

7 аргументов в пользу чтения художественной литературы

*Есть только один способ
прожить 5 тысяч жизней –
прочитать 5 тысяч книг*

Неизвестный автор

Чтение художественной литературы продлевает жизнь

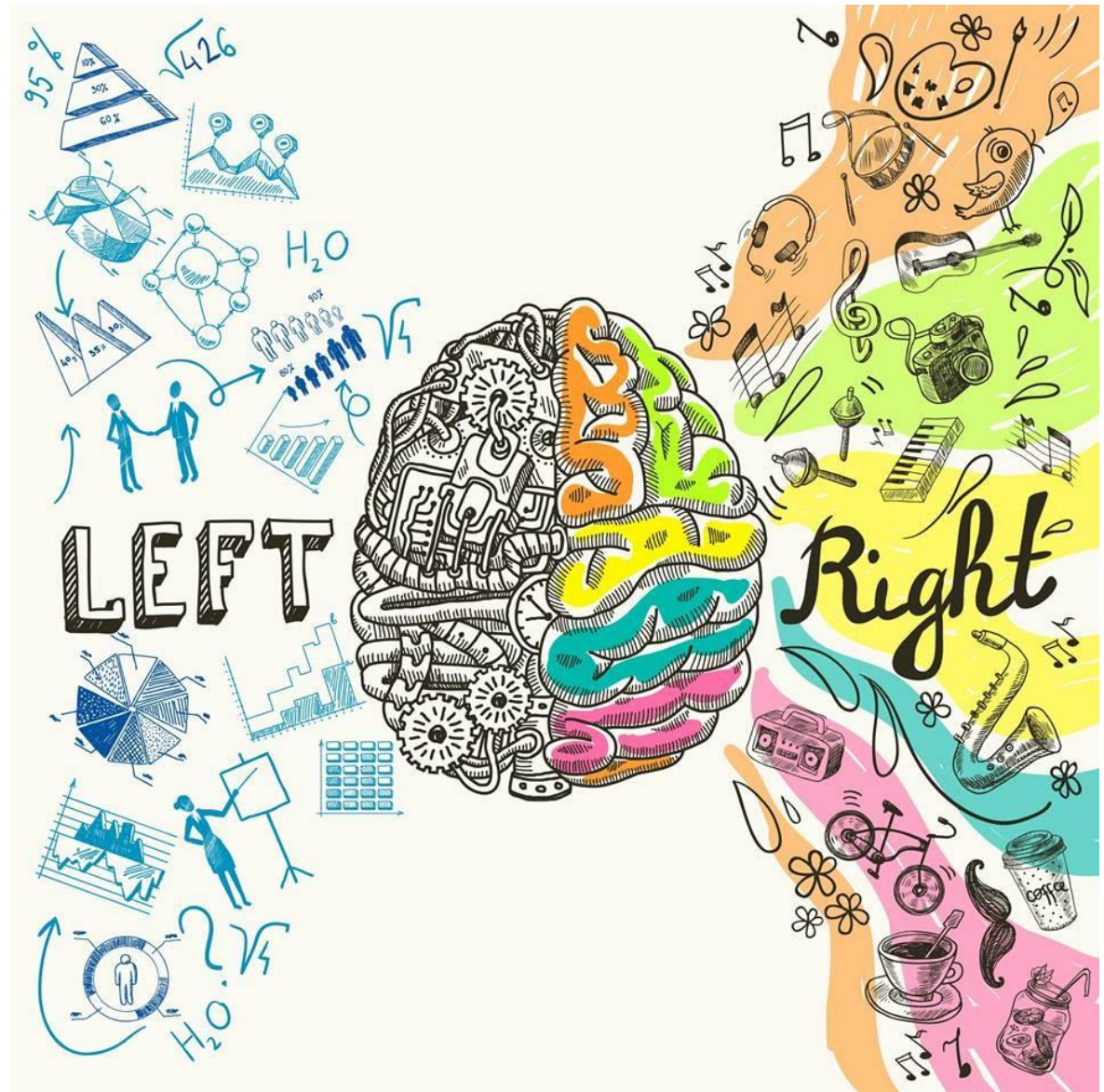


Исследования ученых
Йельского университета
подтвердили, что 3,5 часа
чтения художественной
литературы в неделю у людей
старше 50 лет продлевают
жизнь на 2 года

(Social Science&Medicine 2016\07)

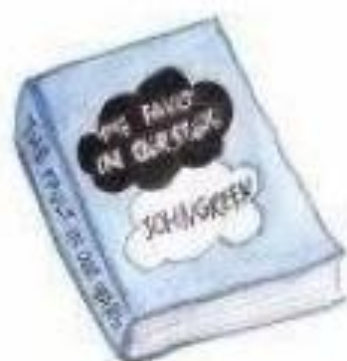
Чтение в одинаковой мере задействует оба полушария мозга:

- логику и воображение,
- анализ и синтез,
- рациональность и интуицию,
- а также активизирует зеркальные нейроны (которые позволяют «примерить» на себя поведение другого человека и понять его)



Снижение степени стресса

Чтение
68%



Музыка
61%

Чай, кофе
54%



Прогулки
42%

Обнимашки 100%

«Сегодня
обязательно
прочту 50 страниц!»





