

PERTUMBUHAN & PERKEMBANGAN

PELAJARI TANDA NYA.
BERTINDAK LEBIH AWAL.

diterjemahkan dari Milestone Moments (Learn the Signs. Act Early.)
www.cdc.gov/milestones

Bagaimana anak bermain, belajar, berbicara, dan bertingkah laku menunjukkan petunjuk penting atas perkembangan anak.

Perkembangan *milestone* adalah mayoritas hal yang dapat dilakukan anak pada usia tertentu.

Pantau perkembangan milestones anak Anda.

Konsultasikan dengan dokter anak Anda pada setiap kunjungan mengenai *milestone* yang sudah tercapai dan apa yang akan dicapai berikutnya.

USIA 2 BULAN

SOSIAL/EMOSIONAL

- Mampu menenangkan diri sendiri (seperti menghisap tangan).
- Tersenyum pada orang lain.
- Mencoba menoleh ke orang tua.

SOSIAL/EMOSIONAL

- Bersuara "cooo" atau "grrrrr".
- Memutar kepala ke sumber suara.

KOGNITIF (BELAJAR/BERPIKIR)

- Memperhatikan wajah
- Bola mata mengikuti benda, mampu mengenali orang dari kejauhan.
- Menunjukkan kebosanan (menangis, rewel).

PERKEMBANGAN FISIK

- Dapat mengangkat kepala dan badan saat posisi tengkurap.
- Gerakan kaki dan tangan mulai lebih halus.

Konsultasikan kondisi anak ke dokter apabila: anak tidak merespon suara kencang, tidak mengikuti saat melihat benda bergerak, tidak tersenyum ke orang lain, tidak menghisap tangan, tidak bisa mengangkat kepala.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Memeluk, bicara, dan bermain dengan bayi saat memberi makan, berpakaian, dan mandi
- Bantu bayi untuk belajar menenangkan diri sendiri, Tidak masalah bila bayi menghisap jarinya sendiri.
- Mulailah mengenalkan bayi terhadap rutinitas. Misalnya, tidur malam lebih panjang dari tidur siang, dan jadwal reguler lain.
- Ketahui apa yang disukai dan tidak disukai bayi agar dapat membantu anak tenang dan percaya diri.
- Berlaku gembira dan tersenyum ketika bayi membuat suara.
- Cobalah terkadang tiru suara bayi, tetapi ucapkan yang jelas.
- Perhatikan tangisan bayi yang berbeda-beda agar anda bisa mengerti maksud bayi.
- berbicara, baca cerita, dan bernyanyi untuk anak.
- Bermain 'cilukba', bantu anak melakukan 'cilukba'.
- Taruh cermin (yang aman) pada tempat tidur bayi, agar bayi dapat melihat dirinya sendiri.
- Lihat gambar bersama bayi dan bercerita.
- Tengkurap kan bayi dan taruh mainan di sekitarnya., ajak bayi mengangkat kepalanya dengan memegang mainan setara posisi mata, di depan wajahnya.
- Pegang mainan atau bunyi-bunyian diatas kepala bayi agar anak mau meraih.

USIA 4 BULAN

SOSIAL/EMOSIONAL

- Senyum spontan, terutama pada orang lain.
- Meniru beberapa gerakan, ekspresi wajah, seperti senyum atau cemberut.
- Senang bermain dengan orang-orang dan kemungkinan menangis ketika berhenti.

BAHASA/KOMUNIKASI

- Mulai bergumam.
- Bergumam dengan ekspresi dan meniru suara yang didengar.
- Menangis dalam berbagai cara untuk menunjukkan lapar, nyeri, atau lelah.

KOGNITIF

- Menunjukkan emosi bila senang atau sedih.
- Merespon kasih sayang.
- Meraih mainan dengan satu tangan.
- Menggunakan tangan dan mata bersamaan, seperti melihat mainan dan meraihnya.
- Mengikuti benda bergerak dengan pandangan mata dari ujung ke ujung.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Pegang dan bicara pada bayi, usahakan untuk senyum dan gembira ketika melakukannya.
- Lakukan rutinitas yang tetap untuk waktu tidur dan memberi makan.
- Perhatikan baik-baik apa yang bayi sukai dan tidak sukai, anda akan mengetahui yang terbaik yang diperlukan bayi dan melakukan yang terbaik untuk membuat bayi tetap senang.
- Tiru suara yang dilakukan bayi.
- Berlaku gembira dan tersenyum ketika bayi bersuara.
- Seringlah bermain dengan bayi ketika membacakan cerita atau bernyanyi.
- Berikan mainan sesuai usia bayi misalnya bunyi-bunyian atau gambar berwarna.
- Bermain seperti 'cilukba'.
- Sediakan ruang yang aman untuk bayi meraih mainan dan mencari tahu kondisi sekitar.
- Taruh mainan di dekat bayi sehingga bayi mampu meraih atau menendangnya.

