

## Belajar dalam tidur Anda

Saat ini, bahasa asing merupakan bagian dari pendidikan umum. Andai saja belajar bahasa asing tidak begitu menjemukan! Ada kabar baik untuk mereka yang memiliki kesulitan belajar bahasa asing. Mengingat kita belajar paling efektif dalam tidur kita! Beberapa studi ilmiah telah sampai pada kesimpulan ini. Dan kita bisa menggunakannya untuk belajar bahasa. Kita memproses kejadian pada siang hari dalam tidur kita. Otak kita menganalisis pengalaman baru. Segala sesuatu yang kita alami dipikirkan ulang sekali lagi. Dan hal baru diperkuat dalam otak kita. Hal-hal yang dipelajari sebelum kita terjatuh tidur dipertahankan dengan sangat baik. Oleh karena itu, membaca atau meninjau hal-hal penting pada malam hari akan sangat membantu Anda mengingatnya. Setiap tahapan tidur yang berbeda bertanggung jawab pada konten-konten pembelajaran yang berbeda. Tidur tahap REM (*Rapid Eye Movement*) mendukung pembelajaran psikomotorik. Bermain musik atau olahraga termasuk dalam kategori ini. Sebaliknya, pembelajaran ilmu pengetahuan murni terjadi pada tahap tidur lelap. Inilah tahap di mana segala sesuatu yang kita pelajari ditinjau kembali. Bahkan kosakata dan tata bahasa (grammar)! Ketika kita belajar bahasa, otak kita harus bekerja sangat keras. Ia harus menyimpan kata-kata dan aturan baru. Semua itu diputar sekali lagi dalam tidur kita. Para peneliti menyebutnya Teori Replay atau Teori Pengulangan. Meskipun demikian, Anda perlu tidur dengan baik. Tubuh dan pikiran harus memulihkan diri dengan baik. Baru kemudian otak dapat bekerja secara efisien. Anda bisa mengatakan: tidur yang baik, juga berarti kinerja kognitif juga baik. Sementara kita beristirahat, otak kita masih aktif... Jadi: *Gute Nacht, selamat malam, buona notte, dobrou noc!*