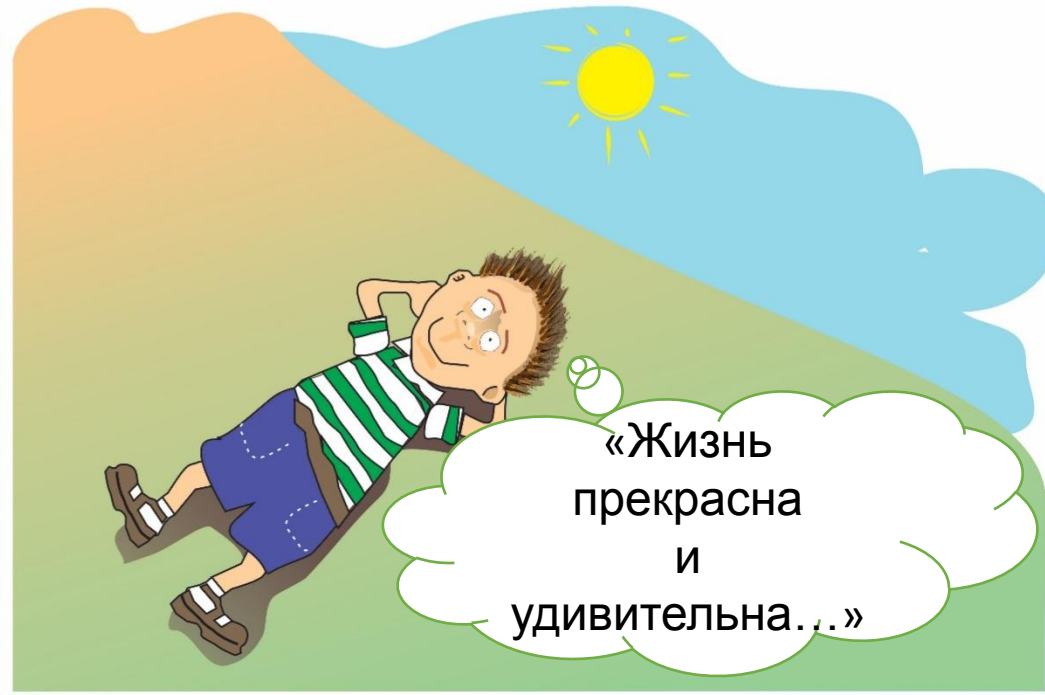
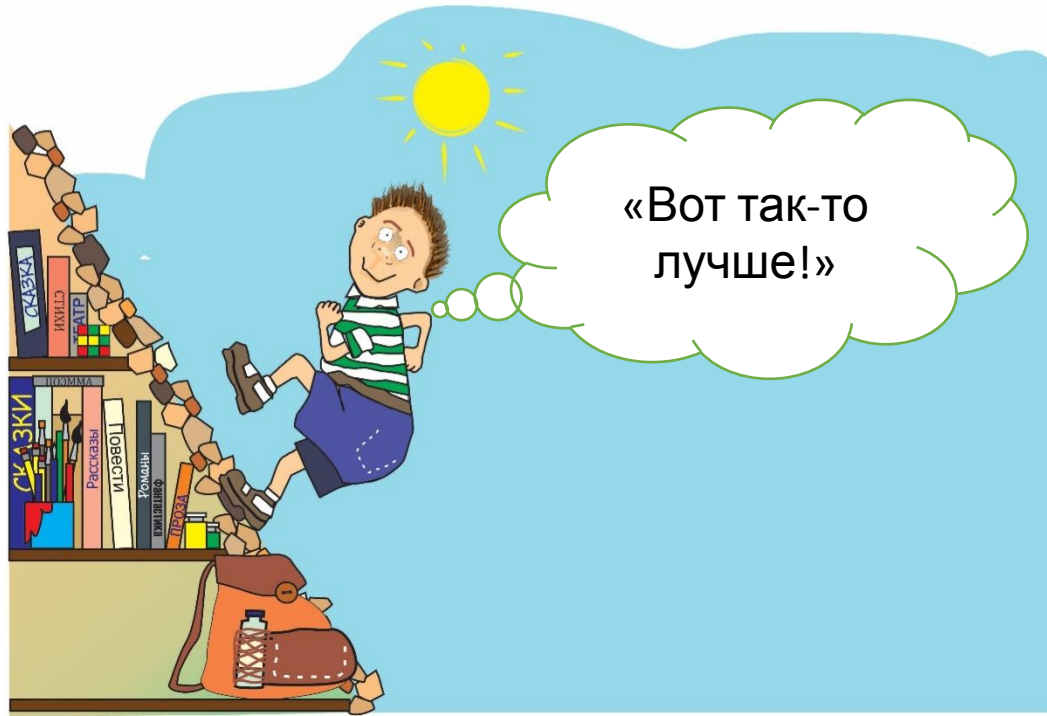
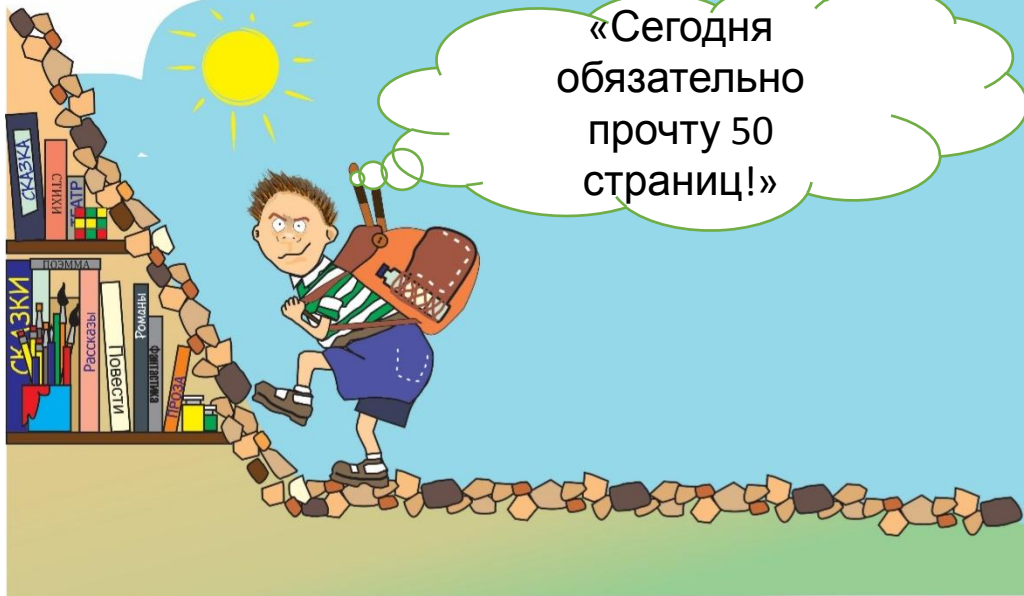
« Уж полдень
близится... »