USIA 4 BULAN

- Memperhatikan wajah dengan seksama.
- Mengenali wajah dan benda lazim dari jarak dekat.

PERKEMBANGAN FISIK

- Menahan kepala seimbang tanpa bantuan/tahanan.
- Mendorong kaki kebawah ketika berada di permukaan yang keras.
- Mulai bisa berguling dari perut ke punggung.
- Mampu memegang mainan dan menggoyang-goyangkan, mengayunkan mainan yang tergantung.
- Membawa tangan ke mulut.
- Ketika tengkurap, mampu mendorong tubuh keatas dengan siku.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Taruh mainan atau bunyi-bunyian pada tangan bayi dan bantu bayi untuk menggenggamnya.
- Pegang bayi tegak lurus dengan kedua kaki berada diatas lantai, kemudian bernyanyi atau berbicara pada bayi seolah-olah dia 'berdiri' dengan bantuan.

Konsultasikan kondisi anak ke dokter apabila:

- *Tidak memperhatikan benda yang bergerak.*
- *Tidak tersenyum pada orang.*
- *Tidak menahan kepala dengan kuat.*
- *Tidak mengeluarkan suara.*
- *Tidak memasukan benda ke mulut.*
- *Tidak mendorong kaki ke bawah ketika kaki berada di permukaan yang keras.*
- *Memiliki kesulitan menggerakkan satu atau kedua mata ke segala arah.*

USIA 6 BULAN

SOSIAL/EMOSIONAL

- Mengenali dan mampu membedakan wajah familiar dan orang asing.
- Senang bermain dengan orang lain, terutama dengan orang tua.
- Merespon emosi orang lain dan sering terlihat senang.
- Senang melihat diri sendiri di cermin.

BAHASA/KOMUNIKASI

- Merespon suara dengan membuat suara.
- Bergumam dengan huruf vokal ("ah", "eh", "oh") dan senang membuat suara bergantian dengan orang tua.
- Merespon terhadap nama sendiri.
- Bersuara untuk menunjukkan tase senang atau tidak nyaman.
- Mulai mengucapkan suara konsonan (bergumam "m" atau "b").

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Bermain dengan bayi di lantai setiap hari.
- Belajar untuk mengetahui suasana hati bayi. Bila senang, tetap lakukan yang Anda lakukan, bila tidak senang, istirahat dan tenangkan bayi.
- Perlihatkan bayi bagaimana cara menenangkan diri sendiri ketika sedih. Dia mungkin saja menghisap jempol sendiri untuk menenangkan diri.
- Bermain timbal balik. Bila bayi tersenyum, Anda tersenyum. Ketika bayi bersuara, tirukan suaranya.
- Lakukan pengulangan tiruan suara bayi dengan mengucapkan kata-kata yang sederhana. Misalnya ketika bayi berkata "bah", Anda mengatakan "buku" atau "botol".
- Bacakan anak buku cerita. Puji anak bila dia bergumam dan bila anak ikut "membaca".
- Ketika bayi melihat sesuatu, tunjuk benda tersebut dan bicarakan benda itu dengan bayi anda.
- Ketika bayi menjatuhkan mainan ke lantai, ambil dan berikan kembali. Permainan ini membantu bayi untuk belajar sebab-akibat.

USIA 6 BULAN

KOGNITIF

- Melihat sekitar dan benda-benda sekitar.
- Menunjukkan rasa penasaran terhadap benda dan mencoba untuk menggapai benda yang diluar jangkauan.
- Memasukan benda ke mulut.
- Mulai memindahkan benda dari satu tangan ke tangan yang lain.

PERKEMBANGAN FISIK

- Berguling kedua arah (tengkurang ke terlentang, dan sebaliknya).
- Ketika berdiri, mampu menahan berat badan pada kaki dan terkadang mampu melompat.
- Mulai mampu duduk tanpa bantuan.
- Mampu duduk bergoyang-goyang. kadang mulai untuk merangkak mundur sebelum mampu merangkak maju.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Bacakan buku bergambar yang penuh warna ke bayi.
- Tunjukkan hal-hal baru ke bayi dan namai hal tersebut.
- Tunjukkan bayi gambar berwarna cerah dan namai hal tersebut.
- Pegang bayi agar duduk tegak atau beri bantalan. Biarkan bayi melihat sekitar dan beri mainan untuk diperhatikan selama bayi menjaga keseimbangannya.
- Taruh bayi dalam posisi tengkurap atau terlentang, kemudian taruh mainan di sekitarnya, untuk merangsang bayi berguling sendiri mengambil mainannya.

