



تأثیر چشمگیر خواب کودک در یادگیری کلمات جدید

نتایج یک تحقیق نشان می دهد، برای آنکه کودکان کلمات جدید را یادگیرند هیچ چیز نمی تواند جایگزین خواب خوب شب شود.

نتایج یک تحقیق نشان می دهد، برای آنکه کودکان کلمات جدید را یادگیرند هیچ چیز نمی تواند جایگزین خواب خوب شب شود. به گزارش خبرگزاری مهر، نتایج یک تحقیق نشان می دهد که حتی باهوشترین کودکان وقتی که فرصت فکر کردن را داشته باشند می توانند کلمات را بهتر به خاطر بسپارند.

گسترش دامنه واژگانی که کودکان می دانند و از معنای آن مطلع هستند همواره برای ارتباط برقرار کردن آنها حیاتی در نظر گرفته می شد، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که خواب می تواند تقویت کننده حافظه کودکان باشد و حتی می تواند به آموزگاران کمک کند مشکلاتی چون اوتیسم و خوانش پریشی را تشخیص دهند.

این تفکر وجود دارد که کودکان در انتخاب و به خاطر سپردن صداهای جدید از بزرگسالان باهوشتر هستند چرا که هنوز مهارتهای زبانی در آنها در حال شکل گرفتن است.

این درحالی است که نتایج تحقیقات از کودکان دبستان 7 تا 12 ساله نشان داده است که آنها نیز چون والدین خود حواس پرت هستند و کودکانی که تمام کلمات را در زمان صبحانه به خاطر دارند آنها را در زمان تفریح فراموش کرده اند.

تحقیقات نشان می دهد که ضعف حافظه یک مشکل موقتی است و پس از یک وقفه 12 ساعته که خواب نیز جزء آن است آنها می توانند بیشتر کلمات جدید را به یاد بیاورند.

از سوی دیگر مطالعات نشان داده است که یادگیری مطالب تازه برای کودکان چون بزرگسالان نیازمند زمان است و زمانی که موضوع به کلمات جدید می رسد خواب خوب شب هنگام می تواند تأثیرگذار باشد.

محققان دانشگاه شفیلد هالم چندین هفته از روشنایی روز تا زمان صبحانه را به تعلیم 53 کودک در سه مدرسه شبانه روزی در نورث یورک شایر در مهارتهای زبانی سپری کردند.

این کودکان طی 30 تا 60 دقیقه در روز با کلمات جدید ساختگی شبیه کلمات واقعی رو به رو می شدند که به طور خاص برای اهداف این تحقیق ساخته شده بود.

برخی از این کودکان کلمات جدید را در صبح آموخته و 12 ساعت بعد در همان روز مورد آزمایش قرار می گرفتند و در این زمان آنها بسیاری از آنچه را که یادگرفته فراموش کرده بودند.

اما آنهایی که کلمات را عصر یاد گرفته و صبح روز بعد مورد آزمایش قرار می گرفتند دانش بهتری داشتند، حتی گروهی که از صبح تا عصر واژگان خود را فراموش کرده بود می توانست پس از خواب شب واژگان از دست رفته را در صبح روز بعد بازیابی کند.

آنا ویهال از گروه روانشناسی شفیلد هالم اظهار داشت: این تحقیق نتایج واقعا شگفت انگیزی به دنبال داشت که می تواند یک بعد جدید در تحقیقات و درک ما در پیشرفت مهارتهای زبانی در کودکان را نشان دهد. پیش از آن تصور می شد که کودکان نیازی به خواب برای یادگیری ندارند، چرا که آنها در یادگیری کلمات جدید مهارت دارند.

ممکن است کودک در یادگیری واژگانی که با دیگر واژگان صدای مشترک دارد دچار مشکل شود، اما براساس اظهارات محققان خواب می تواند این مشکل را برطرف کند.