

Приложение № 4

7 причин писать чаще от руки



Современного человека всюду окружают гаджеты. Мы все реже берем в руки бумажные книги, блокноты и тетради, предпочитая им чтение на экране устройства и набор текста на клавиатуре. В некоторых европейских странах в школах уже отказались от обучения детей письму: малыши с первого класса будут печатать на компьютерах и планшетах.

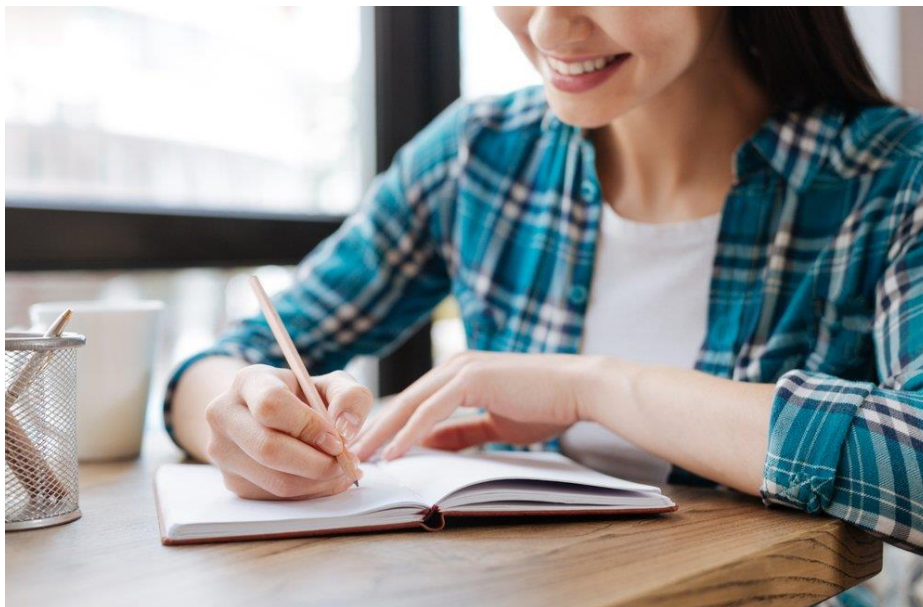
Но письмо от руки – вовсе не пережиток прошлого, а один из самых полезных навыков.

1. Улучшение памяти Школьные и студенческие годы подтверждают, что записанная от руки информация легче и быстрее запоминается. Это происходит потому, что при письменной работе люди сразу формулируют основную мысль предложений, отсекают все лишнее и заодно структурируют данные в мозгу. Печать на компьютере помогает ученикам конспектировать тексты более подробно, однако на процессе запоминания набор на клавиатуре сказывается отрицательно. К таким выводам пришли ученые из *Калифорнийского* и *Принстонского университетов*. Психологи дали своей работе исчерпывающее название – «Перо сильнее клавиатуры».

2. Снижение уровня гормона стресса Письмо от руки обладает терапевтическим эффектом. К этому выводу пришли специалисты из *Оклендского университета* в Новой Зеландии. Участникам экспериментальной группы сделали миниатюрные надрезы на коже, после чего провели наблюдение за заживлением ран. 50% мужчин и женщин на период восстановления вели дневники с записями о повседневной жизни. Спустя 11 дней у 76% испытуемых из этой части группы порезы зажили полностью. Во второй части группы реабилитация закончилась успешно за такой срок только у 42%. Психологи установили, что письмо от руки помогало снизить уровень гормона стресса, кортизола. Этот показатель организма влиял на работу иммунной системы – избыток гормона подавлял «защиту» тела, не давал ему эффективно бороться с инфекциями.

3. Повышение скорости чтения Переход от ручного письма к компьютерному грозит обернуться ухудшением координации движений, мелкой моторики. Также люди, чаще набирающие текст на клавиатуре, хуже читают.

Специалисты из *Университета Ставангера* в Норвегии пришли к выводу, что те, кто быстро пишут от руки, быстрее и читают. Письмо от руки задействует участок в мозгу, отвечающий за распознавание речи и само формирование слов из букв. Это центр Брока, который может быть хорошо развит у одних людей, и плохо – у других. Регулярная работа ручкой или карандашом способствует его развитию. Причем начинать тренировки стоит с детского возраста.