Konsultasikan kondisi anak ke dokter apabila:

- *Tidak menggapai mainan disekitar.*
- *Tidak menunjukkan respon pada yang mengasuh.*
- *Tidak merespon suara di sekitar.*
- *Kesulitan mengarahkan sesuatu ke mulut.*
- *Terlihat sangat lemas seperti boneka kain.*
- *Tidak membuat suara ("ah", "eh", "oh).*
- *Tidak berguling ke segala arah.*
- *Tidak tertawa atau bersuara.*
- *Terlihat kaku dengan otot yang sangat kaku.*

USIA 9 BULAN

SOSIAL/EMOSIONAL

- Mungkin mulai takut dengan orang asing.
- Bergantung dengan orang dewasa yang dikenal.
- Memiliki mainan kesukaan.

BAHASA/KOMUNIKASI

- Mengerti kata "tidak".
- Membuat banyak perbedaan suara seperti "mamamama" dan "babababa"
- Menirukan suara dan perilaku orang lain.
- Menggunakan jari untuk menunjuk benda.

KOGNITIF

- Memperhatikan bagaimana sesuatu jatuh.
- Mencari benda yang Anda sembunyikan.
- Bermain 'cilukba'.
- Menaruh benda ke mulut.
- Memindahkan benda dengan baik dari satu tangan ke tangan lain.
- Mengambil benda kecil (seperti sereal) antara ibu jari dan telunjuk.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Perhatikan cara bayi bereaksi pada situasi dan orang baru. Coba untuk tetap melakukan hal yang membuat bayi senang dan nyaman.
- Ketika bayi berpindah-pindah, tetap ada di sekitarnya agar bayi tahu kalau Anda berada di dekatnya.
- Lanjutkan rutinitas, karena hal ini semakin penting.
- Bermain bergiliran, "giliran ku, giliran mu".
- Beritahu bayi apa yang Anda pikir bayi rasakan. Misalnya, "kamu terlihat sedih, ayo lihat apa yang bisa membuat kamu merasa lebih baik".
- Jelaskan apa yang bayi sedang lihat. Contohnya, "bola merah bundar".
- Beritahu bayi untuk menunjuk benda yang diinginkan.
- Tirukan suara dan kata-kata bayi.
- Minta bayi melakukan yang Anda inginkan. Misalnya, "waktunya duduk" bukan "jangan berdiri"
- Ajari bayi tentang sebab-akibat dengan menggelindingkan bola, mendorong mainan mobil dan truk, menaruh balok keluar masuk tempat penyimpanan.

USIA 9 BULAN

PERKEMBANGAN FISIK

- Berdiri berpegangan.
- Duduk tanpa bantuan.
- Merangkak.
- Merubah ke posisi duduk.
- Menarik untuk berdiri.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Bermain 'cilukba' dan 'petak umpet'.
- Membaca dan bernyanyi untuk bayi.
- Menyediakan banyak ruang untuk bayi bergerak dan berpindah secara aman.
- Menempatkan sesuatu yang aman untuk bayi menarik agar mampu berdiri.

Konsultasikan kondisi anak ke dokter apabila:

- Berat badan tidak berfokus pada kaki sebagai penopang saat berdiri.
- Tidak duduk secara mandiri.
- Tidak bergumam ("mama", "baba", "dada").
- Tidak bermain mainan yang memerlukan pengulangan.
- Tidak merespon nama sendiri.
- Terkesan tidak mengenali orang-orang yang familiar.
- Tidak melihat kearah Anda menunjuk.
- Tidak mampu memindahkan mainan dari satu tangan ke tangan yang lainnya.

USIA 12 BULAN

SOSIAL/EMOSIONAL

- Malu atau takut dengan orang asing.
- Menangis ketika ayah atau ibu pergi.
- Memiliki barang atau orang kesukaan.
- Menunjukkan ketakutan pada beberapa situasi.
- Membawakan Anda buku ketika ingin mendengarkan cerita.
- Mengulangi gerakan atau suara ketika mencari perhatian.
- Membuka tangan atau kaki saat dibantu berpakaian.
- Mampu bermain 'cilukba' dan 'petak umpet'

