

Czy wiesz, jak czytanie wpływa na mózg dziecka?

U dzieci, którym rodzice już na wczesnym etapie rozwoju systematycznie czytają, obszary odpowiedzialne za uczenie się i wyobraźnię rozwijają się znacznie szybciej niż u dzieci, którym rodzice nie czytają lub robią to sporadycznie. Dzieci to mali geniusze – ich mózgi są kilka razy lżejsze od mózgów dorosłych, ale mają prawie taką samą liczbą neuronów! Do ukończenia 10. roku życia ich aktywność jest dwukrotnie większa, ponieważ muszą się nauczyć dosłownie wszystkiego. W tym okresie mózg cały czas się uczy, jest niezwykle chłonny. To najlepszy moment, aby zadbać o jego prawidłowy rozwój. Jak mogą pomóc w tym książki? Zalet płynących z czytania książek jest wiele. Jedną z najważniejszych jest udowodniony naukowo korzystny wpływ na rozwój mózgu. Czytanie usprawnia pamięć, rozwija mowę oraz inteligencję, a jednocześnie bardzo uwrażliwia.

Trening dla mózgu

W świetle ewolucji czytanie to zjawisko dosyć nowe i nie ma pochodzenia organicznego, a zostało „wymyślone” przez człowieka. Dokładniej, chodzi tu o znaki graficzne, przy pomocy których zapisuje się słowa.

Rodzimy się przygotowani do nauki mowy, do jej słuchania i rozumienia. Znaków graficznych musimy się nauczyć, bo w mózgu nie mamy ośrodka odpowiedzialnego wyłącznie za czytanie. Zaangażowanych w nie jest wiele obszarów mózgu, co sprzyja jego rozwojowi.

U dzieci, którym rodzice już na wczesnym etapie rozwoju systematycznie czytają, obszary odpowiedzialne za uczenie się i wyobraźnię rozwijają się znacznie szybciej niż u dzieci, którym rodzice nie czytają lub robią to sporadycznie.

Korzyści z czytania

Dzieci, którym regularnie czytamy książki, oraz te, które już samodzielnie czytają, wykazują większą stabilność emocjonalną. Większy zasób słów oraz empatia pozwalają im łatwiej komunikować się z otoczeniem, dzięki czemu potrafią identyfikować swoje stany emocjonalne i uczucia, rozumieją siebie, ale też rówieśników i dorosłych, przez co są mniej agresywne i lepiej radzą sobie z emocjami.

Aby nasze dziecko dobrze się rozwijało, potrzebuje stymulacji zarówno motorycznej, jak i intelektualnej. Trening motoryczny to prostsza sprawa, bo wiąże się z tak naturalną rzeczą jak ruch. Jazda na rowerze, szaleństwo na placu zabaw, nawet zwykły spacer rozwijają ciało. Mózg również potrzebuje bodźców, swego rodzaju gimnastyki. Tym właśnie jest dla niego czytanie.

Książka – mózg - wyobraźnia

Na początku zaczynamy od oglądania czarno-białych obrazków z najmłodszymi dziećmi. Już wtedy możemy zaobserwować, że dziecko ma swoje ulubione kształty czy postacie. Kiedy jest starsze, książki stają się bardziej kolorowe, zaczynają zawierać w sobie tekst, a zdolność komunikacji malucha rośnie. Bez trudu zauważymy wówczas, co się dziecku podoba, do których książeczek wraca najchętniej.

Czytając dzieciom dbamy o prawidłowy rozwój ich neuronów, sprawiamy, że te wciąż intensywnie 'pracują'. Uważny rodzic bez trudu dostrzeże u dziecka rozwój umiejętności zapamiętywania oraz poprawę koncentracji. Podczas wspólnej lektury możemy w każdej chwili zrobić przerwę, porozmawiać o tym, co widzimy na obrazkach, jakie uczucia wzbudza w nas przeczytana historia, zapytać, co maluch z niej zapamiętał. Mózg uczy się w ten sposób skupienia na treści, analizy tego, co czytamy. Pracuje też wyobraźnia. Jest to więc proces twórczy i rozwojowy.

Zupełnie inaczej działają na mózg takie bodźce jak dźwięk czy obraz, dobiegające do nas z zewnątrz. Ile razy złapaliście się na tym, że straciliście wątek, słuchając audycji czy oglądając film? Zapewne wiele, ponieważ takie sytuacje pozwalają mózgowi 'uciec na wagary' i skupić się na czymś innym.

Czytanie dla mózgu jest jak najlepsze i najzdrowsze jedzenie dla naszego ciała. Im więcej książek 'pochłaniamy', tym nasz mózg lepiej i szybciej się rozwija. W sieci neuronalnej powstają nowe połączenia, a mózg jest złakniony nowych bodźców i prosi o więcej. Na szczęście zasoby literatury są tak bogate, że nie musimy obawiać się, że pewnego dnia zabraknie nam dla niego tego dobrego 'pożywienia'.

A co z cyberświatem?

Dla nikogo nie będzie wielkim zaskoczeniem informacja, że długi czas spędzony przed ekranem komputera lub smartfona ma niekorzystny wpływ na prawidłowy rozwój mózgu dzieci. Zbyt częste korzystanie z takich urządzeń zmniejsza poziom koncentracji, osłabia pamięć i wpływa na rozregulowanie naturalnego cyklu snu.

Aby uniknąć negatywnych skutków wpływu urządzeń elektronicznych na mózg najmłodszych, należy pilnować, aby były one używane rozsądnie i zgodnie z zaleceniami.

Według Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej*, przez pierwsze dwa lata życia dziecko w ogóle nie powinno mieć kontaktu z 'ekranami', później może to być maksymalnie godzina dziennie. Czas ten powinien być spędzony pod kontrolą osoby dorosłej, a wyświetlane treści dostosowane do wieku i poziomu rozwoju dziecka.

Urządzenia elektroniczne mogą przynieść korzyści, ale należy używać ich odpowiedzialnie. Bezpiecznym i nowoczesnym rozwiązaniem są - stanowiące połączenie książki tradycyjnej i urządzenia elektronicznego - e-booki. Ich ekrany emitują światło, które ludzkie oko odbiera jak kartkę papieru.

Eksperti rekomendują, aby czytać dzieciom regularnie od pierwszych miesięcy życia. W przypadku najmłodszych maluchów można zacząć od 10 minut dziennie i powoli wydłużać ten czas do optymalnie 15-20 minut**. Już tyle wystarczy, aby postawić pierwsze kroki na drodze ku wychowaniu przyszłego aktywnego czytelnika.

Źródła:

*<https://www.apa.org/monitor/2020/04/cover-kids-screens>

**https://repozytorium.uni.wroc.pl/Content/89774/PDF/01_02_Madeja-Bien-K_Analiza-konsekwencji-psychologicznych-i-rozwojowych.pdf

Autorka: Karolina Sukiennik - autorka bloga malicytelnicy.pl, na którym opisuje wartościowe książki dla dzieci i młodzieży, a także przeprowadza wywiady z autorami i ilustratorami. Absolwentka etnologii i antropologii kulturowej, a także studiów podyplomowych 'Literatura i książka dla dzieci i młodzieży wobec wyzwań nowoczesności' na Uniwersytecie Warszawskim.