**5 NAJWAŻNIEJSZYCH KORZYŚCI Z CZYTANIA**

Specjaliści zajmujący się rozwojem dziecka w sposób szczególny podkreślają wpływ czytania na aktywizację pięciu obszarów kompetencyjnych: komunikacji, odpoczynku, inteligencji emocjonalnej, koncentracji i emocji.

W dzisiejszym świecie książka nie jest dla naszych dzieci ani jedynym źródłem informacji, ani głównym źródłem rozrywki. Dlaczego zatem wciąż sięgają po książki? Dlaczego nam, rodzicom, powinno zależeć, aby to robiły?

**Komunikacja**
Czytanie poszerza doświadczenia językowe dziecka, rozwija słownictwo, uczy wyrażać myśli i rozumieć sposoby mówienia innych ludzi. Im bogatszy język, tym sprawniejsze wyrażanie własnego zdania, lepsza umiejętność werbalizowania uczuć

i potrzeb. Przeczytane w książkach historie uczą dostrzegania związków przyczynowo-skutkowych, odnajdywania zależności i wyciągania własnych wniosków. Jednym słowem, czytanie kształtuje umiejętność samodzielnego myślenia i formułowania myśli – kompetencje niezbędne do właściwego funkcjonowania społecznego.

**Odpoczynek**
Są dzieci, które mają spore trudności ze zrelaksowaniem się, wyciszeniem

i odpoczynkiem od nadmiaru stymulacji i wrażeń. Bywają przez to nadmiernie pobudzone i chaotyczne w działaniu. Czytanie książek to jeden z najlepszych sposobów relaksu. Podróż w świat wyobraźni daje wytchnienie i tak potrzebną współczesnym dzieciom ciszę, zwłaszcza po zbyt długim oglądaniu telewizji czy graniu na komputerze.

**Inteligencja emocjonalna**
Samodzielne czytanie wymaga od dziecka podjęcia wysiłku oraz wytrwania w nim dla osiągnięcia celu (przeczytania książki do końca). Wyrabia w dziecku cierpliwość i umiejętność oczekiwania na nagrodę odroczoną w czasie. Nagrodę tym większą, że osiągniętą wyłącznie własną pracą. Realizowanie przez dzieci zadań z tzw. odroczonym efektem wpływa pozytywnie na rozwój ich inteligencji emocjonalnej, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania psychicznego. Nauka samodzielnego czytania jest częścią mądrego wychowania, polegającego między innymi na stworzeniu klimatu, w którym nie wszystko musi być szybko, natychmiast. Kształtuje postawę cierpliwości, skupienia i refleksji nad tym, co się robi.

**Koncentracja**
Brak koncentracji u dzieci jest naturalnym zjawiskiem na jednym z etapów rozwoju. Obecnie jednak psychologowie dziecięcy, wychowawcy, a także rodzice napotykają coraz większe trudności w pracy z dzieckiem nad umiejętnością skupiania uwagi. Wynika to z rosnącej liczby bodźców, jaka otacza nas w codziennym życiu. Dzieci bywają niespokojne i nadmiernie pobudzone. Nieumiejętność skupienia się na rzeczach istotnych sprawia, że stają się niepewne siebie i trudno znoszą porażki.
Ćwiczenie koncentracji uwagi to bardzo trudne zadanie, ale niezbędne do prawidłowego rozwoju intelektualnego. Rodzice i bliscy dorośli powinni wspierać dzieci we wszystkich aktywnościach, które pomagają wydłużać czas koncentracji, szczególnie na tych zadaniach, które wymagają niepodzielności uwagi. Jedną z takich aktywności jest właśnie nauka czytania.

**Emocje**
Treść książki często staje się pretekstem do rozmowy z rodzicami czy rówieśnikami na ważne dla dziecka tematy. Czytanie odpowiednich książek jest polecane jako forma leczenia psychoterapeutycznego dzieci nieśmiałych, nadmiernie agresywnych, z szeroko pojętymi trudnościami w rozwoju emocjonalno-społecznym. Książka może pomóc zarówno w poznaniu sytuacji, z którymi dziecko się nie zetknęło, jak też posłużyć za temat rozmowy o trudnych emocjach, których samo doświadcza. Czytanie uczy empatii i wrażliwości.

**Wspierajmy, cieszmy się z postępów, czytajmy!**

- Nie ma wątpliwości, że czytanie jest niezbędne dla rozwoju naszych dzieci. Na szczęście stanowi jedną z niewielu konieczności życiowych, która jest zarazem przyjemna. Sprzyja harmonijnemu rozwojowi intelektualnemu i emocjonalnemu oraz, co najważniejsze dla samego czytelnika, przynosi mnóstwo frajdy!
- Jako rodzice kibicujmy naszym dzieciom w tej nauce. Zamiast sprowadzać czytanie do kolejnej metody stymulującej rozwój dziecka, spróbujmy traktować je jak wartościową zabawę lub rozrywkę, którą przecież w gruncie rzeczy jest.
- **Nauczmy się uznawać za sukces każdą sytuację, w której nasze dziecko samo sięga po książkę: ogląda okładkę, ilustracje, czyta pierwsze słowa, a potem zdania. Propagujmy takie zachowania, okazując zainteresowanie, rozmawiając**

**z dzieckiem o tym, co właśnie obejrzało i przeczytało**.
- **Pamiętajmy też, aby nigdy nie traktować czytania jak kary!** Z praktyki zawodowej wiem, że niektórym rodzicom zdarza się, w odpowiedzi na złe zachowanie dziecka, stosować wariant kary „nie ma telewizji – będziesz czytać!”. Kto polubi coś, co musi robić za karę?

Kupując dzieciom zabawki edukacyjne i zapisując je na zajęcia mające rozwijać ich zainteresowania, czasem chyba zapominamy, że czytanie książek także zaspokaja wiele dziecięcych potrzeb, a nam rodzicom ułatwia życie. Umożliwienie dziecku kontaktu z książką nie wymaga przymusu ani nacisku, pozbawione jest trudności organizacyjno-logistycznych, a dzięki niewielkim nakładom finansowym (chwała bibliotekom) książka znajduje się wprost na wyciągnięcie ręki.

Czytanie książek nie jest lekarstwem na wszystkie trudności naszych dzieci w nauce, ale niewątpliwie jest jednym z najlepszych sposobów na ich uniknięcie. Powtórzę jednak raz jeszcze: czytanie to także świetna zabawa!

**Iwona Chądrzyńska** - psycholog dziecięcy, terapeuta pedagogiczny, kinezjolog edukacyjny, od ponad 10 lat pomagająca dzieciom, rodzicom i nauczycielom

www.egodziecka.pl