

„Wpływ czytania na rozwój dzieci i młodzieży”

Komu by się chciało czytać grubą, czasem kilkutomową powieść, kiedy można obejrzeć jej ekranizację? Jaki sens czytać prasę, kiedy można rzucić okiem na wiadomości w telewizji lub zajrzeć do Internetu? Przecież wymaga to o wiele mniejszego wysiłku... Odpowiedź jest prosta: ponieważ mózg potrzebuje dynamicznej i prężnej gimnastyki oraz stałego rozwoju, inaczej – zanika, umiera. Badania pokazują, że człowiek wychowany jedynie przez „szklany ekran” funkcjonuje zupełnie inaczej, niż ktoś, kto czyta książki. Dlaczego? Nie ulega wątpliwości, że kontakt z książką ma ogromny wpływ na rozwój człowieka. Treści w niej zawarte oddziałują na wiele obszarów ludzkiej psychiki: pamięć, koncentrację, kreatywność i inne. Dostarcza wiedzy o świecie i ludziach, kształtuje właściwą hierarchię wartości.

Wiele osób, mimo że potrafi czytać, nie czyta. Dlaczego? Ponieważ nawyk czytania i potrzeba kontaktu z książką muszą wykielkować w dzieciństwie. W proces wtajemniczenia czytelniczego musi być zaangażowane całe środowisko człowieka już od najmłodszych lat. Nie wystarczy tylko pani w przedszkolu czy w szkole, niezbędni są tu również rodzice, starsze rodzeństwo, dziadkowie... To my – dorośli – powinniśmy odkryć przed dzieckiem magię czytania. Powinno być ono przeżyciem przyjemnym i dostosowanym do możliwości dziecka, a zarazem musi odbywać się w odpowiedniej atmosferze. Jeśli od najmłodszych lat uda się nam ukształtować przyjazną więź pomiędzy dzieckiem a książką, będzie to procentowało w całym późniejszym życiu. W rozwoju młodego człowieka książka może spełnić szczególnie ważną rolę. Nastolatki są dużo bardziej krytyczne, jeśli chodzi o polecane lektury. Chcą same decydować o tym, czy i co będą czytać. Dojrzewający młody człowiek, poszukujący wzorów, budujący dopiero swój wizerunek, może znaleźć w literaturze podstawy do konstruowania własnej osobowości czy światopoglądu. Książka może stać się płaszczyzną kontaktu między młodzieżą a dorosłym, może się stać sprzymierzeńcem dorosłych, ponieważ może stanowić pretekst do rozmów, a dyskusje o przeczytanych książkach to najprzyjemniejsze, najciekawsze rozmowy dzieci z rodzicami. Czytanie książek może być łatwym, mądrym, dostępnym sposobem budowania więzi rodzinnej, budowania autorytetu rodzica. Powinniśmy więc utwierdzać dzieci w przekonaniu, że czytanie jest mobilizujące, pożądane i mądre – z pewnością przyniesie im dużo pożytku, a korzyści wynikające z czytania przełożą się na lepsze wyniki w szkole.

We współczesnym świecie czytanie jest umiejętnością niezbędną, odgrywa doniosłą rolę na wszystkich etapach rozwoju człowieka. Małe dziecko nie jest w stanie samo czytać, ponieważ ma zbyt ograniczony zasób słów i nie rozumie języka, a czytane treści są dla niego za trudne i nużące, tym bardziej w czasach tak zajmującej i wabiącej telewizji. Czytanie jest procesem dużo bardziej wymagającym niż odbiór i analiza obrazów, którymi jesteśmy atakowani wprost z ekranów telewizorów. Język jest mechanizmem myślenia, także matematycznego. I w ten sposób koło się zamyka, ponieważ dzieci czytające nijak, miernie czytają coraz mniej i coraz gorzej się uczą. Natomiast ci, którzy opanują umiejętność czytania, o wiele lepiej poradzą sobie w przyszłym życiu. Z tego powodu też bardzo ważnym zadaniem zarówno szkoły, jak i domu jest kształtowanie trwałej motywacji do czytania i uczynienie czytania zajęciem fascynującym, interesującym.