BAHASA/KOMUNIKASI

- Merespon permintaan sederhana.
- Menggunakan bahasa tubuh sederhana, seperti menggelengkan kepala atau melambatkan tangan.
- Bersuara dengan intonasi berbeda.
- Mengatakan "mama" dan "dada".
- Mencoba mengatakan kata-kata yang Anda bilang.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Beri anak waktu untuk lebih tau pengasuh barunya. Bawakan mainan kesukaan, boneka, atau selimut yang membantu anak untuk tenang.
- Sebagai respon dari perilaku yang kurang diinginkan, katakan "tidak" secara lembut. Hindari membentak, memukul, atau penjelasan terlalu panjang. Berikan waktu 30 detik hingga 1 menit untuk membantu mengalihkan anak.
- Berikan pelukan, kecupan, dan pujian kepada anak karena berperilaku baik.
- Habiskan waktu bersama untuk menyemangati anak atas perilaku yang baik daripada menghukum anak atas perilaku kurang baik. (waktu pemberian semangat 4 kali lebih banyak atas perilaku baik dari waktu pengalihan atas perilaku tidak baik).
- Bicarakan pada anak apa yang sedang anda lakukan. Misalnya, "Ibu sedang mencuci tangan kamu dengan sabun".
- Membacalah dengan anak setiap hari. Minta anak untuk membalik halaman dan secara bergantian menjelaskan gambar.
- Kembangkan apa yang anak katakan atau tunjuk. Bila anak menunjuk mobil katakan, "M" atau "Mobil", lalu, "Ini adalah mobil biru yang besar".

USIA 12 BULAN

KOGNITIF

- Mengenal benda dengan berbagai cara, misalnya mengguncang, menggetok, atau melempar.
- Dengan cepat mencari benda yang disembunyikan.
- Meniru gerak-gerik.
- Mampu menaruh dan mengeluarkan benda dari tempatnya.
- Memukulkan dua benda bersamaan.
- Mulai memakai barang dengan benar. Misalnya minum dari gelas.
- Melakukan sesuatu tanpa bantuan.
- Mencelek dengan jari telunjuk.
- Mengikuti arahan. misal "ambil mainan itu".

BAHASA/KOMUNIKASI

- Berpindah ke posisi duduk tanpa bantuan.
- Menarik tubuh untuk berdiri, berjalan berpegangan pada furnitur.
- Beberapa langkah tanpa pegangan.
- Mulai berdiri mandiri.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Berikan anak crayon dan kertas dan biarkan dia menggambar. Tunjukkan bagaimana cara menggambar garis lurus naik, turun, dan kesamping. Puji anak jika mampu menirukan.
- Bermain dengan balok dan bentuk lainnya untuk mendorong anak menggunakan tangannya.
- Sembunyikan mainan-mainan kecil dan biarkan anak mencarinya.
- Tanya anak untuk menyebutkan nama bagian tubuh atau hal-hal yang dilihatnya.
- Nyanyikan lagu dengan gerakan, dan bantu anak ikut bergerak.
- Berikan anak benda-benda berbunyi. Ajak anak untuk membuat bunyi-bunyian.
- Sediakan banyak ruang aman untuk anak bermain/keliling. Amankan alat-alat rumah yang menimbulkan bahaya.
- Berikan anak mainan yang dapat didorong, seperti mobil-mobilan.

Konsultasikan kondisi anak ke dokter apabila:

Tidak merangkak, tidak berdiri ketika dibantu, tidak mencari benda yang disembunyikan, tidak menunjuk, tidak belajar bahasa tubuh (mengangguk, melambai), tidak mengatakan kata apapun, hilang kemampuan yang pernah dimiliki.

USIA 18 BULAN

SOSIAL/EMOSIONAL

- Suka menyodorkan benda ke orang lain sebagai permainan.
- Kemungkinan tantrum (mengamuk).
- Takut dengan orang asing.
- Menunjukkan kasih sayang ke orang yang diketahui.
- Bermain pura-pura yang sederhana. Misal memberi makan boneka.
- Mungkin bergantung pada pengasuh dalam situasi yang baru.
- Menunjuk untuk memberitahu orang lain tentang sesuatu yang menarik.
- Menjelajahi lingkungan sekitar tetapi dengan orang tua tetap di sekitarnya.

BAHASA/KOMUNIKASI

- Mengatakan beberapa kata.
- Mengatakan "tidak" dan menggeleng.
- Menunjuk untuk memberitahu apa yang dia inginkan.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Sediakan ruang yang aman dan menyenangkan. Sangat penting untuk selalu konsisten dan mudah ditebak.
- Banyak berikan pujian saat berkelakuan baik dari pada menghukum saat berkelakuan kurang baik (beri waktu hukuman yang sangat singkat).
- Jelaskan emosinya. Misalnya, "Kamu sangat senang ketika dibacakan buku cerita".
- Dorong untuk bermain 'pura-pura'.
- Dorong rasa empati, misalnya ketika anak melihat seorang anak kecil lain yang sedih, dorong anak Anda untuk memberikan pelukan ke anak tersebut.
- Bacakan buku dan diskusikan tentang gambar yang ada menggunakan kata-kata sederhana.
- Tirukan kata-kata anak Anda.
- Gunakan kata yang mendorong penjelasan perasaan dan emosi.
- Gunakan frasa kata yang sederhana dan jelas.
- Beri pertanyaan sederhana.
- Sembunyikan barang dibawah selimut dan bantal. Minta anak untuk mencarinya.

