



UNIVERZA
V LJUBLJANI

Modra Skupnost starejših
Univerze v Ljubljani
fakulteta

Vlasta Novak Zabukovec

Priročnik za glasno branje

Priprava, izvedba
in spremljanje

Priročnik za glasno branje:
priprava, izvedba in spremljanje

Autorica: Vlasta Novak Zabukovec

Recenzentka: Ana Rakovec

Lektorica: Anja Muhvič

Slika na naslovnici: Vitaly Gariev/Unsplash

Tehnično urejanje: Urška Gruden in Urša Kapler

Oblikovanje in prelom: Jernej Kejžar

Založila: Založba Univerze v Ljubljani

Za založbo: Gregor Majdič, rektor Univerze v Ljubljani

Izdala: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani

Za izdajatelja: Mojca Schlamberger Brezar,
dekanja Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani

Ljubljana, 2025

Publikacija je brezplačna.



To delo je ponujeno pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva-Deljenje pod enakimi pogoji 4.0 Mednarodna licenca (izjema so fotografije). / This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (except photographs).

Prva e-izdaja. Publikacija je v digitalni obliki prosto dostopna na

<https://ebooks.uni-lj.si/zalozbaul/>

DOI: 10.4312/9789612977603

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 264879875

ISBN 978-961-297-760-3 (PDF)

Vlasta Novak Zabukovec

Priročnik za glasno branje: priprava, izvedba in spremljanje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,
ZNANOST IN INOVACIJE



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije ter Evropska unija – NextGenerationEU.

Vsebina

Uvod	7
-------------	----------

1 Glasno branje	11
------------------------	-----------

- Zadnje življenjsko obdobje
- Subjektivno doživljanje starosti
- Čaščenje srednjih let

2 Branje pri starejših odraslih	17
--	-----------

- 2.1 Socialno-čustveni vidik branja pri starejših bralcih
- 2.2 Kognitivni vidik branja pri starejših odraslih

3 Srečanja glasnega branja	33
-----------------------------------	-----------

- 3.1 Priprava bralnih srečanj
 - Struktura in namen bralnih srečanj
 - Smernice za pripravo srečanj glasnega branja
 - Kontrolni seznam: priprava
 - Še nekaj napotkov za izboljšanje bralne izkušnje
 - 3.2 Izvedba in spremljanje bralnih srečanj
 - Predlog poteka bralnega srečanja
 - Kontrolni seznam: izvedba
 - Primeri bralnih srečanj
-

Za zaključek	60
---------------------	----

Viri	61
-------------	----

Uvod

Glasno branje ima dolgo zgodovino. Bralo se je že v samostanih, na dvorih in pri delu v tovarnah. Učinki so bili predvsem pozitivni, zato se tudi danes pojavlja večji interes za glasno branje, med drugim pri ranljivih skupinah.

Sama sem se z branjem in njegovim vplivom podrobneje srečala pri spoznavanju biblioterapije, ko smo jo, že dolgo nazaj, preizkušali v manjši skupini študentov. Srečanja so bila navdihujoča in vedno so odprla vrsto vprašanj o duševnem delovanju posameznika. Takrat sem začutila, da psihologija lahko ponudi en delček spoznanj tudi pri analiziranju likov, njihovih motivov, reševanju stisk. Bil je dobrodošel strokovni izziv, ki sem ga večkrat postavila na stran, vendar se vedno znova vračala z novimi vprašanji in tudi spoznanji.

Druga pomembna spodbuda pa je prišla s strani Modre fakultete Filozofske fakultete v Ljubljani in sem zanjo izjemno hvaležna. Kako in zakaj sem se odločila ravno za glasno branje v domovih za starejše, ne bi znala čisto pojasniti. Začela sem intuitivno in pripravila prvi program glasnega branja. Hvala vodstvu doma in zaposlenim, da so prepoznali vrednost takšnega branja. Bila sem radovedna in sem se podala v zgodbo, seveda ne brez občutka tesnobe.

Ampak, vsaka nova priložnost je lahko tudi takšna, mar ne?

Začeli smo s srečanji, brala sem, pogovarjali smo se in dobro smo se počutili. Ko se je projekt zaključil, smo z bralnimi srečanji nadaljevali in potekajo še zdaj. Udeležencem je prijetno, veselijo se naših srečanj in vedno radi sodelujejo v pogovoru. Tudi zame je to bogata izkušnja v smislu prepoznavanja vloge glasnega branja pri starejših odraslih, ustvarjanju varnega in spodbudnega okolja za udeležence, spoznavanju primerne gradiva, nenazadnje pa sem razvila nekatere svoje potenciale, ki jih do zdaj še nisem imela priložnosti. Vedno povem, da je to zame izjemno dragocena izkušnja.

