

Projekt „Książka na receptę. Recepta na sukces” – zaproszenie nowego środowiska do promocji czytania

Maria Deskur
Fundacja Powszechnego Czytania

Cele i narzędzia

Projekt „Książka na receptę. Recepta na sukces” Fundacji Powszechnego Czytania stawia sobie za cel wypracowanie w polskich rodzinach nawyku czytania i rozmowy z dziećmi. Celem pośrednim jest wprowadzenie do standardu profilaktyki rozwojowej dzieci w Polsce nowego elementu: regularnej rekomendacji głośnego czytania i rozmowy z dzieckiem od jego urodzenia. Inaczej rzecz ujmując – stawiamy sobie za zadanie przekonanie pediatrów, neonatologów, położnych i pielęgniarek, żeby w czasie każdej wizyty polecali codzienne głośne czytanie dialogowe z dzieckiem.

Narzędzia proponowane przez Fundację są banalnie proste: plakat zachęcający do regularnego czytania – do zawieszenia w poczekalni oraz recepta rekomendująca czytanie – do wydawania rodzicom przez personel medyczny, na odwrocie której rodzic może przeczytać, dlaczego regularne czytanie jest tak istotne oraz stwierdzić, że akcja uzyskała szerokie poparcie różnych autorytetów.

Pytania

W zasadzie na tych dwóch akapitach można by zakończyć opis projektu. Rodzą się jednak pytania: jak zachęcić całe środowisko do zmiany standardu? Bo przecież o to chodzi – projekt zakłada, że środowisko medyczne wprowadzi do swoich rutynowych czynności rekomendację czytania. I właściwie dlaczego lekarze mieliby polecać czytanie – co ma czytanie wspólnego ze zdrowiem? Przygotowując się do realizacji projektu, musieliśmy sobie na te pytania odpowiedzieć.

Odpowiedź na pierwsze pytanie jest prosta – nie da się namówić profesjonalnego środowiska lekarzy na rekomendowanie czegoś, do czego

nie będą przekonani. A przekonać ich mogą wyłącznie medyczne autorytety naukowe, przedstawiając wiarygodne badania. Odpowiedź na pytanie pierwsze prowadzi do odpowiedzi na drugie – udokumentowane badania mogą przekonać lekarzy, ponieważ pokazują wpływ czytania na zdrowie, odpowiadając tym samym na pytanie o relację czytania i rozwoju dziecka.

Historia

Wydaje się, że pierwszym lekarzem na świecie, który zwrócił uwagę na korelację czytania ze zrównoważonym rozwojem dzieci, jest profesor Barry Zuckerman, który w 1989 roku wprowadził do standardu pracy pediatrów w Boston Medical Center namawianie rodziców do regularnego głośnego czytania dzieciom. Po kilku latach wyniki ogólnorozwojowe dzieci pod opieką tego zespołu wzrosły ponad średnią. Reach Out and Read (www.reachoutandread.org; w skrócie ROR), organizacja założona przez profesora Zuckermana w 1989 roku, jest dziś ogromną strukturą działającą we wszystkich stanach USA. Od tego czasu przeprowadzono liczne badania, powstały też w wielu krajach organizacje wzorujące się na ROR.

Dowody

Jednym z najbardziej renomowanych polskich czasopism lekarskich - tym samym ważnym autorytetem dla środowiska - jest „Medycyna Praktyczna”, wydawana w Krakowie. Dlatego właśnie tam zwróciliśmy się z prośbą o wsparcie merytoryczne. Na receptach projektu piszemy do rodziców, że dzieci rosną zdrowiej, jeśli rodzice każdego dnia im czytają i z nimi rozmawiają. Podkreślamy też, że dzieci dzięki temu rozumieją więcej słów, że szybciej rozwijają umiejętność zabawy, że łatwiej radzą sobie z lękiem przed rozstaniem z rodzicem, że mają większą umiejętność skupienia uwagi, rzadziej wykazują agresję i szybciej osiągają gotowość szkolną. To wszystko „Medycyna Praktyczna” jako partner, a właściwie „nadzorca” merytoryczny, pozwoliła nam napisać, ponieważ udowodniono to w badaniach klinicznych.

