

Innlegg seminar Tromsunddom leser 2021. Silje Johannessen.

Vi skal si noe om hva bokpraten i Tromsunddom-leser er, og litt om hvorfor og så hvordan.

Tar spørsmål til slutt.

- **Tromsunddom leser** er et DKS-tilbud som er ment å stimulere til **leselyst** hos elevene, å gi dem tips om ny (og nyere) litteratur som kan passe for dem (så forskjellige som de er...) og hjelpe til med å skape en oversikt i litteraturjungelen. Litt mer om det etterpå.
- Dette kan gjerne knyttes til fagplaner og årshjul osv. i skolen, men det primære målet er å gi elevene **lyst** til å lese. Gjerne på fritida. Å skape gode opplevelser gjennom litteratur er kjernen i det vi gjør gjennom litteraturformidling.

At det er bra å lese, det sitter nok i ryggmargen hos de fleste av oss, og er kanskje gammelt nytt for mange, men det skader ikke med en pep-talk med noen viktige punkter: Litt utvidet versjon av det vi noen ganger sier litt om til elevene.

Å lese skjønnlitteratur er lurt på flere måter. Det blir det forsket mye på:

- Hjerneforskning har vist at antall nervebaner mellom hjernecellene våre øker og at nettverkene i **hjernen** rekonfigureres når vi leser – vi blir faktisk **smartere**! Dette er vist gjennom blant annet MR-scanning av hjernen til folk som leser (eller blir lest for). Det viser oss at lesing holder hjernen frisk og fleksibel og hjelper utviklingen av hjernen. Hele livet! Men viktigst hos barn og unge, som ikke har en ferdigutviklet hjerne enda.
- Man får bedre **visuell** hjernekapasitet – må tolke svarte tegn på hvit bakgrunn om til bilder i hodet - og få en mening ut av det. Det krever mer av hjernen vår enn å tolke bilder (fx i film / tv-serier) - der vi også får drahjelp av flere effekter (fx bakgrunnsmusikk) som påvirker oss i en bestemt, ønsket retning.
- Man trener **konsentrasjonsevnen** når man leser lengre tekster! I en verden med mange muligheter for å falle ut i fristende digresjoner er det å lese narrative fortellinger med på å øke konsentrasjonsevnen. Og i dag er det *mange* måter å bli avledet på.

- Man øker **ordforråd** og **språkkunnskap** både skriftlig og muntlig, får bedre leseforståelse, argumentasjonsvne osv. Viktig i alle fag!
- Man øker evnen til **fantasi** og kreativ tenkning – viktig også i andre faglige sammenhenger!
- Man blir bedre til **selvstendig** og **kritisk tenkning, kildekritikk og refleksjon**. Motvekt til fake news! Kanskje kan økt kompetanse på disse områdene også gi bedre selvtillit?
- **Mental kondis** og innlevelsessevne: Bjørn Sortland er bekymret for barns evne til både konsentrasjon og empati. De kan ikke se for seg å lese i bare 15 minutter sammenhengende... (- det er som å klatre Himalaya...) Han skylder på smarttelefoner, men det er nok mer komplekst...
- Man øker sin egenskap til innlevelse og **empati**. Å lese om hvordan andre (som ikke lever et liv likt ditt eget) har det – skaper større forståelse for andre menneskers liv. Et veldig viktig aspekt å ha med seg.

Psykisk helse og litteratur – et spennende aspekt ved lesing:

Det er det forsket mye på - disse punktene er hentet fra: Thor Magnus Tangerås: "Hvordan lesing kan forandre liv. Om litteraturens terapeutiske potensial" (og doktoravhandling om hvordan lesing av skjønnlitteratur kan oppleves som livsendrende og forløsende ved ulike livskriser.)

- Det finnes også andre **terapeutiske** virkninger ved leseropplevelser: enn økt empati og innlevelsessevne og kreativitet:
 - å vise muligheter man har for å **forme** egne liv;
 - til å velge **livsholdning** i et komplekst samfunn i rask endring;
 - bidra til sunnere valg i viktige **livsfaser** og kriser;
 - gi økt **selvinnstikk** og styrke egen identitet;
 - gi større **perspektiv** på livet og fri leseren fra normer og normalitetsbegrep som er begrensende;
 - å stimulere til ansvarlig adferd

- Ved å lese om andres erfaringer og historier kan det bli lettere å selv snakke om og sette ord på vanskelig ting. Det kan gjøre det enklere å nærme seg et vanskelig tema hvis man kan bruke litterære tekster som utgangspunkt, også for voksne, men kanskje spesielt sammen med barn og unge.
- Og ikke minst: **Stress ned!** å lese senker stressnivået med over **68%** på 6 minutter (senker hjerterytmen og får musklene til å slappe av) – mer enn å høre på musikk (**61%**), drikke te (**54%**), eller å gå tur (**42%**) (engelsk nevropsykologisk forsker David Lewis. ved University of Sussex (2009?)):
- “Å spille dataspill senket stressnivået med **21%** fra det høyeste nivået, men deltakerne hadde fremdeles hjerterytme over utgangspunktet. Å forsvinne inn i en bok er den ultimate avslapningen. Det er spesielt viktig i usikre økonomiske tider / korona, når vi alle lengter etter en viss form for eskapisme. Det spiller (virkelig) ingen rolle *hvilken* bok du leser, ved å forsvinne inn i en skikkelig gripende fortelling kan du unnsnippe bekymringene og stresset ved hverdagslivet. Dette er mer enn bare en distraksjon, *(men å aktivt bruke fantasien mens ordene på den trykte baksiden stimulerer kreativiteten og gjør at)* du går inn i det som i bunn og grunn er en annen form for bevissthet. “
- Men kanskje viktigst av alt ved å lese: **å kose seg** med litteraturen og få gode opplevelser, på lik linje med gode filmer, tv-serier og narrative, visuelle dataspill.
- Vår jobb er finne *rett bok* til rett leser, for å skape leselyst og dermed oppnå alle fordelene ved å lese.

Men litteratur som kunstform i Den kulturelle skolesekken er litt spesielt:

- Litteratur som *kunstopplevelse* oppstår i det øyeblikket leseren åpner boka og begynner å lese.
 - Men for å komme dit trenger mange litt navigasjonshjelp. Derfor kommer vi! Vi er ikke kunsten – men vi dealer kunsten...
 - Det er derfor viktig at også skolen, lærere og skolebibliotekarer, legger til rette for at elevene både får låne de bøkene de ønsker, og får tid til å lese.