S pridobljenimi izkušnjami, s študijem gradiva o branju in glasnem branju ter s prvimi poskusi akcijskega raziskovanja je začel nastajati ta priročnik. V prvem delu sem zbrala niz raziskav o branju pri starejših odraslih. Večino literature sem našla v tujih revijah, vendar upam, da bodo tudi v našem okolju raziskave obogatile področje glasnega branja. Drugi del priročnika pa je praktično naravnan ter vključuje napotke za pripravo in izvajanje srečanj glasnega branja, ki so rezultat povezovanja teorije in prakse. Poudarek je na starejših odraslih, vendar jih je z določenimi prilagoditvami možno uporabiti pri kateri drugi starostni skupini. V tretjem delu priročnika pa lahko

najdete dva primera srečanj glasnega branja, priprave, izvedbe in spremljanja.

Želim si, da bi priročnik našel svoje mesto v praksi in da bi glasno branje navdušilo tako, kot je mene.

Glasno branje

Že v srednjem veku je bilo glasno branje oblika razvedrila in izobraževanja. Izvajali so ga na dvorih, trgih in v družinskih krogih, kjer so ljudje prisluhnili bralcu ter izbranemu besedilu. Izbira gradiva za glasno branje je zahtevala premišljeno odločitev, saj je vsebina morala ustrezati družbenim normam in raznolikemu občinstvu (Manguel, 2007).

V šestem stoletju, ko je sveti Benedikt ustanovil samostan, je napisal Pravilo, ki je sestavljeno iz prologa in triinsedemdesetih poglavij in določa jo skladen ter podroben načrt za organizacijo samostanske skupnosti. Prolog in prvih sedem poglavij Pravila so opis asketskega življenja, ki pojasnjuje njegove cilje in razlaga značilne kreposti, ki si jih mora menih prizadevati gojiti. Naslednjih trinajst poglavij vsebuje podrobna navodila za bogoslužje, redne molitve, branja in psalmodije, ki so sestavni del meniškega dneva. Temu sledi vrsta poglavij, ki obravnavajo ustavne zadeve, kot so izvolitev opata in vloga drugih samostanskih služb, določbe o spanju, ročnih delih in branju, obrokih in, izmenično s temi različnimi navodili, kazenski kodeks, ki določa kazni za nespoštovanje samostanske discipline. Pravila so pomemben dokument v tistem času, saj je vključeval točna navodila za branje v samostanu. Pravila so bila strožja kot pozneje v tovarnah, saj je morala med branjem vladati čista tišina. Knjige, ki so jih prebirali, pa je določalo vodstvo skupnosti, in ne bratje sami. To Pravilo se je obdržalo tudi pozneje, v cistercijanskih samostanih, ko je poslušanje branja v samostanih veljalo za duhovno vajo (Manguel, 2007).

Manguel (2007) poroča, da so javno brali v marsikateri tovarni in na ta način izboljšali počutje delavcev, kar je izboljšalo delovno učinkovitost. Brali so zgodovinske romane, politične razprave in pesniške zbirke. Spoznali so, da branje med delom obogati samo delo. Javna branja so postajala zelo priljubljena, ker pa so spodbujala revolucionarne ideje, jih je kubanski politični guverner prepovedal. Postopoma so bila ukinjena, toda še pred koncem 19. stoletja so javna branja začeli obujati na ameriških tleh; tja pa so jih prinesli kubanski delavci.

Že npr. v antični Aleksandriji je bila okoli leta 300 pr. n. št. mestna knjižnica označena kot kraj, kjer se nahaja »zdravilo za um« (Genius, 2015). Ideja, da ima literatura vlogo pri zdravljenju, vzgoji ali formiranju človeka, se je širila v vseh obdobjih. Od daljne preteklosti do današnjih dni so

bili ljudje priča izjemni moči literature, saj širi um, krepi domišljijo in poživlja človeškega duha. S proučevanjem zgodovinske uporabe literature ter razmislekom o sedANJI uporabi je Genius (2015) razvila in izpeljala program biblioterapije – uporabe branja kot terapevtskega sredstva za spodbujanje dobrega počutja – za starejše odrasle v skupini. Skupinska oblika biblioterapije z glasnim branjem je zapolnila socialno praznino in spodbudila kognitivno delovanje starejših. Tudi Davis (2009) izpostavlja podobno; glasno branje lahko spodbudi občutek povezanosti, tako med člani skupine kot z avtorjem in liki v bralnem gradivu. Sodelujoči so pogosto poročali o občutku, da je knjiga čustveno središče skupine. Videti sebe v drugih, videti druge v sebi: to je bogata izkušnja, ki se dogaja v skupini in s knjigami.