Powody, dla których warto czytać:

1. Książka pomaga nam rozwijać język i słownictwo. Dzięki czytaniu zasób słów, którym posługuje się człowiek rozszerza się. Poznajemy nowe wyrazy, uczymy się ich stosowania i używamy ich w naszych wypowiedziach. Pozwala to nam wyrażać własne myśli i rozumieć innych. Nie krępujemy się rozmową, ponieważ kształtuje się umiejętność konwersacji, a to daje nam łatwość jasnego, logicznego i obrazowego wypowiadania się, co jest tak ważne w życiu społecznym.
2. Czytanie poprawia koncentrację i pamięć. Nieumiejętność skupienia się na rzeczach istotnych sprawia, że osoby stają się niepewne siebie i trudno znoszą porażki. Ćwiczenie koncentracji uwagi to bardzo trudne

zadanie, ale niezbędne dla prawidłowego rozwoju intelektualnego. Rodzice powinni wspierać dzieci we wszystkich rodzajach aktywności, które pomagają wydłużać czas koncentracji i skupiać uwagę. Jak to się dzieje, że nie możemy zapamiętać numeru telefonu, czyjegoś imienia czy nazwiska, a pamiętamy imiona bohaterów czy nazwy fantastycznych miejsc, o których przeczytaliśmy w książce? Dzieje się tak, ponieważ książka daje nam kompletną informację, zamkniętą i opartą na pewnej historii. Dzięki temu łatwiej się skupiamy. Czytanie książki wymusza na nas skupienie i koncentrację. W przeciwieństwie do gazet i magazynów, w których pojawiają się krótkie treści i kilka informacji, książka podaje nam dość dużą całość, dotyka wielu aspektów, prezentuje różne wątki.

3. Książka rozwija myślenie. Czytanie książek dostarcza nam pojęć myślowych i nowych poglądów, rozszerza naszą świadomość i nasz świat. Bardzo często zdarza się nam, że podczas czytania ciekawej książki, próbujemy odgadnąć lub zgadujemy jej zakończenie, jeszcze zanim przewrócimy ostatnią stronę. I właśnie o to tu chodzi, aby trenować myślenie krytyczne i analityczne, wyciągać wnioski z wielu poszlak i wskazówek.

4. Książka pobudza fantazję, uczy budować obrazy w wyobraźni. Gdy chcemy całkowicie „wkroczyć” w książkowy świat fantazji i zrozumieć to, co czytamy – musimy skupić się na tekście, skoncentrować i odłączyć od świata zewnętrznego, a wtedy zaczyna działać ona – wyobraźnia. Poza tym książka pozostawia dużo czasu na myślenie. Wodząc wzrokiem po zapisanej stronie, w każdej chwili można zatrzymać się na wybranym fragmencie, który domaga się zadumy.

5. Czytanie wpływa pozytywnie na umiejętność pisania. Jeśli czytanie może poprawić zdolność analitycznego myślenia, wzbogacić słownictwo, to już jeden krok do wykorzystania tego również podczas pisania. Czytając uczymy się poprawnej ortografii, interpunkcji, kształtujemy także nasz styl. Analizując cudze teksty, uczymy się budować własne.

6. Czytanie wyrabia cierpliwość. W telewizji bardzo dużo informacji jest przekazywanych w niezwykle krótkim czasie, co nie pozwala na zapamiętanie czy przemyślenie ich wszystkich. W ten sposób telewizja uczy się skupiania uwagi na krótką chwilę, a jego myśl staje się bardziej impulsywna niż refleksyjna (niektóre badania wskazują nawet na związek między nadmiernym oglądaniem telewizji a pochopnym podejmowaniem decyzji i niecierpliwością). W trakcie czytania przetwarzanie informacji przebiega wolniej. Odwracając kartki, wchodzimy stopniowo w mechanizm narracji. Krok po kroku staramy się zrozumieć książkę. Tempo zależy od nas. Do pewnych rzeczy można w każdej chwili wrócić, najistotniejsze można sobie zaznaczyć. Można powiedzieć, że czytanie jednocześnie wymaga oraz uczy cierpliwości.

