



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

ЧЕМ ПОЛЕЗНО ЧТЕНИЕ КНИГ

Мы привыкли воспринимать чтение как занятие, часть работы, учебы или досуга. Но чтение — это еще и нейрофизиологический процесс, который влияет на наш организм. Почему бы не воспользоваться возможными эффектами намеренно, применяя чтение в качестве тренировки или, наоборот, отдыха?

Казалось бы, мы читаем ради знаний или ради удовольствия, других целей у этого процесса нет. На самом деле сверх этой очевидной пользы у чтения есть еще неочевидные «бонусы». Зная их, и дети, и взрослые, возможно, захотят читать чаще.

Чтение держит мозг в тонусе

Чтение устраивает мозгу хорошую комплексную разминку, как телу в тренажерном зале. Просмотр фильмов или прослушивание лекций не дают такого же сильного эффекта.

Взрослым людям, не страдающим дислексией и другими расстройствами, осложняющими чтение, это занятие кажется элементарным. Но с точки зрения нейробиологии чтение — чрезвычайно сложный процесс. Причем независимо от того, что именно мы читаем.

Дело в том, что способность к чтению не заложена в человеке, как, например, способность к производству и пониманию устной речи. Письменность, а значит, и чтение, появились, когда человеческий мозг в современном его виде был уже сформирован, поэтому в нем нет специальной системы для этих функций.

Мозгу пришлось приспособить под задачи чтения разные зоны: зрительную и моторную кору, речевые и слуховые центры (даже если мы читаем не вслух, а про себя), мозжечок, лобные и височные доли, элементы лимбической системы, отвечающие за память. Один только

процесс распознавания и декодирования букв в слова и затем в смысл активизирует не менее восьми областей мозга и нейронные связи между ними.

Чтение задействует сразу несколько сложных когнитивных функций: внимание, кратковременную и долговременную память, абстрактное и ассоциативное мышление.

Но мы не ограничиваемся механическим переводом знаков в смысл; мы одновременно размышляем над прочитанным, то есть запускаем еще более сложные процессы. Чем более глубокого осмысления или развитого воображения требует от нас текст, тем интенсивнее приходится работать нашему мозгу.

Чтение тренирует внимание и память

Давая мозгу регулярные нагрузки, мы как минимум поддерживаем в рабочем состоянии нейроны — нервные клетки, из которых состоит серое вещество мозга, и зоны контакта между ними — синапсы. Если при этом мы еще и учимся чему-то новому, то способствуем созданию в мозге новых нейронных связей.

Значит, регулярно «включая» нейроны и синапсы в зонах мозга, задействованных в процессе чтения, мы поддерживаем у себя те функции, за которые они отвечают. В их числе — внимание и память. Именно они в первую очередь страдают в преклонном возрасте, если их не тренировать.

Преобразуя наборы букв в слова, наш мозг «достаёт» слова и их значения из так называемого ментального лексикона. В зависимости от того, насколько часто мы используем то или иное слово, срабатывает кратковременная либо долговременная память.

Научные исследования доказали, что высокая вовлеченность в интеллектуальную деятельность в раннем и среднем возрасте снижает риск развития болезни Альцгеймера в старости у тех, кто к ней предрасположен. Для наилучшего эффекта интеллектуальная деятельность должна быть разнообразной. Чтение книг — настолько простой, но при этом эффективный вариант, что его вполне можно сделать «базовым» занятием, дополнив, например, изучением иностранных языков, игрой в шахматы, кроссвордами и головоломками.

Главное — регулярность, но если подбирать по-настоящему увлекательные книги, то ежедневные читательские «тренировки» будут в радость.

Тренировка внимания в нашу эпоху информационных перегрузок полезна абсолютно всем. И если вы выбираете в качестве тренировки внимания чтение, то лучше читать бумажные книги — они, в отличие от электронных гаджетов, не провоцируют нас отвлекаться на другие ресурсы.

Чтение погружает нас в атмосферу другого мира

Во время чтения художественной литературы сила воображения помогает нам ощутить то, о чем говорится в книге. Мозг реагирует на упоминаемые в книге явления и предметы так, как если бы читатель имел с ними дело в действительности. Например, при прочтении слова «кофе» у нас активизируется область мозга, отвечающая за обоняние, как будто мы чувствуем кофейный аромат.

Воздействие прочитанного на мозг продолжается даже после того, как мы оторвались от чтения и вернулись в реальный мир.

Это подтвердило исследование, проведенное в Университете Эмори (США). Там студенты-добровольцы в течение девяти вечеров читали книгу, после чего каждое утро им делали магнитно-резонансную томографию (МРТ) мозга. Исследователи выбрали для испытуемых исторический роман Роберта Харриса «Помпеи». За счет острого, драматического сюжета он до конца держит читателей в напряжении.

