

Dobroczynna funkcja książki.

Czytanie rozwija, uczy myślenia, bawi, daje możliwość dokonania wielu refleksji i przemyśleń. Istnieje powiedzenie, że książka to niezwykle przyjaciel człowieka. Złota myśl wyraża refleksję: "Książki to najwierniejsi przyjaciele - nie zdradzą, nie wyśmieją, a nauczą wiele".

Mimo tak dobroczynnej funkcji książek i czytania literatury poziom czytelnictwa w Polsce spada. Według badań przeprowadzanych przez Bibliotekę Narodową co dwa lata, w 2015 r. 63% Polaków nie przeczytało ani jednej książki. Bardzo wiele czynników wpływa na taki stan rzeczy, m.in. tempo współczesnego świata, ekspansja kultury obrazkowej, wykorzystywanie multimedialności. Jednak spotkanie z książką to spotkanie niezwykle. Książkę warto zaprosić do swojego życia. To podróż w świat lektury, ale również podróż w swój świat wewnętrzny. Świat emocji, radości, lęków, nadziei, zranień i marzeń.

Dzięki historiom i sylwetkom bohaterów literackich możemy dokonać inspiracji w kierunku wielu osobistych pozytywnych zmian. Ich osobowości, psychika, hart ducha, poczucie humoru, zdolność pokonywania przeciwności losu mogą napawać optymizmem. Uczą, jak przezwyciężać trudne sytuacje, pomagają nabrać dystansu do własnych spraw poprzez pryzmat innych postaci. Czasami przyczyniają się do usystematyzowania i oswojenia własnych przeżyć. Czytając dialogi innych bohaterów książkowych, może nam udać się nawiązać dialog z własnymi marzeniami i planami, który korzystnie ukierunkuje energię i działania.

Skoro czytanie książek ma tak dobroczynny wpływ, warto przyjrzeć się przeszkodom i spróbować je niwelować. Jedną z nich może być aspekt ekonomiczny - zakup książek to wydatek. Jednak bardzo wiele ciekawych książek, także nowości, można znaleźć w bibliotece i je wypożyczyć.

Innym problemem, który wymaga uwagi, to argument „brak czasu”. W natłoku obowiązków domowych, życiowych, zawodowych - rzeczywiście czas jest pojęciem deficytowym. Wiele osób chciałoby czytać książki, czy podjąć jakieś inne ważne i konstruktywne działanie, ale brak czasu powoduje, że ciągle jest ono odkładane i powstaje "błędne koło". Bardzo dużo zależy od umiejętności, w jaki sposób zarządzamy czasem. W jakie obszary lokujemy naszą energię? Czy mamy pomysł na pokierowanie swoim celem?

Bardzo przydatne w tym aspekcie jest korzystanie z koncepcji **SMART** – koncepcji formułowania celów w dziedzinie planowania.

SMART to akronim od ang. Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound, dosł. sprytny) –będący zbiorem pięciu postulatów. Dotyczą one cech, którymi powinien się charakteryzować poprawnie sformułowany cel.

Zgodnie ze SMART cel powinien być:

- **Skonkretyzowany**

Zbyt ogólne opisanie celu nie prowadzi do sukcesu. Należy cel wyodrębnić jako bardzo konkretny. W ten sposób od ogólnego, abstrakcyjnego postanowienia np. „Zacznę czytać książki” znacznie lepiej ten cel uściślić precyzyjnie- "W tym miesiącu np. w styczniu 2017" przeczytam jedną książkę."

- **Mierzalny**

Cel musi być tak sformułowany, by można było liczbowo wyrazić stopień realizacji celu. Bez możliwości zmierzenia efektów starań nie będziemy wiedzieć, czy udało się nam cele osiągnąć, czy nie.

W wypadku czytania książek cel „Przeczytam dużo książek” nie daje nam oceny mierzalnej, ale jedna książka w danym miesiącu- już tak.

- **Atrakcyjny, Ambitny**

Ważne jest, aby cel miał dla nas wartość.

- **Realny, Realistyczny**

Cel nie może być nierealny, oderwany kompletnie od rzeczywistości. Cel ambitny osadzony w rzeczywistości daje nadzieje na jego zrealizowanie. Cel zbyt ambitny, ponad nasze siły, czy aktualną sytuację- prowadzi do frustrującej porażki. Potrzebna jest w tej materii równowaga i zachowanie „złotego środka."

- **Terminowy, Określony w czasie**

To szczególnie ważny element zasady SMART. Bardzo często wyznaczamy cele prawidłowo formułując pierwsze 4 elementy, ale polegamy na ostatnim punkcie. **Cel powinien mieć dokładnie określony termin realizacji.** Jeżeli cel ma swoje etapy- to te części również wymagają konkretnych terminów.

Bez dat i kalendarza nasze marzenia i plany pozostaną mrzonkami, nie przeobrażając się w skuteczny plan działania , przynoszący radość z postępu, zmian w życiu i satysfakcję sukcesu.

