

О пользе чтения для ума и для души

Петрушина Светлана Анатольевна,
педагог-психолог МБДОУ «Золотая рыбка»



Ритм и уклад современной жизни стремительно меняется. Родители все больше заняты работой или домашними делами. Дети все чаще предоставлены сами себе. И как правило, их занятия не всегда полезны. Либо это длительный просмотр телепередач сомнительного содержания, либо компьютерные игры. Сейчас даже полуторагодовалый малыш может без особого труда

сообразить на какую заветную кнопку нажать на ноутбуке или как разблокировать мамин телефон. Уходят в прошлое совместные посиделки и игры. Качественное общение родителей с детьми сводится к нескольким минутам в сутки. И как следствие происходит разрыв эмоциональных связей внутри семьи, появляются проблемы в воспитании.

Конечно, взрослых можно понять. Финансовые трудности, увеличивающиеся требования в профессиональной деятельности, домашние хлопоты и многое другое отнимают много времени и сил, ведут к физическому и эмоциональному напряжению и как следствие повышенной раздражительности, утомляемости. И тут уж бывает не до игр и разговоров по душам. Мы, взрослые, разучились отдыхать и расслабляться. А ведь есть множество простых и очень эффективных средств, которые могут помочь нам и принести огромную пользу детям. Одно из них – чтение книг.

Вспомните, когда в последний раз вы читали книгу? Не профессиональную литературу, заставляющую напряженно работать мозг, и не компьютерный вариант или аудиOVERсию, а живую книгу для души, для удовольствия, которую можно подержать в руках, перелистать, рассмотреть иллюстрации.

Да, мы привыкли пользоваться техникой. Она помогает нам в кратчайшее время найти нужную информацию. Но мы забываем о том, что компьютер не позволит нам занять удобную позу, а мышечное напряжение приводит к соматическим и эмоциональным проблемам. К тому же мы получаем большую нагрузку на орган зрения от шрифта, яркого света монитора. А вот польза от живой книги просто неоценима. С одной стороны, читая книгу у нас есть возможность хоть на короткое время отвлечься от повседневных проблем и окунуться в мир приключений, фантазий, а значит расслабиться. Читая любое произведение, мы всегда получаем новую информацию для собственного саморазвития. Мы испытываем целый спектр самых разных эмоций переживая за героев произведения, сопоставляем собственный жизненный опыт с опытом персонажей. У нас появляется повод обсудить

произведение с кем-либо, а значит пообщаться. Иногда, мы даже не ожидая того, делаем для себя открытия, получаем ответы на давно мучавшие вопросы. А еще чтение книги на ночь может отлично заменить снотворное. Проверено на себе.

А как полезно чтение книг для ребенка совершенно любого возраста. С малышом можно рассмотреть красочные иллюстрации, выучить небольшие стихотворения или сказку. С детьми по старше полезно задавать вопросы по содержанию произведения, попросить его пересказать. Чтение расширяет кругозор ребенка, пополняет словарный запас, дает образец правильной грамотной речи. Читая историю нужно обязательно поговорить обо всех персонажах, ведь каждый из них играет свою роль, испытывая те или иные чувства, совершая хорошие или плохие поступки. Важно ненавязчиво, на доступном языке, без нравоучений анализировать эти моменты вместе с ребенком и делать выводы. Конечно же необходимо понимать, что чтение книг не должно стать рутинной и формальной режимной минуткой в семье. Читать нужно хотя бы понемногу, но обязательно с душой.