W artykule podsumowującym badania wokół ROR profesor Zuckerman podkreśla:

Dzieci rodzą się z uformowanymi neuronami. Jednak połączenia synaptyczne między nimi w dużym stopniu wypracowywane są po narodzinach, osiągając szczytowy rozwój w wieku 3 lat. Do 15 roku życia tracimy połowę tych synaps poprzez „przycinanie” połączeń nieużywanych, niewystawianych na działanie środowiskowe, natomiast te połączenia, które są stymulowane, wzmacniają się¹.

Oznacza to, że właśnie w okresie 0-3 lat nasz mózg, jeśli jest odpowiednio stymulowany, rozwija się najszybciej. W innym miejscu Zuckerman podkreśla, że mózg dziecka najbardziej podatny jest na stymulację, jeśli słyszy

¹ Zuckerman Barry, Khandekar Aasma, 2010, *Metoda Reach Out and Read: oparte na dowodach badawczych podejście do promowania wczesnego rozwoju dzieci*, „Wolters Kluwer Health”, Lippincott Williams & Wilkins.

głos rodziców – bo dziecko czuje się wtedy bezpieczne. A zatem czytający i rozmawiający z dzieckiem rodzic wywiera „błogosławiony”, „życiodajny” wpływ na rozwój mózgu swojego dziecka.

W opublikowanym w „Medycynie Praktycznej – Pediatrii” w 2019 roku artykule, będącym podsumowaniem stanu badań nad wpływem wczesnego czytania na rozwój i zdrowie dzieci, czytamy:

Czytanie książek małym dzieciom nie tylko może usprawniać funkcjonowanie ich procesów poznawczych, ale również korzystnie wpływa na emocje i zachowanie, stymulując zrównoważony rozwój i gotowość szkolną dziecka. Na te efekty rozwojowe już w 2008 roku zwróciła uwagę American Academy of Pediatrics (AAP), zalecając wszystkim amerykańskim pediatrom i lekarzom rodzinnym – jako rutynowy element każdej wizyty profilaktycznej w przychodni – aktywną promocję czytania dialogowego książek dzieciom przez rodziców już od pierwszych tygodni po urodzeniu².

Korzyści

Próbując usystematyzować korzyści, mówimy o trzech obszarach, które rozwija głośne czytanie dziecku: stabilność emocjonalną, kompetencje społeczne i poziom językowy. Czytając, rodzic nawiązuje relację z dzieckiem, budując tym samym jego kompetencje społeczne i stabilizując emocje. Jednocześnie w czasie czytania i rozmowy o książce skokowo rozwija kompetencje językowe dziecka.

Zuckerman powołuje się na badania, które wykazały, że dzieci z rodzin wykształconych (rozmawiających i czytających z dziećmi) już w wieku trzech lat znają dwukrotnie więcej słów niż dzieci z rodzin o niskim statusie społecznym (1100 słów vs 500 słów)³. Te wyniki nie zaskakują; intuicyjnie wiemy, że eksponowanie dziecka na bogatsze słownictwo musi przynieść efekt.

Kluczowy element pediatrii

Poniekąd bardziej nowatorskie i zaskakujące jest połączenie czytania i zdrowia niż czytania i rozwoju językowego. Amerykańska Akademia Pediatria, formułując wytyczne dla lekarzy, pisze:

Regularne czytanie z małymi dziećmi stymuluje optymalne ścieżki rozwoju mózgu i wzmacnia relację rodzic-dziecko w okresie krytycznym dla rozwoju dziecka, co, w efekcie, buduje kompetencje językowe, społeczne i emocjonalne na całe życie. (...) Regularne odpowiednie zachęcanie [do czytania i rozmowy z dzieckiem] w kontekście wczesnych wizyt pediatrycznych przypomina rodzicom raz za razem o wielkim wpływie ich interakcji „na żywo” z dzieckiem; ewoluującej przy tym i kluczowej z nim relacji, która jest elementem krytycznym wyznaczającym trajektorię rozwoju i przebiegu całego życia dziecka⁴.

