

Sepuluh Saran untuk Gerak

Sepuluh Hal yang Bisa Anda Lakukan di Rumah untuk Mendukung Perkembangan Gerak pada Anak.

10

- 1** Sejak dini sediakan kasur lantai di kamar yang memungkinkan anak untuk bergerak bebas, siapkan dengan selalu memperhatikan keselamatan anak.
- 2** Sebuah alas untuk bergerak memungkinkan anak untuk melakukan 'tummy time' yang dapat membantu memperkuat tubuh bagian atasnya. Letakan sebuah cermin di dinding sesuai dengan tinggi anak di samping kasur lantai atau alas gerak. Ketika anak melihat dirinya bergerak, ia akan melakukan usaha yang lebih keras untuk meregangkan dan memperkuat otot lehernya.
- 3** Gantungkan mainan (mobiles) di atas kepala anak namun jauh dari jangkauannya agar ia dapat memandangi keindahannya dan berlatih untuk fokus dan mengikuti gerak objek tersebut. Beberapa bulan kemudian, dorong anak untuk menjangkau dan menggenggam dengan cara menggantungkan mainan kerincingan atau mainan lainnya yang mudah di jangkau. Perhatikan saat ia memukul, menggenggam dan mengeksplorasi objek tersebut.
- 4** Pilih pakaian yang memungkinkan anak untuk bergerak secara maksimal, seperti celana pendek dengan pinggang karet, kaos kaki hangat dan bahan yang ringan. Anak memiliki dorongan untuk melatih pergerakan anggota badan dan tubuhnya akan urung melakukannya jika pakaian yang dikenakan menghambat pergerakan.
- 5** Sediakan alasan yang mendorong anak bergerak. Meletakkan objek yang menarik hati di dalam jangkauan anak adalah sebuah daya tarik baginya untuk meregangkan badan, merayap, merambat dan merangkak. Bola rajutan atau bola kain yang digelindingkan mendorong tangannya menggenggam dan memusatkan perhatiannya. Seiring bertambah koordinasi gerakannya, tawarkan bola yang dapat bergelinding lebih cepat.
- 6** Hindari perlengkapan yang membatasi pergerakan anak anda. 'Playpen', alat bantu berjalan, 'bouncer' dan bahkan ayunan dapat menghambat dan menghalangi pergerakan. Alat ini membuat anak bisa duduk, berdiri, jalan dan melompat sebelum mereka dapat menikmati semua tahapan alami dengan usahanya sendiri.
- 7** Sediakan ruang terbuka, bersih dan teratur baginya untuk mengeksplor dunia sekitar ketika ia sudah mulai merambat dan merangkak, berjalan dengan bantuan dan mandiri. Pasang palang kayu di dinding (dengan diameter 5 cm) bagi anak untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan selagi menarik dirinya keatas untuk berdiri.
- 8** Sediakan tempat baginya untuk latihan memanjat jika anda tidak memiliki tangga di rumah. Ajarkan anak cara turun dengan aman.
- 9** Cari tempat yang menawarkan ruang gerak yang cukup luas: 'playground', tempat olah raga umum, taman atau klub kebugaran. Sediakan benda yang besar dan berat untuk anak yang mulai berjalan untuk dibawanya bergerak
- 10** Gunakan kereta bayi seminimal mungkin. Beri kesempatan bagi anak untuk berjalan karena ia mampu untuk berjalan jauh ketika kita tidak membuatnya terburu-buru.

