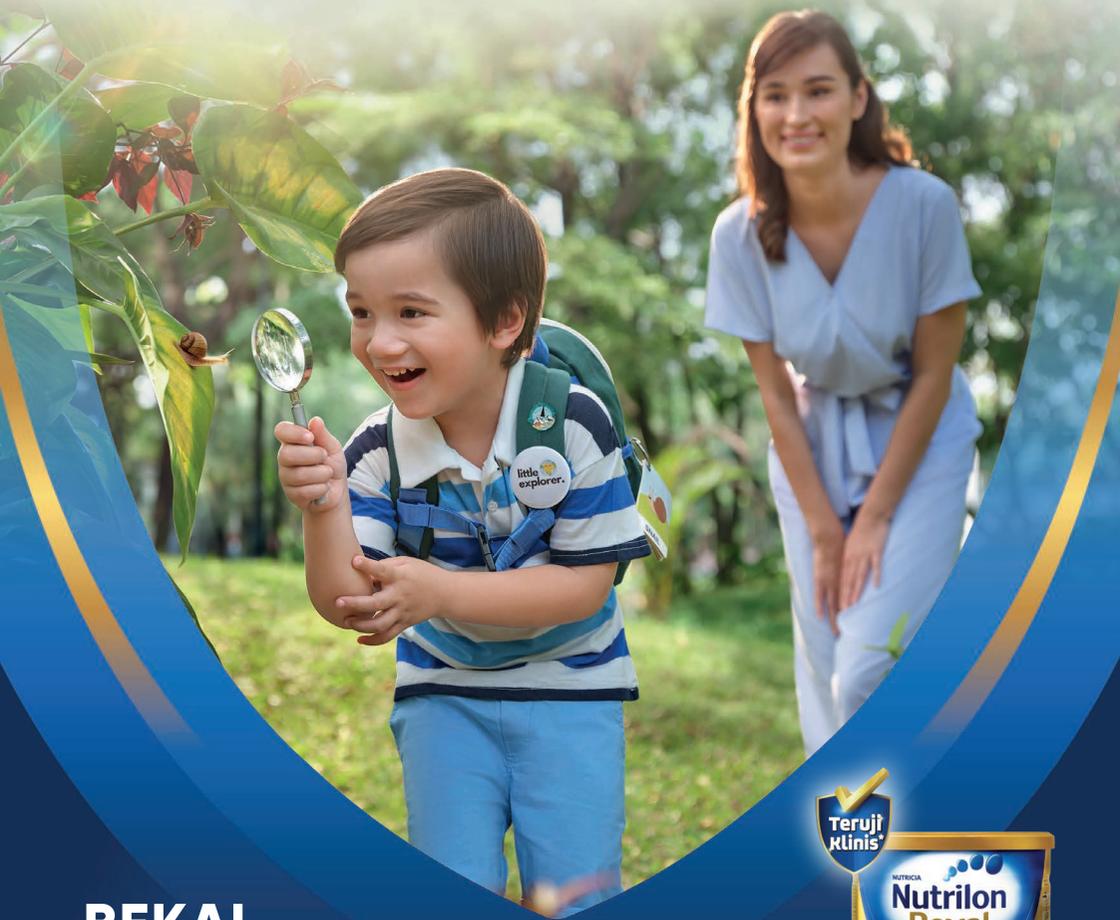


eBook Parenting dari **Nutrilon Royal** & Expert **Parentalk**

Dukung 8 Winning Skills si Kecil dengan Growth Mindset



**BEKAL
UNTUK
MENANG**



TABLE OF CONTENTS

★ Chapter 1

Growth Mindset vs Fixed Mindset

★ Chapter 2

**Hal yang Dibutuhkan untuk
Menumbuhkan Growth Mindset**

★ Chapter 3

**Growth mindset: Bekal Anak
Untuk Jadi Pemenang!**

★ Chapter 4

**Cara Mendampingi Anak untuk
Menumbuhkan Growth Mindset**

★ Chapter 5

**Growth Mindset Untuk Mengasah
8 Winning Skills pada Anak**

Growth Mindset vs Fixed Mindset

Sebagai orang tua, pastinya kita ingin yang terbaik untuk si Kecil, seperti memiliki karakter yang tangguh, mau terus belajar, dan gigih menghadapi tantangan, sehingga di masa depannya nanti bisa jadi pemenang.

Untuk itu, ada berbagai hal yang perlu Mama Papa usahakan, salah satunya melatih pola pikir. Lewat pola pikir (*mindset*) kita dapat menentukan tindakan, reaksi, dan perilaku kita, khususnya untuk mempelajari suatu hal atau keterampilan baru.



Nah, Mama sudah tahu belum tentang Growth Mindset dan Fixed Mindset ?



Ini sulit, tapi saya akan terus mencoba.

Saya mungkin belum bisa melakukannya sekarang, tapi saya akan bisa setelah rajin berlatih.

Saya bisa belajar dan cari tahu cara melakukan ini!

Growth Mindset

POLA PIKIR BERKEMBANG

Merupakan teori yang berasal dari penelitian Carol Dweck di Universitas Stanford, Amerika Serikat.

Orang dengan *Growth Mindset* meyakini kalau **kemampuan dan bakat seseorang bukan bawaan lahir**, melainkan bisa terus berkembang. Setiap individu pun bisa jadi pemenang lewat kegigihan, ketekunan, dan usaha.

Fixed Mindset

POLA PIKIR TETAP

Sebaliknya, percaya bahwa kemampuan **seseorang sudah tidak dapat diubah** dan tidak dapat berkembang lagi.

Seseorang dengan *fixed mindset* umumnya ragu mengeksplorasi hal baru yang butuh pembelajaran karena cenderung takut dengan kegagalan.



Ini terlalu sulit!

Saya tidak bisa melakukannya.

Saya tidak pandai dalam hal ini.

Perbedaan Fixed & Growth Mindset

Fixed Mindset

Pola pikir tetap

Growth Mindset

Pola pikir berkembang



Menghindari tantangan



Menyukai tantangan

TANTANGAN

Mudah menyerah



Tidak menyerah saat menghadapi kesulitan

HAMBATAN

Melihat usaha sebagai hal sia-sia



Melihat usaha sebagai awal dari kemahiran

USAHA

Mengabaikan kritik membangun yang berguna untuk pengembangan diri



Belajar dari kritik

KRITIK

Merasa terancam dengan kesuksesan orang lain



Melihat kesuksesan orang lain sebagai pelajaran dan inspirasi

KESUKSESAN ORANG LAIN

Tidak mencapai potensi maksimal



Mencapai hasil yang lebih baik dan memegang kontrol dalam hidup mereka

Karakteristik anak dengan Growth Mindset



Secara alami, anak-anak memiliki potensi *growth mindset* dalam dirinya untuk terus dikembangkan.

Berikut ini karakteristik anak dengan *growth mindset*:

✦ Tekun

Anak mengerti jika usaha dapat membuat diri jadi semakin tangguh.