Manguel (2007) meni, da glasno branje pomaga pri sproščanju, tudi ob uživanju v zvoku besed. Bralec mora zato prilagoditi branje poslušalcem tako, da lahko sledijo zgodbi. Meni, da glasno branje ni tako osebna izkušnja kot tiho branje.

Hardach (2020) poroča o raziskavi, kjer so primerjali glasno in tiho branje ter njun vpliv na ohranjanje informacij v kratkoročnem in dolgoročnem spominu. Sodelovali so odrasli, stari od 67 do 88 let, ki so brali besede glasno in tiho ter si zapomnjene besede zapisali na papir. Rezultati so pokazali, da so priklicali 27 odstotkov besed, ki so jih glasno prebrali, in le deset odstotkov besed, ki so jih prebrali tiho. Pozneje so jim pokazali seznam prebranih besed, da bi ugotovili, kolikšen bo delež prepoznanih besed. Prepoznali so 80 odstotkov glasno prebranih besed in 60 odstotkov tiho prebranih besed (Hardach, 2020). Z raziskavo so potrdili domnevo, da si glasno prebrane besede uspešneje zapomnimo. Glasno branje tako ne koristi le krepitvi kratkoročnega in dolgoročnega spomina, temveč krepi tudi koncentracijo in pozitivno vpliva na izgovorjavo. Raziskovalci so zaključili, da aktivno poslušanje zgodb vpliva na intenzivnejšo in globljo obdelavo informacij (eDemenca, 2023). Nadalje avtorji navajajo izsledke medicinskih raziskav, da glasno branje (podobno kot petje) pozitivno vpliva na upočasnitev demence ter kakovostnejše in daljše življenje. Intenzivna uporaba glasilk za petje, branje in govorjenje prekrvavi in krepi povezave v možganih; zato je glasno branje aktivnost, ki lahko koristi osebam z znaki demence. Aktivnost glasnega branja

izboljšuje komunikacijo, mentalno stimulacijo in čustveno dobrobit oseb z demenco (eDemenca, 2023).

Tudi Roberts in sodelavci (2024) so na vzorcu posameznikov, starih od 17 do 70 let, potrdili, da branje naglas prispeva k boljšemu pomnjenju, vendar ne izboljša razumevanja prebranega.

Produksijski učinek (učinek prebranega) je najmočnejši, če sami beremo naglas. Poslušanje branja nekoga drugega pa lahko koristi spominu tudi na druge načine. V raziskavi, ki so jo vodili Batini in sodelavci (2016) na Univerzi v Perugii v Italiji, so študenti v skupini starejših z znaki demence na skupno 60 srečanjih brali odlomke iz romanov. Poslušalci so se po srečanjih bolje odrezali na testih spomina kot prej; predvidoma zato, ker so jih zgodbe spodbudile k črpanju iz lastnih spominov in domišljije ter jim pomagale razvrščati pretekle izkušnje v smiselna zaporedja.

Raziskovalci (Isaki in Harmno, 2014) so se osredotočili na medgeneracijsko branje, da bi ugotovili, ali vpliva na razpoloženje in komunikacijo pri starejših odraslih z blago demenco in nevrokognitivnimi primanjkljaji ter ali sčasoma pri šoloobveznih otrocih vodi v boljše sprejemanje starejših. Šest starejših odraslih s kognitivno-komunikacijskimi primanjkljaji ter dvanajst šoloobveznih otrok z jezikovnimi in bralnimi težavami je sodelovalo v osem tedenskem programu, eno šolsko uro tedensko. Odrasli so se strinjali s takšnim sodelovanjem, učenci pa so na začetku projekta dobili osnovne informacije o demenci. Namen raziskave je bil spoznati vpliv medgeneracijskega branja na razpoloženje in komunikacijske sposobnosti starejših z demenco ter proučiti morebitno spremembo pri učencih glede sprejemanja starejših. Raziskovalce pa je zanimalo tudi, ali bodo učitelji prepoznali povečan interes za branje pri učencih, če se bo pojavil. V varnem okolju, ki so ga vodili usposobljeni vodje, so učenci naglas brali izbrano gradivo drugim otrokom, starejšim in strokovnemu osebju. Po branju so učenci s pomočjo vnaprej pripravljenih slik obnovili zgodbo in jo tabelsko prikazali. Starejši so ob tem postavljali vprašanja, komentirali ali izrazili svoje mnenje o zgodbi. Pogovarjali so se o neznanih besedah ali izrazih. Celoten program je potekal v prijetnem in sodelujočem vzdušju. Rezultati niso potrdili spremenjenega kognitivnega delovanja pri starejših osebah z znaki demence. Učenci so starejše sprejeli in so se jim znali