USIA 18 BULAN

KOGNITIF

- Mengetahui fungsi benda-benda umum.
Misal telepon, sisir, sendok.
- Menunjuk bagian tubuh.
- Memperlihatkan ketertarikan pada boneka dengan berpura-pura memberi makan.
- Menunjuk untuk mendapatkan perhatian dari orang lain.
- Mencoret-coret sendiri.
- Mampu mengikuti satu langkah permintaan sederhana tanpa bahasa tubuh.
Misal anak akan duduk saat anda bilang "duduk".

PERKEMBANGAN FISIK

- Mampu berjalan mandiri.
- Mempercepat langkah dan berlari.
- Menarik mainan sambil berjalan.
- Melepas pakaian sendiri.
- Minum dari gelas.
- Makan menggunakan sendok.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Bermain dengan balok, puzzle, buku, dan mainan lain yang dapat mengajarkan sebab-akibat dan penyelesaian masalah.
- Sebutkan nama-nama gambar di buku dan bagian tubuh.
- Sediakan mainan yang mendorong anak untuk bermain pura-pura. Misal boneka atau telepon mainan.
- Sediakan ruang aman untuk anak berjalan dan berkeliling.
- Sediakan mainan yang dapat ditarik atau didorong dengan aman.
- Sediakan bola untuk anak tendang, gulingkan, dan lempar.
- Semangati anak agar mampu minum dari gelas sendiri dan makan menggunakan sendok, tidak peduli berantakan.
- Tiup gelembung sabun dan minta anak meledakan.

Konsultasikan kondisi anak ke dokter apabila:

- *Tidak menunjuk benda.*
- *Tidak bisa berjalan.*
- *Tidak mengenali wajah familiar.*
- *Tidak meniru orang lain.*
- *Kosa kata tidak bertambah.*
- *Tidak memahami setidaknya 6 kata.*
- *Tidak mengenali pengasuh saat datang/pergi.*
- *Hilang kemampuan yang pernah dimiliki.*

USIA 2 TAHUN

SOSIAL/EMOSIONAL

- Meniru orang lain, terutama orang dewasa dan anak-anak lainnya.
- Gembira ketika ada bersama dengan anak-anak lainnya.
- Terlihat semakin mandiri.
- Berperilaku semakin menantang (melakukan apa yang diberitahu tidak boleh).
- Mulai bermain yang melibatkan anak-anak lainnya, misalnya 'kejar-kejaran'.

BAHASA/KOMUNIKASI

- Menunjuk benda atau gambar sambil menyebutkan nama.
- Mengetahui beberapa nama dari orang-orang yang dikenal atau nama beberapa bagian tubuh.
- Mengucapkan kalimat yang terdiri dari 2-4 kata.
- Mengikuti perintah sederhana.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Dukung anak untuk menolong pekerjaan rumah. Misalnya menyapu atau membantu menyiapkan makan malam. Puji anak bila dia sangat membantu.
- Pada usia ini, anak-anak masih bermain bersebelahan (tetapi tidak) dengan anak lainnya dan tidak berbagi mainan dengan baik. Untuk mau bermain bersama, berikan anak mainan yang cukup banyak untuk dipakai. Perhatikan baik-baik dan leri bila anak berkelahi.
- Berikan anak Anda perhatian dan pujian ketika mengikuti instruksi. Batasi perhatian Anda ke anak bila berkelakuan menentang. Habiskan lebih banyak waktu memuji daripada menghukum.
- Ajari anak untuk menyebut dan membedakan bagian-bagian tubuh, binatang, dan hal umum lainnya.
- Jangan memperbaiki kata-kata anak bila dia menyebutkannya dengan salah. Tetapi katakanlah "itu adalah... (misal: *bola*)".

USIA 2 TAHUN

- Mengulangi kata-kata yang didengar dalam percakapan.
- Menunjuk sesuatu di buku.

KOGNITIF

- Mencari benda yang bahkan tersembunyi 2-3 lapisan.
- Mulai mengurutkan warna dan bentuk.
- Menyelesaikan kalimat-kalimat dan ritme pada buku yang familiar.
- Bermain 'pura-pura' yang sederhana.
- Membangun menara dengan menggunakan 4 balok atau lebih.
- Mungkin menggunakan salah satu tangan lebih sering dari yang satu nya.
- Mengikuti 2 tahap instruksi. Misal, "ambil sepatu mu lalu taruh di tempatnya".
- Menamai barang pada buku. Misal "burung", "anjing", "kucing".

