

10 powodów dla których warto czytać na głos

Autor:
15.04.2020.
Zmieniony 16.04.2020.

1. Głosne czytanie poprawia samopoczucie.

Uczeni twierdzą, że słuchanie słowa mówionego jest jednym z ¼ródła codziennego komfortu, np. czytanie bliskiej osobie, która jest chora, daje jej poczucie, że otaczamy ją opieką, troszczymy się o jej samopoczucie, zwracamy na nią uwagę. Słuchacz może odpocząć i poddać się kojącemu głosowi czytającego, zaufać mu. Czytanie osobie chorej przyspiesza jej rekonwalescencję i zachęca ją do podjęcia aktywności.

Kto raz doświadczy czytania na głos przez kogoś bliskiego, ten wie, że jest to zupełnie niepodobne do czytania samemu sobie.

Czytanie na głos drugiej osobie służy pogłębianiu relacji od razu i później, bo o przeczytanej historii można potem rozmawiać.

Z kolei wspólne czytanie na głos zwiększa poczucie pewności siebie, pomaga bardziej skoncentrować się na tekście. Wiele osób uważa, że przeczytawszy książkę na głos, lepiej zapamiętały jej treść.

2. Rozwija wyobraźnię i wspomaga koncentrację. Pogłębia wiedzę.

Gdy czytamy, pozostawiamy w naszych umysłach okruchy różnorodnych informacji. Nie sposób stwierdzić, co kiedy może się przydać, ale wszystko w jakiś sposób poszerza nasze horyzonty i poprawia zrozumienie świata.

Książki ćwiczą myślenie analityczne. Jak często nam się zdarza, że czytając coś zajmującego, zgadujemy zakończenie, zanim przewrócimy ostatnią kartkę? I to jest właśnie to – trening myślenia krytycznego i analitycznego, wyciągania wniosków z setek sugestii i przesłanek.

3. Głosne czytanie zwalcza nieśmiałość.

Są osoby, które z powodu swojej nieśmiałości unikają kontaktów z innymi. Tymczasem utrzymywanie więzi społecznych jest jedną z podstawowych kwestii zdrowia nie tylko psychicznego, ale też fizycznego.

Jeśli jesteś nieśmiały, w pokonaniu lęku przed nawiązaniem nowej znajomości może ci pomóc głosne czytanie samemu sobie. Uczy panowania nad głosem, możesz zmieniać jego barwę i ton, przypisując je różnym bohaterom. Możesz dopasować ton głosu do swojego nastroju. To także dobre ćwiczenie na rozpoznawanie własnych emocji.

4. Głosne czytanie rozluźnia ciało.

Sprawia, że w delikatne wibracje wpada całe ciało, co rozluźnia mięśnie i ścięgna. To jak masaż od wewnątrz. Może pomóc np. w napięciowych bólach karku czy głowy.

5. Głosne czytanie dotlenia.

Czytanie na głos (szczególnie ze zmienną intonacją) podobnie jak śmiech powoduje, że poprawia się krążenie, co pomaga za sobą dotlenienie i lepszą pracę m.in. serca, płuca i mięśni.

6. Głosne czytanie pomaga zwalczać ból.

Poprzez pobudzanie krążenia wspomaga rozluźnienie mięśni. To prowadzi do złagodzenia napięcia i bólu. Odciąga także myśli od bólu.

7. Głosne czytanie chroni mózg.

Wyniki badań mózgu wskazują, że czytanie zdań lub słów na głos uaktywnia trzy różne ośrodki w mózgu. Wymaga to kombinacji kilku procesów, takich jak wyobrażanie sobie słów, zarejestrowanie ich brzmienia i tonacji, a także kontroli wymowy. Czytając książkę na głos, po prostu wymagamy od swojego mózgu więcej, niż kiedy czytamy ją po cichu.

8. Głosne czytanie zwiększa zasób słów.

Amerikanin Jim Trelease, autor książek poradnikowych o roli czytania dzieciom, twierdzi, że codzienne głosne czytanie dzieciom tych samych historyjek zwiększa ich zasób słów nawet o 40 proc. w porównaniu z dziećmi, którym rodzice nie

czytaj±.

9. G³o¶ne czytanie pobudza uk³ad odporno¶ciowy (gdy tekst jest ¶mieszny).

By chronia± siê przed infekcjami, nale¿y wzmacniaæ odporno¶æ. Można to robiæ, ¶mieja±c siê. Osoby, które czêsto siê ¶mieja±, maj± bardziej aktywne komórki uk³adu odporno¶ciowego zwane naturalnymi zabójcami. To zwiêksza ich zdolno¶æ do walki z chorobami. Czytaj wiêc na g³os rodzinie czy znajomym ¶mieszne fragmenty znalezione w ksi¿ce lub gazecie. Po¶miejesz siê dwa razy.

10. G³o¶ne czytanie pomaga uspokoiæ rytm serca.

Czytanie to te¿ melodyka jêzyka. Rytm, tempo, harmonia. Czytaj±c powoli rytmicznym i spokojnym g³osem, uspokajamy oddech i wyciszamy têtno – redukujemy poziom stresu, który jest obecny w naszym ¿uciu na co dzieñ.

Czytanie ksi¿ek (tak¿e ciche) przed³u¿a ¿ycie.