približati ter so po mnenju učiteljev in staršev pokazali večji interes za branje in tudi tesnoba pri branju se je pri učencih zmanjšala.

Chamberlain (2019) je v fenomenološki študiji proučeval razliko med bralno skupino in skupino glasnega branja. V slednji so udeleženci aktivno poslušali, brali, delili svoje izkušnje in občutke ter jih spodbujali pri drugih. Pokazalo se je, da so pridobili na samozavesti in okrepili svojo bralno identiteto.

1 Razvojni psihologi za obdobje 65+ uporabljajo termin pozna odraslost. V tem priročniku pa poleg tega uporabljam še sopomenki starejši odrasli in starejši. V obeh primerih je mišljena pozna odraslost.

Branje pri starejših odraslih¹

Wolf (1977) meni, da lahko branje pomaga starejšim odraslim pri soočanju s procesom staranja in pri zadovoljevanju raznolikih potreb. Sodelujoči v njegovi raziskavi so bili stari od 68 do 98 let in so povedali, da v veliki meri berejo zaradi radovednosti. Ob tem se počutijo družbeno odgovorne, saj včasih berejo tudi drugim, kar pomembno poveča njihovo samospoštovanje. Branje je za sodelujoče pomenilo sprostitev, možnost za pogovor z drugimi, sredstvo za krepitev notranjih virov in vpetost v vsakodnevne aktivnosti (Wolf, 1977). Ugotovil je tudi, da se starejši, ki veliko berejo, pogosteje udeležujejo družabnih dogodkov, kar je za ohranjanje socialne mreže v tem starostnem obdobju izjemno pomembno. Tako Wolf (1977) zaključuje, da branje v starosti ni povezano s samo funkcionalnimi kompetencami, ampak omogoča tudi socialno povezovanje.

Billington in sodelavci (2010) so v raziskavi proučevali vpliv bralnih skupin na starejše odrasle. Le-ti so poročali, da so se počutili bolj samozavestne, bolj pripravljene govoriti, poslušati in sodelovati z drugimi udeleženci skupine. Bralne skupine so cenili kot spodbudno, smiselno in zahtevno dejavnost, ki jim je hkrati pomagala, da so se sprostili; obenem pa je dogajanje v bralnih skupinah spodbujalo večjo zbranost in pozornost v zvezi z branim besedilom in odzivi sodelujočencev. Cenili so poslušanje mnenj in interpretacij drugih udeležencev ter delitev lastnih izkušenj. Za udeležence sta bila ključna vključenost in občutek, da so del nečesa pomembnega.

V drugi raziskavi so Billington in sodelavci (2010) izpostavili tri ključne dejavnike, ki vplivajo na dogajanje v bralnih skupinah: literatura, moderator in skupina. Medtem ko celotno leposlovje spodbuja sprostitev in umirjenost, pa poezija še posebej spodbuja koncentracijo. Obe obliki literarnega izražanja omogočata bralcem raziskovanje novih ter ponovno odkrivanje že znanih ali pozabljenih načinov razmišljanja, čustvovanja in doživljanja. Vloga moderatorja v bralnih skupinah je večplastna in zahteva širok spekter spretnosti, od izbora literature do skrbi za delovanje skupine. Socialna občutljivost in ustrezne komunikacijske veščine so nujno potrebne za uspešno vodenje bralne skupine, saj tako lahko spodbuja občutek povezanosti. Razprava, ki je sledila prebranemu in omogočala izmenjavo osebnih idej, občutij, mnenj ter izkušenj, je bila tudi pomembna pri krepitvi povezanosti v skupini. Analiza jezikovnih navad skupine

v obdobju enega leta je pokazala povečano refleksijo sodelujočih ter večje sodelovanje in zaupanje. Udeleženci so bili pobudniki komentarjev, usmerjanja razprav in glasnega branja besedil, hkrati pa so sledili tudi individualnemu miselnemu toku (Billington idr., 2010).

