

„Wpływ czytania książek na mózg”

Czytanie to jedna z ważniejszych umiejętności, które nabywamy w szkole. W przedszkolu natomiast przygotowujemy się do tej umiejętności i uczymy się słuchania ze zrozumieniem. Nauka sama podpowiada, dlaczego warto czytać książki nie tylko dla rozrywki.

Czytanie dzieciom przez rodziców ma wiele korzyści, które przyczyniają się do wszechstronnego rozwoju dziecka.

Czytanie dziecku to jedna z najprostszych, a jednocześnie najważniejszych form wspierania jego rozwoju. W wieku przedszkolnym mózg dziecka rozwija się niezwykle intensywnie – tworzą się miliony połączeń nerwowych, które są podstawą myślenia, mowy, emocji i relacji społecznych. Regularne czytanie ma ogromny wpływ na ten proces.

Czytanie a rozwój mózgu

Podczas słuchania opowieści w mózgu dziecka aktywują się jednocześnie różne obszary:

- odpowiedzialne za **język i rozumienie mowy**,
- za **wyobraźnię i kreatywność**,
- za **pamięć i koncentrację**,
- a także za **emocje i empatię**.

Im częściej dziecko ma kontakt z książką, tym silniejsze i trwalsze stają się te połączenia nerwowe. To inwestycja, która procentuje przez całe życie.

Rozwój mowy i myślenia

Dzieci, którym się czyta:

- szybciej wzbogacają **słownictwo**,
- lepiej budują zdania,
- łatwiej wyrażają swoje myśli i uczucia,
- są lepiej przygotowane do nauki czytania i pisanie w szkole.

Książki wprowadzają słowa i pojęcia, z którymi dziecko nie zawsze spotyka się w codziennych rozmowach.

Czytanie a emocje

Bohaterowie książek przeżywają radość, smutek, złość czy strach. Dzięki temu dziecko:

- uczy się **rozpoznawać emocje**,

- rozumie, że każdy ma prawo je odczuwać,
- rozwija **empatię i wrażliwość na innych**.

Wspólne czytanie z rodzicem daje dziecku także poczucie bezpieczeństwa, bliskości i bycia ważnym.

Koncentracja i pamięć

Słuchanie opowieści uczy skupienia uwagi przez dłuższy czas. Dziecko ćwiczy:

- zapamiętywanie wydarzeń,
- śledzenie ciągu przyczynowo-skutkowego,
- logiczne myślenie.

To umiejętności niezwykle potrzebne w dalszej edukacji.

Wspólne czytanie buduje relacje

Czytanie to nie tylko rozwój intelektualny, ale też **czas bycia razem**. Kilkanaście minut dziennie poświęcone dziecku:

- wzmacnia więź rodzic–dziecko,
- sprzyja rozmowie i zadawaniu pytań,
- uczy, że książka może być źródłem przyjemności.

Jak czytać, aby wspierać rozwój mózgu?

- Czytaj **regularnie**, najlepiej codziennie, nawet krótko.
- Rozmawiaj z dzieckiem o treści – pytaj, co czuje bohater, co może wydarzyć się dalej.
- Pozwól dziecku wybierać książki.
- Czytaj z zaangażowaniem: zmieniaj głos, pokazuj ilustracje.
- Pamiętaj, że **nigdy nie jest za wcześnie ani za późno**, by zacząć czytać.

Czytanie bajek aktywizuje centra emocjonalne w mózgu, ale konieczna musi być właściwa atmosfera - modulowanie głosu, odpowiedni klimat (np. klimatyczna muzyka, światło świec) pozwalający lepszemu utożsamieniu się dzieci z bohaterami opowiadanej historii.

Bajki odwołują się do wspomnień w naszych mózgach i powrotu do tych momentów, kiedy nam jako dzieciom czytali rodzice.

Bajki i baśnie to nie tylko historie, ale także obrazy i archetypy im towarzyszące - wg austriackiego psychoanalityka i pedagoga Bruno Bettelheima dziecko uczy się rozumieć świat - zewnętrzny i wewnętrzny, poznają sposoby radzenia sobie z przeciwnościami losu, emocjami i uczuciami.

Baśnie poprawiają zdolność dziecka do nawiązywania więzi z samym sobą, innymi ludźmi, kulturą czy przyrodą

Bajki i baśnie pozwalają rozumieć samych siebie - poprzez rozwijanie własnego potencjału i zasobów wewnętrznych.

Czytanie książek przedłuża życie

Tak, jak nasze ciało potrzebuje ruchu, tak nasz mózg potrzebuje treningu. Podczas czytania wzmacnia się kondycja komórek naszego mózgu, zwiększa się ilość i jakość połączeń w sieci neuronalnej. Liczba kontaktów międzyneuronalnych, czyli synaps jest mierzalnie większa. Zmiany te utrwalają się, jeśli czytamy dużo i regularnie. Nasz mózg zyskuje, brak czytania zaś przyczynia się do ubytku neuronów oraz stopniowe pogarszanie się np. zasobu słownictwa i zdolności komunikacyjnych. Czytanie książek ma kompleksowy i wielowymiarowy wpływ na mózg człowieka, przyczyniając się do rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i społecznego, a także do ogólnego dobrostanu fizycznego i psychicznego. Jak widać, literatura odgrywa kluczową rolę we wszechstronnym rozwoju dzieci, wpływając na ich zdolności językowe, poznawcze, emocjonalne i społeczne. Regularne czytanie książek jest nie tylko formą rozrywki, ale także istotnym elementem edukacji i wychowania. Czytajmy na zdrowie!

Źródło:

<https://naukatolubie.pl/jak-czytanie-wplywa-na-mozg/>

<https://www.youtube.com/watch?v=gTUm0d-Kkx0>

„Jak zapewnić swojemu dziecku najlepszy start. Edukacja i rozwój zgodnie z naturalnymi potrzebami przedszkolaka”. Anita Janeczek-Romanowska, Mikołaj Marcel