Факт!

Письмо от руки – это еще и возможность проявить свою индивидуальность. Оказывается, во всем мире невозможно найти двух людей с одинаковым почерком. Характер написания букв уникален, как и отпечатки пальцев. Этот факт подтвердили исследования, проведенные в **Университете штата Нью-Йорк в Буффало**. Ученый Саргур Срихари проанализировал почерк 1500 участников эксперимента с помощью компьютера по 11 параметрам. Например, по размеру и наклону букв. В ходе изучения информации он пришел к выводу, что у каждого человека вырабатывается свой стиль письма, найти одинаково написанные одни и те же буквы у любых двух людей нельзя.

Факт!

Профессор Анне Манген из **Университета Ставангера** в Норвегии провела эксперимент по изучению нового алфавита из 20 букв испытуемыми. Одна группа участников практиковала письмо от руки, а вторая – набирала тексты на клавиатуре гаджетов. Спустя 6 недель тестирование выявило, что участники первой группы гораздо лучше запомнили новую информацию, нежели из второй.

4. Развитие речи Еще в 2009 году психологи **Вашингтонского университета** установили взаимосвязь между письмом от руки и богатством устной речи. Писавшие задание ручкой школьники применяли в работе более сложные обороты, в результате их эссе было разнообразнее и ярче написано. Неслучайно многие писатели не собираются переходить на набор текста на компьютере даже сегодня. Использование ручки помогает сосредоточиться на создаваемом произведении, тратить меньше времени на формулирование предложений. В отличие от гаджета, чистый лист не позволяет вниманию рассеиваться. Нет и соблазна погрузиться в постороннюю информацию из

интернета. А еще скорость письма в среднем соответствует скорости мысли, поэтому излагать новые предложения на бумаге легче.

5. Усиление концентрации внимания Навык письма от руки помогает лучше сосредоточиться на получаемой информации. При наборе текста на клавиатуре человек больше отвлекается. Во-первых, при наличии подключения гаджета к интернету он нередко переключается на поиск посторонней информации в сети, социальные сети. Во-вторых, на концентрацию влияет и сама печать на клавиатуре устройства. Внимание рассеивается из-за мерцания экрана, шума процессора и клавиатуры, движений курсора. Тогда как листы блокнота или тетради не перегружают сенсорную систему человека.

Факт!

Знали ли вы, что в лучники в Японии и Китае старались брать людей, владеющих искусством каллиграфии? Любовь к красивому письму влияет на концентрацию внимания, а также четкость движений. Считается также, что у тех, кто редко пишет от руки, хуже развит глазомер.

6. Развитие воображения

Письмо от руки не дает мозгу «застаиваться». Такая работа помогает включить в деятельность новые участки, особенно, если время от времени рисовать или писать нерабочей рукой. Упражнение заставляет мозг формировать новые нейронные связи. Само по себе письмо ручкой приводит к совершению большого количества движений. Тогда как при наборе информации на клавиатуре человек действует на автомате, его работа монотонна. При написании текста от руки люди лучше представляют себе то, о чем пишут. Эта деятельность активизирует правое полушарие, отвечающее за эмоции, образное восприятие, воображение в целом. Поэтому регулярное письмо от руки способствует развитию креативности.

7. Сохранение молодости мозга Тем, кто регулярно пишет от руки, не так страшен Альцгеймер. «Ручная» работа развивает мелкую моторику у детей и помогает продлить молодость мозга у взрослых. Нейробиолог Мьюрели Дорайсвами из *Университета Дьюка* сравнивает письмо от руки с упражнениями, сохраняющими остроту ума. Ручка стимулирует мышление, что подтвердила даже функциональная магниторезонансная томография. Профессор из *Вашингтонского университета* Вирджиния Бернингер с помощью исследований выяснила, что навык письменной деятельности заставляет сильнее работать участки мозга, отвечающие за усвоение информации и память в целом.

Факт!