Rezultati splošnih anket o branju kažejo, da starejši z nižjo izobrazbo berejo manj gradiva in manj pogosto (Chen, 2008; Knulst in Kraaykamp, 1998; Luyt in Ann, 2011; Scales in Rhee, 2001). Vendar pa je dnevno ali skoraj dnevno branje med starejšimi pogosto (Anderson idr., 1992) in starejši odrasli so v preteklem letu prebrali vsaj eno knjigo za užitek (Perrin, 2016; Zickuhr in Rainie, 2014).

Chen (2008) je v svoji raziskavi na reprezentativnem tajvanskem vzorcu 2161 bralcev proučevala razliko v bralnih navadah med mlajšimi (do 60 let) in starejšimi bralci (nad 60 let) ter jih razvrstila v štiri skupine. Največja je skupina (i) nebralcev (67 odstotkov). Sledijo (ii) manj raznoliki bralci (20 odstotkov) in (iii) raznoliki bralci, ki berejo tiskane časopise, revije in knjige (30 odstotkov). Najmanj pa je (iv) raznolikih bralcev tiskanih in digitalnih oblik gradiva (1,4 odstotka). Od 350 udeležencev, starejših od 60 let, jih je 60 odstotkov poročalo, da časopisov ne berejo, 85 odstotkov jih ne bere revij, 80 odstotkov pa jih v preteklem letu ni prebralo niti ene knjige. Rezultati so potrdili, da starejši bralci berejo manj v primerjavi z mlajšimi, tudi ob upoštevanju izobrazbe. V vzorcu so imeli starejši bralci nižjo izobrazbo kot mlajši. Njena raziskava je pomembna s praktičnega vidika, saj vsaka skupina bralcev zahteva svoj pristop tako v družbi kot tudi npr. v knjižnicah. Predvidevamo, da bi današnji rezultati odstopali od takratnih, toda vseeno je tovrstna razdelitev bralcev smiselna, saj odpira razmišljanja o nadaljnjih raziskavah na tem področju. Poleg tega pa je njena raziskava pomembna, ker je pokazala, da so tudi tajvanski bralci podobni bralcem zahodnih kultur. Res pa je, da je treba na te rezultate pogledati z distance, saj se je v tem obdobju uporaba tehnologije zelo povečala, kar je predvidoma vplivalo tudi na bralne navade. Raziskava Rainieja in sodelavcev (2012) med ameriški bralci je potrdila to razmišljanje, saj je kar petina odraslih Američanov v preteklem letu prebrala e-knjigo, število bralcev e-knjig pa se je povečalo po povečanju lastništva naprav za branje e-knjig in tabličnih računalnikov med prazničnim obdobjem. Skupno 29 odstotkov Američanov, starih 18 let in več, ima vsaj

eno specializirano napravo za branje e-knjig – tablico ali bralnik e-knjig. Podobno kot je bralce opredelila Chen (2008), so tudi avtorji te raziskave kategorizirali bralce glede na število prebranih knjig. Redki bralci (31 odstotkov populacije) so tisti, ki so v preteklih 12 mesecih prebrali od 1 do 5 knjig. Srednji bralci (29 odstotkov populacije) so tisti, ki so v preteklih 12 mesecih prebrali od 6 do 20 knjig. Pogosti bralci (17 odstotkov populacije) so v preteklih 12 mesecih prebrali 21 ali več knjig. Pri starostni skupini 65 let in več je bilo redkih bralcev 31 odstotkov, srednjih bralcev 19 odstotkov in pogostih bralcev 17 odstotkov (Raine idr., 2012). Zickuhr in Rainie (2014) sta podobno raziskavo izpeljala ponovno in ugotovila, da še vedno več Američanov bere tiskane knjige, vendar branje e-knjig stalno narašča. Predvidevamo lahko podoben trend tudi v današnjem času, predvsem med mladimi.

Tudi Adoni in Nimrod (2019) sta v svoji raziskavi proučevali, v kolikšni meri prakse digitalnih medijev dopolnjujejo in/ali nadomeščajo tiskane medije pri starejših uporabnikih interneta. V raziskavi je sodelovalo 6989 posameznikov, starih 60 let in več, iz šestih držav (Avstrija, Danska, Izrael, Nizozemska, Romunija in Španija). Rezultati so pokazali relativno moč tiskanih medijev v tej starostni skupini in opozorili na štiri diferencirane skupine: (i) hibridni bralci, ki so sestavljali večino sodelujočih, (ii) veliki bralci tiskanih medijev, (iii) pogosti spletni bralci in (iv) nebralci. Ugotovitve kažejo, da starejši bralci niso homogena skupina in da na njihove bralne navade vpliva več dejavnikov: tehnološke značilnosti različnih medijev, specifične individualne psihosocialne potrebe ter razporeditev kulturnega kapitala med različnimi družbenimi skupinami, kar pomembno vpliva na raven in vrste pismenosti.

