# чтение2.jpgО пользе чтения для детей и взрослых

Ученые давно выяснили, как сохранить ясность ума на протяжении всей жизни: нужно постоянно развивать свой мозг. Один из лучших способов делать это — регулярно и вдумчиво читать.

Сегодня люди слишком заняты и все реже находят время для чтения. Ведь намного проще отдыхать, взяв в руки пульт от телевизора, включив смартфон или открыв ноутбук, погрузившись в виртуальную реальность.

***Однако у людей читающих выше шанс построить успешную карьеру, лучшие отношения в семье, они выглядят моложе и дольше живут.***

**Чтение книг увеличивает словарный запас**

Когда вы читаете произведения разных жанров, то сталкиваетесь со словами, которые обычно не используются в повседневной речи. Если какое-то слово вам незнакомо, совсем не обязательно искать в словаре его определение. Иногда о значении термина можно понять по содержанию. Чтение помогает не только в увеличении словарного запаса, но и повышает общую грамотность.

**Чтение помогает общаться с людьми**

За счет чтения повышается не только грамотность, но и ваши речевые навыки — способность четко, ясно и красиво формулировать свои мысли. Уже после прочтения нескольких классических произведений повысится талант рассказчика. Вы станете более интересным собеседником, производя особенно большое впечатление на тех людей, которые не читают вообще.

**Чтение добавляет уверенности**

Чтение книг делает нас более уверенными. Когда в разговоре мы демонстрируем высокую эрудицию и глубокое знание того или иного предмета, то невольно ведем себя более уверенно и собранно. А признание окружающими ваших познаний положительно сказывается на самооценке.

**Чтение снижает стресс**

В современном мире избавления от стресса — основная забота многих людей. Богатство и ритмика книжного текста имеет свойство успокаивать психику и освобождать организм от стресса. Особенно помогает в этом регулярное чтение перед сном. За любимой книгой можно обсудить и насущные темы со своим ребенком.

**Чтение развивает память и мышление**

Одно из важных преимуществ чтения книг — это тот положительный эффект, который оно оказывает на мышление. При чтении мы больше рассуждаем, чтобы понять ту или иную идею произведения. Мы обычно представляем много деталей: персонажей, их одежду, окружающие предметы. Также необходимо помнить множество вещей, которые нужны для понимания произведения. Это тренирует память, логику, воображение.

**Чтение делает моложе**

Давно доказано, что организм человека стареет быстрее, когда стареет мозг. Чтение заставляет ваш мозг постоянно работать, в результате ваша старость отодвигается.

**Чтение делает нас более творческими**

Креативные люди могут генерировать сразу несколько отличных идей. Откуда их можно взять? Из книг. Читая произведение, вы можете почерпнуть оттуда массу идей.

**Чтение улучшает сон**

Если вы систематически будете читать перед сном, то вскоре организм привыкнет к этому, и тогда чтение станет своеобразным сигналом для организма, который говорит о скором отходе ко сну. Таким образом, вы не только улучшите свой сон, но и утром будете чувствовать себя бодрее. Для детей этот ритуал также эффективен. Он снимает многие проблемы, связанные с отходом ко сну.

**Чтение улучшает концентрацию**

При чтении необходимо сконцентрироваться на содержании произведения, не отвлекаясь на посторонние предметы. Этот навык очень полезен при любой другой деятельности. Также чтение книг развивает объективность и способность принимать взвешенные решения.

По материалам интернет-сми: <https://psyfactor.org/news/goodreading.htm>

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

Взрослым людям, не страдающим [дислексией](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/disleksiya-i-disgrafiya-kak-raspoznat-kak-uchit)  и другими расстройствами, осложняющими чтение, это занятие кажется элементарным. Но [с точки зрения нейробиологии, чтение — чрезвычайно сложный процесс](https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1088308.pdf).

Письменность, а значит, и чтение, появились, когда человеческий мозг был уже сформирован. В нем нет специальной системы для этих функций.

Мозгу пришлось приспособить к задачам 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  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](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/priemy-akademicheskogo-chteniya), то есть запускаем еще более сложные процессы. Чем более глубокого осмысления или развитого воображения требует от нас текст, тем интенсивнее приходится работать мозгу.

**Чтение тренирует внимание и память**

Давая мозгу регулярные нагрузки, мы, как минимум, поддерживаем в рабочем состоянии нейроны — нервные клетки и зоны контакта между ними — синапсы. Если при этом мы еще и учимся 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.

Научные исследования  [доказали](http://www.pnas.org/content/98/6/3440.full),  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 — простой и эффективный способ.

Тренировка внимания в  эпоху информационных перегрузок полезна абсолютно всем. И если вы выбираете в качестве тренировки внимания чтение, то [лучше читать бумажные книги](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/chtenie-s-lista-ili-s-ehkrana-chto-poleznee-dlya-mozga) — 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 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» 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 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](http://esciencecommons.blogspot.com/2013/12/a-novel-look-at-how-stories-may-change.html). 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 нейрофизиологии 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](https://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html) 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. 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». (Елена Романичева, главный научный сотрудник лаборатории социокультурных образовательных практик МГПУ).

<https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/chem-polezno-chtenie-knig-ono-uluchshaet-pamyat>

**Подборка метериалов:** Елена Джура, педагог-психолог ТПМПК г.Кургана