PERKEMBANGAN FISIK

- Berjinjit.
- Menendang bola.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Dukung anak untuk menyebutkan kata daripada hanya menunjuk benda. Bila anak tidak bisa mengatakan keseluruhan kata (misal: susu), berikanlah huruf depannya (misal "S") untuk membantu. Seiring waktu, anda akan bisa membuat anak mengatakan keseluruhan kalimat - "saya mau susu".
- Sembunyikan mainan anak disekitar kamar dan biarkan anak mencarinya.
- Dorong anak untuk bermain dengan balok, secara bergantian membuat menara dari balok dan meruntuhkannya.
- Lakukan kegiatan kesenian menggunakan crayon, cat, dan kertas. Jelaskan apa yang ingin anak buat lalu gantung karya nya pada dinding atau kulkas.
- Minta anak untuk membantu membuka pintu atau lemari, membalik halaman buku atau majalah.
- Saat anak sudah berjalan dengan sangat baik, minta anak untuk membawa barang-barang kecil,
- Tendang bola bolak-balik bersama anak. Ketika anak sudah bagus dengan itu, dorong anak untuk mulai berlari dan menendang.

USIA 2 TAHUN

- Mulai berlari.
- Naik turun tangga berpegangan.
- Naik-turun sofa atau kursi tanpa bantuan.
- Melempar bola dari atas kepala.
- Meniru atau membuat garis lurus dan lingkaran.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Ajak anak Anda ke taman untuk berlari, memanjat, atau mengitari taman. Perhatikan anak dengan baik.

Konsultasikan kondisi anak ke dokter apabila:

- *Tidak tahu cara kerja benda secara umum, seperti telepon, sikat, garpu, atau sendok.*
- *Tidak meniru gerakan dan kata-kata.*
- *Tidak mengikuti perintah sederhana.*
- *Tidak menggugukan frasa 2 kata. Misal "minum susu".*
- *Hilang kemampuan yang pernah dimiliki.*

USIA 3 TAHUN

SOSIAL/EMOSIONAL

- Menirukan orang dewasa dan teman-teman.
- Memperlihatkan kesenangan pada teman tanpa diminta.
- Terlibat pada permainan secara bergiliran..
- Menunjukkan perhatian pada teman yang menangis.
- Berpakaian dan melepaskan pakaian sendiri.
- Mengerti konsep kepemilikan.
- Menunjukkan emosi yang beragam.
- Mudah memisahkan diri dari orang tua.
- Mungkin akan sedih dengan perubahan besar pada rutinitas.

BAHASA/KOMUNIKASI

- Mengikuti 2-3 langkah instruksi.
- Menamai benda-benda familiar.
- Mengerti kata "didalam", "diatas", dan "dibawah".
- Mampu menyebutkan nama, usia, dan jenis kelamin.
- Menyebutkan nama seorang teman.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Bermain bersama dengan kelompok anak Anda atau pergi ke tempat-tempat dimana ada banyak anak-anak, untuk mendorong kebersamaan anak.
- Bekerja dengan anak untuk menyelesaikan masalah ketika dia sedih.
- Berbicara mengenai emosi anak. Misalnya "Saya tau kamu marah karena kamu melempar puzzle mu sampai berantakan". Dorong anak untuk mengidentifikasi kan perasaan di dalam buku.
- Terapkan peraturan dan batasan untuk anak, lalu tetap berpegangan pada hal tersebut. Bila anak melanggar, berikan waktu hukuman 30 detik hingga 1 menit dengan duduk diam di kursi atau masuk ke kamar. Puji anak bila mengikuti peraturan.
- Berikan anak 2-3 langkah instruksi. Misalnya, "pergi ke kamarmu dan ambil sepatu serta jaket mu".
- Bacakan anak buku setiap hari. Minta anak untuk menunjuk gambar-gambar dan mengulangi perkataan Anda.
- Berikan anak "kotak aktivitas" yang berisi kertas, crayon dan buku mewarnai. Gambar dan warnai garis dan bentuk bersama anak Anda.

USIA 3 TAHUN

- Berbicara dengan orang asing dan mengerti maksud mereka.
- Mengatakan kata-kata seperti "aku", "kamu", "kita" dan beberapa kata-kata jamak.
- Mengikuti pembicaraan dengan 2-3 kalimat.

KOGNITIF

- Dapat memainkan mainan yang memiliki tombol, pengungkit, dan bagian yang dapat digerakkan.
- Bermain 'pura-pura' dengan boneka, binatang, dan orang lain.
- Menyelesaikan 3-4 keping puzzle.
- Mengerti arti kata "dua"
- Meniru lingkaran menggunakan pensil atau crayon.
- Mampu membalik 1 lembar halaman.
- Menyusun menara balok lebih dari 6 balok.
- Membuka dan menutup toples, membuka dan menutup pintu.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Bermain 'mencocokkan'. Minta anak untuk mencari benda pada buku atau sekitar rumah yang sama.
- Bermain 'menghitung'. Hitung jumlah bagian tubuh, tangga, dan hal lain yang dilihat setiap harinya.
- Pegang tangan anak Anda saat naik dan turun tangga. Ketika anak mampu naik dan turun tangga dengan mudah, minta anak berpegangan pada pegangan tangga.
- Bermainlah diluar dengan anak Anda. Pergi ke taman atau mencari jejak. Biarkan anak bermain bebas tanpa aktivitas yang terstruktur.

