

Dlaczego warto czytać dzieciom?

Nie jest tajemnicą, że obcowanie ze sztuką jest źródłem przyjemności. Właśnie to odróżnia nas od zwierząt – posiadanie poczucia piękna oraz przyjemności estetycznej. Zarówno tworzenie, jak i percepcja sztuki są cechami charakterystycznymi dla gatunku ludzkiego. Badania pokazują, że odbiór treści sklasyfikowanych wcześniej jako piękne, prowadzi do wzrostu aktywności neuronów w korze orbitofrontalnej – rozwiniętej tylko u człowieka (Kawabata H. i Zeki S., 2004). Obcowanie z literaturą aktywuje korę skroniową, a także przedczołową, która związana jest z rozumowaniem. Dodatkowo wykorzystuje uwagę poznawczą – zdolność do skupiania się na bodźcach intelektualnych. Usprawnianie uwagi poznawczej jest bardzo istotne w rozwoju dzieci, ponieważ ma ona zasadniczy wpływ na kontrolę myśli, uczuć i zachowań. Literatura piękna pozwala nam lepiej poznać świat, zrozumieć zachowania, postawy innych oraz spojrzeć na problem z innej perspektywy.

Ma także udział w tworzeniu osobistych zasobów, rozwoju osobowości, a także może kompensować braki w zaspakajanych potrzebach oraz pełnić rolę pocieszyciela. Dlatego też doceniono wpływ książek i stały się one elementem terapii – biblioterapii, w tym także bajkoterapii. Praca z książką zmusza do refleksji, pomaga w poznawaniu siebie, może mieć działanie kojące, terapeutyczne.

Bohaterowie książek dostarczają dziecku wzorów osobowych, które są mu niezbędne. Jest to szczególnie ważne, gdy środowisko, w którym dorasta jest w nie ubogie. Dzięki nim uczy się, jakie cele wybierać i w jaki sposób je realizować. Książka daje dziecku wsparcie, pozwala spostrzegać trudności jako wyzwania. Pokazuje, że inni mogą być w podobnej sytuacji, co zmniejsza poczucie osamotnienia. Mały człowiek może otrzymać namiastkę potrzebnej mu przyjaźni.

Kompensacyjna rola książek oprócz zaspakajania potrzeb daje nadzieję na dobre zakończenie historii, a także koi i uspokaja. Zanurzenie się w świecie książki czy elementy humorystyczne w niej zawarte obniżają lęk, redukują przykre napięcie emocjonalne i kreują pozytywne emocje. Dziecko wchodząc do świata książki, często identyfikuje się z bohaterem, konfrontuje swoje sposoby zachowania z zachowaniami postaci i może korygować sposób postępowania, przejmując cechy modelu.

Dodatkowo, słowo pisane nie ogranicza wyobraźni i nie narzuca swojej wizji tak jak w przypadku wytworów filmowych. W okresie dzieciństwa i młodości podatność na wzory jest bardzo duża, dlatego tak ważny jest dobór literatury w tym czasie. Szczególnym pozytywem wielu książek, w tym często baśni, jest możliwość zmierzenia się z własnymi lękami. Dziecko konfrontuje się z zagrażającymi sytuacjami, będąc jednocześnie bezpiecznym, przyglądając się im z pewnego dystansu. Takie bodźce lękotwórcze z każdym kolejnym czytaniem tracą na sile.

W tym momencie nie sposób nie wspomnieć o baśniach, które oswajały i wciąż oswajają nas i nasze dzieci ze strachami. Ich fabuły poświęcone są różnym problemom egzystencji, jak np.: lękowi przed śmiercią, samotnością, odrzuceniem, wykorzystaniem, niesprawiedliwością, brakiem poczucia bezpieczeństwa. Takie lęki dotyczą wielu problemów człowieka.

Bruno Bettelheim – światowej sławy psycholog i psychiatra, terapeuta dzieci, uważał czytanie baśni za najlepszy sposób terapii dziecięcej. Twierdził, że obcowanie z baśniami jest niezbędne dla rozwoju dziecka, by jego osobowość w pełni się ukształtowała. Według niego baśń oddziałuje na słuchacza na dwóch płaszczyznach:

- zewnętrzną czyli fabularną, w pełni przez dziecko uświadomioną,
- wewnętrzną, która przemawia do słuchacza przy pomocy symboli.

Ta druga płaszczyzna przyswajana jest przez dziecko w sposób nieświadomy, gdyż nie zna ono ich znaczenia. W każdej baśni podkreśla się wartości moralne oraz pokazuje, kogo i za co spotka nagroda lub kara. Według Bettelheima najbardziej lubiane są te baśnie, w których zawarte są nasze problemy egzystencjalne – dzięki nim dziecko może znaleźć nadzieję na wyjście z impasu, w którym w danej chwili się znajduje.

Czytanie dzieciom oprócz wspomagania funkcji poznawczych i emocjonalnych wzmacnia więź dziecka z rodzicem, który poświęca dziecku czas i daje wsparcie.

Przykłady proponowanych pozycji:

„*Cud chłopak*” – R.J Palacio (Porusza problem odrzucenia, braku akceptacji.)

„*Baltazar – mój przyjaciel z ADHD*” - Aleksandra Światowska (Porusza temat ADHD.)

„*ORO*” - Marcel A. Marcel (Porusza temat adopcji, alkoholizmu.)

Seria opowiadań „*Bajki bez barier*” – Joanna M. Chmielewska, Aleksandra Chmielewska (Wprowadzają w świat chorych i niepełnosprawnych rówieśników. Przybliżają charakterystyczne cechy danej choroby, zaburzenia (celiakia, epilepsja, zaburzenia mowy, dysleksja, niepełnosprawność ruchowa, zespół Aspergera itd.)

„*Włosy Mamy*” - Gro Dahle (Porusza temat depresji rodzica.)

„*Pola i Buster. Niesforna wiedźma i uczuciowy maskaron*” - Sally Rippin (Porusza tematy takie jak śmierć rodzica, niska samoocena, niepowodzenia szkolne, dysleksja, nieprzystosowanie, odrzucenie przez grupę rówieśniczą, rywalizacja z rodzeństwem)

„*Basia i nowy braciszek*” - Zofia Stanecka (Porusza temat pojawienia się młodszego rodzeństwa.)

„*Zły Pan*” - Gro Dahle (Porusza temat przemocy w rodzinie.)

„*O psie, który jeździł koleją*” - Roman Pisarski (Porusza temat szacunku do zwierząt.)

„*Podaj łapkę misiowi*” - Krystian Głuszko (Porusza temat autyzmu.)

„*Jak dwie krople wody*” - Vanessa Simon-Catelin (Porusza temat uprzedzeń.)

Baśnie braci Grimm, baśnie Hansa Christiana Andersena i wiele, wiele innych.....

Opracowała: Julia Chojnacka - psycholog

Bibliografia:

Bettelheim, B. (1996). *Cudowne I pożyteczne: O znaczeniach I wartościach baśni.*

(n.d.). Biblioteczka-apteczka. <https://biblioteczka-apteczka.pl/>

Kawabata, H., & Zeki, S. (2004). Neural correlates of beauty. *Journal of Neurophysiology*, 91(4), 1699-1705. <https://doi.org/10.1152/jn.00696.2003>

Molicka, M. (2002). *Bajkoterapia: O lękach dzieci I nowej metodzie terapii.*

(n.d.). Piękno neurobiologii | Blog Jerzego

Vetulaniego. <https://vetulani.files.wordpress.com/2014/04/sztuka-tworzy-mozg-mck-24-4-2014.pdf>