

Läs lättare

Ryggsäcksmodellen:
kunskap & tips för
läsfrämjare



Karin Salmson

Mera

Hegas

Läs lättare

Ryggsäcksmodellen:
kunskap & tips för läsfrämjare

Karin Salmson

MeraHegas



3

RYGGSÄCKSMODELLEN

Hur kan vi arbeta både generellt och specifikt med att underlätta läsning för barn och unga? En del har svårare att hitta in i litteraturen än andra, det är som att de bär på en lite tyngre ryggsäck. En ryggsäck som gör det svårt att röra sig fritt och lustfyllt mellan sidor och pärmar.

Ryggsäcken är fylld av de olika faktorer som påverkar läsning:

1. avkodning
2. tolkning
3. arbetsminne
4. koncentration
5. motivation.

Vi kan se de fem faktorerna som bollar som finns i ryggsäcken. För olika läsare är de olika bollarna olika tunga.

För att hjälpa läsare behöver vi dels förstå vilken boll (eller vilka bollar) det är som tynger ner läsningen, dels förstå hur vi kan underlätta någons boll.

Dessutom är bollarna kopplade till varandra. Den som har testat att jonglera med olika tunga föremål vet att det inte bara är det tyngsta föremålet som blir svårt att hantera.

När vi har svårt att *avkoda* belastas arbetsminnet mer, vilket försvårar tolkningen och kan påverka motivationen.

Den som har svårt med *tolkningen* belastar också sitt arbetsminne mer, men kan även tappa koncentrationen eftersom det som läses inte upplevs meningsfullt, och då riskerar motivationen att dippa.

Den som har problem med sitt *arbetsminne* får svårt att tolka sammanhang, vilket också påverkar koncentration och motivation.

Den som har svårt att *koncentrera* sig får svårt med både avkodning, tolkning och motivation. Och *motivation* påverkar självfallet allting!

Ålder och svårighetsgrad

Innan vi går vidare och tittar på de olika läs-bollarna behöver vi stanna upp vid hur böcker anpassas i relation till ålder för att vara lättare att läsa.

Det här är något som inte bara sker när läsaren har olika typer av svårigheter. Det finns en tanke om en generell mognadsutveckling och progression i ordförråd och tolkningsramar, samt tankar om att klara av att läsa allt längre texter. När det kommer till anpassade böcker finns det dock en ännu större uppmärksamhet på en boks längd och svårighetsgrad kopplat till läsarens ålder.

I de lägre åldrarna är majoriteten nya läsare med ett begränsat ordförråd. Det innebär att orden som finns i texten ska vara sådana som läsarna kan förväntas känna igen och som är lätta att avkoda. Med en kort bok får alla uppleva känslan av att läsa en hel bok, vilket ger självförtroende och motiverar till vidare läsning.

De äldre eleverna har fler år med lästräning bakom sig och de har mött fler olika typer av texter i olika sammanhang. I böcker för dem kan textmängden variera och man kan skapa olika svårighetsnivåer genom antalet karaktärer,

berättelsens kronologi och dramaturgin. Här kan även tema och handling skapa motivation genom förståelse eller igenkänning.

Ofta försöker de som förmedlar böcker att samla titlar som har ungefär samma nivå på utmaningar i olika kategorier för att det ska vara lättare att hitta rätt och guida barnet som ska läsa. Det är dock viktigt att det oavsett svårighetsgrad behöver finnas åldersanpassade teman. Det vill säga, även om du har svårt att läsa kan du fortfarande hantera komplexa ämnen och känslor eller utmanande teman.

