terbaik untuk memperkenalkan mereka kepada dunia sains dan matematik!

- **Luangkan masa menyenangkan di luar rumah**



Bawa mereka keluar berjalan-jalan melihat alam semula jadi. Tunjukkan pelbagai jenis pokok dan bunga. Gunakan pelbagai ekspresi untuk show perasaan anda terhadap alam ini. Sebagai contoh, apabila melihat keindahan awan anda boleh katakan "Wah, lihatlah awan besar di langit sana!" Ini mampu menggalakkan anak anda untuk bertutur dan mengekspresi diri mereka.

- **Baca BERSAMA anak anda**

Membaca diakui sebagai antara kaedah terbaik untuk mengasah otak kanak-kanak. Lebih *best*, bila anda juga duduk membaca BERSAMA mereka! Jadikan sesi membaca sebagai sesuatu yang interaktif dengan menunjukkan gambar dan suruh anak anda ceritakan apa yang dilihatnya - warna, bentuk, jenis dan sebagainya. Ini menggalakkan rasa ingin tahu dan merangsang imaginasi anak anda.

- **Kepimpinan melalui teladan**

Kanak-kanak akan meniru segala tingkah laku dengan pantas, termasuklah daripada ibu bapa mereka. Mereka cepat belajar melalui cara ini. Jadi, mengapa

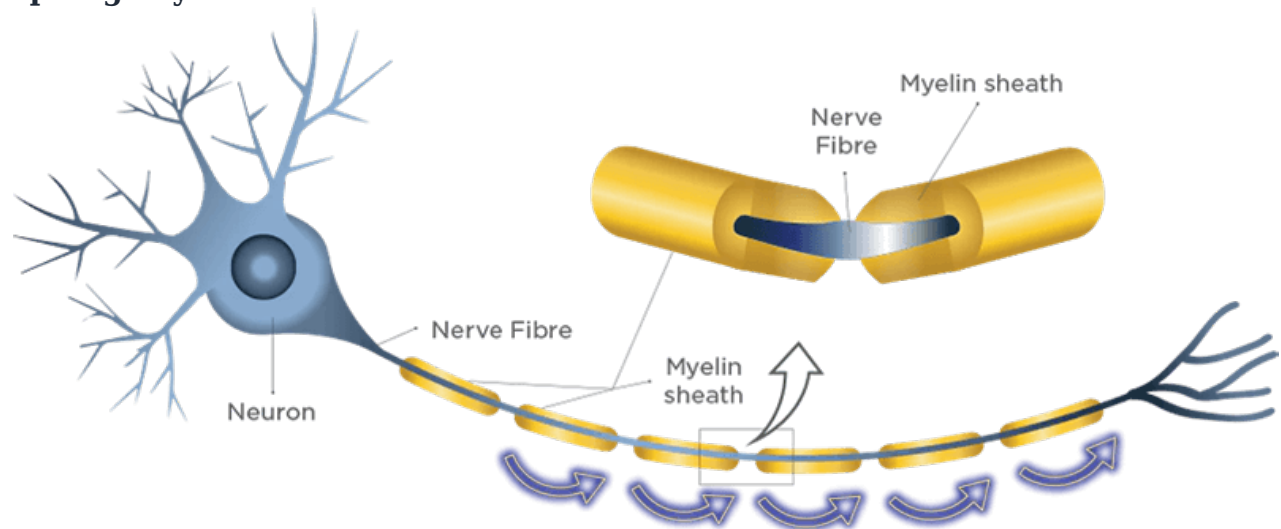
tak gunakan peluang ini untuk tunjukkan tindakan yang baik kepada mereka? Sebagai contoh, biasakan berkata “maaf” dan “terima kasih” selepas mengemas ruang bermain bersama-sama. Selain itu, tunjukkan sikap saling menghormati dan taat, sabar ketika ditimpa kesusahan dan lain-lain lagi. Membiasakan sikap positif ini sedari awal akan menghasilkan hubungan sel-sel otak yang sihat, dan lagipun, lebih mudah bagi mendidik mereka dari awal berbanding memperbetulkan kesilapan pada usia remaja nanti.

Terdapat banyak lagi cara untuk anda menyokong perkembangan otak kanak-kanak. Kuncinya adalah sentiasa konsisten dan amalkan nilai kekeluargaan yang positif.

Nutrisi Yang Membantu Hubungan Sel-sel Otak

Kita semua tahu bahawa pemakanan yang seimbang dapat membantu menyokong kesihatan tubuh badan, termasuklah dalam menyokong perkembangan otak. Untuk membantu perkembangan otak si manja anda, berikan nutrien-nutrien penting dalam pemakanannya, seperti **sphingomyelin**, **DHA**, **2'-FL** dan **oligofruktosa**.

Sphingomyelin merupakan nutrien yang mampu membantu meningkatkan proses pembelajaran kanak-kanak. Lihat beberapa fakta ringkas dan menarik tentang **sphingomyelin** ini:



- Ianya sejenis fosfolipid iaitu komponen asas *myelin sheath*, yang meliputi serat saraf (di mana mesej disampaikan antara sel/neuron). Proses ini dikenali sebagai *myelination*.⁴
- Amat penting bagi *myelination* dan menyokong pembelajaran kanak-kanak.⁵⁻⁷



S-26 GOLD PROGRESS kini diformulasikan dengan ramuan inovatif untuk memberikan rumusan susu WYETH Nutrition yang terkini kepada kanak-kanak.



NUTRILEARN SYSTEM™ ialah gabungan saintifik nutrien yang direka untuk kanak-kanak cemerlang dengan nutrien yang diperlukan untuk menyokong pembelajaran dan tumbesaran serta perkembangan keseluruhannya.

Berikan si manja anda permulaan yang baik dalam kehidupan dengan menyokong perkembangan otaknya. Inilah masanya untuk anda membantu anak anda membina hubungan sel-sel otak serta memupuknya menjadi insan yang cerdas dan hebat.
Learners for life!

S-26 Gold Progress dirumus khas dengan **sphingomyelin, DHA, 2'-FL dan oligofruktosa**. Sokonglah tumbesaran anak anda dengan nutrisi yang sesuai dan rehat yang mencukupi agar dia sentiasa Pantas Berfikir, Cepat Belajar.

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.

Rujukan:

1. <https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-science-of-eed/>
2. <https://www.firstthingsfirst.org/early-childhood-matters/brain-development/>
3. <https://bornsmartparenting.wordpress.com/2017/12/01/98-of-my-brain-develops-in-the-first-five-years-what-are-you-doing-to-nurture-it/>
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.