Письмо от руки вовлекает в работу участок мозга под названием РАС — ретикулярную активационную систему. Она играет роль своеобразного фильтра, отсекающего постороннюю информацию. В результате человек сосредотачивается на текущей задаче, не тратит много времени на посторонние дела.

Выводы!

Навык письма от руки принесет пользу лишь в том случае, если регулярно прибегать к этой деятельности. Чтобы дольше сохранять живость ума и не страдать от снижения памяти, тренировать способность стоит каждый день. Проще всего делать это, начав вести дневник. Можно также обмениваться

бумажными письмами с друзьями или оставлять записки близким, планировать дела в обычном ежедневнике или же просто фиксировать любые интересные идеи в тетради.



Комментарий эксперта

Елена Стасевич, психолог-эксперт, полиграфолог, руководитель и совладелец психологической компании

Современный мир перенасыщен множеством различных технологий и устройств. И конечно возникает вопрос, зачем писать от руки, когда есть умные гаджеты, помогающие составить ежедневный план работы или записать важную мысль. А вы помните, когда в последний раз писали от руки? Это ведь весьма полезное занятие.

Почему стоит как можно чаще писать от руки?

1. Чтобы решить проблему, разобраться в ней, ее необходимо понять, прояснить детали,

а потом искать решение. Если мы проблему опишем на бумаге, то это позволит нам понять, с чем мы имеем дело. Зачеркивания, исправления, новые заметки помогут всесторонне исследовать детали и углубиться в суть проблемы.

2. Письмо от руки развивает способности к обучению. Письмо задействует ретикулярную активационную систему, которая отфильтровывает ту информацию, которую должен обработать мозг, выделяя наиболее приоритетные сведения. Выводя слова ручкой на бумаге, мы лучше концентрируемся, а также заставляем мозг внимательно отнестись к тому, что пишем и закрепляем новые знания.

3. Письмо от руки помогает меньше отвлекаться, эмоционально успокаивает и переключает наши мысли. Взяв бумагу и ручку, нам необходимо сосредоточиться на том, что мы конкретно хотим сделать, быть «здесь и сейчас». Например, это может показаться забавным, но это работает. Написав фразу «Я спокоен» более 10 раз – появляется необходимый эффект, и мы начинаем понемногу сосредотачиваться.

4. Мы улучшаем свою речь. Например, Вуди Аллен в своих интервью часто рассказывает, что пишет именно от руки. Вот его секрет – всегда держать под рукой что-то, чем можно записать неожиданно возникшую идею. «...Я записываю идеи, какие-то детали на всем, что подвернется под руку – вплоть до салфеток в отелях, где останавливаюсь... И так каждый раз». Таким образом, ваша устная и письменная речь становится богаче и разнообразнее, вы начинаете применять более сложные обороты и становитесь интересным собеседником.

5. Это помогает воображению и развивает наши креативные способности. Когда вы пишете от руки, непрерывное движение ручки создает чувство потока, и вы лучше представляете себе в уме, о чем идет речь. Вырабатываются новые нейронные связи, активируются новые участки мозга и задействуется больше

ресурсов. Затем поток мыслей и движение вашей руки становится чем-то единым, и дает новый продукт.

Письмо от руки задействует мозг тремя разными способами. Это мелкая моторика. Это работа мозга по распознаванию линий и форм, создающих каждую букву и осознание каждого слова, сформированного в мозге. Это еще и увеличение словарного запаса, улучшение стиля письма. Поэтому стоит ли себе отказывать в этом удовольствии? Ведь написание от руки стимулирует появление новых идей и дает всестороннее развитие личности.

Комментарий эксперта

Вероника Сасова, практикующий психолог

Если понаблюдать вокруг, вы увидите, где бы вы ни находились – в метро, магазине, в гостях – люди везде переписываются по смартфонам или ноутбукам. Взрослые и дети активно пользуются клавиатурой. Однако давно доказано, что письмо от руки дает ряд преимуществ и об этом важно помнить.

