**Błędy w czytaniu małych i dużych Polaków**

Takich błędów, jest tylko, albo aż – trzy. Ni mniej ni więcej, tylko trzy. Jakie są te trzy błędy?

1.Fonetyzacja.
2.Regresja.
3.Nie używanie wskaźnika.

A teraz po kolei rozłóżmy każdy z tych błędów na czynniki pierwsze.

**FONETYZACJA**

Fonetyzacja (artykulacja, subwokalizacja), polega na cichym powtarzaniu czytanych słów. Nawyk ten kształtuje się w dzieciństwie, kiedy to dzieci uczone są głośnego wymawiania kolejnych sylab czytanego wyrazu. Spora grupa dzieci nie jest później w stanie przejść od czytania sylab do czytania całych wyrazów. Stąd właśnie bierze się zjawisko fonetyzacji.

Istnieją dwa rodzaje fonetyzacji:

- zewnętrzna – polega na szeptaniu lub głośnym wymawianiu słów;
- wewnętrzna – polega na powtarzaniu czytanych słów w „myślach”.

Fonetyzacja wewnętrzna, jest popularniejsza i trudniejsza do wyeliminowania niż fonetyzacja zewnętrzna.

Przepływ informacji u osoby wolno czytającej rozpoczyna się od czytanego materiału, po czym korzystając z kanału wzrokowego tekst jest „dostarczany” do kanału słuchowego (tutaj właśnie następuje zjawisko fonetyzacji), po czym dopiero dociera do mózgu.

Fonetyzacja wewnętrzna powoduje, że czytelnik nie może przekroczyć prędkości wypowiadanych słów, gdyż jeśli to zrobi, zaraz zgubi się w tekście, ponieważ jego mózg będzie przetwarzał inną informację, niż kanał słuchowy. Skutek jest taki, że taka osoba czyta z prędkością około 150 słów na minutę, to jest jeszcze mniej, niż wynosi przeciętna prędkość czytania Polaków (200 słów na minutę).

Wyeliminowanie fonetyzacji, jest jednym z warunków uzyskania umiejętności szybkiego czytania. Szybki czytelnik nie wymawia ani na głos, ani w „myślach” tego, co mówi, gdyż w jego schemacie przepływu informacji pominięty jest kanał słuchowy, a informacje przekazywane są bezpośrednio z kanału wzrokowego do mózgu.

**REGRESJA**

Regresja, to ruchy wsteczne gałek ocznych, tj. powracanie wzrokiem do już przeczytanych partii materiału. Zjawisko to najczęściej występuje wtedy:

- kiedy mamy do czynienia z mało zrozumiałym fragmentem tekstu (z pewnego punktu widzenia w tej sytuacji, jest to zjawisko pożądane, gdyż pozwala na zwiększenie stopnia zrozumienia tekstu, co pozwala przejść do kolejnych ustępów materiału);

- gdy chcemy przypomnieć sobie treść wcześniejszych zdań;

- kiedy ruchy naszych gałek ocznych są za szybkie i wybiegają za daleko (często spotykane zjawisko u początkujących szybkich czytelników), skutkuje to tym, że opuszczamy pewne partie materiału.

Regresja może być mimowolna lub świadoma i celowa. U przeciętnego czytelnika w tekście liczącym sto słów, regresja występuje średnio 10 – 15 razy. Jedna taka regresja zabiera od jednej sekundy do nawet kilkunastu. Nie trzeba nawet mówić, jak wpływa to na prędkość czytania.

Żeby dobrze zrozumieć samo zjawisko regresji, należy poznać jej przyczynę. Jest ona dość prozaiczna, gdyż regresja, jest skutkiem zbyt małej koncentracji nad czytanym tekstem. Wyjaśnię to dokładniej. Czytelnik po przeczytaniu pewnego akapitu dochodzi do wniosku, że w czasie jego lektury myślał, o czym innym i właśnie przez to nic nie zrozumiał - wraca więc ponownie do lektury już przeczytanego akapitu. A czas leci...

