

*„Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła”*

*(Wisława Szymborska)*

## **CZYTANIE KSIĄŻEK - WPŁYW NA INTELEKTUALNY ORAZ EMOCJONALNY ROZWÓJ DZIECKA**

Większość z nas jest przekonana o pozytywnym wpływie książek na nasze życie. Stale powtarzamy swoim dzieciom, aby jak najwięcej czytały. Czy jesteśmy jednak świadomi, w jaki sposób czytanie wpływa na intelektualny oraz emocjonalny rozwój naszych dzieci? Czy potrafimy przytoczyć argumenty, które faktycznie przekonają naszych podopiecznych do czytania?

Należy pamiętać, że **czytanie bardzo rozwija wyobraźnię dziecka**, które wówczas samodzielnie wyobraża sobie, jak wyglądają bohaterowie, przestrzeń, w której żyją itp. Jest to niezwykle ważne w dzisiejszych czasach, kiedy karmimy się na co dzień obrazami, filmami, korzystamy z coraz wygodniejszych urządzeń, zabawek, które same grają, śpiewają, a nawet poruszają się. Dziecko nie ma wtedy możliwości rozwijać swojej wyobraźni. Dawniej chłopcy potrafili z patyków wykonać pistolety, łuk czy procę, dziewczynki same budowały domki dla lalek czy szyły dla nich ubrania. To wymagało niezwykle rozwiniętej wyobraźni. Dziś im wygodniejsze prowadzimy życie, im lalki czy roboty są bardziej rozwinięte, tym mniej dziecko musi sobie wyobrażać, jego kreatywność oraz pomysłowość nie rozwija się tak jak dawniej, ubożeje.

Systematyczne czytanie w znacznym stopniu **poprawia także naszą koncentrację**. Jeśli dziecko poświęci na to 20 minut dziennie, po jakimś czasie zauważymy, że jest bardziej skupione podczas wykonywania innych czynności. Przekłada się to bezpośrednio na jego wyniki w nauce, łatwość w przyswajaniu nowych informacji, szybkość w uczeniu się.

Na pewno wszyscy wiedzą, że systematyczne **czytanie rozwija słownictwo** – zarówno czynne, jak i bierne. To z kolei wpływa bezpośrednio na o wiele lepsze wyniki dziecka podczas nauki szkolnej – uczeń o bogatym zasobie słownictwa lepiej radzi sobie w grupie, z łatwością wypowiada się w obecności innych, lepiej rozumie tekst czytany, także podczas sprawdzianów i kartkówek. Dziecko czuje się pewniej w obecności grupy, wzrasta jego samoocena. Wiele badań naukowych wskazuje natomiast na drastycznie obniżony poziom słownictwa u dzieci, które wolny czas spędzają przed ekranami telefonów czy komputerów (w przeciwieństwie do wiernych czytelników)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> M. Desmurget, „Teleoglupianie. O zgubnych skutkach oglądania telewizji (nie tylko przez dzieci)”, Warszawa 2012.

Nie każdy jednak wie, że czytanie **może w naturalny sposób poprawić wydolność naszego mózgu**. Można to porównać do wpływu ćwiczeń fizycznych na układ sercowo-naczyniowy. Podobnie czytanie **zwiększa kondycję komórek mózgowych, poprawia naszą pamięć**. Systematyczna lektura **spowalnia proces starzenia się mózgu**, może opóźnić zaburzenia umysłu nawet o 32% (jak podają badania opublikowane w „Neurology Huffington Post”<sup>2</sup>).

Bardzo ważnym aspektem czytania jest jego **pozytywny wpływ na rozumienie siebie oraz innych**. Podczas lektury wczuwamy się w role nowo poznanych bohaterów, zastanawiamy się nad intencją ich działań, analizujemy sytuację, w której się znaleźli. To wszystko sprawia, że w prawdziwym życiu jesteśmy empatycznymi ludźmi, wrażliwymi na potrzeby innych. Dzięki czytaniu jesteśmy bardziej doświadczeni, wiemy, czym może skutkować takie, a nie inne zachowanie w życiu, zachowujemy się rozsądniej. Oglądanie filmów czy bajek nie wpływa, niestety, w podobny sposób na człowieka. Jest to spowodowane prawdopodobnie tym, że oglądając gotowy materiał filmowy, jesteśmy bardziej zdystansowani, bierni, nie pobudzamy tak naszej wyobraźni, nie wczuwamy się aż tak bardzo w życie bohaterów filmowych.