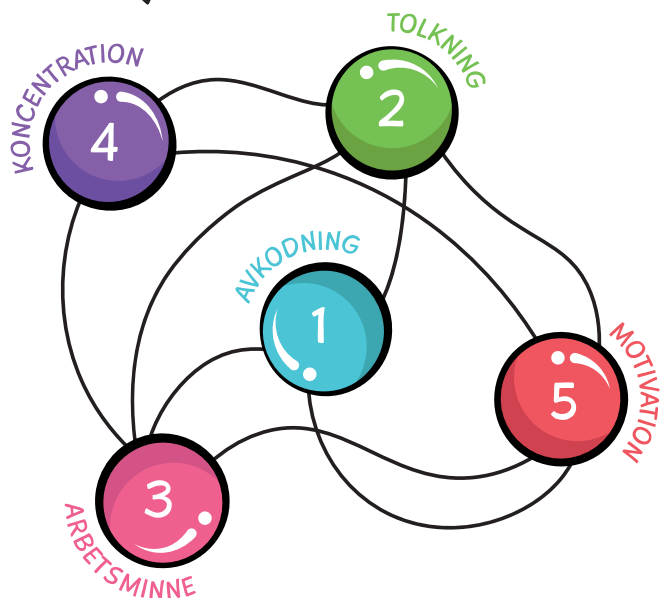
För en del läsare blir ryggsäcken allt lättare genom träning och utveckling. För andra är det inte så, utan de läsvårigheter som finns består. Då ska det ändå finnas ett brett utbud av böcker för alla åldrar på en enkel nivå. Böcker som kan fortsätta att väcka lust och engagemang och göra läsningen meningsfull.

TIPS!

VARNINGSTECKEN Screeningtester, som de Inger Fridolfsson och Birgitta Herkner beskriver, hjälper oss att upptäcka när läsutvecklingen har utmaningar. Dyslexiföreningen listar också andra kännetecken att vara uppmärksam på:

1. Svagt intresse för böcker och bokstäver.
2. Svårigheter att skilja på ljud som ligger nära varandra (*bristande fonologisk medvetenhet*).
3. Svårt att minnas sådant som man nyss läst eller hört (*bristande fonologiskt arbetsminne*).
4. Problem med att hitta rätt ord (*bristande ordmobilisering*).

(Hyrefelt, K. 2023)



1. När vi har svårt att avkoda belastas arbetsminnet mer, vilket också försvårar att tolka och kan påverka motivationen.
2. Den som har svårt med tolkning belastar också sitt arbetsminne mer, men kan också tappa koncentrationen eftersom det är svårt att göra det som läses meningsfullt, och motivationen dippar.
3. Den som har svårt med sitt arbetsminne får svårt att tolka sammanhang, vilket också påverkar koncentration och motivation.
4. Den som har svårt att koncentrera sig får svårt med både avkodning, tolkning och motivation.
5. Motivation påverkar självfallet allting!

4

Koncentration

Vår förmåga att koncentrera oss är kopplad till vårt arbetsminne. Det är vårt arbetsminne som hjälper oss att komma ihåg vad det är vi ska koncentrera oss på. En del av det som belastar arbetsminnet behöver flyttas vidare till långtidsminnet. I långtidsminnet lagrar vi information och händelser som vi varit med om men som vi inte längre behöver för att lösa ”akuta problem”, som att minnas det vi nyss läste. Processen att flytta minnen kräver koncentration.

Förmågan att koncentrera sig växlar för alla människor. Det finns genetiskt kopplade förutsättningar, där vårt arbetsminnes förmåga och därmed också koncentration ser olika ut för oss från början.⁷¹ Koncentrationsförmågan kan även hänga samman med ork, humör och situation.⁷²

Miljön vi befinner oss i påverkar också. Sådant som ljudnivå eller olika typer av visuella intryck kan få oss att tappa fokus och uppmärksamhet från det vi håller på med. Mobiltelefonen är en frekvent koncentrationsstörare. Både att ha sin



71) Orre, S. (2021).

72) Kendall Carlsson, G. (2020) s. 6–7.

mobil framme och att ha den i fickan stör koncentrationen mer än om den är i ett annat rum.⁷³

Det är dessutom så att varje gång vi bryter en aktivitet och gör något annat måste vi sedan starta om koncentrationen för grunduppgiften. **Lisa Thorell**, docent i psykologi vid Karolinska institutet, pekar på de negativa effekterna av att göra flera saker samtidigt. Arbetsminnet är begränsat och koncentrationen blir lidande. Människans grundläggande förmåga att koncentrera sig har inte förändrats över tid, men idag får vi inte samma övning i att hålla koncentrationen. Istället matar vi våra hjärnor med snabba kickar i form av korta klipp och fragmentarisk information på sociala medier. Det gör oss ovana vid det långsammare tempot och den större investering, i form av tid och koncentration, som läsning ofta innebär.⁷⁴

Att läsa på traditionellt vis är ett sätt att träna sin förmåga till koncentration, men också till att leva sig in i en berättelse. Det finns sätt att ge stöd åt förmågan att rikta sin uppmärksamhet och hålla sin koncentration riktad mot det vi läser. Professor **Anders Öhman** och läraren **Malin Tornberg Pantzare** kallar sin modell för att ”skugga intrigen” i tre steg.⁷⁵

1. Ta del av hela berättelsen.
2. Formulera och kommunicera reaktionerna på texten, dess tema och budskap.
3. Diskutera vad som händer i texten och hur, exempelvis vilken genre det rör sig om och hur det är gestaltat.

