2020-04-06

Wartość czytania

Czytanie książek czy to nie przesada?

Czas wolny – co mam z nim począć? Takie pytanie zadają sobie i dorośli, i dzieci. Pomysłów na wypełnienie czasu wolnego jest mnóstwo, nie sposób ich wszystkich tutaj wymienić. W zależności od wcześniejszych naszych zainteresowań, pasji, hobby każdy indywidualnie wypełnia sobie dzień wówczas, gdy obowiązki już są za nim. Generalnie rzecz ujmując, niektórzy z nas lubią zajmować się czynnie jakimiś zadaniami, część zaś pozwala sobie na bierny odpoczynek. Wśród różnych zajęć realizowanych w czasie wolnym, znajduje się także czytanie. Ale jak pokazują przeprowadzane badania, współcześnie coraz mniejszy odsetek ludzi oddaje się tej czynności. Według danych Biblioteki Narodowej 62% dorosłych Polaków nie czyta żadnych książek. A ponadto 95% spośród tej grupy o książkach nie rozmawia, nie wypożycza ich, nie otrzymuje w prezencie ani nie kupuje innym. Okazuje się, że na tle innych krajów europejskim wypadamy słabiej w tej dziedzinie. 70 - 80% dorosłych Czechów, Skandynawów, Anglików czy Niemców czyta przynajmniej jedną książkę rocznie. Te dane dotyczą dorosłych, a jak to wygląda wśród dzieci i młodzieży? Pewnie wcale nie lepiej, skoro mają takie wzorce od dorosłych. Poza tym, w tej grupie wiekowej, silniejsze są zainteresowania Internetem, grami komputerowymi, gdzie nie wymaga się takiego skupienia uwagi, a odbierany obraz dostarcza szybszej przyjemności, niż w przypadku czytania.

Dlaczego słyszymy zachęcanie do czytelnictwa? Wiadomo przecież, że współczesność preferuje istotnie szerszą paletę rozrywek niż 30 lat temu, co wynika chociażby z rozwoju technologii informatycznej. Więc czy tak „archaiczna" forma rozrywki jaką jest czytanie książek ma dziś jakąś wartość? Okazuje się, że tak i to ogromną! Badania naukowe wskazują między innymi na takie korzyści z czytania książek:

1. **Zwiększają się zdolności naszego mózgu**

   W wyniku badań naukowych stwierdzono, że czytanie książek usprawnia nasze zdolności umysłowe. Dzięki lekturze książek osiągamy wyższe wyniki w testach oceniających nasze możliwości poznawcze, zdobywamy nowe informacje, poszerzamy zasób słownictwa, stymulujemy wyobraźnię, pamięć, koncentrację uwagi.

1. **Rozwijają się nasze umiejętności emocjonalne**

   Poprzez zagłębianie się w świat fikcji literackiej, zaczynamy lepiej rozumieć innych ludzi, ich emocje, co zwiększa naszą empatię i kompetencje emocjonalno-społeczne.

1. **Lepszy, zdrowszy sen**

   Lepiej zasypiamy i nasz sen jest korzystniejszy dla naszego zdrowia, kiedy przed snem czytamy książkę, zamiast korzystać ze świecących ekranów (smartfony, tablety, TV). Przeprowadzono badanie na grupie ponad 2000 dzieci w wieku od 4 do 7 lat, które zasypiały w towarzystwie smartfonów, tabletów i telewizorów. Okazało się, że dzieciaki, które zasypiały ze smartfonem czy tabletem, potrzebowały w 95% przypadków około 20 minut więcej czasu aby zasnąć, niż rówieśnicy, którzy nie korzystali z tego typu urządzeń przed zaśnięciem. Podobnie sprawa wyglądała w przypadku zasypiania przy telewizorze. Dzieci z tej grupy w 95% przypadków zasypiały o 18 minut dłużej niż ich rówieśnicy.

1. **Czytanie zmniejsza stres**

   Tę korzyść potwierdziły badania naukowe z 2009 roku przeprowadzone na Uniwersytecie Sussex. Dowiedziono, że czytanie jest dużo efektywniejszym sposobem na obniżenie stresu,

niż słuchanie muzyki, filiżanka herbaty czy spacer. Czytanie zmniejsza stres o 68% wg neuropsychologa dr Davida Lewisa. Udowodniono, że już 6 minut czytania i przewracania stron w książce redukuje stres, zmniejsza częstotliwość bicia serca i rozluźnia mięśnie.

1. **Mózg dłużej pozostaje w formie**

   Okazuje się, że czytanie książek od najmłodszych lat jest swoistym treningiem dla mózgu, zachowując go znacznie dłużej w dobrej formie. Czytając regularnie, usprawniamy procesy poznawcze, pamięciowe, jednocześnie spowalniając procesy demencyjne.

