

Flashcard  
**STIMULASI  
PERKEMBANGAN  
ANAK 0-5 TAHUN**



**0-2 bulan**



**Ibu dan Ayah bisa:**

- Melatih bayi mengangkat kepala 45°
- Melatih bayi menahan kepala tetap tegak
- Melatih bayi berguling
- Melatih bayi meraba & memegang benda
- Menggantung benda berwarna & berbunyi
- Melatih bayi mengenali berbagai suara
- Menirukan ocehan dan mimik bayi
- Mengenali penyebab bayi rewel
- Membentuk rutinitas

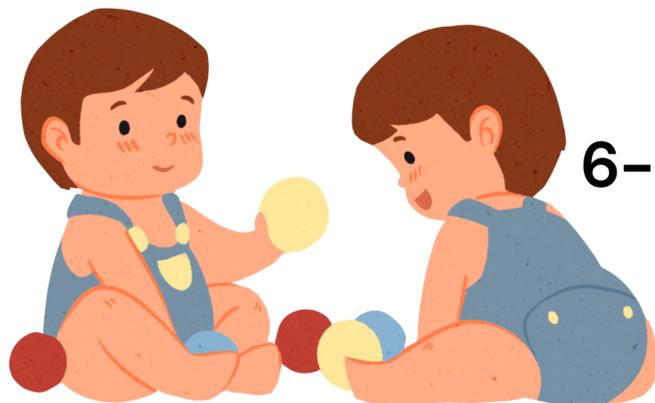




## 3-5 bulan

### Ibu dan Ayah bisa:

- Gendong bayi posisi tegak ke depan untuk kontrol kepala
- Dudukkan bayi di kursi sandaran dan pegang badannya, arahkan bayi menyentuhkan ujung kakinya
- Latih bayi memegang benda di kedua tangan sekaligus
- Letakkan mainan agak jauh & bantu ia mendapatkannya
- Latih bayi agar menengok ke sumber suara
- Berikan kasih sayang dengan peluk, cium, ayun, ajak bicara
- Lanjutkan rutinitas jadwal untuk tidur dan makan
- Pahami apa yang disukai dan tidak disukai bayi
- Ajak bermain cilukba
- Ajak melihat dirinya di cermin



## 6-8 bulan

### Ibu dan ayah bisa:

- Ajak bicara dan panggil namanya
- Letakkan mainan agak jauh, arahkan bayi merangkak mendekatinya
- Latih bayi berjalan berpegangan pada perabot di rumah
- Latih bayi memindahkan benda dari 1 tangan ke tangan lain
- Latih bayi memegang alat tulis dan mencoret-coret
- Latih cara memasukkan benda kecil ke dalam wadah
- Sembunyikan mainannya dan tunjukkan cara menemukannya
- Letakkan mainan di tangannya, tunjukkan cara membunyikannya
- Bacakan buku cerita dengan gambar berwarna
- Belajarlah untuk membaca suasana hati bayi
- Ajak bayi bersosialisasi (salaman, melambaikan tangan)
- Ajari untuk dapat melakukan perintah sederhana



## 9-11 bulan (Bersambung ...)



### Ibu dan Ayah bisa:

- Latih bayi untuk duduk, merangkak, berdiri berpegangan
- Latih bayi untuk memegang mainan dengan 2 tangan
- Latih bayi untuk memasukkan benda kecil ke dalam wadah
- Ajari bayi menyusun beberapa balok atau kotak besar
- Ajak bayi mencoret-coret dengan krayon atau pensil
- Ajari bayi untuk mengambil sendiri mainan yang agak jauh
- Sembunyikan mainan bayi dan latih bayi mencari mainannya
- Ajak bayi berbicara dan latih agar dapat menirukan kata-kata
- Bacakan buku, kenalkan gambar yang ada di dalam buku dan minta untuk menunjuk gambarnya