Jeśli ktoś czyta z szybkością ponad 1000 słów na minutę, zjawisko regresji praktycznie nie występuje, gdyż przy takiej prędkości uwaga czytelnika skupiona jest w 100% na lekturze, co nie pozwala na myślowe „skoki w bok”. Najpopularniejszą przyczyną regresji, jest napotkanie nieznanego słowa. W przypadku szybkiego czytania, czytelnik jest w stanie natychmiast skojarzyć znaczenia danego wyrazu lub fragmentu tekstu na samej podstawie kontekstu, w którym te wyrażenie występuje.

**NIE UŻYWANIE WSKAŻNIKA**

Pamiętasz czasy szkolne, kiedy to czytając pomagałeś sobie palcem wskazując dokładnie miejsce, w którym chciałeś, żeby twój wzrok się zatrzymał? Wtedy to właśnie posługiwałeś się wskaźnikiem. Ale nauczyciel był mądrzejszy i zakazywał ci używania palca w czasie czytania, bo „przecież tak czytają tylko dzieci”. Jak się jednak okazuje wtedy to **TY** miałeś całkowitą rację. Oczy również potrzebują przewodnika. Opierając się na autorytecie naukowców, powiem, że nasze oczy są wręcz stworzone do korzystania ze wskaźnika. Najlepiej do tego celu używać palca, ołówka, długopisu lub pałeczki. Wskaźnik prowadzimy ruchem jednostajnym pod czytaną linią. Nie jest jednak potrzebne prowadzenie wskaźnika wzdłuż całej czytanej linii. Oczy poruszają się w dół środkowej części strony i mogą postrzegać od pięciu do sześciu słów jednocześnie, a więc zatrzymują się za początkiem i za końcem każdej linijki. W ten sposób właśnie obejmują informacje znajdujące się z boku.

Zalety stosowania wskaźnika w czasie czytania są bardzo różne. Wymienię tylko te najważniejsze: ujmuje pracę oczom, utrzymuje skupienie umysłu, przyśpiesza czytanie utrzymując jednocześnie wysoki poziom zrozumienia.

Istnieje wiele technik posługiwania się wskaźnikiem. Wymienię tylko kilka w kolejności, w jakiej powinny być stosowane, a więc od najprostszych do najbardziej zaawansowanych. Schemat działania jest taki, że nie możesz przejść do kolejnej techniki używania wskaźnika, bez znajomości techniki wcześniejszej. Najlepsze efekty przynosi ćwiczenie wszystkich technik na początku z bardzo dużą szybkością bez próby zrozumienia czegokolwiek. Przyzwyczaja to mózg do pracy na dużych szybkościach.

1.Czytanie co drugą linię. Obejmujemy wzrokiem jednocześnie dwie linie tekstu. Wskaźnik przesuwamy ruchem jednostajnym poniżej czytanych dwóch linii tekstu.

2.Czytanie co 2 - 8 linii. Jedyna różnica polega na tym, że czytamy jednocześnie większą liczbę linii tekstu.

3.Czytanie sposobem „?”. Czytamy zataczając w tekście oczami pętle, przypominające kształtem znak „?”. Od czytelnika zależy liczba linii obejmowanej w czasie czytania.

4.Czytanie zygzakiem. Wskaźnik przesuwamy po skosie w dół od lewego górnego rogu danej strony tekstu. W czasie przesuwania wskaźnikiem, obejmujemy wzrokiem kilka linii tekstu na raz. Przy końcu linii zataczamy wzrokiem pętelkę (po jej prawej stronie), ruchem ukośnym powracamy na lewą stronę tekstu, tam zataczamy kolejną pętelkę i powracamy na prawą stronę tekstu, gdzie robimy pętelkę... - i w ten sposób czytamy stronę do końca.

**JAK ZWALCZYĆ TE BŁĘDY?

Jak zwalczyć fonetyzację?**

Najlepsze i najpopularniejsze metody to:

1.mechaniczna.

Na czym ona polega? Na przyciśnięciu końca języka do zębów lub przygryzienie go; zaciśnięciu w zębach ołówka (bez dotykania go wargami i językiem); szczelnym zamknięciu ust; szczelnym zaciśnięciu warg uniemożliwiającym poruszanie nimi podczas czytania; szerokim otwarciu ust przy nie poruszaniu językiem lub życiem gumy w trakcie czytania.