2.1

Socialno-čustveni vidik branja pri starejših bralcih

Specht (2017) je v obsežni metaanalizi proučevala osebnostne lastnosti v pozni odraslosti v različnih kulturnih okoljih. Izhajala je iz teorije velikih pet, ki pojasnjuje strukturo osebnosti s petimi ključnimi dimenzijami: ekstravertnostjo, čustveno stabilnostjo, sprejemljivostjo, vestnostjo in odprtostjo. Raven nevroticizma in vestnosti se do 80. leta starosti ne spreminja, potem pa sposobnost obvladovanja lastnih čustev upada, še posebej v zadnjem, krajšem obdobju pred smrtjo. Glede vestnosti rezultati niso enoznačni, pokazali so namreč, da ta rahlo upada, v devetem desetletju starosti pa je ta upad večji; razlago najdemo predvsem v zmanjšanih mentalnih in fizičnih virih, zato so zanesljivost, natančnost, odgovornost, vztrajnost, sledenje pravilom in pozornost oslavljeni. Raven odprtosti, ki se kaže v odprtosti za nove izkušnje, ustvarjalnosti in iznajdljivosti, upada najbolj, posebej še v obdobju med 60. in 70. letom starosti, potem ostaja na približno enaki ravni, pomembno pa ponovno upade po 90. letu. Prav tako upada srednja raven ekstravertnosti. Sprejemljivost v smislu ohranjanja pozitivnih odnosov z drugimi, ki se kaže v dobronamernosti, blagosti in popustljivosti, rahlo raste, vendar spoznanja glede tega niso dosledna. V slovenskih raziskavah se je pokazalo, da so tisti v starosti okoli 70 let, ki izkazujejo visoko ekstravertnost, odprtost in čustveno stabilnost, zadovoljnejši s svojim življenjem (Celarec, 2007). Višja ekstravertnost in odprtost sta se povezovali z občutkom mladosti (počutili so se mlajše) in oceno svojega zdravja (zdravje so ocenili kot ugodnejše) (Pahor, 2010; Petrič, 2015). Višja raven vestnosti in nižja raven nevroticizma sta napovedovali višjo raven samoučinkovitosti (Petrič, 2015). Na splošno pa lahko rečemo, da se medosebne razlike v pozni odraslosti povečajo (Specht, 2017).

Kar zadeva povezanost, so starejši odrasli poročali o občutkih povezanosti z avtorji, dogodki, zgodbami in okolji v katerih so se zgodbe dogajale (Mar idr., 2011; Poerio in Totterdell, 2020), Hkrati pa so se počutili bolj povezani z družino, prijatelji in drugimi prek neformalnih pogovorov o

knjigah ali sodelovanja v bralnih skupinah (Malyn idr., 2020; Rothbauer in Dalmer, 2018). Rezultati raziskave Toepoel (2013) poudarjajo pomembnost povezanosti starejših odraslih bralcev z izmišljenim in resničnim svetom. S tem je pokazala na pomen branja, ki lahko podpira občutek socialne povezanosti prek likov in resničnih drugih ter tako potencialno ublaži občutke osamljenosti v pozni odraslosti. Kot sta ugotovili tudi avtorici Rane-Szostak in Herth (1995), branje razvija sposobnost boljšega upravljanja osamljenosti in stresa (Smith, 1993; Wolf, 1977).