✦ Pantang menyerah

Anak menunjukkan kegigihan untuk mengatasi tantangan dan mengubahnya jadi kemenangan.

✦ Menerima Kritik

Saran dari orang lain tidak membuat patah semangat dan berhenti mencoba, melainkan menjadi masukan untuk bisa berkembang menjadi lebih baik.

✦ Berpikir positif

Anak cenderung bilang, "Aku bisa melakukannya dengan banyak berlatih" juga memiliki sikap '*can do attitude*'.

✦ Berani menghadapi tantangan

Tantangan bukan penghalang, melainkan kesempatan untuk tumbuh dan belajar.

Perlu diingat!



Growth mindset pada anak terkait dengan kemampuan untuk terus memotivasi diri, dan menampilkan perilaku terus tumbuh dan belajar. Setiap anak memiliki potensi *growth mindset* yang perlu terus dikembangkan agar anak dapat menjadi pemenang.

Hal yang Dibutuhkan untuk Menumbuhkan Growth Mindset

1. Faktor alami (fisiologis)

- a. Kebutuhan tidur anak*
- b. Kebutuhan nutrisi anak*

2. Pola Asuh

- a. Terapkan pola asuh otoritatif untuk mengembangkan growth mindset*
- b. Siapkan kondisi psikologis anak*

1. Bantu Anak untuk Mengenal Dirinya

- Gunakan pertanyaan daripada perintah langsung.
- Adakan pertemuan keluarga (family meeting) secara teratur minimal 20 menit dalam seminggu.

2. Bantu Anak Mengelola Emosinya

- Terapkan sikap baik dan tegas (kind and firm).
- Ajak anak membuat Wheels of Choice.
- Ajak anak menyusun alternatif cara mengelola emosi.



Hal yang Dibutuhkan untuk Menumbuhkan Growth Mindset

Growth mindset tidak bisa terbentuk begitu saja, melainkan perlu dikembangkan lewat faktor alami dan pola asuh.

1. Faktor alami (fisiologis)

Menurut teori Hierarchy of Needs dari Abraham Maslow, setiap manusia, termasuk anak-anak punya tingkat kebutuhan yang perlu dipenuhi. Satu kebutuhan yang jadi fondasi awal, yaitu kebutuhan fisiologis.

Anak-anak khususnya, butuh **asupan nutrisi optimal yang teruji klinis dukung imunitas agar ia dapat optimalkan daya pikirnya dan waktu tidur yang cukup.**

a. Kebutuhan tidur anak



b. Kebutuhan nutrisi anak

Untuk mendukung imunitas dan mengoptimalkan daya pikir anak, Mama Papa perlu memberikan nutrisi optimal.

Mulai dari makanan bergizi lengkap & seimbang, juga Nutrilon Royal nutrisi optimal teruji klinis perkuat daya tahan tubuh si kecil dengan lebih tinggi FOS GOS 1:9, DHA, Omega 3&6.



Dukung Imunitas***



Optimalkan Daya Pikir***

*Chatthatee P, et al. JPN 2014; 58B(4):428. **Dibandingkan produk Nutricia sejenis. ***Dukung dengan nutrisi dan stimulasi tepat. Susu pertumbuhan untuk anak di atas 1 tahun.

Baca Label Sebelum Membeli

Baca Peringatan Pada Label

2. Pola Asuh

Pola asuh berperan kuat pada pembentukan karakter anak, agar tumbuh jadi versi diri terbaiknya. Dalam hal ini, orang tua perlu menerapkan pola asuh yang tepat dan menyiapkan kondisi psikologis anak agar *growth mindset*-nya dapat berkembang.

Menurut riset, pola asuh yang mengedepankan dukungan orang tua dan penerapan aturan jelas (**otoritatif**) efektif mengembangkan *growth mindset* pada anak.

★ Orang tua dengan pola asuh otoritatif akan:

- Melibatkan anak dalam pengambilan keputusan.
- Memberi dukungan, pandangan positif, serta batasan dan aturan yang jelas.

★ Manfaat untuk anak:

- Lebih percaya diri dan terbuka.
- Mampu mengambil inisiatif saat menghadapi masalah.

a. Terapkan pola asuh otoritatif untuk mengembangkan growth mindset

Hubungan hangat dan komunikasi dua arah yang terjadi dalam pola asuh otoritatif, dapat membantu anak memahami setiap proses dan berupaya mencapai tujuan.

Berikut contoh sikap yang bisa kita lakukan pada anak:

Pola asuh otoritatif

menumbuhkan Growth Mindset

Memberi pujian pada usaha & prosesnya

"Mama lihat Kakak selalu semangat berlatih setiap hari."

Menerima kegagalan

"Mama pernah juga kalah di lomba, rasanya sedih dan kecewa ya.."

Mendorong untuk cari tahu

"Hmm.. bagaimana cara susun legonya biar berbentuk robot ya? Apa Kita lihat buku panduannya?"

Mengajak fokus pada solusi

"Kira-kira bagaimana ya biar Adik mudah menyimpan mobil-mobilannya?"

Memberi tantangan sesuai kemampuan anak

"Kakak mau coba aduk telur nya?"

Pola asuh lain

melemahkan Growth Mindset

Memberi pujian hanya pada hasil

"Wah, selamat ya Kakak berhasil dapat medali hari ini!"

Mengkritik kegagalan

"Kok, bisa kalah sih, Kak? Harusnya Kalau Kamu tadi lebih siap dan fokus, pasti lebih cepat dari temanmu."

Memberi tahu jawaban

"Ah, Papa tahu, tinggal pakai lego hitam, merah, terus Kita susun begini, jadi deh!"

Hanya fokus pada permasalahan

"Kamu ini, selalu berantakan setiap habis main mobil-mobilan!"

Membuat anak berdiam di zona nyaman

"Awat nanti telur nya pecah! Sudah sini biar Mama saja."



b. Siapkan kondisi psikologis anak

Selain menerapkan pola asuh otoritatif, Mama Papa juga perlu menyiapkan kondisi psikologis anak agar *growth mindset* anak dapat berkembang. Kita bisa mulai dengan membantu anak mengenal dirinya dan mengelola emosi.

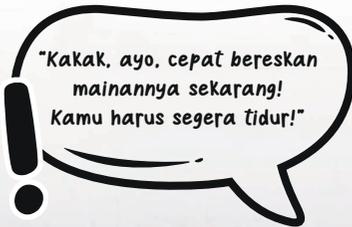
1. Bantu Anak untuk Mengenal Dirinya

Dengan mengenali diri, anak bisa tahu minatnya, kelemahan dan kekuatan diri, juga cara mewujudkan potensi terbaiknya. Berikut cara membantu anak mengenal dirinya:

a. Gunakan pertanyaan daripada perintah langsung.

