**Czytanie zmienia mózg**

Autor: **Joanna Szulc** | 2019.12.19

Kategoria: Czytanie i pisanie

Dzieci, którym rodzice dużo czytają, znają więcej słów, lepiej rozumieją złożone informacje i trafniej dobierają formy gramatyczne. To dlatego, że czytanie pozytywnie wpływa na strukturę i funkcje mózgu.



Mózg małego dziecka jest niezwykle plastyczny, a więc podatny na wpływ czynników zewnętrznych. Noworodek przychodzi na świat z bardzo niedojrzałym układem nerwowym – jego mózg jest na tyle mały, by dziecko podczas porodu mogło przecisnąć główkę przez kanał rodny. U takiego malucha rozwinięte są części mózgu odpowiedzialne za czynności odruchowe (oddychanie, trawienie, odruchy bezwarunkowe itd.) i podstawowe emocje. Po narodzinach, z czasem rozpoczyna się intensywne przyrastanie kory mózgowej, czyli tych części mózgu, które odpowiadają za najbardziej złożone umiejętności i czynności: myślenie, kojarzenie, mowę, odbieranie i rozumienie informacji płynących ze świata, planowanie i wykonywanie precyzyjnych ruchów itd. Przez pierwszych pięć lat życia zachodzą tu intensywne zmiany, ale rozwój trwa jeszcze długo po okresie dojrzewania.

**Warunki do rozwoju**

To, jak ukształtuje się kora mózgowa dziecka, w dużej mierze zależy od wpływów środowiska. Owszem, o tym, jakim człowiekiem będzie w przyszłości dziecko, decydują także geny, ale w pierwszych latach życia kluczowe znaczenie mają warunki, w jakich maluch żyje. Chodzi tu nie tylko o to, by dziecko było dobrze odżywione, objęte opieką medyczną i mogło się dużo ruszać na świeżym powietrzu. Ważne jest np. także to, czy ma odpowiednią dawkę bodźców zmysłowych (dużo przytulania, noszenia, bujania, za to mało kontaktu z ekranami). A najważniejszą rzeczą jest bliski i bezpieczny kontakt z drugim człowiekiem. Dziecko i jego mózg najlepiej rozwija się w relacji z drugim człowiekiem. Dzięki temu uczy się mówić i rozumieć różne abstrakcyjne pojęcia.

**Między słowami**

Za złożone umiejętności językowe w mózgu odpowiada wiele różnych struktur. Np. w lewej półkuli mózgu zachodzą procesy związane z rozumieniem słów, a potem także z rozpoznawaniem i rozumieniem graficznych znaków – liter czytanego tekstu. Prawa półkula mózgu odpowiada za rozumienie tego, co zawarte „między słowami”: żartu, ironii, intonacji głosu, emocji włożonych w przekaz, a także metafor, przysłów, morałów. Kiedy rodzice mówią do dziecka, jego mózg uczy się rozróżniać słowa, ale także intencję, z jaką są wypowiadane.

Ale nie tylko rozmawianie z dzieckiem jest wspaniałym treningiem dla jego mózgu. Okazuje się, że u dzieci, którym rodzice dużo czytają, zachodzą bardzo konkretne zmiany w układzie nerwowym. Jedna z ważnych części mózgu, biorących udział w procesach rozumienia języka – pęczek łukowaty – jest większy i aktywniejszy u dzieci przyzwyczajonych do lektur. W efekcie tacy mali czytelnicy mają większy zasób słów, trafniej używają zasad gramatyki i lepiej rozumieją złożone informacje.

Naukowcy prowadzący badania obrazowe mózgu zauważyli jeszcze jedno ciekawe zjawisko. Podczas czytania dobrej literatury mózg człowieka, także tego małego, zachowuje się tak, jakby przeżywał opisywane stany i czynności naprawdę. Dobra książka „wciąga” czytelnika na tyle, że w jego mózgu aktywizują się ośrodki odpowiedzialne np. za dotyk czy ruch (zjawiska tego nie zauważono przy czytaniu tekstów niskiej jakości).

**Inwestycja w neurony**

W rozwoju mózgu niezwykle ważne jest to, jakie jego części będą stale i w odpowiedni sposób stymulowane. Te szlaki, którymi często przepływają informacje, zyskują dodatkowe wzmocnienie – osłonkę mielinową włókien nerwowych. Dzięki niej informacje przepływają ponad 100 razy szybciej. To kolejny argument za tym, by z dzieckiem dużo rozmawiać, dużo mu czytać – w ten sposób pomagamy mu lepiej „wyposażyć” mózg w obszarach odpowiedzialnych za rozumienie języka.

Pozytywny wpływ na mózg ma zarówno głośne czytanie dziecku, jak również czytanie wspólne, razem z maluchem. Dla dzieci, które jeszcze nie znają liter, świetną propozycją są teksty, w których część słów zastąpiona jest obrazkami. Dziecko ćwiczy wtedy różne obszary kory mózgowej. Co ważne – przebiega to w bliskiej relacji z rodzicem, w przytuleniu i poczuciu bezpieczeństwa, a więc w najlepszych możliwych warunkach dla rozwoju.

\*

**Dlaczego warto czytać dziecku?**

Autor: **Fundacja "ABCXXI - Cała Polska czyta dzieciom"** | 2019.03.28

Kategoria: Czytanie i pisanie

Obrazy coraz częściej wygrywają ze słowami. Zanim jednak na dobre przestaniemy czytać, pamiętajmy, że kiedy czytamy książkę, zanurzamy się w języku, który od zawsze stanowi podstawowe narzędzie myślenia, komunikacji między ludźmi, zdobywania wiedzy i budulec kultury.



