

Czytanie jako skuteczne narzędzie prewencji uzależnień

Według badań amerykańskiego Narodowego Instytutu ds. Nadużycia Narkotyków (NIDA¹) istnieje pięć najważniejszych czynników ryzyka, których obecność zwiększa niebezpieczeństwo pojawienia się uzależnienia. Są nimi: agresywne zachowania w dzieciństwie, brak nadzoru rodzicielskiego, eksperymentowanie z narkotykami, dostępność narkotyków w szkole oraz ubóstwo.

Czytanie rodzinne przeciwdziała bezpośrednio co najmniej trzem z pięciu powyższych ryzyk.

Czytanie z dzieckiem od małego **niweluje niebezpieczeństwo występowania zachowań agresywnych**. Czytanie książek już w 6 minut obniża poziom stresu czytającego o ponad 60%² - a zatem uspakaja rodzica. Ale czytanie uspakaja też dziecko! Korzystne efekty czytania „od kołyski” utrzymują się nawet 1,5 roku po zakończeniu programu, a ryzyko klinicznie istotnych zachowań agresywnych zmniejsza się o prawie 60%³ u dzieci, którym od małego czytano.

Czytanie książek z dzieckiem jest **idealnym narzędziem budowania relacji**⁴ – stwarza pretekst do rozmowy, daje temat, umożliwia bezpieczne omówienie emocji, **buduje naturalny nadzór rodzicielski**; rodzic sam uczy się rozmowy z dzieckiem dzięki wspólnemu czytaniu. To pozwala na tworzenie wspólnych wspomnień i więzi, które stają się fundamentem profilaktyki i niwelowania poczucia osamotnienia w przyszłości.

Czytanie jest narzędziem wyrównywania szans: udowodniono, że dzieci, które czytają dla przyjemności osiągają lepsze wyniki w nauce niezależnie od braku wykształcenia i ubóstwa swoich rodziców⁵. Upowszechnienie czytania jest zatem metodą na oferowanie dzieciom ze środowisk uboższych większej szansy edukacyjnej, a co za tym idzie, zawodowej i finansowej.

Czytanie rodzinne jest w świetle powyższych badań z wielu względów pożądaną strategią anty-uzależnieniową: niweluje agresję, buduje relacje i naturalny nadzór, daje szansę na lepszą przyszłość zawodową.

[oprac. Maria Deskur, Fundacja Powszechnego Czytania]

¹ National Institute of Drug Abuse: <https://nida.nih.gov/>

² Lewis, D. (2009), *Galaxy Stress Research*. Mindlab International, Sussex University, UK; Zob. także Billington Josie, *Reading between the lines: the benefits of reading for pleasure. A Study of the Benefits to Adults of Regular Reading*, Centre for Research into Reading, Literature and Society at the University of Liverpool, 2015.

³ Mendelsohn A.L., Cates C.B., Weisleder A. i wsp.: Reading aloud, play, and social-emotional development. *Pediatrics*, 2018; 141: e20173393 (<https://doi.org/10.1542/peds.2017-3393>), cytowane za Lelek A., Migdał K., Mrukowicz J., Czytelnik od kołyski, *Medycyna Praktyczna-Pediatrya*, 1/2019 r.

⁴ Prof. Barry Zuckerman w swoich wykładach znaczenie czytania i relacji polegającej na wymianie dla rozwoju mózgu: <https://www.youtube.com/watch?v=8YLqReiEG5c&t=11131s> godzina 2:10 konferencji.

⁵ OECD, PISA, *Reading for Change*, 2011 r.