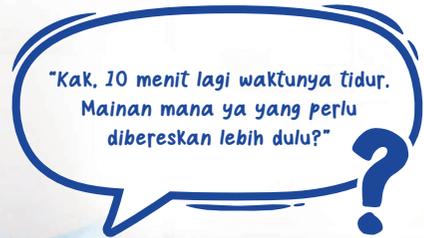
Perintah langsung (telling)

Menimbulkan reaksi *physiological tension* pada tubuh dan **mengirim sinyal ke otak untuk melawannya.**



Bertanya (asking)

Menimbulkan reaksi *physiological relaxation* dan **mengirim sinyal ke otak untuk mencari jawaban.**



b. Adakan pertemuan keluarga (family meeting) secara teratur minimal 20 menit dalam seminggu.

Lewat family meeting, anak akan belajar:

- ✦ Jadi pendengar yang baik.
- ✦ Menyuarakan pendapatnya, anak jadi merasa dihargai!
- ✦ Mencari solusi atas masalah.
- ✦ Saling menghormati antar anggota keluarga.
- ✦ Kerjasama di dalam keluarga.
- ✦ Berani menghadapi tantangan baru.
- ✦ Menumbuhkan rasa saling memiliki.
- ✦ Paham bahwa kesalahan adalah ruang belajar untuk jadi lebih baik.



2. Bantu Anak Mengelola Emosinya

Dengan kemampuan mengelola emosi, anak bisa tahu cara menghadapi berbagai situasi, baik saat gagal ataupun saat menerima kritik, dan menjadi motivasi untuk lebih baik di kemudian hari. Berikut cara yang dapat melatih anak mengelola emosinya:

a. Terapkan sikap baik dan tegas (*kind and firm*)

Baik bukan berarti permisif dan tegas bukan berarti selalu melarang anak. Kita bisa menerapkan keduanya di waktu bersamaan.

Kind

Pahami emosi anak dan bantu anak validasi emosinya.

"Adik sedih ya karena belum bisa lempar bola? Mama di sini ya temani kamu yang sedang sedih."

Firm

Tetapkan batasan cara, untuk anak mengekspresikan emosinya.

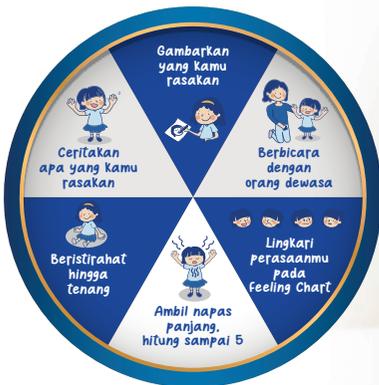
"Kamu boleh marah, tapi tidak boleh pukul teman ya.. Mau pukul bantal biar lebih lega?"



b. Ajak anak membuat *Wheels of Choice*

Seperti permainan roda berputar, *wheels of choice* dapat melatih anak mengenal kondisi diri dan menentukan pilihan saat di situasi tertentu. Misalnya, anak sedang marah, kita bisa mengajaknya membuat **anger wheels of choice**. Berikut cara membuatnya:

- ✦ Sediakan 2 kertas: 1 untuk membuat daftar, dan 1 untuk menggambar *chart*.
- ✦ Tanyakan ciri-ciri fisik yang dialami anak saat merasa marah atau kecewa (misalnya: rasa sesak di dada, panas di sekitar tangan, kaki ingin menendang, dll) lalu tuliskan di kertas pertama.
- ✦ Tuliskan pilihan aktivitas yang dapat dilakukan saat ia merasakan ciri-ciri tadi (misalnya: meremas kertas saat tangan mulai mengempal, berjalan-jalan berputar saat kaki ingin menendang, dll)
- ✦ Tuliskan semua jawaban anak dalam daftar **tanpa didebat**.
- ✦ Baca bersama tulisannya, lalu diskusikan bersama anak, hal mana yang mungkin dan tidak mungkin dilakukan.
- ✦ Tuangkan daftar pada kertas kedua untuk *chart*. Bebaskan anak jika ia ingin menambahkan gambar & mewarnai, menggunting & menempel gambar, atau menyusun foto.
- ✦ Tempel dan *review*. Minta anak menyimpannya di tempat yang mudah ia lihat, dan ajak *review* secara berkala.



c. Ajak anak menyusun alternatif cara mengelola emosi.

Pola pikir dan kemampuan anak dapat terbentuk dari kebiasaannya. Begitu juga untuk mengelola emosi. Anak perlu terbiasa mengelola emosinya, lewat cara yang dilakukan secara konsisten, antara lain:



Deep breathing



Minum segelas air



Menghitung sampai 10



Berjalan santai



Menggunakan fidget



Menulis atau menggambar jurnal



Memeluk seseorang



Membaca



Berbicara dengan orang lain



Mendengar musik

Saat anak marah, sedih, kecewa, ataupun senang, kita bisa mengajaknya melakukan aktivitas tersebut. Bila perlu kita sediakan sudut khusus menenangkan diri (*calm corner*).

Perlu diingat!



Untuk mengembangkan *growth mindset* anak, orang tua perlu memenuhi kebutuhan fisiologis anak, menerapkan pola asuh otoritatif, juga membantu anak mengenal diri dan mengelola emosi agar dapat mewujudkan potensi terbaiknya.

Growth Mindset: Bekal Anak Untuk Jadi Pemenang!

Anak dengan *growth mindset* akan terdorong untuk terus belajar hal baru, percaya bahwa kemampuan dirinya bisa berkembang, juga punya daya juang sehingga berpotensi untuk meraih pencapaian besar dan jadi pemenang.

Growth mindset dapat menghadirkan potensi terbaik anak dengan membantu cara belajar dan membantu perkembangan sosial anak.



1. Growth Mindset Bantu Cara Belajar Anak

Cara anak berpikir mempengaruhi caranya belajar. Anak dengan *growth mindset* akan menikmati proses belajar, mengeksplorasi potensinya dan mampu melihat pembelajaran dalam setiap hal, termasuk dari kemenangan dan kegagalan.



a. Anak memahami dirinya sebagai pembelajar sepanjang masa (*Lifelong Learner*)



b. Anak memiliki harga diri lebih tinggi (Higher Self-Esteem)

Anak dengan *growth mindset* akan lebih mudah membangun harga diri yang lebih tinggi

Ciri Anak dengan Growth Mindset	Ciri Anak dengan Self Esteem Tinggi
Menyukai tantangan	Rasa harga diri yang lebih besar
Tidak menyerah saat menemui kesulitan	Menikmati hidup dan aktivitasnya
Usaha = awal dari kemenangan	Cenderung percaya diri
Belajar dari kritik	Percaya diri, tidak mencemaskan perkembangan sosial, dan less-stress
Merasa memegang kontrol pada hidup mereka	Lebih berenergi dan termotivasi untuk bertindak
Kesuksesan orang lain = pelajaran dan inspirasi	Menyenangkan saat berinteraksi, orang lain pun merasa lebih nyaman