To tylko niektóre z długiej listy zalet czytania. W przypadku dzieci zaleca się czytanie im książek od wczesnego dzieciństwa z uwagi na znaczące, pozytywne konsekwencje. Wśród najczęściej wymienianych przez licznych autorów korzyści czytania książek dzieciom, wymienia się:

Budowanie więzi z dzieckiem

Czytając dziecku zwiększamy szansę na zbudowanie z nim bliskiej, silnej relacji.

Zaspakajanie potrzeb psychologicznych

Dziecko któremu czytamy czuje się kochane. Bliskość mamy czy taty daje mu poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, życzliwości, uwagi dorosłego, a więc spełnia kryteria potrzebne dla harmonijnego rozwoju psychicznego

Nauka wrażliwości i wspieranie rozwoju psychicznego

Książeczkidla dzieci to zabawa, ale też nauka. Opisują otaczającą nas rzeczywistość, wskazują czym jest dobro i dlaczego powinniśmykierować się nim. Bajki uczą też wrażliwości na krzywdy innych oraz propagują wartości służące rozwojowi psychicznemu dziecka.

Rozwijanie kompetencji językowych

Od pierwszych chwil swego istnienia na świecie, dziecko uczy się języka poprzez słuchowy odbiór. Słownictwo książek może znacznie wzbogacić zakres słów malucha, co przekłada się na to, jak mówi. Osłuchanie się z językiem jest niezwykle istotnym elementem nauki.

Nauka rozwiązywania problemów

Bohaterowie książek dla dzieci nieustannie zmagają się z różnymi przeciwnościami. Słuchając takich opowieści, dzieci uczą się, jak sobie radzić z różnymi problemami.

Motywowanie do samodzielnego czytania

Kiedy dziecko nie potrafi jeszcze samemu czytać, każda strona przeczytana przez dorosłego mu imponuje. Dziecko zazdroszcząc tej umiejętności rodzicowi, będzie zmotywowane do jej opanowania.

Rozwijanie wyobraźni

Im wcześniej wprowadzimy dziecko w świat fikcji literackiej, tym szybciej będziemy stymulować jego wyobraźnię, która przyda mu się do kreatywnego działania w przyszłości.

Poprawa koncentracji i pamięci

Gdy czytamy dziecku, musi się ono skupić na naszym głosie, aby zrozumieć odbierany tekst. To bardzo

prosty, ale przy tym wyjątkowo skuteczny sposób na rozwijanie koncentracji uwagi. Dzięki tej zdolności, dzieci łatwiej będą przyswajały wiadomości odbierane drogą słuchową w toku dalszej nauki szkolnej. Natomiast dobra koncentracja na informacjach odbieranych słuchowo, wspomaga zapamiętywanie. Pomocne w utrwalaniu niektórych faktów, mogą być rozmowy na temat przeczytanych wspólnie książek.

Profilaktyka

Już sam fakt wspólnego czytania nastraja dziecko ku otwartości i bliskim kontaktom z innymi ludźmi. Odpowiednie książki mogą też nauczyć zachowań prospołecznych, co zaowocuje w późniejszym rozwoju.

Lepszy start w naukę

Wspomniana wcześniej zdolność koncentracji oraz trening pamięci, to składowe kolejnej zalety czytania książek dzieciom, czyli wspomagania procesu nauki. Dysponując lepszą pamięcią oraz potrafiąc ignorować rozpraszacze, znacznie łatwiej będzie o lepsze wyniki w nauce.

Alternatywa mediów

Dzieciaki bardzo łatwo potrafią uzależnić się od mediów. Szybko wciągną ich dziesiątki bajek i kreskówek, podawanych w bardzo wygodny w odbiorze sposób. Czytanie książki jest skuteczną alternatywą i możliwością do ochrony dziecka przed znaczącym wpływem mediów na jego rozwój i kreujący się światopogląd. Nie wolno pominąć też aspektów zdrowotnych.

Dostarczanie rozrywki

Dzieciaki błyskawicznie mogą przejść ze stanu pełnej koncentracji w totalne znużenie. Dlatego potrzebują w ciągu dnia wielu bodźców, które zaspokajają ich ciekawość świata. Czytanie książek jest świetną opcją poszerzającą repertuar rozrywek w relacji rodzice-potomstwo.

Przyzwyczajanie do czytania

W erze audiobooków czy kolejnych ekranizacji, bardzo trudno zachęcić dzieci do czytania. Wspólna lektura może sprawić, że czytanie książki będzie czymś naturalnym.

Uwzględniając przytoczone za licznymi autorami argumenty przemawiające za tym, że warto sięgać po książki zastanówmy się, które z nich najsilniej do nas przemawiają i które są w stanie zmobilizować nas do tego sposobu na wypełnienie wolnego czasu w czasie epidemii.

Barbara Tessar - Staszkiewicz

psycholog Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej

w Luzinie