7. Czytanie zmniejsza poziom stresu oraz pomaga budować relacje. Zalety czytania odkryli także psychoterapeuci i psycholodzy. Biblioterapia stosowana jest jako narzędzie wspierające podczas terapii medycznych. Odpowiednio dobrana lektura zdaniem lekarzy zapewnia pacjentowi psychiczne wsparcie, redukuje napięcie nerwowe i stany lękowe. Czytanie odpowiednich książek jest polecane jako forma leczenia psychoterapeutycznego dzieci nieśmiałych, nadmiernie agresywnych, z szeroko pojętymi trudnościami w rozwoju emocjonalno – społecznym. Książka może pomóc zarówno w poznaniu sytuacji, z którymi dziecko się nie zetknęło, jak też posłużyć za temat rozmowy o trudnych emocjach, których samo doświadcza. Literatura pełni również funkcję kompensacyjną, ponieważ odrywa czytelnika od rzeczywistości, zapewniając relaks i wytchnienie od problemów codzienności. Badania brytyjskich naukowców udowodniły, iż oderwanie się od codziennych zmartwień i obowiązków na rzecz wciągającego kryminału albo reportażu prasowego może zmniejszyć poziom naszego stresu nawet o ok. 70%. Czytanie książek pomaga także budować relacje między ludźmi oraz rozwiązywać bieżące problemy poprzez przekazywanie gotowych rozwiązań. Biblioterapia stosowana jest także w działaniach profilaktycznych. Odpowiednio dobrana lektura kształtuje bowiem osobowość młodego czytelnika. Książka jest dla nastolatka źródłem wzorców osobowych oraz postaw życiowych.

8. Książka dostarcza nam wiedzy o innych krajach i kulturach, o przyrodzie, technice, historii, o tym wszystkim, o czym chcielibyśmy dowiedzieć się czegoś więcej. Wszystko, cokolwiek czytamy, zachowuje w naszych głowach ślady najprzeróżniejszych informacji. Nie wiemy, kiedy może się coś z tego przydać, ale wszystko w pewien sposób pogłębia naszą wiedzę. Im więcej czytamy, tym więcej wiemy. Im więcej wiemy, tym pewniej się czujemy w różnych sytuacjach. Im pewniej się czujemy, tym bardziej rośnie poczucie własnej wartości.

9. Książka rozwija nasze uczucia i zdolność do empatii. Wyrabia w nas umiejętność wczucia się w czyjąś sytuację. Czytanie książek ułatwia zrozumienie drugiego człowieka, jego troski, wewnętrzne walki i źródła działania. Otwiera oczy na świat i innych ludzi.

10. Książka dodaje sił i zapału. Dostarcza nam rozrywki i emocji. Dzięki czytaniu książki można przeżywać różne emocje, można śmiać się lub płakać, ale książka może również pocieszyć i odkryć nowe perspektywy.

11. Książka może stawiać pytania, które angażują i pobudzają do dalszych przemyśleń. Zamknięcie przeczytanej książki nie musi oznaczać końca przygody z nią. Książka nie powinna pozostawiać miejsca na obojętność, powinna wzbudzać ciekawość, chęć sięgnięcia po inną publikację, a może nawet powrót do tej samej za jakiś czas, by znaleźć odpowiedź.

12. Książka uczy nas etyki. Skłania do namysłu nad tym, co słuszne, a co nie, co dobre, a co złe. Książka jest współtowarzyszem w całym naszym życiu, nierzadko perypetie postaci stają się dla nas wzorem do naśladowania, a one same naszymi prawdziwymi przyjaciółmi. Przygody bohaterów książkowych uczą nas zasad moralnych, etycznych i społecznych. Książki swoimi treściami udzielają nam lekcji między innymi: jak być odważnym, honorowym; wyjaśniają, czym jest przyjaźń i poświęcenie; mówią o radości i szczęściu tkwiących w prostocie życia.