² Lelek Agnieszka, Migdał Katarzyna, Mrukowicz Jacek, 2019, *Czytelnik od kołyski. Czy czytanie małym dzieciom wpływa na ich rozwój?*, „Medycyna Praktyczna – Pediatria”, nr 1.

³ Zuckerman Barry, Khandekar Aasma, *op. cit.*

⁴ High Pamela C., Klass Perri, 2014, *American Academy of Pediatrics Policy Statement: Promocja czytania: Kluczowy element wczesnej praktyki pediatrycznej*, „Pediatrics”, tom 134, nr 2.

Widać zatem, że w środowiskach zajmujących się rolą wczesnego głośnego czytania z dzieckiem jawi się ono jako kluczowy „zabieg” umożliwiający zrównoważony rozwój młodego człowieka i jako sposób na wyrównanie jego szans na przyszłość. Stąd rekomendacja czytania i rozmowy została nazwana „kluczowym elementem wczesnej praktyki pediatrycznej”.

Przedstawiona powyżej argumentacja pokazuje, dlaczego projekt „Książka na receptę. Recepta na sukces” zaprasza właśnie środowisko medyczne do włączenia rekomendacji czytania do standardów swojej pracy. Udowodniono wszak, że czytanie polepsza zdrowie. Elementem, który niewątpliwie dodaje skrzydeł, jest fakt, że projekt spotyka się ze wspaniałymi reakcjami polskiego środowiska medycznego i został objęty patronatem Ministra Zdrowia, Narodowego Funduszu Zdrowia, Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego, Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego oraz Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych.

Różne środowiska razem dla przyszłości Polski

Cennym doświadczeniem wydaje się fakt zaproszenia do upowszechniania czytania nowego środowiska. Większość działań wokół promocji czytelnictwa skupia się tradycyjnie wokół branży wydawniczej, ludzi edukacji i kultury – co jest naturalne, ale zawężające skalę tej promocji. Zaproszenie lekarzy to pewne *novum* – wydaje się zasadne szukanie i formułowanie powodów, dla których kolejne środowiska powinny włączyć się w upowszechnianie czytania, skoro udowodniono, jak ogromny ma to wpływ na całe życie człowieka, bo jak mówi Zuckerman:

Jeśli Polska i jej decydenci potrzebują wykształconych pracowników, aby zwiększyć produktywność ekonomiczną i chcą, aby w jej budowaniu uczestniczyło jak najwięcej obywateli, także tych pochodzących z rodzin o niższym statusie społeczno-ekonomicznym, czytanie dzieciom przez rodziców to doskonały pierwszy krok do nauki samodzielnego czytania, a przez to do uczenia się w szerszym znaczeniu. (...) Na całym świecie za dobrą strategię uznaje się aktualnie rozpoczynanie tego procesu edukacji jeszcze zanim dziecko pójdzie do szkoły, a kluczową rolę na tym wczesnym etapie odgrywają rodzice, książki i pediatrzy oraz lekarze rodzinni⁵.

Projekt „Książka na receptę. Recepta na sukces w 2019 roku przeszedł pilotaż w 45 polskich przychodniach. Jest obecnie w trakcie ewaluacji. Od roku 2020 planujemy stopniowe rozpowszechnianie projektu w całym kraju. Zapraszamy do współpracy!

www.KsiazkaNaRecepte.pl

www.fpc.org.pl

maria.deskur@fpc.org.pl

⁵ Zuckerman Barry (w rozmowie z Lidią Banach), 2019, *Pediatra dba o zrównoważony rozwój dzieci*, „Medycyna Praktyczna – Pediatria”, nr 2.