2.czytanie tekstów z jednoczesnym wykonywaniem czynności „zakłócających”.

Na czym polega ta technika? Na wymawianiu liter alfabetu w trakcie czytania, liczeniu, gwizdaniu, wymawianiu sylab (np. la, la, la), czy też recytowaniu wyuczonych na pamięć wierszy, haseł, tekstów itp. Należy zaznaczyć, iż zastosowanie tej metody w początkowym okresie skutkuje radykalnym pogorszeniem stopnia rozumienia tekstu,a także zmniejszeniem prędkości czytania.

3.centralne zakłócenia mowy.

Na czym to polega? Wystukujemy ręką/ołówkiem różne rytmy w czasie czytania. Zwykle udaje się wystukiwać rytm, ale nie można się już skupić na czytaniu, albo za bardzo koncentrujemy się na czytaniu i gubimy się w wystukiwaniu rytmu. Najczęściej jednak po skończonym czytaniu z jednoczesnym wystukiwaniem rytmu, nie mamy pojęcia, o czym przed chwilą czytaliśmy. Jest to zjawisko normalne, która znika po pewnych czasie wykonywania tego typu ćwiczeń.

W literaturze dotyczącej szybkiego czytania można znaleźć dwa wzory rytmów:

Takty Uderzenia
pierwszy 1-2
drugi 3-4
trzeci 5
czwarty 6

Takty Uderzenia
pierwszy 1
drugi 2-3-4
trzeci 5
czwarty 6
piąty 7
szósty 8

Rytm należy wystukiwać w tempie zbiegającym się z rytmem naszych normalnych kroków, ołówkiem lub zaciśniętym kciukiem, wskazującym i środkowym palcem prawej dłoni. Wystukiwać pełnym ruchem całego przedramienia.

**Jak zwalczyć regresję?**

Większość ćwiczeń zwalczających regresję, to ćwiczenia z użyciem wskaźnika, gdyż wskaźnik dyscyplinuje pracę naszego oka. A więc przede wszystkim:

- w czasie czytania należy przesuwać palcem (najlepiej wskazującym) lub ołówkiem (względnie długopisem) po stronie tekstu ruchem jednostajnym pod czytaną linią tekstu, wskazując czytane w danym momencie wyrazy lub grupy wyrazów;

- w czasie czytania z użyciem wskaźnika należy zwiększyć tempo czytania. Chodzi o przyzwyczajenie naszego umysłu do szybszej niż zwykle pracy, co samo z siebie wyeliminuje regresję. Postaraj się zdążyć przebiec wzrokiem w ciągu minuty całą stronę czytanego tekstu, następnie spróbuj przeczytać w tym samym czasie kolejne półtorej strony itd. Nie należy się zrażać, jeśli nawet nie wszystko z przeczytanego tekstu będzie zrozumiałe. Najważniejsze, aby przyzwyczaić się do szybkiego czytania bez regresji.
na początek wybierz tekst już Ci znany, bez trudnych wyrazów, do których oko najczęściej wraca, i przy których zatrzymuje się Twoja uwaga. Przy ruchach zwrotnych (tj. przy przechodzeniu wzrokiem do następnej linii tekstu) nie zatrzymuj się wzrokiem zbyt daleko od początku wiersza.

**CO ZE WSKAZNIKIEM?**

Sprawa jest prosta. Jeśli chcesz ponownie powrócić do tradycji posługiwania się paluszkiem w czasie czytania, to musisz to zacząć robić. Wcześniej, czy różniej wejdzie ci to w krew i... będziesz na najlepszej drodze, żeby czytać szybko i sprawie. A więc ćwicz wymienione wcześniej techniki posługiwania się wskaźnikiem.

**ZAKOŃCZENIE**

Wiedza nieużywana jest martwa. Przetestuj na własnej skórze, to czego się przed chwilą dowiedziałeś i daj mi znać, jak Ci idzie.

Czy wiesz, że przeciętny Polak czyta z prędkością zaledwie 200 słów na minutę? [Możesz to sprawdzić... i zmienić!](http://szybkie-czytanie.zlotemysli.pl/knowledge%2C1/)

-----