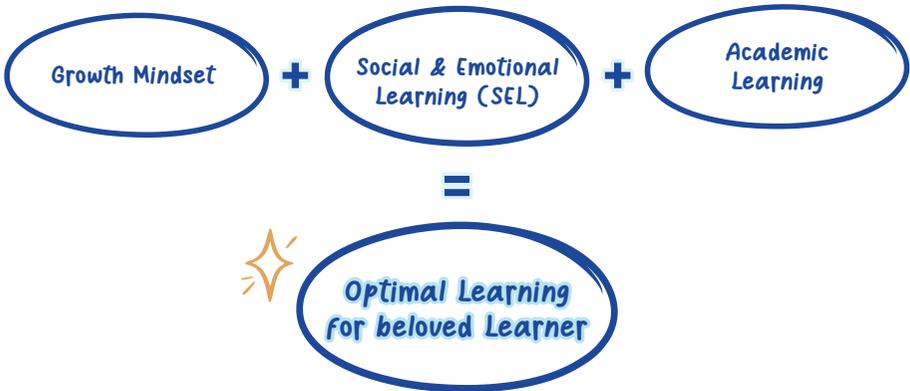
2. Growth Mindset Optimalkan Perkembangan Sosio-Emosional Anak



Anak dengan *growth mindset* mampu berpikir positif dan berani menghadapi tantangan, sehingga anak mengetahui cara menghadapi konflik, mampu mengelola situasi baik dan menyenangkan atau pun tidak nyaman, sehingga ia siap menghadapi dinamika sosialnya.

Mama Papa dapat bantu mengembangkan kemampuan sosial emosional anak dengan cara:

- ✦ Dorong anak untuk terbuka pada pertemanan
- ✦ Hindari terlalu cepat menyimpulkan, atau berasumsi pada pertemanan anak, termasuk jika terjadi konflik
- ✦ Ingat bahwa keterampilan sosial butuh latihan dan kesalahan biasa terjadi



Growth Mindset is the foundation 
for ALL learning and is the reason that SEL and academic learning happens



Perlu diingat!

Growth mindset dapat mendukung anak untuk jadi pemenang, yaitu dengan membantu cara belajar anak, dan mengoptimalkan perkembangan sosio-emosional anak.

Cara Mendampingi Anak Untuk Mengembangkan Growth Mindset

1. Dimulai dari Growth Mindset Mama Papa
2. Pahami Persepsi Anak
3. Mendampingi Anak Saat Menghadapi Tantangan
4. Mendampingi Anak Saat Melakukan Kesalahan atau Mengalami Kegagalan
5. Mendampingi Anak Saat Jadi Pemenang



Cara Mendampingi Anak Untuk Mengembangkan Growth Mindset

Setelah mengetahui arti *growth mindset*, hal yang dibutuhkan untuk mengembangkannya, dan pentingnya *growth mindset* sebagai bekal anak untuk jadi pemenang, berikut ini cara untuk mengembangkan potensi *growth mindset* pada si Kecil.

1. Dimulai dari Growth Mindset Mama Papa

Anak adalah peniru ulung! Sebelum mengajarkan anak, Mama Papa perlu memiliki dan mengembangkan *growth mindset* pada diri sendiri. Misalnya, saat Papa belum berhasil memperbaiki pipa di rumah, Papa menunjukkan usaha dengan mencari tahu lewat video tutorial.

Contoh lainnya, ketika Mama berusaha membuat kue namun hasilnya tidak sempurna. Mama bisa mengakui kegagalan itu, menganggapnya wajar, karena di hari esok Mama bisa coba membuat kue yang lebih baik.

Lewat hal sederhana tapi bermakna seperti ini, Mama Papa bisa menjadi *role model* bagi anak dalam menerapkan pola pikir *Growth Mindset*.



2. Pahami Persepsi Anak

Persepsi merupakan kunci dari perilaku, motivasi dan sikap anak yang akan menentukan cara pandangnya terhadap suatu hal. Dengan memahami persepsi anak, orang tua dapat mendorong perubahan pola pikir yang kemudian berpengaruh ke perilaku anak.

*"Sepeda roda dua susah,
aku gak bisa gowesnya"*

*"Kakak, mau coba gowes?
Mungkin agak susah di awal
tapi Papa bisa temenin kamu
latihan biar bisa. gimana?"*



Persepsi bersifat kumulatif (terus bertambah)

Persepsi merupakan gabungan dari pengalaman yang dilalui anak, identifikasi dari pengalaman tersebut, hasil analisa kenapa pengalaman itu penting dan pemikiran bagaimana pengalaman itu akan berguna di masa depan.

Hindari ini

Fokus pada kekurangan hasil kerja anak.

"Kok garisnya masih ada yang lurus, ada yang melengkung? Ikutin petunjuknya dong, Kak!"

Menuntut pemahaman anak.

"Ini kan gampang, cara mainnya sama saja seperti 4, cuma ini jumlahnya lebih banyak. Kenapa kamu gak bisa susun yang 9 puzzle?"

Lakukan ini

Fokus pada pencapaian yang telah berhasil dilakukan.

"Wah, hari ini Kakak sudah lebih banyak bikin garis lurus. Besok kita coba lagi ya"

Hargai tahap pemahaman anak

"Kalau yang 4 puzzle kamu sudah lancar ya.. Mau coba naik level ke puzzle yang 9 keping?"

Persepsi itu unik

Anak memiliki pola pikir yang masih terus berkembang dan mereka kerap punya cara unik dalam mengartikan sebuah pengalaman. Untuk itu, butuh kehadiran orang dewasa yang dapat mendampingi dan memberi pemahaman. Contoh:

"Wah, kembang apinya bagus! Aku mau pegang!"

"Iya, cantik ya. Tapi kita perlu hati-hati karena ujungnya panas."

Berikut ini empat contoh situasi dan kalimat yang dapat melemahkan dan membangun persepsi anak sehingga dapat memengaruhi pola pikirnya:

Menghambat

Berasumsi yang membatasi anak.

*"Jaketnya dibawa DiK,
Jangan lupa lagi"*

Menyelamatkan anak dan menjelaskan panjang lebar.

*"Stop stop... Harusnya begini
biar nggak rusak."*

Anak butuh pengalaman untuk membentuk persepsi, tanpanya anak akan sulit memahami arahan dan merasa tidak mampu.

Terlalu banyak mengarahkan.

*"Ayo, cepat, pakai bajunya.
Sekarang celananya.
Terus sisir rambut, sudah?
Sekarang pakai sepatu."*

Ekspektasi tinggi tanpa dukungan.

*"Habis main balok,
kamarnya harus rapi lagi ya!"*

Membangun

Memeriksa kemampuan anak.

*"Di luar dingin nggak ya?
Kira-kira Adik butuh apa ya
Kalau cuaca hujan begini?"*

Memberi kesempatan anak untuk eksplorasi.

*"Wah jadi rusak ya? Kamu punya ide
buat memperbaikinya?
Lain kali bagaimana ya
supaya nggak rusak?"*

Melatih, mendorong dan mengundang anak untuk terlibat.

*"Kita harus berangkat dalam 10 menit,
bagaimana cara tercepatmu
untuk siap-siap?"*

Ekspektasi yang sesuai disertai dukungan & apresiasi proses dan usahanya.