1. Письмо – возможность решить проблему. Недаром часто говорят: «Бумага стерпит все». Есть такое упражнение, которое дают психологи клиентам как домашнее задание: человек излагает и переносит свои негативные мысли на листок, прописывает все искренне до мелочей. Когда он пишет, то успокаивается, проблема становится меньше в масштабах, и человек начинает мыслить позитивно. Такое упражнение помогает справиться с неприятными событиями, если вы пережили огорчение или был неудачный рабочий день.

2. Записи от руки хранятся веками и содержат больше информации. Это лучший способ сохранить информацию. Уже многие столкнулись с тем, что с гаджетами рано или поздно что-то случается, информация теряется, ее часто невозможно восстановить. Каждый раз, взяв в руки дневник с записями от руки, вы вспоминаете. Не просто, что вы писали, но и какое настроение у вас было на тот момент, сколько лет вам было, какой был почерк, какие рисунки вы нарисовали на полях, какой был цвет чернил и т.д. Информация же, набранная на компьютере, остается безликой и хуже запоминается.

3. Письмо развивает память. Записав информацию, человек быстрее ее запоминает. Для того чтобы написать на бумаге, мы читаем или слушаем, в этот момент первый раз информация усваивается, когда мы переносим ее на бумагу при помощи письма от руки – запоминаем второй раз.

4. Письмо развивает когнитивные функции. Еще в 1950 году выдающийся психофизиолог А. Лурия в своем труде серией экспериментов доказал пользу письма от руки. Он писал, что в процессе письма наш мозг работает по максимуму: активируются лобные, височные, затылочные доли, формируется много новых нейронных связей, согласуется работа обоих полушарий. Эксперименты доктора Вирджинии Бернигер доказывают, что ручкой человек



пишет более полными и содержательными предложениями. Так он более ясно выражает свою мысль, у него получается более образное описание.

5. Развивается грамотность. Все сочинения, изложения, которые мы писали в школе, – это лучшее упражнение на развитие грамотности письменной речи. Когда мы пишем от руки, мы невольно начинаем вспоминать, как грамотно пишется то или иное слово. Проверка с помощью автоматических сервисов не дает такого эффекта.

Не забывайте про письмо от руки, если хотите тренировать свой мозг. Записывайте главные события вашей жизни в дневник или ежедневник, ведь это история вашей жизни, к которой будет интересно вернуться спустя время. Старайтесь писать хотя бы пару строк в день: фиксируйте планы на день, чем вы сегодня занимались, похвалите себя или напишите себе комплимент. Так вы будете развивать память, мышление и речь.



Комментарий эксперта

Наталья Манухина, семейный системный психолог и коуч

Приведу примеры из собственной практики. Вернее, двух ее видов. Один – это коучинг. Второй – психологический тренинг.

Один из частых запросов на коучинг от студентов и коллег – это помощь в создании выпускной дипломной работы или диссертации. Сам процесс обучения обычно воспринимается большинством с удовольствием: много нового и интересного открывается. Однако, когда дело доходит до подведения итогов, то обязательно оказываются среди выпускников те, кто избегает выполнять итоговую работу. Так вот, одним из

мощных действующих приемов, вовлекающих студента в ее написание, является предложение носить с собой записную книжку или тетрадь, чтобы делать заметки, писать свои идеи и мысли в дороге. Причем если эти записи делаются от руки, то постепенно в распоряжении студента (ВУЗа, аспирантуры, магистратуры или курса дополнительного образования) оказывается материал, который ему легко соединить в единый документ.

Мозг запоминает и постепенно упаковывает отдельные фразы в единый текст. Если же эти заметки человек делает только на компьютере, то они воспринимаются, как сторонний текст, который требует переработки заново. Хотя сразу скажу, что даже записи на компьютере или заметки в телефоне лучше, чем попытки создавать работу только мысленно: изложить ее полностью в печатном виде практически никогда сразу не удастся.