V nasprotju s prepričanjem, da lahko samotno branje pri starejših odraslih ohranja občutke osamljenosti in izolacije, Smith (1993) poudarja, da branje podpira povezave tako s širšo družbo kot z lokalno skupnostjo. Pri starejših odraslih branje deluje kot metoda za vzdrževanje stikov z drugimi osebami v njihovem življenju (Toepoel, 2013) in omogoča pogovor ter raziskovanje skupnih interesov in bralnih izkušenj (Wolf, 1977). Toepoel (2013) je raziskovala povezanost prostočasnih aktivnosti s socialnim statusom pri starejših Nizozemcih. Sodelovalo je več kot 2000 oseb, starejših od 55 let. Rezultati so potrdili, da imajo starejši manj socialnih stikov in se redkeje udeležujejo prostočasnih dejavnosti, vendar so bolj zadovoljni s svojimi socialnimi stiki ter se počutijo bolj povezane z drugimi kot mlajši odrasli. To kaže, da sta osamljenost in socialna povezanost dve ločeni stvari. Aktivne prostočasne dejavnosti bolj prispevajo k socialni integraciji kot pasivne dejavnosti. Vse prostočasne dejavnosti pa imajo pomemben vpliv na starejše od 55 let. Kulturne dejavnosti, branje knjig in hobiji imajo najmočnejši učinek na ljudi, stare 55 let in več. Branje strukturira čas za sprostitev ter ustvarja priložnosti za pogovor in različne vrste smiselne komunikacije z drugimi, kar spodbuja splošno pozitivno vključenost v življenje (Cavanagh in Robbins, 2012). Končno, v povezavi z osebno rastjo so starejši odrasli menili, da branje leposlovja ponuja priložnosti za osebno refleksijo, empatijo in razumevanje drugih ter podpira njihovo znanje in komunikacijske spretnosti. Ta spoznanja se pridružujejo pomembnemu delu obstoječih raziskav, ki poudarjajo kognitivne, socialne in čustvene koristi branja leposlovja (Eekhof idr., 2022; Mar idr., 2021).

Nedavne analize koristi branja so praktične narave ter raziskujejo pomen branja in pismenosti pri sposobnostih upravljanja vsakdanjega življenja in dolgoživosti starejših odraslih. Bavishi in sodelavci (2016) so proučevali

razlike v kognitivni angažiranosti med tremi skupinami bralcev: (i) bralci knjig, (ii) nebralci knjig in (iii) bralci drugih gradiv, predvsem periodičnih publikacij, tj. časopisov in revij. Ugotovili so, da je kognitivna angažiranost prisotna tudi pri branju periodičnih publikacij, ki spodbujajo k razmišljanju, vendar je večja angažiranost bolj verjetna pri branju knjig, saj avtorji teme, like in predmete predstavijo bolj podrobno in poglobljeno (Stanovich in Cunningham, 1992). Bralni vzorci vključenih so potrdili, da bralci knjig živijo 23 mesecev dlje kot tisti, ki knjig ne berejo; pri tem stopnja izobrazbe in velikost premoženja ne igrata pomembne vloge.

Branje knjig običajno vključuje dva kognitivna procesa, ki bi lahko ustvarila prednost pri preživetju. Prvič, spodbuja globoko branje, ki je počasen, poglobljen proces; ta kognitivna angažiranost se zgodi, ko bralec vzpostavi povezave z drugimi deli gradiva, najde uporabo v zunanjem svetu in postavlja vprašanja o predstavljeni vsebini (Wolf in Barzillai, 2009). Kognitivna angažiranost lahko pojasni, zakaj izpostavljenost knjigam izboljša besedišče, sklepanje, koncentracijo in sposobnosti kritičnega mišljenja. Drugič, knjige lahko spodbujajo empatijo, socialno zaznavanje in čustveno inteligenco, kar lahko vodi do daljšega preživetja (Djicic idr., 2013; Kidd in Castano, 2013). Seveda pa je treba biti previden pri takšnem zaključevanju in posploševanju, saj na rezultat lahko vpliva še vrsta osebnih in okoljskih dejavnikov, zato bi bilo treba njihovo vlogo preveriti v novih raziskavah.

Eekhof in sodelavca (2022) so s pomočjo metaanalize prišli do zanimivih spoznanj o branju pri starejših odraslih, tudi takih, ki so povezana z razvojem socialne kognicije. Pregled empirične literature o povezavah med bralnimi navadami in socialno-kognitivnimi sposobnostmi kaže včasih nasprotujoče si ugotovitve; zato tudi težko zaključujemo, da branje leposlovja spodbuja socialno-kognitivne sposobnosti. Nesporno pa lahko potrdimo zaključke avtorjev raziskave, da obstaja interaktiven odnos med (i) bralcem, (ii) bralnim gradivom in (iii) socialno kognicijo. Pri bralcu so pomembne njegove osebnostne lastnosti, interes za branje in bralne izkušnje. Vsebina, domišljija, pripovednost in literarnost bralnih tekstov pa so, prek zavzetosti, v medsebojnem odnosu z bralcem; njihova interakcija vpliva na socialno kognicijo. Znotraj socialne kognicije pa lahko izpostavimo teorijo uma, socialne sheme prepoznavanja čustev in

empatijo; vse omenjeno pa je v interakciji z bralcem in bralnim gradivom. Raziskava je pomembna zato, ker je poudarila kompleksnost odnosa med različnimi dejavniki v bralnem procesu.