*"Habis main balok kita lomba
beresin mainan, yuk! Siapa paling cepat
taruh di kotak, dia menang."*

Di dunia yang penuh persaingan, persepsi yang terbentuk pada anak akan memengaruhi pola pikirnya. Kehadiran dan dukungan orang tua, baik lewat perkataan atau sikap kita, dapat berperan dalam pengembangan growth mindset anak.

Berikut contoh situasi dan kalimat yang dapat Mama Papa gunakan dalam mendampingi anak sebagai bekal untuk jadi pemenang!

1. Mendampingi Anak Saat Menghadapi Tantangan

Saat adanya tantangan merupakan momen krusial, dimana anak mungkin ragu untuk maju atau semakin gigih menghadapi hal tersebut. Anak dengan *growth mindset* akan gigih dan melihat tantangan sebagai kesempatan belajar. Untuk mengembangkan *growth mindset*, Mama Papa bisa:

✦ Mulai dengan pernyataan:

"Mama lihat kamu _____ "

(sebutkan tantangan yang dihadapi anak).

✦ Lanjutkan dengan pertanyaan:

"Kamu punya ide untuk memperbaikinya?"

"Menurutmu apa yang menyebabkan itu terjadi?"

"Apa yang kamu butuhkan agar bisa jadi lebih baik lain waktu?"

"Apa yang kamu pelajari dari pengalaman ini?"

"Kira-kira apa yang menyebabkan hal itu terjadi?"

"Bagaimana perasaanmu tentang hal itu?"

"Apa yang ingin kamu capai?"



Source: Teaching Parenting the Positive Discipline Way. -by Lynn Lott and Jane Nelson.

Contoh situasi dan kalimat yang dapat kita gunakan untuk anak usia 1-3 tahun:

Menghambat

"Jangan nangis! Dari tadi kan udah main?! Ayo, sudah main di tamannya, sekarang kita pulang!"

"Sama badut gitu aja kok takut?!"

"Kamu kenapa sih? Kalau makan selalu lama. Makan sekarang sampai habis!"

"Jangan. Kamu tidak bisa menuangkan susu ke dalam gelas. Pasti nanti tumpah dan berantakan semua."

"Tidak apa-apa. Mama akan melakukannya untukmu."

"Kamu harus beresin sendiri, jangan selalu minta tolong"

Membangun

(Akui perasaan terlebih dahulu)

"Kamu masih asik main ayunan ya? Boleh main 5 menit lagi, lalu kita pulang ya."

Sekarang sudah sore, besok kita bisa kembali ke sini, dan main ayunan lagi kalau kamu mau."

(Pertanyaan rasa ingin tahu)

"Adik gak nyaman lihat topeng atau baju badutnya? Mau Papa gandeng, biar Adik nyaman lewat situ?"

(Ajak kerjasama, beri pilihan terbatas)

"Kakak mau coba makan sendiri? Mau makan nasinya dulu atau sayurnya dulu?"

Ada berapa suap ya sampai makanan di piringmu habis? Ibu temani sambil hitung setiap suapmu yuk!"

(Tunjukkan kepercayaan dan ciptakan lingkungan aman)

"Mama percaya kamu bisa tuang. Botolnya cukup di genggam tanganmu. Kamu mau coba?"

(Koneksi sebelum koreksi)

"Lebih seru kalau kita melakukannya bersama ya. Apa yang bisa Mama lakukan untuk membantumu?"

(Segera setelah)

"Kita akan segera membaca buku, setelah mainanmu kembali ke tempatnya ya.. "

2. Mendampingi Anak Saat Melakukan Kesalahan atau Mengalami Kegagalan

Saat anak menemui kegagalan atau kesalahan, Mama Papa dapat mencoba untuk mencari tahu persepsi anak dan mengubahnya ke arah positif.

a. Cari tahu pemahaman, pengalaman dan perasaan anak atas situasi tersebut.

Contoh: Saat anak belum berhasil mengendarai sepeda, katakan,

*"Ada yang mau Kakak ceritakan ke Mama?"
"Kakak sedih ya belum bisa naik sepeda roda dua?"*

b. Cari tahu lebih detail, termasuk perasaan dan hal yang diingat anak

Apa yang terjadi:

"Mama lihat tadi Kakak jatuh ya saat mencoba mengayuh sepedanya?"

Apa yang anak lihat:

"Saat Kakak mencoba mengayuh lalu jatuh, Kakak sedang melihat apa?"

Apa yang ia rasakan:

"Bagaimana perasaanmu? Sedih atau kecewa?"

Apa hal yang paling penting:

"Menurut Kakak, apa yang paling diperlukan saat sedang belajar sepeda?"

c. Cari tahu lebih detail, termasuk perasaan dan hal yang diingat anak

Gali motivasi anak:

"Kenapa Kakak mau bisa kendarai sepeda roda dua?"

Mengapa bisa terjadi:

"Sepertinya tadi kakimu belum turun ke bawah, jadi tidak bisa menahan sepedanya lalu terjatuh ya?"

Menggali penyebab perasaannya:

"Apa yang bikin Kakak sedih? Karena sakit saat jatuh Atau malu dilihat banyak orang?"

d. Ajak refleksi untuk perbaikan di momen berikutnya

Bagaimana kejadian saat ini berguna di masa depan:

"Mungkin lain kali saat terasa mau jatuh, KAKAK bisa segera arahkan Kaki ke bawah untuk menahan, atau KAKAK ada ide lain?"

Bagaimana usaha yang berbeda di lain waktu akan dapat memberikan hasil berbeda:

"Apa besok kita latihan di tanah berumput? Mungkin kalau terjatuh tidak sesakit di jalan beraspal."

Apa yang harus diulangi jika ingin mendapat keberhasilan yang sama di lain waktu:

"Tadi KAKAK sudah berhasil naik ke sadel dan mengarahkan kaki ke pedal satu persatu. Kiranya-kira besok pas latihan, apa KAKAK bisa seperti begitu lagi?"

Dengan begitu, berarti orang tua telah melakukan hal penting yang dibutuhkan anak, yaitu:



- ✦ Mengizinkan anak mengekspresikan perasaannya (sedih, kecewa, marah, dll), anak pun dapat belajar bahwa ia mampu menghadapinya.
- ✦ Menghindari usaha memperbaiki, menyelamatkan, atau mencoba mengalihkan perasaan anak.
- ✦ Memvalidasi perasaan anak: "Mama, Papa bisa melihat kamu benar-benar (marah, kesal, sedih)."
- ✦ Percaya bahwa anak mampu mengelola perasaannya.

3. Mendampingi Anak Saat Jadi Pemenang

Saat menjadi pemenang, anak kerap menerima pujian. Namun dari riset yang dikembangkan Professor Carol Dweck, Ph.D. diketahui bahwa pujian efektif lah yang dapat mengembangkan *growth mindset*. Berikut perbedaan pujian efektif dan tidak efektif

Source: Nelsen Ed.D., Jane, Glenn, H. Stephen, 2000. Raising Self-reliant Children in a Self-indulgent World. US: Harmony.