USIA 3 TAHUN

PERKEMBANGAN FISIK

- Mampu memanjat dengan baik.
- Berlari dengan mudah.
- Mampu mengayuh sepeda roda tiga.
- Naik-turun tangga menggunakan satu kaki setiap langkahnya.

Konsultasikan kondisi anak ke dokter apabila:

- *Sering jatuh, atau kesulitan berjalan di tangga.*
- *Air liur atau bicara kurang jelas.*
- *Tidak mampu bermain dengan mainan sederhana.*
- *Tidak mengerti instruksi sederhana.*
- *Tidak berbicara menggunakan kalimat.*
- *Tidak ada kontak mata.*
- *Tidak bermain 'pura-pura'*
- *Tidak mau bermain dengan anak lainnya atau dengan mainan.*
- *Hilang kemampuan yang pernah dimiliki.*

USIA 4 TAHUN

SOSIAL/EMOSIONAL

- Senang melakukan hal baru.
- Semakin kreatif dalam bermain 'pura-pura'.
- Lebih senang bermain dengan anak-anak daripada bermain sendiri.
- Bekerja sama dengan anak-anak lainnya.
- Bermain peran 'ayah' atau 'ibu'.
- Kadang tidak bisa membedakan kenyataan dan pura-pura.
- Bicara mengenai apa yang dia suka dan tertarik.

BAHASA/KOMUNIKASI

- Mampu bercerita.
- Bernyanyi atau berpuisi dari hal-hal yang diingat.
- Tahu beberapa dasar bahasa dan mampu menggunakannya.
- Mampu menyebutkan nama depan dan belakang.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Bermain 'pura-pura' dengan anak. Biarkan anak menentukan dan lakukan apa yang anak lakukan.
- Sarankan anak untuk bermain 'pura-pura' yang membuat anak gugup. Misalnya berpura-pura pergi ke sekolah TK atau menginap di rumah kakek-nenek.
- Berikan anak pilihan sederhana kapanpun Anda bisa. Biarkan anak memilih apa yang akan dikenakan, dimainkan, atau dimakan. Batasi hingga 2-3 pilihan.
- Saat bermain dengan teman, biarkan anak menyelesaikan masalah bersama teman-temannya, tetapi tetap berada di sekitar untuk membantu bila diperlukan.
- Dorong anak untuk menggunakan kata-kata, berbagi mainan, dan bermain bergantian yang dipikirkan oleh temannya.
- Berikan anak mainan untuk meningkatkan imajinasinya. Seperti kostum, balok, alat masak.
- Gunakan kata-kata yang benar saat berbicara dengan anak.
- Gunakan kata "pertama", "kedua", "terakhir" saat menceritakan aktivitas yang dilakukan. Hal ini akan membantu anak untuk belajar mengurutkan waktu.

USIA 4 TAHUN

KOGNITIF

- Menyebutkan warna dan angka.
- Mengerti konsep berhitung.
- Mulai mengerti tentang waktu.
- Mengingat bagian-bagian cerita.
- Mengerti konsep 'sama' dan 'berbeda'.
- Menggambar 2-4 bagian tubuh.
- Menggunakan gunting.
- Mulai meniru huruf kapital.
- Bermain mainan papan atau kartu.
- Memberitahu Anda apa yang akan terjadi dalam buku cerita.

PERKEMBANGAN FISIK

- Melompat dan mampu berdiri satu kaki sampai 2 detik.
- Menuang, memotong dengan diawasi, dan menumbuk makanan sendiri.
- Menangkap bola yang memantul.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Sediakan waktu untuk menjawab pertanyaan "mengapa". Bila Anda tidak tahu jawabannya, katakan "tidak tahu", atau bantu anak mencari jawabannya di buku, internet, atau bertanya pada orang lain.
- Ketika Anda membacakan buku, minta anak untuk memberitahu Anda apa yang sedang terjadi dalam cerita, sembari Anda menceritakannya.
- Menyebutkan warna di buku, gambar, dan benda-benda di rumah. Hitung benda-benda yang familiar, seperti jumlah cemilan, tangga, atau mainan.
- Ajari anak permainan yang dapat dilakukan diluar rumah.
- Mainkan musik kesukaan anak dan menari bersama anak. Secara bergiliran saling mengikuti gerakan Anda atau anak.

