

## دراسة تكشف فوائد القراءة على الصحة النفسية بمرحلة الطفولة



كشف علماء جامعتي "وارويك" و"كامبريدج" والمركز الصيني للبحوث فائدة جديدة (للقراءة) في مرحلة الطفولة المبكرة.

وتشير مجلة "Medicine Psychological"، إلى أن الأطفال الذين يبدأون بالقراءة للمتعة في سن مبكرة، وفقا للباحثين، سيكون أداؤهم أفضل في الاختبارات المعرفية ويتمتعون بصحة نفسية أفضل في المستقبل.

وقد شملت في هذه الدراسة أكثر من "10 آلاف مراهق" من الولايات المتحدة، كان 48 بالمئة منهم يقرأ للمتعة مبكرا أو بدأ يقرأ في وقت متأخر. أما الآخرون وأعمارهم 10-3 سنوات فإنهم بدأوا بالقراءة في عمر سنتين وصولا إلى تسع سنوات.

وقد درس الباحثون بيانات المشتركين في الدراسة بما فيها البيانات الطبية واختبارات المعرفة وحالتهم النفسية وسلوكهم وكذلك نتائج مسح الدماغ.

واتضح لهم أن مؤشرات الأطفال الذين بدأوا يقرأون في سن مبكرة أعلى في التعلم اللفظي والذاكرة والكلام وكذلك في مستوى النجاح المدرسي. وبالإضافة إلى ذلك كانوا يتمتعون بصحة نفسية أفضل، وهم أقل ميلا للاكتئاب والتوتر وأن تركيزهم وانتباههم أفضل، وهم أقل عدوانية وانتهاكا للقواعد الاجتماعية. كما أنهم يقضون وقتا أقل في مشاهدة التلفزيون واستخدام الأجهزة الإلكترونية وفي المتوسط ينامون فترة أطول.

وأظهر مسح الدماغ، أن قراءة المنشورات الأدبية في سن مبكرة يزيد بعض الشيء من مساحة الدماغ الكلية بما فيها المناطق المسؤولة عن الوظائف المعرفية والصحة النفسية والسلوك والانتباه.

ووفقا للباحثين، المدة المثالية للقراءة في الطفولة المبكرة هي حوالي (12 ساعة في الأسبوع).