Pujian Tidak Efektif

Pujian Efektif

Definisi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengungkapkan penilaian. 2. Penghargaan, pengakuan atas keunggulan. 3. Ekspresi dari bentuk persetujuan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk memberikan 2. Semangat berusaha. Untuk memacu, menstimulasi.
Ditujukan kepada	Pelakunya: "Anak baik" "Anak pintar" "Anak cantik"	Usahanya: "Usaha yang bagus". "Yeay, adik bisa masukin bolanya"
Mengakui	Hanya hasil yang sempurna: "Kamu melakukannya dengan benar!"	Upaya dan peningkatan: "Wah, Kakak sudah coba gunting gambar awan. Sekarang kakak lebih bisa gunting garis melengkung deh"
Menunjukkan sikap	Menggurui, manipulatif: "Aku suka cara duduknya Anna. Kamu bisa seperti itu?"	Hormat, menghargai: "Apa kamu bisa menunjukkan bagaimana seharusnya kita duduk?"
"I" message	Menghakimi: "Papa bangga, lihat gambar kamu bagus banget!"	Self directing: "Mama lihat kamu menikmati proses gambarnya ya sayang"
Sering digunakan pada	Anak-anak: "Kamu anak yang baik," "Anak cakep."	Orang dewasa: "Terima kasih sudah membantu."
Contoh kalimat	Fokus pada subjek yang berprestasi "Papa bangga sama kamu karena dapat nilai A."	Mengakui tanggung jawab & usaha "Nilai A itu karena kamu sudah berusaha keras melakukan yang terbaik."
Jangka panjang	Motivasi untuk orang lain. "Selalu mencari persetujuan."	Berubah untuk diri sendiri. "Motivasi intrinsik"
Keyakinan atas kemampuan diri	Eksternal: "Bagus, Kak! Begitu harusnya anak Mama"	Internal: "Mama percaya Kakak bisa lakukan yang terbaik."
Mengajarkan	Apa yang harus dipikirkan. Ketergantungan pada penilaian orang lain.	Bagaimana cara berpikir. Evaluasi diri.
Goal	Kesesuaian. "Kamu melakukannya dengan benar."	Pemahaman. "Menurutmu, apa yang kamu pelajari/rasakan dari hasil hari ini?"
Keberhargaan	Merasa berharga ketika orang lain menyetujui.	Merasa berharga tanpa persetujuan.
Long-term effect	Ketergantungan pada orang lain.	Percaya diri, mandiri.

Perlu diingat!



Orang tua berperan penting dalam mengembangkan *growth mindset* anak, dimulai dengan menjadi *role model*, memahami persepsi anak dan mengubahnya ke arah positif, juga mendampingi anak di momen kritis hidupnya.

Growth Mindset Untuk Mengasah 8 Winning Skills pada Anak

Growth mindset membuat seseorang yakin bahwa kemampuan dirinya dapat terus dikembangkan. Hal ini dapat membantu anak mengembangkan 8 *winning skills* atau delapan kemampuan yang dapat mengantarkan anak jadi pemenang.

8 SKILLS READY TO WIN



*Expert Discussion Result , 2 Dec 2021

Berikut ini ide aktivitas yang dapat menstimulasi 8 Winning Skills pada anak:

1. Ide aktivitas untuk stimulasi perhatian anak

Usia 1-3 tahun



Membaca buku

- ★ Pilih buku dengan gambar cerah, dan kontras, dengan kata sederhana.
- ★ Cerita sederhana dan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.
- ★ Tekstur dan elemen interaktif.

Usia 4-6 tahun



Bermain board games, seperti ular tangga, halma

- ★ Bermain sambil belajar tentang angka, memerlukan perhatian anak untuk mengembangkan keterampilan penghitungan.
- ★ Memerlukan perhatian anak untuk mengetahui langkah selanjutnya.



Bernyanyi atau menirukan suara

- ★ Melodi dan lirik sederhana.
- ★ Tema yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.
- ★ Melibatkan gerakan tubuh.



Pesan berantai mulai dengan kata sederhana

- ★ Melibatkan perhatian anak mengingat pesan sebelumnya dan menyampaikan informasi secara berurutan.



Menyusun benda (berdasar warna dan bentuk)

- ★ Warna kontras untuk bantu mengenali dan membedakan warna.
- ★ Pastikan bahan aman, hindari ukuran kecil yang dapat ditelan atau berbahaya bagi anak.
- ★ Multi-sensorik: melibatkan berbagai indera (sentuhan, penglihatan, dan pendengaran), memiliki tekstur, suara, warna, bentuk berbeda-beda.



Menirukan gerakan atau suara

- ★ Memerlukan perhatian anak pada detail instruksi, gerakan atau suara yang diberikan dan menirukan dengan tepat.
- ★ Mengembangkan keterampilan motorik.

2. Ide aktivitas untuk stimulasi fokus anak

Usia 1-3 tahun



Lempar tangkap bola

- ✦ Meningkatkan keterampilan konsentrasi dan fokus anak saat mengikuti gerakan bola dan merespons dengan cepat.
- ✦ Pilih bahan yang aman dan sesuaikan jarak, kekuatan melempar-menangkap dengan kemampuan anak.



Meronce

- ✦ Meningkatkan keterampilan konsentrasi dan fokus anak saat memerhatikan beads yang kecil, lubang kertas, dan sebagainya.



Merangkai gambar atau garis dot to dot

- ✦ Meningkatkan keterampilan motorik dan konsentrasi anak saat melihat setiap titik, menghubungkan titik dengan tepat, dan menarik garis lurus antar titik.
- ✦ Mulai dengan titik berjumlah sedikit, dan tingkatkan kesulitan sesuai kemampuan anak.

Usia 4-6 tahun



Membentuk objek dengan clay atau playdough

- ✦ Mengasah kemampuan konsentrasi anak mulai dari ketika ia memilih warna clay dan bentuk apa yang ingin ia ciptakan.
- ✦ Jika ada contoh, maka anak harus memerhatikan contoh, apa yang ia perlukan untuk membuat yang sama.



Permainan 'I Spy with My Little Eye'

- ✦ Anak perlu konsentrasi untuk memerhatikan instruksi dari orang lain yang menyebutkan ciri-ciri benda yang dicari.
- ✦ Anak meningkatkan fokusnya untuk terus mencari menemukan benda yang dimaksud dalam instruksi.



Mencari angka atau objek yang hilang

- ✦ Anak mengerahkan fokusnya untuk mencari benda yang hilang, cermat pada sekitar sehingga dapat menemukan benda tersebut.

3. Ide aktivitas menempa daya ingat anak

Usia 1-3 tahun



Bermain flash card

- ★ Anak perlu membuka kartu satu persatu, mengingat kartu yang kembali ditutup, dan mengambil kartu selanjutnya hingga menemukan dua kartu yang sama.

Usia 4-6 tahun



Bermain *memory card*, pilih kartu bergambar atau simbol sama

- ★ Anak perlu membuka kartu satu persatu, mengingat kartu yang kembali ditutup, dan mengambil kartu selanjutnya hingga menemukan dua kartu yang sama.