Det här är ett sätt att strukturera läsning och boksamtal i syfte att skapa läsengagemang och fokus på läsning genom berättelsens intrig.

.....

73) Orre, S. (2021).

74) Orre, S. (2021).

75) Öhman, A. & Thornberg Pantzare, M. (2019).

VISSTE DU ATT?

Den som har koncentrationssvårigheter har svårt att hålla kvar sitt fokus på en sak. Saker både i och utanför oss själva kan störa uppmärksamheten. De flesta utvecklar sin förmåga till koncentration genom övning och med åldern. Orsakerna till problem med koncentrationen kan bero på stress, förändringar, trauma eller funktionsnedsättningar som adhd. (Kendall Carlsson, G. 2020, s. 6–7)

Sova, hoppa och läsa!

Våra kroppar är maskiner som mår bäst av daglig service i form av sömn, mat och rörelse.

Många unga sover mindre än åtta timmar per dygn, vilket påverkar förmågan att koncentrera sig. **Lisa Thorell** har i sin forskning kunnat se att barn med adhd sover mindre än jämnåriga barn, vilket riskerar att ytterligare störa koncentration förmågan. Även **Predrag Petrovic**, som är specialistläkare i psykiatri och docent vid Karolinska institutet, har kunnat belägga sömnens vikt för koncentrationen. Han lyfter också hur viktig miljön kan vara för förmågan till koncentration. Eftersom koncentrationen är en grundläggande förutsättning kan den avgöra om en elev lyckas eller inte lyckas med något.⁷⁶ Miljöer som är anpassade för personer med fokus- och koncentrationssvårigheter är dessutom ofta till fördel för alla.

Det är inte heller bara personer med problem med

.....

76) Orre, S.(2021)

koncentration som efter ett tag kan behöva avbryta en längre kognitivt belastande fokusering för att kunna återkomma till en krävande aktivitet och koncentrera sig igen.

Det finns studier som visar att fysisk aktivitet bland elever ökar koncentrationsförmågan, men det finns även studier som inte kunnat påvisa någon direkt effekt.⁷⁷ Här finns det fog för att på individnivå hitta strategier som funkar.

En studie av effekten av fysisk aktivitet på koncentrationsförmågan genomfördes av lektor **Andreia Balan**. Hon lät elever i årskurs 7 inleda lektioner med sju minuter av pulshöjande aktivitet. Före, efter och under studien fick både de här eleverna och en kontrollgrupp (totalt 175 elever) utföra tester. Studien kom fram till att de som fick röra på sig fick bättre koncentrationsförmåga och arbetsminne både på kort och lång sikt.⁷⁸

Lektionsplanering **ONSDAG**

- 5 min pulshöjande aktivitet
- 20 min högläsning
- 5 min eget reflekterande
- 10 min boksamtal två & två
- 20 min reflektion i helklass

77) Orre, S. (2021).

78) Borgert, I. (2019).

Den som har svårt att koncentrera sig kanske inte har problem med läsningen i sig, men när koncentrationen tappas minskar också förmågan att tolka och skapa samband i texten vi läser. Ett sätt att upptäcka svårigheterna är om vi ombeds att återberätta innehållet i det som vi har läst.⁷⁹

Innan vi gett alla elever möjlighet att koncentrera sig är det svårt att se vilka andra hinder som kan finnas för att bli en god läsare, eller om det finns några hinder alls.

VEM BRUKAR HA SVÅRT MED BOLLEN KONCENTRATION?

- Den med npf-diagnos, som adhd
- Den med trauma & stress
- Den med intellektuell funktionsnedsättning

.....

79) Skolverket (2023a), s. 49.