«Вот так-то
лучше!»



«Жизнь
прекрасна
и удивительна...»



7 функций притчи (по Н. Пезешкиану)

Сказки, мифы, басни, притчи, стихи, остроты, наряду с их художественной ценностью, являются средством педагогики и народной психотерапии, которым люди пользовались, чтобы помочь себе.

(Н. Пезешкиан «Торговец и попугай» 1995, С.20)

Функция зеркала

Свободные от непосредственного, конкретного жизненного опыта самого человека истории помогают ему... выбрать определенную дистанцию, чтобы **по-иному взглянуть на себя.**

В рассказанной (прочитанной) истории нет прямого давления, но есть возможность «рассматривания» ситуации.

Функция рецепта

Интерпретирование истории, событий, изложенных в ней, приводит к сопоставлению этого содержания с собственной ситуацией.

Человек знакомится с непривычными ответами на привычные конфликтные ситуации.

Функция модели

Образный мир историй позволяет приблизить их содержание к внутреннему «я» человека и облегчает идентификацию с ним...

Благодаря ситуативной модели ... можно в щадящей форме подсказать то, на что человек, как хорошо известно из опыта, реагировал бы агрессивно...

Функция хранения опыта

Благодаря своей образности истории легко запоминаются и продолжают «работать» в памяти, а первоначальное их **восприятие со временем обогащается.**

Помощь в возвращении на более ранние этапы индивидуального развития

В процессе слушания (чтения) появляются непринужденность, приветливость, доверительность.

Каждый на время вновь становится ребенком...

В человеке **пробуждается творческое начало**, подключаются интуиция и фантазия.

Функция носителей традиций

Слушание (чтение) историй направляет мысль за пределы индивидуального жизненного горизонта.

Так например, происходит путешествие во времени и пространстве, **раскрываются смыслы обычаев и традиций**, которые нам уже могут быть непонятны.

Функция посредника *в межкультурных отношениях*

Погружение посредством литературы в мир другого народа уничтожает эмоциональные преграды и предрассудки, существующие по отношению к чужому образу мыслей и чувств.

На место неприятия приходит **понимание.**