

Melatih Konsentrasi Sejak Dini



Kalau kita lihat, latihan berkonsentrasi itu bukan saja penting untuk mendalami pelajaran sekolah, tapi juga untuk menjalani hidup. Banyak orang yang jarang menuntaskan pekerjaan atau memperjuangkan idenya karena fokus pikirannya bermasalah.

Agar anak-anak kita terbekali keahlian dalam mengkonsentrasikan fokus, yang sudah pasti berguna di sekolah dan hidupnya, maka konsentrasinya perlu kita latih sejak balita.

Tentu, untuk melatihnya diperlukan pengetahuan tentang proses. Pada balita (3-5 tahun), mereka mulai bisa dilatih untuk berkonsentrasi antara 5-10 menit dalam suatu urusan atau tugas. Ketika nanti 6 tahun, kita bisa mulai tingkatkan menjadi 10-20 menit. Baru ketika sudah 7 tahun, dia "diharuskan" oleh sekolah untuk berkonsentrasi antara 30-45 menit.

Tapi, konsentrasi di sini tidaklah harus kita pahami seperti orangtua mendengarkan pangajian, yang duduk anteng dan diam. Ini malah kurang baik, selain juga sulit. Anak kita butuh aktif bergerak.

Melatih konsentrasi di sini adalah meningkatkan kemampuan anak dalam menjalani proses tentang suatu urusan atau menyelesaikan tugas sampai tuntas atau sampai sempurna. Misalnya, ketika dia memainkan satu permainan, kita latih dia sampai selesai. Atau, waktu kita suruh mengambil barang, kita latih dia sampai bisa. Atau lagi, ketika kita ajak ngobrol, kita latih dia untuk mendengarkan sampai ke tujuan.

Dan masih banyak hal kecil yang bisa kita jadikan sarana melatih konsentrasi. Misalnya

ketika bermain memperkenalkan huruf, waktu melihat buku-buku bergambar, dan seterusnya.

Cuma latihan ini jangan sampai tabrakan dengan kebutuhan dan kepentingan si anak untuk bermain. Justru ketika dalam permainan itulah kita melatih konsentrasinya dengan menggunakan benda yang dimainkan.

Seiring dengan pertumbuhannya, yang sangat penting adalah memberi disiplin, misalnya menjadwalkan waktu untuk mandi, baca, bermain, dan seterusnya. Perlu ada disiplin di samping adanya kebebasan berinisiatif.

Disiplin sangat bagus untuk mengontrol diri dan ini adalah kunci untuk berkonsentrasi. Bahkan untuk anak yang terlalu aktif (*nggak* bisa diam), disiplin harus kita jadikan salah satu solusi.

Namun untuk hasil yang lebih bagus, disiplin itu perlu ditegakkan secara bersahabat, bertahap, dan berkelanjutan. Semoga bisa kita jalankan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/melatih-konsentrasi-sejak-dini.html>