После начала чтения и на протяжении всего исследования у студентов появились активные связи в виде узлов и соединений в разных областях мозга — исследователи называли это явление повышенной связностью. Повышенная связность проявилась не только в речевых областях мозга, но и в зонах, отвечающих за соматосенсорные и моторные функции.

Эти области участвуют в создании наших представлений о физических ощущениях. Например, когда мы представляем бег, в мозге активируются те самые нейроны, которые «включаются», когда мы

действительно бежим. Сопереживая событиям романа, мы как будто сами переживаем их в буквальном смысле.

Интересно, что обнаруженная повышенная связность сохранялась в мозге студентов даже через пять дней после окончания чтения. Ведущий автор исследования нейробиолог Грегори Бернс сравнил это явление с мышечной памятью. Как долго длится эффект, пока неизвестно. Есть ли у столь глубокой силы воображения практическая польза? Да — и об этом ниже.

Чтение помогает нам лучше понимать других людей

В психологии и нейробиологии существует такое понятие, как внутренняя модель сознания другого человека (Theory of Mind). Этим термином обозначают способность понимать чужие переживания как собственные и благодаря этому объяснять и прогнозировать поведение других людей. Кому-то эта способность присуща в большей степени, кому-то в меньшей — в зависимости от врожденной эмпатии и опыта взаимодействия с другими людьми.

Американские психологи Дэвид Комер Кидд (David Comer Kidd) и Эмануэль Кастано (Emanuele Castano) в 2013 году доказали, что чтение художественной литературы повышает понимание чужого сознания. Важное условие: это должна быть качественная литература.

Тысяче участников эксперимента предложили прочитать отрывки из качественной художественной литературы, легкой популярной литературы и научно-популярной литературы (нон-фикшн). Книги для первого списка взяли из числа последних финалистов национальных литературных премий, а для второго — из списка бестселлеров Amazon. Тексты имели разное содержание и тематику.

После того как участники исследования прочитали тексты, психологи протестировали их на понимание чужого сознания. Лучшие результаты показали те, кто читал качественную художественную литературу.

Авторы эксперимента объясняют эти данные тем, что в большой литературе все как в жизни: герои — сложные личности, их внутренний мир не раскрывается очевидным для читателя образом.

Читателю приходится анализировать героя, то есть прикладывать интеллектуальные усилия и включать творческое мышление. Полученный опыт понимания вымышленных героев читатель затем успешно переносит на реальные ситуации. Возможно, не последнюю роль в этом полезном эффекте играет то, что мы физически вживаемся в героев, как показало исследование, описанное выше.

Чтение снимает стресс

Благодаря эффекту отключения от реальности чтение снимает стресс лучше, чем прогулка и прослушивание музыки. А если усесться за книгу с чашкой любимого чая или кофе, то вы почувствуете облегчение еще быстрее. При этом не важно, что именно вы читаете — роман, который получил национальную премию, или незамысловатый детектив. Главное, чтобы процесс вас поглощал.

В ходе одного из экспериментов в Университете Сассекса (Великобритания) группе волонтеров сначала искусственно повысили уровень стресса, затем предложили несколько способов релаксации, после чего снова измерили уровень стресса (показателями были сердечный ритм и мышечное напряжение).

Способами расслабления стали чтение книг, прослушивание музыки, сеанс видеоигры, прогулка, чашка чая или кофе. Чтение оказалось самым эффективным — оно снизило уровень стресса на 68%, при том что испытуемые провели за книгой всего по 6 минут.

Вторым по эффективности результатом стало прослушивание музыки — это занятие уменьшило уровень стресса на 61%. Чашка чая или кофе снизила его на 54%, прогулка — на 42%, а сеанс видеоигры — всего на 21%.

Проводивший исследование когнитивный нейропсихолог Дэвид Льюис объяснил успокаивающий эффект чтения тем, что люди растворяются в воображаемом мире книги и тем самым уходят от забот и стрессов повседневного мира.

«Я согласна с тем, что даже от легкой популярной литературы есть польза, — комментирует Елена Романичева, главный научный сотрудник лаборатории социокультурных образовательных практик МГПУ. —

Представьте типичный случай: человек поглощен бытовыми заботами и мало что может позволить себе в финансовом плане. Уехать, например, в путешествие он не может. Но нельзя находиться в напряжении постоянно, поэтому он может взять книгу и погрузиться на время в мир фантазий, где все прекрасно. Это компенсаторно-гедонистическая функция чтения».