Czy czytanie książek to tylko relaks?

Czy warto czytać kilkaset stron książki, jeśli w niespełna dwie godziny można obejrzeć adaptację flotową? Czy warto czytać artykuł w gazecie, jeśli można obejrzeć wiadomości w telewizji? Neurologia daje nam jednoznaczna odpowiedź – warto, bo nasz mózg jak mięśnie potrzebuje intensywnej gimnastyki, którą daje mu właśnie czytanie

Często słyszymy, że czytanie książek jest bardzo dobrym sposobem na spędzenie wolnego czasu i na pewno tak jest, ale warto się zastanowić czy lektura zapewnia nam wyłącznie relaks? W niniejszym artykule chciałabym poruszyć inne korzyści, które wynikają z czytania książek. A najważniejszą z nich jest fakt poparty naukowy badaniami, że czytając ćwiczymy swój mózg, niemal jak mięśnie na siłowni. Chciałabym w tym miejscu przytoczyć maksymę z biblioteki aleksandryjskiej, która mówi, że: „Książki to lekarstwo dla umysłu". Współczesna wiedza neurologiczna pozwala stwierdzić, że stymulowanie mózgu do pracy pobudza jego rozwój, dzięki neuroplastyczności mózgu dochodzi do trwałych zmian w komórkach nerwowych pod wpływem zewnętrznych bodźców. A jak twierdzą naukowcy czytanie jest trudną sztuką dla naszego mózgu, czytając ćwiczymy nie tylko samą technikę czytania, ale również doskonalimy wiele innych umiejętności:

- Książka usprawnia naszą pamięć – w mózgu zachodzi proces przyswajania treści, który integruje się z wiadomościami, które już wcześniej przyswoiliśmy, czyli przyswajanie nowych treści pozwala nam utrwalać wiedzę już posiadaną.

- Czytanie zwiększa zdolność skupiania uwagi – dzieje się tak dlatego, że czytanie książki jest wymagające, musimy trzymać ją, śledzić tekst, ponadto angażuje nasze emocje, wyobraźnię i pamięć. Warto wspomnieć w tym miejscu odkrycia naukowców mówiące o tym, że ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera jest 2,5 razy mniejsze u osób, które regularnie czytają, a wynika to z faktu, że czytanie książek podobnie jak gra w szachy jest czynnikiem, który wysoko aktywizuje pracę naszego mózgu.

- Czytanie książek zwłaszcza beletrystyki pomaga nam radzić sobie ze stresem, z badań wynika, że 6 minut lektury pomaga nam zmniejszyć poziom stresu o 68%, a spacer tylko o 42%. Zdaniem naukowców z Uniwersytetu Sussex, lektura odrywa nas od stresującej rzeczywistości i pozwala się wyciszyć. Kiedy zaczynamy czytać koncentrujemy się na fabule i słowach, przenosimy się do świata naszych bohaterów integrujemy się z ich sprawami, a nasze problemy schodzą na dalszy plan.

- Czytanie książek wspomaga nas rozwój społeczny - ponieważ dzięki lekturze poznajemy uczucia, myśli, sposoby działania książkowych bohaterów, a fakt ten rozwija naszą empatię, bo możemy się wczuć w sytuację naszego bohatera, lepiej go zrozumieć, a często też przewidzieć jego zachowanie. Książka pomaga w rozumieniu emocji.

- Książka pogłębiają wiedzę, pozwalają poznawać fakty z różnych dziedzin życia - nie bez powodu mówi się, o kimś posiadającym wartościową wiedzę, że jest oczytany. Warto zatem sięgać po literaturę faktu, książki i artykuły naukowe i popularnonaukowe, ponieważ dają możliwość uczenia się bez bezpośredniego doświadczenia.

- Książka może pomóc tam, gdzie kłopoty zaczyna mieć medycyna - naukowcy z University of Liverpool pokazali, że terapia w formie wspólnego czytania pomagała uczestnikom zajęć w radzeniu sobie z chronicznym bólem. Wprawdzie dolegliwości nie osłabły, ale uczestnicy eksperymentu zaczęli lepiej radzić sobie z wywoływanymi bólem emocjami.

- Biblioterapia czyli książkowa terapia – to wykorzystanie wyselekcjonowanych materiałów czytelniczych do pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi w celach terapeutycznych, edukacyjnych, socjalizacyjnych, promocji zdrowia czy profilaktyce uzależnień. Pomaga ona m.in. budować odporność psychiczną odbiorcy.

- Książka rozwija umiejętności językowe - zarówno czytana jak i słuchana od najmłodszych lat. Wzbogaca słownictwo, zwłaszcza u najmłodszych dzieci czytanie rymowanek ułatwia uczenie się języka oraz przeciwdziała dysleksji. Ułatwia nabywanie kompetencji związanych z prawidłową ortografią, gramatyką i interpunkcją. Bajki, baśnie i inne czytane historie ukazujące związki przyczynowo-skutkowe ułatwiają zwłaszcza dzieciom zrozumienie zdarzeń w realnym świecie. Pomagają w opisywaniu swoich myśli i uczuć.

- Czytanie dziecku zapewni lepszy strat w szkole - przeprowadzona przez zespół z New York University obserwacja ponad 250 dzieci w okresie od 6. miesiąca do wieku 4,5 lat pokazała znaczące korzyści czytania dziecku przez mamę już w najmłodszym wieku. Zaowocowało ono obszerniejszym słownictwem cztery lata później i miało wpływ na późniejszą zdolność czytania i pisania.

Od pierwszych dni naszego życia „czytanie nam", a później „przez nas" przynosi same korzyści. Trzeba tylko pamiętać, że najlepszym treningiem jest czytanie różnorodnej literatury. Rację miał Uberto Eco mówiąc, „że kto czyta książki żyje podwójnie" a w „Tańcu ze smokami" George R.R. Martin napisał: „czytelnik może żyć życiem tysiąca ludzi"… Człowiek, który nie czyta ma tylko jedno życie".

Naukowcy są zgodni, że czytanie książek to trening dla koncentracji, porównywania, oceniania, wnioskowania, planowania i przewidywania, znacząco rozwija wyobraźnię i kreatywność. Intensywnie ćwiczy wiele obszarów naszego mózgu usprawniając jego działanie, ponieważ wymaga koordynacji wielu złożonych funkcji poznawczych. Jak widać lista powodów, dla których warto czytać książki, ale również warto je czytać swoim dzieciom jest bardzo długa. Dla wielu z nas, czytanie jest sprawianiem sobie przyjemności, ale warto pamiętać, że sprawiając sobie przyjemność robimy bardzo wiele dla swojego mózgu, intelektu, życia społecznego a także dla swojego zdrowia.

I chociaż coraz częściej słyszy się stwierdzenie „nie lubię czytać", warto i trzeba czytać swoim dzieciom i zachęcać je do indywidualnej lektury. Czytana książka stanie się przedmiotem wspólnej zabawy, będzie służyła nawiązaniu kontaktu między dzieckiem a dorosłym, da motywacje i powód do wspólnego działania, ucząc pożądanych zachowań, postaw, wartości w formie bezpiecznej i przyjemnej. Dziecko, któremu czytają Rodzice kiedyś z przyjemnością będzie sięgało po książkę, a korzyści płynące z czytania będą na pewno widoczne.