

## کودکان خوش خواب، استعدادهای بیشتری بروز می دهند

تحقیقات جدید نشان داد، کودکانی که خواب کافی دارند، بیشتر در مدرسه فعال بوده و استعدادهای نهفته در وجودشان شکوفا می شود.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، محققان دریافته اند که تنها ۴۸ درصد از کودکان آمریکایی که به مدرسه می روند، هر شب به اندازه کافی می خوابند و کودکانی که این کار را انجام می دهند بیشتر احتمال دارد نشانه هایی از شکوفایی در مدرسه از خود نشان دهند.

در مطالعه جدید که توسط دکتر هووی سی تسائو، متخصص اطفال بیمارستان عمومی ماساچوست انجام شد، از والدین و مراقبان و پرستاران ۴۹۰۵۰ کودک ۶ تا ۱۷ ساله پرسیده شد که یک کودک به طور تصادفی در خانه خود به طور متوسط طی یک هفته چند ساعت خواب خوابیده است. خواب کافی در این آزمایش به طور متوسط در هفته ۹ ساعت یا بیشتر تعریف شده بود.

محققان همچنین از والدین و مراقبان در مورد پنج نشانگر شکوفایی فردی پرسیدند. این نشانگرها علائمی هستند که نشان می دهند کودک در مدرسه به کار و شکوفایی خود مشغول است. این علائم شامل علاقه و کنجکاوی در یادگیری چیزهای جدید، تلاش برای خوب بودن در مدرسه و انجام کارهای مورد نیاز در خانه، تلاش برای به پایان رساندن کارهایی که قبلاً شروع شده و همچنین این که بتوانند در هنگام مواجهه با چالش، آرامش و کنترل خود را حفظ کنند.

پس از در نظر گرفتن فاکتورهایی مانند سن، زمان گذراندن اوقات فراغت در پای تلویزیون یا کامپیوتر، بازی با ویدئو گیم یا سایر وسایل الکترونیکی که شرایط سلامت روحی کودکان را تحت تاثیر قرار داده یا تهدید می کنند، یافته ها نشان داد که تنها ۴۸ درصد از کودکان در ایالات متحده طی شب های هفته، بیشتر از ۹ ساعت خواب مستمر دارند.

علاوه بر این خواب کافی با چندین نشانگر شکوفایی فردی ارتباط مثبت داشت. کودکانی که بیشتر شب‌های هفته ۹ ساعت یا بیشتر خواب داشتند، ۴۴ درصد بیشتر از سایرین علاقه و کنجکاوی در یادگیری چیزهای جدید از خود نشان می‌دهند؛ ۳۳ درصد بیشتر به انجام کارهای خانه تمایل داشته، ۲۸ درصد بیشتر به انجام دادن بهتر کارهای خود در مدرسه اهمیت می‌دهند و ۱۴ درصد نیز در مقایسه با کودکانی که خواب کافی ندارند، تلاش بیشتری برای انجام وظایف دارند.

تحقیقات قبلی نشان داده است که هر چه نشانگرهای شکوفایی کودکان بیشتر باشد، احتمال بروز رفتارهای سالم و رفتارهای پرخطرتر کمتر است.

محققان همچنین دریافتند که نداشتن خواب کافی کودکانی که در خانواده‌های فقیر زندگی می‌کنند، با داشتن شرایط نامناسب و بد روحی و روانی، استفاده بیشتر از رسانه‌های دیجیتالی و افزایش تعداد تجربیات نامطلوب کودکی مرتبط است.

دکتر تسائو می‌گوید که این یافته‌ها با کاهش استفاده از رسانه‌های دیجیتال و ترویج روال خواب، اهمیت کمک به کودکان برای دریافت میزان خواب توصیه شده برای سنینشان را نیز تقویت می‌کند.

وی اظهار داشت: کاهش خواب مزمن یک مشکل جدی بهداشت عمومی در کودکان است. خواب ناکافی در بین نوجوانان با عواقب سلامت جسمی و روانی از جمله افزایش خطر افسردگی، چاقی و تأثیرات منفی بر خلق و خو، عدم توجه به دروس و کاهش عملکرد تحصیلی مواجه خواهد بود.

مداخلاتی مانند این تحقیق ممکن است به والدین و مربیان کمک کند تا اقدامات بیشتری در زمینه شکوفایی کودک از نشان دهند، رشد آنها را ارتقا بخشیده و آینده های روشن تری به آنها ببخشند.

انتهای پیام /