

# Как да не изгубим способността си да четем в ерата на технологиите?

публикувано на 28.05.23 в 14:10

Автор: [Лилия Димитрова](#)

Грамотността буквално променя човешкия мозък. Способността да четем се отразява благотворно на функциите на мозъка, но влияние оказва също какво четем, как и от какво - хартиен носител, електронна книга, телефон, лаптоп). Това е от особено голямо значение в новата ни реалност, в която сме заобиколени или свързани с екрани почти постоянно. През последните години все повече хора работят от къщи, а милиони ученици и студенти бяха принудени да учат от дома. Нарастващата ни зависимост от екраните показва, че е критично важно да развием двойно грамотен мозък- пригоден както към цифрови, така и към традиционни печатни носители.



Дали различните медии ще благоприятстват или попречат на способността ни да усвояваме информация, да различаваме истина от лъжа, да се потапяме в гледната точка на другите и да превръщаме знанието в мъдрост? Мериян Улф, автор на "Пруст и сепията: История и наука на четящия мозък" смята, че е още твърде рано да дадем отговор на този въпрос, защото сме едва в началните етапи на изследване ефекта от ученето в цифрова среда.

*"Грамотността е едно от най-големите постижения на човешкия вид, но четенето е като премигване в еволюционния ни часовник. Започва много простичко - с цел да се отбелязват колко бурета с вино или овце притежаваме. А с раждането на азбучните системи, получаваме ефикасно средство за запаметяване и съхраняване на знания."*

Според изследване сред 500 малки деца, по-дългото гледане на екран се свързва с по-слабо развитие на мозъчните области, отговарящи за изпълнителните функции, които управляват вниманието, импулсите, задръжките и в някаква степен паметта. Когато гледа екран детето е бомбардирано от поток от бързи движения, примигващи светлини и смени на сцените, които изискват сериозни когнитивни ресурси да бъдат осмислени и обработени. Мозъкът му се претоварва и не успява да създаде трайни връзки, които да превърнат новата информация в трайно знание

*"Четящият мозък има пластична верига. Тя отразява характеристиките на медията, от която четем. Така характеристиките на цифровите носители ще се отразят в мозъчната верига."*

Новата форма на четене е бегло пробягване през текста. Като четем така, буквално нямаме време да мислим или чувстваме, камо ли мозъкът ни да успее да вникне по-надълбоко и да установи връзки с натрупани знания или странични впечатления. Ядрено-магнитни образи на мозъка показват, че задълбоченото четене активира областите, свързани с чувствата и дори движенията. Разликата между преглеждане и четене с цялата ни интелигентност е разликата между напълно активиран, четящ мозък и версията му в съкратен вид, притъпена от екрана.

*"Когато четем на повърхностно ниво, само получаваме информация. Когато четем задълбочено, използваме много по-голяма част от мозъчната си кора. Задълбоченото четене означава също, че правим аналогии и заключения, които ни позволяват да сме критични, аналитични и емпатични човешки същества."*

Днешните кризи засилват още по-осезаемо заплахата за пълната грамотност. Това е така, защото нито един човек не се ражда със способността да чете. Грамотността изисква нова, пластична мозъчна верига. Пластична, за да може да се адаптира към всяка писмена система и медия. Уловката е, че веригите отразяват характеристиките на медията, каквито и да са те. Печатната медия например изисква по-бавни процеси, поглъщащи повече време и внимание. При цифровата среда процесите са бързи, има т.нар. мулти-таскинг или изпълняване на няколко функции едновременно. Един от сериозните странични ефекти на преглеждането на текстове е, че ни прави податливи да вярваме на фалшиви новини и демагогия.

*"Четенето използва принцип в човешкия мозък, който му позволява да създава нови връзки между визуални и езикови области и тези, отговарящи за мислите и емоциите. Този процес започва отначало при всяко ново четене, не съществува в главата ни. Всеки човек, който трябва да се научи да чете, трябва да създаде изцяло нова верига в мозъка си."*

Цифровият слон във всяка класна стая и дом е дали децата ще развият пълна грамотност, ако учат на екрани, предразполагащи към бързо преглеждане. Всички проучвания сочат по-малко разбиране, когато се чете от екран, в сравнение с печатно четиво. Над 80 процента от преподавателите в колежи наблюдават "по-плитко" четене с разбиране, когато студентите учат от екран, обяснява Ан Мангън - автор на "Еволюция на четенето в дигиталната ера".

*"Открихме феномен, наречен екранна малоценност. Има много неща, които може да прочетете на смартфона си, по-кратки неща, като новини. Но с четива, които са когнитивно или емоционално предизвикателство, четенето на екран води до по-слабо разбиране на текста."*

Причините са комплексни, но не означават, че задълбоченото четене от екран е невъзможно, просто е по-трудно, тъй като екрана има и страничен, разсейващ ефект. Той се дължи на "новаторския ни рефлекс" - закодиран в гените ни, който ни е помогнал да оцелеем като вид, позволявайки ни бързо да разпознаваме хищник или плячка ни доближава. Този рефлекс става свръхактивен, когато сме пред екрана и трудно се подтиска, особено от младежите.

*"Ако не тренираме тези способности, може в крайна сметка да изгубим уменията да разбираме по-сложно съдържание, както и да анализираме и да си въобразяваме неща."*

Най-голямото предизвикателство е да се научим да използваме печатните и цифрови медии по най-добрия начин. По време на пандемията много хора се опитваха да ограничат времето си онлайн и пред екрана като търсеха убежище в книгите на хартия. Това им служеше както за убиване на времето, така и за полезна терапия, обяснява Ела Бъртуд - библиотерапевт.

*"Да прочетеш хубава история е много повече от забавление. Четенето има много терапевтични ползи. Мозъкът изпада в състояние на медитация, физически процес, при който сърдечната честота се забавя и човек се успокоява. Библиотерапията е изкуството на предписване на белетристика за лечение на житейски проблеми. За клаустрофобия, гняв и изтощение препоръчвам "Зорба гъркът".*

За децата в началните класове времето пред екрана се оказва особено предизвикателство, тъй като те са в началните етапи на изграждане на грамотност и нямат развити основи на четенето. "Четете, говорете и пейте!" трябва да е мантрата на всички родители и учители, така че да създадат у малките деца вътрешен свят на четене, казва Кресида Кауъл - детски писател, автор на "Как да си дресиращ дракон".

*"Четенето има три вълшебни сили - творчество, интелигентност и емпатия. Четенето за удоволствие е един от ключовите фактори детето по-късно да има икономически успех в живота. Много по-вероятно е да не влезе в затвора, да гласува, да има собствен дом. Всички тези преимущества са резултат от грамотността."*

Нейната препоръка е цифровите носители да се използват за упражнения на знанията, натрупани от четене на печатни издания.

*"Аз промених стила си на писане, защото времето на внимание при децата се съкрати. Главите са кратки и изключително образни."*

Като общество трябва да се погрижим децата винаги да имат хартиени книги до екранните устройства и да ги насърчаваме да ги четат, за да открият своя вътрешен глас и въображение, заключава Мериян Улф.

*"Точно както хората могат да са дву и три езични, се надявам да развием двойно грамотен мозък и да се обучим да избираме медията, която е най-подходяща за това, което четем. Така няма да изгубим невероятната дарба, която е четенето за нашия вид."*

По публикацията работи: Лилия Димитрова