13. Książka może wytłumaczyć rzeczywistość i pomóc w rozumieniu zależności. Dzisiejszy świat jest dla dzieci często skomplikowany i niezyczliwy. Książka jest jak dobry znawca świata i przyjazny doradca, który może poprowadzić w dobrym kierunku, jeśli tylko na to pozwolimy.

14. Książka może udowodnić, że często pytanie ma więcej niż jedną odpowiedź, że na problem da się spojrzeć z różnych stron. Może podpowiedzieć inne sposoby rozwiązywania konfliktów niż przemoc.

15. Książka pomaga nam zrozumieć siebie. Odkrycie, że są inni, którzy myślą jak my, że mamy prawo do swoich odczuć i reakcji, umacnia nasze poczucie własnej wartości. Książka pozwala nam odkryć własne tajemnice, stawia nas w sytuacjach, w których nigdy nie byliśmy i odsłania te wartości, których moglibyśmy nigdy nie ujawnić. Tłumaczy kim jesteśmy i dlaczego właśnie tacy jesteśmy. Może okazać się, że dzięki książkom zaczniemy dostrzegać to, co w nas najcenniejsze.

16. Książka pomaga nam zrozumieć innych. Lektura książek pisarzy z innej epoki, innego świata, i odkrywanie, że ich myśli i odczucia nie różnią się od naszych, buduje tolerancję dla innych kultur i zapobiega uprzedzeniom. Dzięki czytaniu, poznajemy „inność”, która wcale nie jest taka zła. A przecież bycie innym we współczesnym świecie jest takie oczywiste – inny ubiór, inna fryzura, inne poglądy... Odkrycie „inności” w sobie, powoduje, że zaczynamy akceptować ją u drugiego człowieka.

17. Książka jest naszym towarzyszem w samotności. Łatwo wziąć ją ze sobą i czytać gdziekolwiek. Z biblioteki można ją wypożyczyć za darmo i nie trzeba podłączać jej do prądu. Książka czasem spełnia marzenia, pozwala znaleźć się w świecie pełnym przyjaciół, dostarcza przeżyć, zaspokaja pragnienia i potrzeby wewnętrzne, duchowe i umysłowe. Książka zawsze może być z nami.

18. Książka jest częścią naszego dziedzictwa kulturowego. Dzięki niej mamy wspólne doświadczenia i punkty odniesienia. Dziedzictwo kulturowe to część dawnych dóbr kultury, która uznana została za cenne przez kolejne, następne pokolenia i dzięki temu dotrwała do naszych czasów. Wśród dóbr kultury mamy

wiele książek, a te uczą nas historii i mówią o naszych przodkach. Dzięki temu poznajemy nasze korzenie, dostrzegamy to co ważne, bo mamy się do czego odnieść.

19. Książki uspokajają i poprawiają sen. Warto wiedzieć, że czytanie przez kilkadziesiąt minut przed snem powoduje, że można zapomnieć o sytuacjach stresowych minionego dnia, choć na chwilę oderwać się od kłopotów, problemów, a to uspokaja, wycisza i sprawia, że będziemy mieć lepsze sny.

Czytajmy więc jak najczęściej, bo jak powiedział Umberto Eco: „Kto czyta, żyje podwójnie”.

Agnieszka Argasińska

Bibliografia:

1. Biała A. „Kształtowanie postaw czytelniczych u dzieci”, źródło: www publikacje.edu.pl
2. Bohaczewska- Petryna A., *Wpływ literatury na rozwój empatii i postaw prospołecznych u młodego czytelnika*, "Ryms" nr 9, 2010, s. 13-15.
3. Cieślińska I. „Czytanie książek. 11 powodów dla, których warto to robić”, źródło: www.wyborcza.pl
4. Jakubowicz A., Lenartowska K., Pleniewicz M., *Czytanie w początkowych latach edukacji*, Bydgoszcz 1999.
5. Koźmińska I., Olszewska E. „Wychowanie przez czytanie”, Warszawa 2010.
6. Nowakowski P. T., *Fast Food dla mózgu czyli telewizja i okolice*, Tychy 2002.
7. Truskolaska J., *Wychować miłośnika książki czyli czytelnictwo i okolice*, Tychy 2007.