## 9-11 bulan (lanjutan ...)



### Ibu dan Ayah bisa:

- Ajak bayi berbicara dengan boneka mainan
- Nyanyikan lagu bersama sesering mungkin
- Kenalkan bayi untuk bermain dengan teman sebaya
- Gali hal-hal yang membuat bayi senang dan nyaman
- Lanjutkan rutinitas yang telah dibentuk sebelumnya
- Ajak bayi untuk bermain permainan 'giliranku, giliranmu'
- Ajarkan tentang sebab akibat (maju-mundur, keluar-masuk)
- Ajak bayi bermain cilukba dan petak umpet
- Ketika akan pergi, lambaikan tangan dan berkata "Da..daaah", lalu bantu bayi membalasnya





**12–17 bulan  
(1–1,5 tahun)  
(Bersambung ...)**



**Ibu dan Ayah bisa:**

- Bila anak sudah dapat berjalan tanpa berpegangan, ajari anak cara melangkah mundur
- Latih anak untuk membungkuk memungut mainan kemudian berdiri kembali
- Latih anak berjalan naik dan turun tangga
- Ajak anak menyusun puzzle dan merangkai manik besar
- Latih anak menangkap, melempar, dan menendang bola
- Latih anak menyusun balok ke atas tanpa menjatuhkannya
- Ajari anak memasukkan dan mengeluarkan benda di wadah
- Berikan krayon & kertas, lalu biarkan menggambar bebas
- Sembunyikan mainan kecil dan ajak anak untuk menemukannya
- Ajak anak membuat suara dari benda atau alat musik
- Ajari anak nama–nama bagian tubuh, dari yang mudah



**12–17 bulan  
(1–1,5 tahun)  
(Lanjutan ...)**



**Ibu dan Ayah bisa:**

- Ajak anak bernyanyi lagu yang membutuhkan gerakan tubuh
- Beri kesempatan anak untuk bermain dengan teman sebaya
- Beritahu anak apa yang sedang Anda lakukan, misal “Ibu sedang mencuci tanganmu”
- Bacakan buku cerita setiap hari
- Ajak anak menirukan pekerjaan rumah tangga, misal: melatih makan sendiri, merapikan mainannya
- Ajari anak cara menggendong, memberi makan, meninabobokan boneka, bermain pura–pura seperti telpon–telponan
- Ajak anak ke tempat umum & kenalkan benda di sekitarnya
- Berikan respons yang tepat terhadap perilaku anak





**18–23 bulan  
(1,5–2 tahun)  
(Bersambung ...)**



**Ibu dan Ayah bisa:**

- Berikan mainan yang dapat didorong dan ditarik dengan aman
- Ajari anak cara berdiri 1 kaki secara bergantian
- Latih anak berjalan, berlari, melompat, naik dan turun tangga
- Latih anak melempar, menangkap, dan menendang bola
- Latih anak mengenal ukuran dan bentuk, bermain puzzle
- Latih anak menggambar wajah atau bentuk
- Latih anak berpakaian, makan dan minum, serta membereskan mainannya sendiri
- Latih anak menemukan benda yang disembunyikan
- Ajak anak bernyanyi
- Latih anak bercerita tentang apa yang dilihatnya, gunakan bahasa yang sederhana dan jelas



**18–23 bulan  
(1,5–2 tahun)  
(Lanjutan ...)**



**Ibu dan Ayah bisa:**

- Tanyakan pertanyaan sederhana dan beri kesempatan anak untuk menjawab
- Latih anak mengerjakan perintah sederhana & tunjukkan caranya
- Ajak anak bermain permainan yang membutuhkan teman
- Ajari anak tentang jenis kelamin
- Sering puji perilaku baik anak, daripada menghukum perilaku buruknya
- Ajarkan anak tentang emosi: senang, sedih, marah, cemas, dll
- Biarkan anak bermain dengan balok, bola, buku
- Ajak anak untuk bermain peran, misalnya telpon- telponan





**24-35 bulan  
(2-3 tahun)  
(Bersambung ...)**



**Ibu dan Ayah bisa:**

- Dorong anak mau memanjat, berlari, melompat jauh dengan kedua kaki, merayap, bermain menendang dan menangkap bola
- Ajak anak membuat gambar tempelan
- Ajak anak menggambar dengan krayon, cat, dan kertas
- Ajak anak mengelompokkan benda-benda menurut jenisnya
- Latih anak mencocokkan gambar dan benda aslinya
- Kenalkan tentang jumlah benda seperti satu, dua, & sebagainya
- Ajari anak untuk membuka pintu & membalik halaman buku
- Ketika anak sudah dapat berjalan dengan baik, minta anak untuk membawakan benda kecil
- Ajak anak berbicara dengan 2 kata dan tidak cadel