Bermain petak umpet

- ★ Ketika menjadi petugas jaga, anak perlu mengingat siapa saja peserta dalam permainan tersebut dan harus menemukannya satu persatu, mengingat area bermain sehingga tidak mencari di luar area yang telah disepakati.



Mencari harta karun

- ★ Anak harus mengingat petunjuk, arah, dan lokasi di sekitarnya.
- ★ Melibatkan kemampuan memori jangka pendek, di mana anak perlu mengingat informasi sambil mencapai tujuan.



Menunjuk tokoh atau gambar di suatu buku

- ★ Tunjuk benda, tokoh, gambar, apapun di buku. Pada lain kesempatan, sebutkan lalu minta anak menunjuk apa yang parents sebutkan kembali.



Bermain puzzle

- ★ Saat menyusun puzzle, anak perlu mengingat bentuk dan warna potongan yang sudah ditempatkan maupun mengingat bagaimana potongan-potongan itu seharusnya disusun.
- ★ Sesuaikan jumlah keping dengan kemampuan anak.

4. Ide aktivitas mendorong kemampuan berbahasa anak

Usia 1-3 tahun



Beryanyi

- ✦ Anak belajar kata-kata baru dan mengembangkan pemahaman mereka tentang bahasa.
- ✦ Melalui lagu-lagu yang berulang, anak dapat mengembangkan kemampuan memori dan memahami pola bahasa yang sederhana.

Usia 4-6 tahun



Merangkai kata

- ✦ Saat menyusun kata-kata membentuk frasa atau kalimat yang bermakna, anak mengasah kemampuan mengungkapkan ide dan pikirannya.
- ✦ Saat merangkai kata, anak belajar tentang struktur tata bahasa (urutan kata, penggunaan kata sifat, kata kerja, atau kata benda).



Membaca atau bercerita

- ✦ Anak terpapar pada berbagai kata-kata dan cerita juga konsep berbeda.
- ✦ Anak belajar mengikuti alur cerita, memahami konsep awal dan akhir, serta mengembangkan pemahaman narasi.
- ✦ Pilih buku sesuai dengan usia anak. Kalimat pendek, kata sederhana dan terkait dengan kehidupan sehari-hari.
- ✦ Bersenang-senanglah mengikuti keinginan anak. Jangan ragu untuk membuat jalan cerita baru sesuai interaksi anak dan orang tua.



Pretend play atau bermain peran

- ✦ Anak bisa menggunakan kosakata yang ia pahami untuk menggambarkan peran dan situasi yang dimainkan. Saat bermain, anak bisa memperluas kosakata dan pengembangan kemampuan bercerita mereka.
- ✦ Tawarkan anak untuk bermain bersama jika ia mau, tanyakan tentang peran dan ikuti jalan ceritanya. Pancing dengan beberapa pertanyaan.



Belajar huruf dengan puzzle warna warni

- ✦ Mengenali dan mengidentifikasi huruf-huruf dalam bentuk visual yang menarik bagi anak.
- ✦ Pilih bahan yang aman bagi anak, kepingnya tidak terlalu kecil, dan jumlah keping tidak terlalu banyak sesuaikan dengan kemampuan anak.



Bermain kata, misalnya cari benda berawalan huruf K

- ✦ Anak terdorong untuk berpikir dan mengingat kosakata yang ia pahami.
- ✦ Anak dapat merekam kosakata baru dari jawaban yang disebutkan oleh orang tua atau teman sepermainan.

5. Ide aktivitas mendukung kemampuan psikomotor anak

Usia 1-3 tahun



Circus activity

- ★ Saat anak berusaha melompati lingkaran api secara visualisasi, mereka akan menggunakan keterampilan motorik halus seperti mengendalikan gerakan tubuh, mengkoordinasikan gerakan tangan dan kaki, serta mempertajam keseimbangan mereka.
- ★ Biarkan anak melalui rintangan dengan caranya, bisa dengan berdiri, menggunakan tangan kakinya, berawal dari satu hula hoop lalu tambahkan tingkat kesulitan sesuai kemampuan anak.

Usia 4-6 tahun



Bean bag activity

- ★ Mengembangkan keterampilan motorik halus melalui aktivitas melempar, menangkap, atau memindahkan kantong. Anak perlu menggunakan gerakan tangan dan kontrol yang tepat.
- ★ Meningkatkan koordinasi mata-tangan, peningkatan ketepatan dan presisi, serta keseimbangan dan koordinasi tubuh.



Turkey balancing

- ★ Menempatkan potongan-potongan burung kalkun pada tongkat es krim atau sumpit kayu bantu anak meningkatkan keterampilan motorik halus (mengontrol gerakan tangan, menggenggam, dan mengarahkan objek kecil ke tempat yang tepat, dll).
- ★ Saat anak mencocokkan potongan-potongan burung kalkun dengan nomor yang sesuai pada tongkat es krim, anak perlu mengoordinasikan gerakan mata dan tangan.



Straw maze activity

- ★ Mengembangkan keterampilan motorik halus saat memasang dan menyusun sedotan untuk membentuk labirin. Anak harus memegang, memotong, dan menghubungkan sedotan dengan presisi. Hal ini membantu dalam meningkatkan kemampuan pengendalian gerakan tangan dan jari-jari mereka.
- ★ Meningkatkan keterampilan koordinasi mata-tangan saat anak melihat pola dan arah labirin, serta gerakan tangan mereka untuk memposisikan sedotan dengan tepat.



Sticker lines

- ★ Meningkatkan keterampilan jari jemari anak mulai dari mengambil stiker, mengarahkan tangan ke garis dan menempel satu per satu, terus menerus, sehingga mengikuti pola garis yang ada.
- ★ Sesuaikan dengan kemampuan anak, awali dengan tidak terlalu panjang.
- ★ Mulai dari garis lurus, lanjutkan dengan garis bergelombang, dan seterusnya.



Olahraga yang disukai anak

- ★ Hampir setiap olahraga mengembangkan keterampilan motorik kasar dan meningkatkan kekuatan otot.
- ★ Dengan gerakan masing-masing, setiap gerakan dalam olahraga melatih peningkatan koordinasi mata-tangan, sekaligus meningkatkan konsentrasi dan fokus.
- ★ Pilih yang sesuai dengan minat anak.

6. Ide aktivitas memancing logika anak

Usia 1-3 tahun



Menyortir warna atau benda

- ✦ Bantu anak mengembangkan pemahaman dasar tentang konsep warna dan memperluas kosa kata warna.



Mencocokkan gambar atau bayangan

- ✦ Bantu anak mengenal bentuk, pola dan bentuk dengan karakteristik yang sama dapat dipasangkan bersama.
- ✦ Belajar mengenali pola dan kesamaan sebagai konsep dasar matematika.



Mencampur warna

- ✦ Anak dapat mempelajari dasar-dasar warna dan menciptakan warna baru melalui kombinasi warna primer.
- ✦ Memberikan kesempatan bagi anak untuk mengeksplorasi dan menemukan hasil-hasil yang baru melalui percobaan.
- ✦ Memahami konsep sebab-akibat.

