Зачем читать

Современные школьники не желают читать книги, им сложно излагать свои мысли связным текстом, а значит сложно писать сочинения, часто они не способны запомнить наизусть стихотворение и т.п. Весь спектр проблем всплывает в школе, и тогда же начинают эти проблемы решать: учителя пытаются привить любовь к чтению, задают большие списки литературы для чтения, тренируют память стихотворениями, требуют понимания и анализа текста, а для большинства детей – все это непосильная каторга на 9–11 лет. Родители сетуют на плохих учителей, учителя – на родителей и их ленивых детей. В итоге решают упростить программу по литературе.

Главная ошибка, на наш взгляд, в том, что – повторим – весь спектр проблем всплывает в школе, когда ребенку уже 7 лет. А ведь если ему до школы не рассказывали сказки и не читали книги, то есть если его мозг развивался без восприятия цельного текста, в том числе текста художественного произведения, то формирование навыков восприятия и понимания текста идет уже с очень большим трудом. У такого ребенка чтение никогда не станет естественным и любимым занятием, а значит будет очень сложным процесс образования и, как правило, практически невозможно самообразование.

Мнение психолога:

Книга – это часть нашего культурного наследия. Она объединяет поколения, веками передавая знания. Все меняется со временем, но сила знания остаётся всемогущей! Именно чтение помогает личности стать немного совершеннее в этом несовершенном мире.

О пользе чтения сказано довольно много. Обобщив результаты исследований в этой области, можно утверждать, что чтение книг:

- способствует приобретению новых знаний, обогащению словарного запаса, усвоению правильных орфографических конструкций, позволяет формулировать и выражать мысли ясно, вследствие чего из лексикона исчезают слова-паразиты, а речь человека в целом становится более грамотной;

• развивает всю познавательную сферу человека (внимание, восприятие, память, воображение, мышление), помогает устанавливать и отслеживать причинно-следственные связи между поступками, событиями;

• способствует формированию и развитию эмоциональной и волевой сфер личности (уверенности в себе, адекватной самооценки, умению любить, сопереживать, оценивать поступки, способности принимать взвешенные решения). Чтение оказывает положительное влияние на духовное развитие и становление нравственных ориентиров человека, способствует самообразованию и саморазвитию личности;

• развивает коммуникативные способности человека. Чтение произведений помогает общаться с людьми на различные темы, способствует формированию речевых навыков, способности передавать мысли ясно и красиво, подразумевает умение оценивать ситуацию с позиции другого человека, учит гибкости общения, в целом способствует социальной адаптивности человека;

• способствует снятию стресса. Научно доказано, что чтение успокаивает. Нейрофизиолог Дэвид Льюис с коллегами провели исследование, как разные виды активности способствуют снятию стресса. Группу добровольцев вводили в состояние стресса, а затем предлагали этот стресс снять при помощи того или иного метода. Оказалось, что самым эффективным антистрессом является именно чтение. Шести минут чтения было достаточно для того, чтобы расслабить мышцы и нормализовать частоту сердечных сокращений. Чтение обошло такие методы как прослушивание музыки, распитие чая и прогулка;

• особо следует отметить, что осмысленное чтение активизирует работу головного мозга, улучшает кровообращение, более интенсивно начинает работать зрительная зона коры головного мозга, активируются области, ответственные за обработку звуковой информации, и одновременно включаются несколько других мозговых центров, начинает интенсивно работать фонологическая область. Когда человек читает, выделяются химические вещества – нейромедиаторы, которые передают нервные импульсы от клетки к клетке. Активность мозга повышается, он постоянно находится в тонусе, что улучшает его состояние. Таким образом, чтение благотворно влияет на состояние головного мозга и оказывает профилактическое действие на

болезни, связанные с нарушениями памяти и мыслительных процессов.

Специалисты из Оксфордского университета, используя МРТ, выяснили, что при чтении у человека активизируются те же самые участки мозга, как и при наблюдении описанных в книге сцен вживую. Так, профессор Джон Стейн утверждает: мы настолько «вживаемся» в происходящее, что мозг реагирует на книгу так же, как если бы мы реально участвовали в описанном. Иными словами, утверждение: «Читатель проживает тысячи жизней», – очень недалеко от истины.

Американский исследователь Роберт Уилсон с группой ученых в течение 6-ти лет наблюдали за группой из почти трехсот человек старческого возраста (в среднем около 89 лет). После смерти испытуемых их мозг исследовали на наличие патологических изменений. Оказалось, что люди, которые на протяжении жизни читали больше среднего, на 32% меньше были подвержены проблемам с памятью, в то время как люди, которые совсем не читали, теряют память на 48% быстрее тех, кто уделяет среднее количество времени на эту активность.

Результаты исследований Натали Филипс из Стэнфордского университета показали, что аналитическое чтение литературы и чтение просто ради удовольствия обеспечивают различные виды неврологической нагрузки, каждый из которых является своего рода полезным упражнением для человеческого мозга. Кроме того, при одном только переходе от чтения «для удовольствия» к «аналитическому» чтению происходит резкая смена видов нервной деятельности мозга и характера кровообращения в головном мозге.

Таким образом, необходимо прививать любовь к чтению детям, рассказывать о пользе этого занятия с самого раннего детства. В свои первые годы жизни, слушая, как родители читают ему, малыш укрепляет свои речевые навыки, позже учится распознавать слова в письменном варианте. Опыт, полученный при чтении, несомненно, пригодится и во взрослой жизни. Исследования подтверждают тот факт, что чтение перед сном создаёт своеобразную оболочку – защиту ребенка от негативных воздействий, от беспокойства, создаётся также благоприятный эмоциональный фон! Ребенок, «вскормленный» чтением вырастает наиболее чутким к проявлениям социальной среды. К тому же, человек с раннего

детства держащий книгу в руках, приобретает очень важную полезную привычку – привычку читать!

В подростковом возрасте сложно переоценить значение чтения полезной литературы, поскольку все основные ценности формируются именно в этом сложном возрасте. Подростки склонны идеализировать любимых героев, стремятся подражать им в своих поступках, они начинают мечтать о своём собственном будущем, тем самым изучают себя, открывают свои качества, планируют свою жизнь, развиваясь и совершенствуясь.

«Любите книгу, она облегчит вам жизнь, дружески поможет разобраться в пёстрой и бурной путанице мыслей, чувств, событий, она научит вас уважать человека и самих себя, она окрыляет ум и сердце чувством любви к миру, человеку» (М. Горький).

Сапронова И.Л., кандидат психологических наук

По материалам сайта: http://wereadbooks.info/zachem-chitat