Konsultasikan kondisi anak ke dokter apabila:

- *Tidak mampu melompat'.*
- *Kesulitan mencoret-coret.*
- *Tidak menunjukkan ketertarikan pada mainan atau 'pura-pura'*
- *Cuek terhadap anak lainnya, tidak merespon orang-orang diluar keluarga.*
- *Tidak mau berpakaian, tidur, atau menggunakan toilet.*
- *Tidak mengerti konsep "sama" dan "berbeda".*
- *Tidak menggunakan "saya" dan "kamu" dengan benar.*
- *Tidak mampu mengikuti 3 perintah sekaligus.*

USIA 5 TAHUN

SOSIAL/EMOSIONAL

- Ingin berteman.
- Ingin menjadi seperti temannya.
- Cenderung mengikuti peraturan.
- Gemar bernyanyi, menari, dan bersandiwara.
- Mengerti konsep gender (jenis kelamin).
- Mengerti mana yang nyata dan pura-pura.
- Memerlihatkan kemandirian. Misal, pergi ke rumah tetangga sendirian - masih perlu dipantau orang dewasa).
- Terkadang sangat menuntut dan kadang mampu diajak bekerja sama.

BAHASA/KOMUNIKASI

- Berbicara dengan sangat jelas.
- Memberitahu cerita sederhana dengan kalimat yang penuh.
- Menggunakan kalimat masa depan yang tepat. Misalnya, "Nenek akan datang kemari".
- Mampu menyebutkan nama dan alamat.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Lanjutkan untuk mengajak anak bermain bersama teman, bermain ke taman, atau taman bermain. Berikan anak kebebasan lebih untuk memilih aktivitas dan biarkan anak mencari jalan keluar dari masalahnya sendiri.
- Anak Anda mungkin akan mulai berkata kasar sebagai bagian dari rasa mandiri. Jangan berikan perhatian lebih pada hal ini. Daripada memberikan waktu hukuman singkat, lebih baik Anda memuji anak ketika dia meminta sesuatu dengan baik dan secara tenang menjawab "tidak" sebagai jawaban.
- Ajari anak untuk mengingat nomor telepon dan alamatnya.
- Ketika membaca untuk anak, minta dia untuk memprediksi apa yang akan terjadi di cerita berikutnya.
- Dorong anak untuk "membaca" dengan hanya melihat gambar dan memberitahu ceritanya.
- Ajari anak konsep pagi, siang, sore, malam, besok, hari ini, dan kemarin.
- Gali lebih dalam kesukaan anak di masyarakat. Misalnya, bila anak menyukai binatang, ajak anak pergi ke kebun binatang.

USIA 5 TAHUN

KOGNITIF

- Menghitung sampai 10 atau lebih.
- Mampu menggambar orang dengan paling tidak 6 bagian tubuh.
- Meniru gambar segitiga atau bentuk lain.
- Dapat meniru beberapa huruf atau angka.
- Tahu mengenai hal-hal yang dipakai sehari-hari. Seperti makanan dan uang.

BAHASA/KOMUNIKASI

- Berdiri dengan satu kaki selama 10 detik atau lebih.
- Melompat-lompat. melompati benda.
- Mampu jungkir balik.
- Menggunakan sendok dan garpu.
- Dapat menggunakan toilet sendiri.
- Memanjat dan berayun.

BAGAIMANA ANDA DAPAT MEMBANTU?

- Simpan kotak kecil yang berisi crayon, kertas, cat, dan gunting. Dorong anak untuk menggambar dan membuat kesenian dengan alat-alat yang tersedia.
- Bermain dengan mainan untuk mendorong anak menyatukan benda-benda.
- Ajari bagaimana anak dapat menekuk dan meluruskan kaki saat bermain ayunan.
- Bantu anak untuk bermain gelantungan.
- Berjalan-jalanlah bersama anak, bermain berburu di lingkungan rumah atau taman, bantu anak saat mengendarai sepeda (pakaikan anak pengaman seperti helm).

Konsultasikan kondisi anak ke dokter apabila:

- *Tidak menunjukkan beragam emosi.*
- *Menunjukkan perilaku yang ekstrim (rasa takut, agresif, malu, atau sedih yang tidak biasa).*
- *Menarik diri dan tidak aktif.*
- *Mudah teralihkan perhatian, sulit fokus pada satu aktivitas lebih dari 5 menit.*
- *Tidak merespon orang-orang atau hanya merespon sesaat.*
- *Tidak tahu mana yang nyata dan pura-pura.*
- *Tidak bermain dengan mainan atau aktivitas yang beragam.*
- *Tidak dapat memberitahu nama depan dan belakang.*
- *Tidak mampu menggambar.*

YPK BALI
Rehabilitation for Physically Disabled

YAYASAN PEDULI KEMANUSIAAN BALI
info@ypkbali.org
www.ypkbali.org