Usia 4-6 tahun



Menyesuaikan posisi objek (preposition act)

- ✦ Memperkenalkan anak pada keterampilan logika dasar (relasi spasial: di atas, di bawah, di depan, di belakang, dan sebagainya).
- ✦ Melatih kemampuan anak dalam berpikir kritis, merencanakan tindakan, dan menemukan solusi yang efektif.



Bermain pattern, a-b-a-b atau abcabc, dst.

- ✦ Anak mengenali pola-pola, mengidentifikasi urutan atau aturan dalam pola, dan memahami konsep dasar tentang urutan, simetri, atau transformasi dalam pola.
- ✦ Anak dapat memahami perbedaan-perbedaan kecil dalam pola, membandingkan pola-pola yang berbeda, dan mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan antara pola-pola tersebut, dan menciptakan pola.



Percobaan sains sederhana

Misalnya *sink or float*, permainan warna

- ✦ Anak memprediksi apakah sebuah benda akan tenggelam atau terapung saat ditempatkan di dalam air.
- ✦ Memahami sebab-akibat.
- ✦ Mendorong anak menggunakan kemampuan berpikir kritis dalam menganalisis situasi dan membuat kesimpulan berdasarkan bukti yang diamati.

7. Ide aktivitas menumbuhkan penalaran anak

Usia 1-3 tahun



Science rainbow

- ✦ Mengasah keingintahuan alami anak tentang dunia dan bagaimana cara kerja benda di sekitarnya dengan bahan aman jika tertelan anak.



Dinosaurs dig

- ✦ Mengasah keingintahuan alami anak tentang dunia dan bagaimana cara kerja benda di sekitarnya dengan bahan aman jika tertelan anak.



Paper roll shadow

- ✦ Melibatkan membangun struktur atau objek dengan; menggabungkan, memotong, dan melipat gulungan kertas untuk menciptakan bentuk yang diinginkan.
- ✦ Membangun keterampilan konstruksi dan pemahaman tentang bagaimana benda dapat disusun.



Membaca busy book atau bermain busy board

- ✦ Bantu anak mengenal konsep dasar seperti bentuk, warna, mengenal angka & huruf, menghitung sederhana, sehingga mengembangkan keterampilan kognitif dasar, seperti pengenalan pola, pemecahan masalah, dan keterampilan matematika awal.

Usia 4-6 tahun



Science making color disappear

- ✦ Mengasah keingintahuan alami anak tentang dunia dan bagaimana cara kerja benda di sekitarnya.



Cup telephone

- ✦ Bantu anak memahami prakarya yang dibuat dengan fungsi yang diharapkan.



Bermain tebak-tebakan

Misalnya "Siapakah aku?
Aku hewan yang bisa berenang."

- ✦ Bantu anak menghubungkan ciri-ciri yang disebutkan dengan pengetahuannya.



Bermain bayangan

- ✦ Bantu anak memahami konsep spasial (ukuran, bentuk, dan posisi). Anak dapat mengubah ukuran bayangan dengan memperbesar atau memperkecil jarak antara tangan.

8. Ide aktivitas melatih anak membuat keputusan

Usia 1-3 tahun

Beri anak dua pilihan dan tanya pilihannya.

"Mana hewan favorit Adik?
Jerapah atau singa?"

Biasakan tanya pendapat anak.

"Papa besok mau lari di taman,
apa kamu mau ikut?",
"Kita bermain apa ya pagi ini?"

Beri contoh.

"Mama pilih sepatu ini,
karena nyaman dipakai.
Kamu pilih sepatu yang mana?"

Usia 4-6 tahun

Membuat dan mempraktekkan
wheels of choice dan routine chart
yang dapat melatih kedisiplinan anak.

Tanya pendapat dan libatkan anak
di urusan rumah.

"Menurut Kakak, kita siapkan menu
apa ya buat teman Mama?"

Ajak berbelanja (sambil didampingi
jika anak belum paham nilai uang).

"Kakak bisa pilih mainan,
Mama kasih uangnya Rp 100 ribu ya.."

Perlu diingat!



Anak dengan *growth mindset* percaya bahwa kemampuan dirinya dapat terus berkembang. Pola pikir ini juga mengasah 8 *winning skills* atau kemampuan yang dapat mengantarkan anak jadi pemenang. Orang tua dapat menstimulasinya dengan berbagai jenis aktivitas yang menarik dan dapat mendorong pembentukan 8 *winning skills* secara optimal.



Temukan berbagai panduan parenting
lainnya di Nutriclub, untuk dukung si kecil
jadi pemenang bersama Nutrilon Royal
www.nutriclub.co.id

DAFTAR PUSTAKA

- ★ **P2PTM Kemenkes RI, 2018. "Gambaran Kebutuhan Tidur sesuai Usia",**
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/37/gambaran-kebutuhan-tidur-sesuai-usia>, diakses pada 11 Juni 2023.
- ★ **Millaci, Tiffany S. 2021. "How to Nurture a Growth Mindset in Kids: 8 Best Activities",**
<https://positivepsychology.com/growth-mindset-for-kids/>, diakses pada 11 Juni 2023.
- ★ **Dweck, C., 2016. What having a "growth mindset" actually means. Harvard Business Review, 13, pp.213-226.**
<https://leadlocal.global/wp-content/uploads/2016/12/Dweck-What-Having-a-%E2%80%9CGrowth-Mindset%E2%80%9D-Actually-Means-HBR.pdf>
- ★ **Margo, Desiree. 2019. "SEL and Academic Learning Catalyst: Growth Mindset",**
<https://home.edweb.net/webinar/learningp320190430/>, diakses pada 10 Juni 2023.
- ★ **Nelsen, Jane & Lott Lynn. 2017. Teaching Parenting The Positive Discipline Way. Empowering People, Incorporated.**
- ★ **Glenn, H. Stephen & Jane Nelsen. 2010. Raising Self-Reliant Children in a Self Indulgent World. Harmony/Rodale.**
- ★ **Gambaran Kebutuhan Tidur Sesuai Usia**
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/37/gambaran-kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- ★ **Growth Mindset in Early Learners**
<https://extension.unl.edu/statewide/knox/growth-mindset-in-early-learners/#:~:text=A%20Growth%20mindset%20equals%20intelligence,through%20all%20of%20their%20senses.>
- ★ **Growth Mindset for Kids** <https://positivepsychology.com/growth-mindset-for-kids/>
- ★ **Growth vs Fixed Mindset** <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>
- ★ **Learning a Growth Mindset** <https://blog.futurefocusedlearning.net/learning-a-growth-mindset>
- ★ **Using a Growth Mindset as The Foundation for SEL**
<https://home.edweb.net/using-a-growth-mindset-as-the-foundation-for-sel/>
- ★ **Happy Toddler Play Time** <https://happytoddlerplaytime.com/>
- ★ **Gross Motor Activities Flaming Hoops**
<https://theinspiredtreehouse.com/gross-motor-activities-flaming-hoops/>