Nie każdy pamięta o tym, że czytanie **zwiększa naszą cierpliwość**. Jest to niezwykle ważne zwłaszcza dzisiaj, kiedy zauważamy coraz większe problemy wśród dzieci i młodzieży właśnie w tym aspekcie. Kiedy dwu- czy trzylatek dostaje zabawkę, w której musi wyłącznie nacisnąć guzik, a ona zaczyna wydawać dźwięki i świecić jednocześnie, dziecko uczy się od dzieciństwa, że wszystko dostanie od razu, ad hoc, bez żadnego wkładu pracy. Już nie musi zbudować wieży z klocków, nie musi stworzyć domku na drzewie czy wymyślić udawanego pojazdu. O ile my, rodzice, cieszymy się, że dzieci dostają piękne, gotowe, atrakcyjne zabawki, o tyle one same stają się coraz bardziej rozleniwione i bierne podczas zabawy, a każda nowa rzecz coraz szybciej je nudzi. Notabene dlatego właśnie czytanie wydaje się coraz mniej atrakcyjne dla dzieci i młodzieży – trzeba włożyć w nie dużo pracy i energii. Satysfakcja nie przyjdzie po minucie czy dwóch jak podczas oglądania filmików na tik toku czy youtube.

Gdy niemowlęta otoczone są na co dzień zabawkami elektronicznymi (zwłaszcza grająco-śpiewającymi), które obciążają układ nerwowy dziecka, nadmiernie je stymulują oraz zaburzają koncentrację<sup>3</sup>, czytanie jest wówczas doskonałą alternatywą – wpływa na harmonijny rozwój małego dziecka. Badania dowodzą, że **systematyczna lektura uspokaja i relaksuje**, nie tylko najmłodszych. Codzienna porcja literatury potrafi zmniejszyć stres nawet o 69%. Nie jest ważna sama treść lektury, ważne jest, aby na moment całkowicie poświęcić się czytaniu, wczuć się w role bohaterów, zapomnieć choć na chwilę o otaczającej nas rzeczywistości. Pozwala nam to zapomnieć o naszych codziennych problemach. Analogicznie, czytanie będzie miało pozytywny wpływ na zasypianie, podczas gdy korzystanie z telefonu czy

---

<sup>2</sup> <http://ckziupoznan.pl/8-naukowych-powodow-by-siegnac-po-ksiazke/> (dn. 3.05.2022 r.).

<sup>3</sup> <https://panilogopedyczna.pl/2021/12/zabawki-grajace-negatywnie-wplywaja-na-rozwoj-malego-dziecka/> (dn. 3.05.2022 r.).

telewizora przed zaśnięciem zaburza proces produkcji melatoniny w mózgu, co wpływa niekorzystnie na spokojny sen<sup>4</sup>. Dlatego warto, aby dzieci na dwie-trzy godziny przed snaniem odłożyły telefony, a sięgnęły po książkę, której lektura wycisza, uspokaja i relaksuje.

Kiedy nasze dzieci będą po raz kolejny narzekały, że nie chcą czytać, ale wolą obejrzeć telewizję, warto przekonać je racjonalnymi argumentami, popartymi wieloma badaniami naukowymi. To troska o rozwój naszych pociech sprawia, że należy stale zachęcać dzieci do jak najczęstszego czytania. Żaden film, bajka czy gra komputerowa nie zastąpią drukowanej książki.

#### Bibliografia:

1. M. Desmurget, „Teleogłupianie. O zgubnych skutkach oglądania telewizji (nie tylko przez dzieci)”, Warszawa 2012.
2. <http://ckziupoznan.pl/8-naukowych-powodow-by-siegnac-po-ksiazke/>
3. <https://panilogopedyczna.pl/2021/12/zabawki-grajace-negatywnie-wplywaja-na-rozwoj-malego-dziecka/>
4. <https://portal.abczdrowie.pl/uzywanie-smartfona-przed-snem-szkodzi-bardziej-niz-ogladanie-tv#>

---

<sup>4</sup> <https://portal.abczdrowie.pl/uzywanie-smartfona-przed-snem-szkodzi-bardziej-niz-ogladanie-tv#> (dn. 3.05.2022 r.).