Powiedzenie mówi:

„ Od gadania o gorącym garnku woda się nie ugotuje”.

Powyższa metoda SMART będzie bardzo pomocna w kwestii zarządzania czasem w odniesieniu nie tylko do czytania książek, ale oczywiście także wobec naszych innych celów.

Jeżeli chcemy zachęcić dzieci i młodzież do czytania książek, to własny przykład czytających rodziców, rodzeństwa, dziadków- jest w tym aspekcie bezcenny. Gdy dziecko zaobserwuje, że mama, tato czyta swoją książkę, to zauważa i przyswaja, że czytanie jest czymś ważnym, dobrym, ciekawym. Jak w wielu przeróżnych dziedzinach- to „przykłady, a nie wykłady” inspirują i są wyjątkowo wiarygodne w przekazie.

SZWEDZKA AKADEMIA LITERATURY DZIECIĘCEJ opracowała

17 zalet czytania książek :

- 1. Książka pomaga nam rozwijać język i słownictwo. Uczy nas wyrażać myśli i rozumieć innych.**
- 2. Książka rozwija myślenie. Dostarcza nam pojęć myślowych i nowych idei, rozszerza naszą świadomość i nasz świat.**
- 3. Książka pobudza fantazję, uczy budować obrazy w wyobraźni.**
- 4. Książka dostarcza nam wiedzy o innych krajach i kulturach.**
- 5. Książka rozwija nasze uczucia i zdolność do empatii.**
- 6. Książka dodaje sił i zapału, dostarcza nam rozrywkę i emocji. Może rozśmieszyć lub zasmucić. Może pocieszyć i wskazać nowe możliwości.**
- 7. Książka może stawiać pytania, które angażują i pobudzają do dalszych przemyśleń.**
- 8. Książka uczy nas estetyki. Skłania do namysłu nad tym, co słuszne, a co nie, co dobre, a co nie.**
- 9. Książka może wytłumaczyć rzeczywistość i pomóc w zrozumieniu rzeczywistości.**
- 10. Książka może udowodnić, że często pytanie ma więcej niż jedną odpowiedź, że na problem da się spojrzeć z różnych stron. Może podpowiedzieć inne sposoby rozwiązywania konfliktów niż przemoc.**
- 11. Książka pomaga nam zrozumieć siebie. Odkrycie, że są inni, którzy myślą jak my, że mamy prawo do swoich odczuć i reakcji, umacnia nasze poczucie własnej wartości.**

12. Książka pomaga nam zrozumieć innych. Lektura książek pisarzy z innej epoki, innego świata i odkrywanie, że ich myśli i odczucia nie różnią się od naszych, buduje tolerancję dla innych kultur i zapobiega uprzedzeniom.

13. Książka jest naszym towarzyszem w samotności. Łatwo wziąć ją ze sobą i czytać gdziekolwiek. Z biblioteki można wypożyczyć za darmo i nie trzeba podłączać do prądu.

14. Książka jest częścią naszego dziedzictwa kulturowego.

15. Dobra książka dla dzieci, którą można czytać na głos, przynosi radość dzieciom i dorosłym. Buduje most między pokoleniami.

16. Książka dla dzieci to pierwsze spotkanie z literaturą- nieograniczonym światem, z którego czerpiemy przez całe życie. To bardzo ważne spotkanie, gdyż, jeśli nie zostanie zmarnowane, pokaże, ile może dać dobra literatura.

17. Literatura dziecięca wzbogaca kulturę kraju. Daje pracę wielu ludziom: pisarzom, księgarzom, bibliotekarzom itp....Literaturę dziecięcą można eksportować, przynosząc krajowi dochód i uznanie za granicą.

Na zakończenie kilka cytatów o książkach:

"Kto czyta książki, żyje podwójnie"

Umberto Eco

"Książka jest niczym ogród, który można włożyć do kieszeni"

chińskie przysłowie

"Czytanie dobrych książek jest niczym rozmowa z najwspanialszymi ludźmi minionych czasów"

Kartezjusz

"Książki są jak towarzystwo, które sobie człowiek dobiera"

Monteskiusz

"Kiedy przeczytam nową książkę, to tak jakbym znalazł nowego przyjaciela, a gdy przeczytam książkę, którą już czytałem - to tak jakbym spotkał się ze starym przyjacielem."

/przysłowie chińskie/

opracowała psycholog Agnieszka Konopska

Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Lubaniu

Bibliografia:

www.bn.org.pl

lubimyczytac.pl

g1sieradz.home.pl

www.mbp-plonsk.pl

biblioteka.wodip.opole.pl/cytaty.htm

mfiles.pl/pl/index.php./zasada_SMART

www.monsterpolska.pl/poradnik/artykuł/jak-formulowac-cele-metoda-smart

governica.com/S.M.A.R.T