

В день русского языка, который отмечается 6 июня aif.ru узнал у Медицинского психолога, заведующей отделением клинической психологии НМИЦ психиатрии и неврологии им. им. В.М. Бехтерева Минздрава России Надежды Васильевой почему хорошо знать родной язык важно для здоровья.

— Язык помогает выражать эмоции, понимать чувства других и общаться с людьми. А поддержание социальных контактов — одно из важнейших условий психологической профилактики многих заболеваний.

Неоднократно говорилось о пользе освоения иностранных языков, но хочу особо отметить, что изучение родного языка также несёт значимую пользу для мозга и психологического здоровья. Впитывая его с молоком матери, мы погружаемся в богатый культурный и межличностный контекст, который станет нашим психологическим ресурсом на всю жизнь. Почему людям необходимо самоутверждаться за счёт других? Подробнее

Мы знаем, во-первых, что любой язык — это сложная система, детальное рассмотрение её компонентов помогает улучшить когнитивные навыки и развить логику.

Во-вторых, изучение языка способствует формированию красивой и правильной речи — человек становится привлекательнее в глазах окружающих, это способствует его социализации, у него повышается самооценка.

В-третьих, родной язык помогает чётче формулировать мысли. Таким образом, у человека улучшается контакт с окружающими, выстраиваются понятные отношения с ними, так как он становится способен максимально чётко донести свою позицию до близкого.

Совершенствовать родной язык можно разными способами — работать со словарём, смотреть видеолекции или заниматься по учебнику. Но один из самых действенных способов приобщения к культуре русского языка — это чтение. При этом процессе задействованы сразу несколько зон головного мозга. Для формирования и развития красивой «богатой» речи, конечно же, важно читать разную литературу, но в особенности — художественную. Чтение предполагает длительное удержание внимания, что особенно важно в нашей цифровой реальности, особенно это касается детей. У читающего не только улучшаются грамотность и словарный запас, но и развиваются воображение, память и мышление, укрепляются нейронные связи и появляются новые. Читающие люди менее подвержены дегенеративным заболеваниям и стрессу. Завышенная самооценка. Как мы разрушаем жизнь ложным

представлением о себе? Подробнее

Изучать русский язык лучше начинать ещё в детстве. В это время мозг обладает высокой нейропластичностью, что позволяет ему легко адаптироваться к новому опыту и запоминать информацию. Дети учат язык через активное взаимодействие, игры и подражание, поэтому процесс изучения языка — естественный и непрерывный.