Żeby stać się czytelnikiem potrzeba dwóch rzeczy - umiejętności czytania i motywacji. Umiejętność czytania nie płynie ze znajomości liter, ale ze znajomości języka. Z tym jest u dzieci coraz gorzej, bo języka nie można nauczyć się z ekranu, do tego potrzebne są osobiste doświadczenia dziecka z językiem poprzez emocjonalne interakcje z bliskimi, którzy do dziecka mówią i zachęcają je do rozmowy. Według specjalistów, do osiągnięcia biegłości w dowolnej dziedzinie potrzeba 10 tysięcy godzin ćwiczeń. Tymczasem dzisiejsze dziecko nie ma szansy na takie ćwiczenia językowe, gdyż ważni dorośli nie mają dla niego czasu.

Niektórzy uważają, że czytanie jest zajęciem elitarnym. To niebezpieczny pogląd w skomplikowanym świecie, którego mechanizmy trzeba dobrze rozumieć, bo w demokracji każdy głos jest jednakowo ważny, także głos ignoranta. Trzeba zatem zadbać, by wszystkie dzieci dobrze znały język, lubiły czytanie i aby od małego kojarzyło im się ono wyłącznie z przyjemnością. Jeżeli spojrzymy na listę społeczeństw, które najwięcej czytają, to widzimy, że są one zasobne i mają wysokie standardy cywilizacyjne. Ilość przeczytanych książek przekłada się na jakość życia, zarówno indywidualnego, jak i społecznego.

Zaczynać trzeba od najmłodszych lat, trudno bowiem przekonać do lektur 15-latka, czy 50-latka, którzy nie mają nawyku czytania. To rola rodziców i nauczycieli, by wyrobić w dzieciach miłość do książek, co wcale nie jest trudne, bo dzieci uwielbiają słuchać czytania. Warunek – dorośli powinni im czytać ciekawe książki, w przyjaznej atmosferze i regularnie, najlepiej codziennie, tak jak codziennie je karmią. Czytanie jest strawą dla umysłu, więc nie powinno być serwowane od święta.

**Jak możemy sprawić, aby dzieci i młodzież chętnie sięgali po książki?**

Wiele zależy od najbliższych dzieciom dorosłych - rodziców, opiekunów, nauczycieli i wychowawców.

* **Mów dużo do dziecka**

Przede wszystkim trzeba dużo do dzieci mówić. Żeby były w stanie zrozumieć czytany tekst, muszą mieć odpowiedni zasób słów „usłyszanych, rozumianych i używanych w mowie". Nauczą się ich przez stały kontakt z językiem, czyli codzienne rozmowy z bliskimi osobami, słuchanie bajek i opowieści. Wtedy też czytanie będzie coraz bardziej atrakcyjne, bo łatwość łączenie tego, co już jest znane z nowymi treściami i wyrazami oraz rozumienie treści jest warunkiem odczuwania przyjemności z czytania, staje się też motywacją do podejmowania następnych wysiłków w tym zakresie. Ale uwaga! Kontakt z językiem ma być żywy, w dosłownym tego słowa znaczeniu. Telewizja i komputery nie nauczą dziecka mówić, bo nauka to proces społeczny, oparty na interakcji i więzi, szczególnie na wczesnym poziomie rozwoju małego człowieka. I ostrzeżenie - odwrócone tyłem do rodzica wózki to strata setek godzin dla nauki mowy i proszenie się o problemy logopedyczne!

* **Wybierz ciekawą książkę – możesz to zrobić razem z dzieckiem**

Druga sprawa - książka musi być ciekawa dla dziecka, dobrana do poziomu jego rozwoju i zainteresowań. Znamy maluchy, które dziesiątki razy powtarzają tę samą czynność, choć ta sprawia im z początku dużą trudność, jak np. stawianie pierwszych kroki. Próbują, przewracają się, znowu się podnoszą, kolejna próba i znowu bęc. Czy się zniechęcają? Nie, bo mają wewnętrzną motywację, aby samodzielnie się poruszać. Wewnętrzna motywacja, czy wręcz determinacja, która popycha je do samodzielności, pozwala przezwyciężyć wszelkie przeszkody, a każda próba przybliża je do sukcesu. Dziecko, które jest ciekawe, co się stanie z bohaterami, będzie koniecznie chciało wysłuchać, a w przyszłości samodzielnie przeczytać książkę.

* **Nie zmuszajmy dziecka do czytania – czytajmy mu: w domu, w szkole**

I jeszcze jeden warunek do spełnienia, aby pojawiła się przyjemność z czytania – brak przymusu. Przez długie lata czytanie dziecku to zadanie dorosłych. Nie kończy się ono wcale, kiedy dziecko idzie do szkoły. Można powiedzieć – przeciwnie! Czytanie dzieciom w wieku szkolnym – przez rodzica, czy nauczyciela w klasie - świadczy o doskonałym rozumieniu przez dorosłych tajników procesu budowania motywacji oraz nauki czytania. Głośne czytanie dziecku to budowanie bogatego zasobu językowego dziecka, zaznajamianie go z wszechstronną i fascynującą wiedzą, z treściami wspierającymi jego rozwój emocjonalny. To najskuteczniejszy sposób rozkochania go książkach, bo towarzyszymy mu na każdym etapie ich poznawania, a potem rozmowy o nich. Czy dzieci pokochają czytanie, kiedy będą musiały same dobrnąć do końca trudnej i piekielnie nudnej czytanki?

Tekst przygotowała Fundacja ABCXXI - Cała Polska czyta dzieciom

[www.calapolskaczytadzieciom.pl](http://www.calapolskaczytadzieciom.pl/)

**Pomagamy wychowywać dzieci na mądrych, dobrych i szczęśliwych ludzi!**