

#TerazCzasNaCzytanie: bohaterowie bajek pomagają wyciszyć stres

O rozwoju językowym, poszerzaniu wyobraźni i wzbogaceniu wiedzy dziecka napisano już bardzo wiele. Wciąż jednak niedoceniony pozostaje wpływ czytania na dwa pozostałe obszary: emocjonalny i społeczny. Czytanie może ułatwić dziecku zrozumienie potrzeb innych, a także przeżyć własne trudne emocje i pójść dalej.

Specjaliści od bajkoterapii od dawna wykorzystują czytanie, jako narzędzie pracy z dziećmi chorymi czy po trudnych przejściach. Poprzez bohaterów książkowych dziecko może oswajać się z trudnymi sytuacjami, w których będzie musiało brać udział (jak wizyta u dentysty czy choroba w rodzinie). Może także dowiedzieć się, że bohaterowie reagują różnie, w zależności od tego kim są. Dzięki takiej wiedzy w realnym świecie dziecko samo zaczyna lepiej rozumieć ludzi i staje się bardziej empatyczne ale także lepiej radzi sobie z własnymi emocjami i stresami, umie nazwać przeżycia, łatwiej o nich opowie i szybciej sobie z nimi poradzi.

Psychologowie badający inteligencję emocjonalną podkreślają, że czytanie opowieści połączone z rozmową o nich niweluje stres związany z trudną sytuacją – pozwala dziecku zobaczyć, że nie jest samo, pozwala mu opowiedzieć czyli odtworzyć trudną sytuację, ale w warunkach bezpiecznych. Dzięki temu dziecko uwalnia się od trudnych przeżyć.

Badania medyczne wykazały także, że czytanie przez 6 minut niweluje nasz poziom stresu aż o 60%!! Spowalnia się bowiem rytm pracy serca, rozluźniają się napięcia.

Tak więc – nawet jeśli czytanie z dzieckiem wydaje się nam stratą czasu lub może zajęciem nudnym – bardzo warto spróbować! Pomożesz zarówno jemu jak i sobie! Wystarczy zacząć od kilku minut dziennie, ważne by próbować i się nie poddawać!

Proponujemy takie wyzwanie:

#TerazCzasNaCzytanie: Czytajcie codziennie choć kilka minut przez cały czas kwarantanny!

Zobaczycie, okaże się zaraz, że to jest miłe i fajne: będziecie czytać dłużej!

Pochwalcie się na fb, używajcie hashtagu #TerazCzasNaCzytanie

www.fpc.org.pl

Fundacja Powszechnego Czytania