На психологических же тренингах я всячески поощряю студентов, чтобы они записывали и то, что им важным представляется в словах тренера и других участников, и собственные идеи, инсайты. Для этого я специально готовлю

рабочие тетради. Из опыта более чем 20-летнего преподавания методов практической психологии я замечаю, что те, кто пишут, потом используют полученное, а затем и создают свое собственное: техники под конкретный контекст, применение полученных методик в разных ситуациях, использование учебных стратегий для личностной трансформации. Хочу отметить, что каждый человек пишет свой текст, даже если преподаватель надиктовывает материал. В одной из групп по развитию навыков психологического консультирования при выполнении упражнений оказалось, что участники по-разному поняли порядок выполнения одной из техник. Я попросила всех открыть тетради и зачитать, что ими записано под мою диктовку. Оказалось, что большинство писали только то, что считали важным, а нюансы и переходы с шага на шаг пропускали. Только двое из более 25 человек писали точно мои слова.

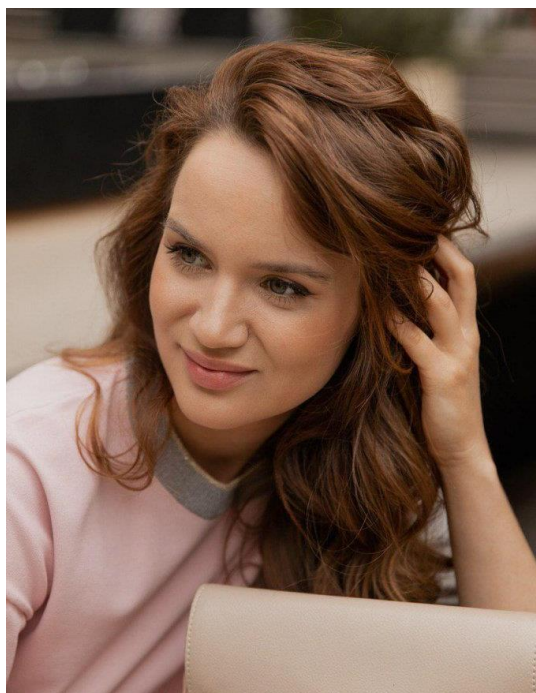
Итак, исходя из вышеизложенных примеров, хочу выделить 5 причин за то, чтобы писать чаще от руки:

1. «То, что записано пером, не вырубешь топором». Очень правильная поговорка: записанное от руки помнится дольше.
2. Записи, сделанные от руки, легче соединяются в единый текст.
3. Записи от руки, даже под диктовку, отражают свой ход мысли, выборы и убеждения, то есть являются творчеством.
4. Рукописные заметки, даже перечитанные спустя длительное время, воспринимаются как свои личные: помогают вспомнить не только факты, а и собственные переживания в момент их написания. Не зря личные дневники велись от руки в специально оформляемой тетради.
5. Записи, сделанные во время учебы, в дальнейшем могут использоваться для создания собственных материалов для применения их в работе и в жизни.

Комментарий эксперта

Евгения Дар, психолог, блогер, автор образовательных программ

Мелкая моторика улучшает умственные процессы, помогает разложить информацию «по полочкам», способствует лучшему запоминанию. При этом происходит осознание себя, ситуаций, нежели чем при наборе текста на компьютере. Кроме этого, процесс написания разных букв увеличивает удовлетворение от жизни, так как возникает и реализуется энергия творчества. Это очень важно для каждого человека, так как точечная творческая работа руками сродни рисованию или лепке. К слову, очень многие психологические практики предполагают написание от руки. Почему? Человек своими руками как бы выводит из себя информацию. То есть, осуществляет растождествление себя и того, что написано.



Некоторые психологи советуют выписать обиды: в этом процессе чувства и эмоции передаются бумаге, перестают беспокоить человека. Чтобы создать

новые нейронные связи, можно писать от руки определенные фразы или аффирмации. Например: «У меня полное взаимопонимание с мамой по всем вопросам». Когда человек начинает регулярно прописывать эту фразу, со временем восприятие отношений с матерью действительно меняется. Меняется само поведение, а отношения улучшаются.

Наконец, с психосоматической точки зрения, руки — это взаимодействие с внешним миром. Поэтому, записывая от руки, вы будто обещаетесь с Вселенной. Именно потому, что записанное руками желание формируется в голове более четко, человек впоследствии гораздо эффективнее достигает своих целей.