LÄTTLÄST & KONCENTRATION ENLIGT RYGGSÄCKSMODELLEN

En bok som är lättläst för den som har utmaningar kopplat till koncentration har:

- kort startsträcka, med en berättelse som börjar direkt
- handlingsfokuserat och drivet berättande
- ett berättarperspektiv som är lätt att följa
- en luftig form, gärna med korta stycken
- gärna ny rad för varje mening och radbrytning vid en ny sats
- illustrationer som ger en paus och samtidigt behåller fokus i boken.

TÄNK SÅ HÄR NÄR DU LETAR EFTER RÄTT BOK TILL DIN LÄSARE:

För att hålla fokus bör berättelsen börja direkt utan långa startsträckor och etableringar. Många och tydliga vändpunkter som skapar energi och en händelserik handling som håller intresset levande är bra.

För de yngre läsarna kan illustrationer ge en läspaus som ändå håller fokus på boken och läsningen. De kan också fungera för att väcka intresse för texten. Genom korta stycken, kapitel och böcker blir det också lättare att hålla koncentrationen.

SÅ GÖR JAG!



MARIA BJÖRSELL, LÄRARE & LÄSINSPIRATOR

Rörelse och lugn i läs- och lyssnarmiljön

Det finns två viktiga parametrar som påverkar vår förmåga att fokusera och hålla koncentrationen. Dels hjärnans vakenhet, det vill säga hur vaken och fokuserad hjärnan är, dels miljön vi befinner oss i. Det betyder att både individen och klassrumsorganisationen påverkar koncentrationsförmågan.

Hur vaken hjärnan är beror mycket på sömn, näring och rörelse. Som lärare har jag ganska liten inverkan på hur mina elever äter och sover, men jag kan se till att deras hjärnor vaknar till då och då genom pulshöjande rörelseuppgifter.

Sju minuters pulshöjande aktivitet höjer och förlänger vår koncentrationsförmåga. För att väcka hjärnan inleder jag därför lästunder med en pulshöjande rörelselek, dans eller springuppgifter utifrån elevens eller gruppens unika förutsättningar.

En bra läs- och lyssnarmiljö bygger på bra organisation och tydlig samverkan mellan människor. Därför behöver det finnas ett aktivt samtal om miljön. Det är viktigt att se över läs- och lyssnarmiljön för att stötta läsarnas koncentrationsförmåga.

Målet när jag organiserar mina läs- och lyssnarstunder är att även intrycks känsliga individer ska kunna fokusera och behålla koncentrationen. För deras skull försöker jag undvika annan distraktion.

När eleverna lyssnar på högläsning, radioteater eller liknande förbjuder jag ritböcker, frisör- och massagesalonger och tornbyggande med mera. Jag uppmanar eleverna att slappna av och bara lyssna. Självklart är uppmaningar och regler lika unika som mina elever. Men större delen av klassen kan, bör och behöver öva på att klara av att bara lyssna, utan annat stimuli.



Inför egen lästid reflekterar jag över klassrumsorganisationen och mina unika elever:

- HUR vill eleven läsa? Vill hen läsa för sig själv? Eller kanske med kamrater?
- VAR vill eleven läsa? Vill hen sitta vid ett bord, i en soffa eller ligga på golvet?
- VAD vill hen läsa? Skönlitterärt? Fakta? Serier? Vad finns på rätt läsnivå?



MARIAS KONCENTRATIONSTIPS!

Rörelse kan ge möjlighet till koncentration!

Lugn läsmiljö behövs!

Inre faktorer påverkar också vår koncentration!

**PULSHÖJANDE AKTIVITETER INNAN
LÄSNING ÖKAR KONCENTRATIONEN
OCH GER DINA ELEVER STARKARE
LÄSUPPLEVELSER.**

Hur hjälper vi på bästa sätt unga att bli starka läsare? Vilka utmaningar finns och hur möter vi dessa? Ryggsäcksmodellen hjälper dig som är läsfrämjare att förstå vilka faktorer som kan tynga läsningen och vilka insatser som gör det lättare.

Läs lättare samlar forskning om läsning och ger dig som vill jobba konkret tips och råd kopplat till avkodning, tolkning, arbetsminne, koncentration och motivation.



Hegas

Mera

Art nr 932875

ISBN 978-91-8093-287-5



9 789180 932875
www.hegas.se