

Ajari Buah Hati Menjaga Memori

“Nak, masih kecil kok mudah lupa sih?” Inilah sekilas reaksi Orang tua melihat putera atau putrinya sulit berkonsentrasi. Baru lima menit berlalu, si kecil sudah mengulang pertanyaan tentang informasi yang baru saja disampaikan secara lisan.

Bila hal ini jarang terjadi, masih dimaklumi. Namun, bagaimana bila setiap saat berkomunikasi verbal, sang anak akan mengulang ulang pertanyaan lagi?

Yang ada, para orang tua dibuat gemas dan jengkel. Namun, anda jangan keburu putus asa. Pasalnya, masih ada solusi untuk perlahan-lahan mengembalikan konsentrasi anak sekaligus melatih daya ingatnya, terlebih dari apa yang mereka dengar. Pertama, sebagai orang tua anda perlu memahami dulu masalahnya. Mengapa hal tersebut dapat terjadi pada buah hati anda. Banyak studi menunjukkan bahwa kasus pelupa pada usia anak-anak, rata-rata terkait dengan kepercayaan diri.

Jika si kecil cenderung pemalu, menutup diri, dan tidak percaya diri akan berkontribusi pada daya ingat dan konsentrasi yang lemah. Melihat hal tersebut, anda jangan keburu memarahi mereka.

Bangunlah kepercayaan diri si kecil, yang niscaya akan meningkatkan daya ingatnya. Cobalah untuk mendengarkan perasaan, curhat si kecil, atau aktivitas yang telah dilakukannya

hari ini. Jangan segan-segan memujinya saat melakukan Mei kegiatan yang positif.

Disamping itu ajaklah untuk terlibat aktif dalam kegiatan bersama anggota keluarga yang lain. Doronglah buah hati anda untuk memilih dan menjalani kegiatan yang disukainya, misalnya bersepeda, menggambar, bermain bola dan sebagainya. Jadikan waktu untuk menekuni aktivitas favorit itu sebagai apresiasi atas aksi positif yang telah dilakukannya, seperti telah mendapat nilai bagus.

Cara pendekatan menyenangkan lainnya dapat dilakukan lewat permainan. Dalam hal ini anda harus terlibat aktif ketika mengajak si kecil bermain.

Sederhananya cobalah anda mengajaknya dengan bermain teka teki silang, kuis trivia, atau permainan kata yang melatih ingatan. Awalnya berilah soal mudah dicerna dan dijawab dalam waktu relative singkat. Lambat laun anda dapat membuat soal yang lebih sulit sesuai daya tangkap buah hati. Kuncinya disini adalah pengulangan.

Selain lewat permainan untuk melatih ingatan dapat melalui kegiatan membaca. Dengan membaca akan menstimulasi otak untuk mengingat informasi yang ada di dalam buku. Jangan lupa bombing buah hati anda untuk mengulang menyimpulkan secara sederhana tentang isi bukunya.

Sumber : Kompas Klasika, Minggu, 9 Mei 2010.