Комментарий эксперта

Виктория Васильева, писательница, автор романа, сборника рассказов

У меня есть одна из причин, чтобы писать от руки чаще. Это возможность сдвинуть с точки творческий кризис. Обычная шариковая ручка – это ключ, который открывает двери (окна, каминные трубы и все другие входы, выходы) для новых идей. Когда вы пишете от руки, вы расслабляетесь и сосредотачиваетесь одновременно. Главное – не пытаться сразу написать гениальное произведение, можно просто начать вспоминать прозвища знакомых

или записать, что произошло в последней серии любимого сериала. Так незаметно и собственные идеи не заставят себя ждать.

Почему это не работает, если набирать текст на компьютере? Работает, но не так хорошо: рука тянется к интернету, хочется что-то посмотреть, отвлечься. А лист бумаги – чистое поле для творчества, к тому же – непривычная для многих из нас деятельность (как ни странно), а это всегда немного «расковыривает» мысли.

Комментарий эксперта

Вала Беловежская, писательница, блогер, эксперт по сторителлингу

Блокнот и ручка у меня всегда с собой. Но использую я их зачастую не по назначению. Изначально из блокнота я решила сделать средство борьбы с тревожностью. Ее порождает стремление делать все идеально, не совершая при этом ошибок. До этого я писала в толстой тетради на кольцах, из которой в случае ошибки можно было безболезненно вынуть листок. Потом я стала писать в прошивных блокнотах, из которых уже так незаметно листы не удалишь, но писала я в них простым карандашом.

Чтобы, ошибившись где-то в чем-то, можно было это стереть.



Сейчас я пишу в блокнотах ручкой. И сверху первого листа вывожу здоровыми красными буквами: «Ошибаться можно». Тревожиться по поводу своих неидеальностей – и не только в блокнотных записях я стала меньше. В блокнотах появилось больше «почеркушек» и свободы. Особенно эта свобода ощущается, когда я, сидя на каком-нибудь центральном бульваре, пишу что-то, положив блокнот на колени. Тут случайно открылась еще одна нетривиальная польза подобных записей: новые знакомства. Человек, уткнувшийся в смартфон и человек, пишущий что-то в блокноте, даже сидя на одной лавочке, производят совершенно разное впечатление. Во втором случае человек кажется более доступным. И более интересным, потому что, как ни крути, пишущие от руки люди у большинства прохожих ассоциируются с каким-то творчеством и даже романтикой. Сколько молодых мужчин останавливались, чтобы спросить, не стихи ли я пишу, с фразами «Не грусти» и желанием приободрить (хотя я в тот момент писала конкретный контент-план для продвижения бизнеса в соцсетях, а не сонет о неразделенной любви), а однажды остановившийся даже предложил мне помочь с высшей математикой. Поэтому, помимо помощи в социализации, у «бульварных» блокнотных записей есть еще одна приятная «побочка» – вы будете казаться не только интереснее и загадочнее, но и моложе. Неплохо?

Комментарий эксперта

Анастасия Леско, преподаватель английского языка

В своей практике я настоятельно рекомендую подопечным выполнять задания письменно. Ведение «словарика», создание карточек с новыми словами, многоцветная пропись новых слов помогает запоминать и закреплять новые, зачастую трудные слова намного лучше. Также при переписывании этих слов и устном проговаривании каждого мы запоминаем написание и произношение слова, т.е. задействуем сразу аудиальную, моторную и зрительную памяти.



Написание сочинений на английском языке от руки помогает решить несколько задач:

Учимся выражать свои мысли грамотно (проверяем грамматику, лексику).

Видим допущенные ошибки, которые отмечает преподаватель, а не исправляет компьютер.

Запоминаем фразовые конструкции и устойчивые реплики для дальнейшего их использования в разговорной речи.

Еще одним достоинством проделанной письменной работы является ее осязаемый результат. Когда студенты видят, сколько труда они вложили в выполнение заданий (например, заполненный объем тетради), это стимулирует их не бросать начатое на полпути и ценить те знания, которые они приобретают и усилия, которые вкладывают.

*Лидия Борисовна Юлина, д.м.н.
Михаил Аркадьевич Голубев*