**24-35 bulan  
(2-3 tahun)  
(Lanjutan ...)**



**Ibu dan Ayah bisa:**

- Bacakan buku cerita anak. Ketika selesai tanyakan pertanyaan apa, dimana, kenapa, mengapa, siapa, dan bagaimana
- Dorong anak menceritakan apa yang dilihatnya baik dari buku maupun ketika jalan-jalan
- Dampingi saat menonton TV atau bermain gadget
- Ajari anak menyebut namanya secara lengkap
- Ceritakan kembali kejadian lucu dan menarik yang dialami anak
- Latih anak menyebutkan nama, sifat, dan guna dari suatu alat
- Ajari anak menyebutkan bagian tubuh, nama hewan, pakaian





## 36-47 bulan (3-4 tahun) (Bersambung ...)



### Ibu dan Ayah bisa:

- Ajari anak cara melompat dengan 1 kaki secara bergantian
- Latih anak berjalan mengikuti garis lurus
- Latih anak menangkap dan melempar bola sebesar bola tenis
- Ajak anak menirukan cara gerak-gerik dan hewan berjalan
- Ajari anak membuat garis lurus, bulatan, segi empat, menulis huruf, angka, serta menulis namanya
- Ajari anak menggunting dan menempel potongan gambar
- Ajari anak konsep berhitung dan mengenal huruf
- Ajak anak bermain mencampur warna
- Bacakan cerita setiap hari. Minta anak untuk menunjuk gambar mengulangi kata yang Anda ucapkan



## 36-47 bulan (3-4 tahun) (Lanjutan ...)



### Ibu dan Ayah bisa:

- Ajak anak mengajukan berbagai pertanyaan. Lalu jawab dengan kata-kata sederhana, gunakan lebih dari 1 kata
- Ajak anak bercerita mengenai dirinya
- Latih anak melaksanakan perintah yang terdiri dari 2-3 langkah
- Ajari anak 4 bagian tubuh yang tidak boleh disentuh dan dipegang orang lain kecuali oleh orang tua dan dokter yaitu: **mulut, dada, disela-sela paha dan pantat**
- Ajarkan cara cuci tangan & kaki, menggunakan sendok & garpu
- Ajak anak pergi ke tempat bermain untuk belajar bersosialisasi
- Ajari anak tentang emosi dari perasaan tokoh di buku cerita



## 48-59 bulan (4-5 tahun) (Bersambung ...)



### Ibu dan Ayah bisa:

- Ajak anak bermain lomba balap karung, engklek, lompat tali, mendengarkan musik, menari, dan bermain puzzle
- Latih anak untuk menggambar, menggunting, dan menempel
- Kenalkan angka, konsep hitung, dan mencocokkan
- Kenalkan tentang besar-kecil, panjang-pendek, banyak-sedikit,
- Ajak anak berkebun. Ceritakan bagaimana tanaman, binatang, dan anak bisa bertambah besar
- Kenalkan tentang warna, nama hari, huruf dan simbol
- Latih anak untuk dapat melengkapi kalimat
- Ajak anak sering melihat buku dan mendengarkan cerita
- Gunakan bahasa yang baik saat berbicara dengan anak

## 48-59 bulan (4-5 tahun) (Lanjutan ...)



### Ibu dan Ayah bisa:

- Jawablah pertanyaan 'mengapa' dari anak. Jika tidak tahu, maka katakan "Ibu tidak tahu" & ajak anak mencari jawaban di buku/ internet
- Dampingi anak saat menonton TV atau gadget, batasi waktu menonton maksimal 1 jam/hari
- Berikan anak mainan untuk merangsang daya imajinasinya
- Ajak anak membantu pekerjaan rumah
- Ajak anak berbicara tentang apa yang dirasakannya
- Latih kemandirian anak dengan menyikat gigi & berpakaian sendiri
- Ajak anak bermain peran
- Latih anak mengambil keputusan. Biarkan anak memilih baju yang ingin dipakai, apa yang ingin ia mainkan, dll