Mar in sodelavci (2011) so na podlagi empiričnih raziskav ugotovili, da so čustva osrednjega pomena za izkušnjo literarne pripovedi, ne le med branjem, temveč tudi pred njim in po njem. Afekti in razpoloženja lahko vplivajo na izbor bralnega gradiva, glede na to, ali je njihov cilj spremeniti ali ohraniti trenutno čustveno stanje. Pripoved sama deluje tako, da vzbuja ali preoblikuje čustva, tako neposredno skozi upodobljene dogodke in like kot tudi skozi čustveno ovrednotene spomine, ki pomembno vplivajo na samo bralno izkušnjo.

Tudi Piskač in Marinčič (2024) omenjata vlogo pozitivnih in negativnih čustev pri branju literature. Pozitivna čustva spodbujajo pozitivne socialne interakcije, pri negativnih čustvih pa ni tako jasne povezave. Ugotavljata, da se negativna čustva pogosteje pojavljajo v intimnih stikih kot pa v skupinah ali družbi. Če pa se pojavijo proti tretji osebi, kot so literarni liki, pa imajo v skupini povezovalno funkcijo. Kot pravi Oatley (2009), lahko pričakujemo, da branje literature razvija čustveno inteligenco kot veščino razumevanja in odzivanja na čustveno dogajanje drugih. Ugotavlja, da ima literatura na čustveno inteligenco kumulativni učinek in med drugim ustvarja pomemben odnos z empatijo posameznika. Dodaja, da ljudje z bolj razvito empatijo berejo več, vendar je pri tem težko vzpostaviti vzročno-posledični odnos. Literatura je povezana z večjim razumevanjem lastnih čustev ter boljšim prepoznavanjem potreb in čustev pri drugih.

Malyn in sodelavki (2020) so na podlagi rezultatov kvalitativne raziskave prišle do zanimivih ugotovitev. V raziskavi je sodelovalo 12 udeležencev v starosti od 52 do 74 let iz manjšega angleškega mesta v treh skupinah za branje in pisanje. Cilj te študije je bil dobiti vpogled v terapevtske mehanizme v teh skupinah, ki spodbujajo dobro počutje sodelujočih starejših odraslih. Predvsem so želele izboljšati sposobnost izvajalcev za učinkovito izvajanje takšnih intervencij in prispevati k razvoju močne teoretične osnove, na podlagi katere je mogoče takšne intervencije smiselno ovrednotiti. Za to študijo je bilo izvedenih 12 individualnih polstrukturiranih

intervjujev, ki so bili analizirani s tematsko analizo. Analiza je potrdila štiri krovne teme: (i) odnos do sebe, (ii) odnos z drugimi, (iii) odnos z moderatorjem skupine in (iv) razno. Poleg tega je bilo tudi potrjeno, da biblioterapija in terapevtske skupine za kreativno pisanje v skupnosti omogočajo dobro počutje starejših odraslih, ker zagotavljajo prostor, v katerem se udeleženci počutijo priznane, sprejete, izzvane in navdihnjene.

Rothbauer in Dalmer (2018) sta proučevali vlogo branja za užitek pri starejših bralcih. Na podlagi vsebinske analize intervjujev s petimi kanadskimi bralci, starimi od 75 do 90 let, sta potrdili, da branje iz užitka krepi življenjsko odpornost. Osrednja tema branja je metafora rešilne bilke, okoli katere se prepletajo tri prekrivajoče se teme: (i) osebna bralna zgodovina kot pomoč pri krmarjenju v življenju, (ii) branje kot sredstvo pobega in komunikacijska pot ter (iii) branje kot način ohranjanja pomembnega in vrednega v življenju. Tako branje omogoča večjo odpornost, avtonomijo in neodvisnost ter prek komunikacije z drugimi lahko spodbudi refleksiven odnos do lastnega življenja. Bodoče interdisciplinarne raziskave lahko natančneje odgovorijo na vprašanje o branju iz užitka, kar bo lahko koristilo vsem izvajalcem storitev za starejše bralce.

Currie in sodelavki (2025) so v raziskavi s starejšimi odraslimi analizirale vpogled v bogate in transformativne učinke, ki jih ima lahko branje leposlovja, in kako slednje prispeva k njihovemu psihološkemu počutju s podpiranjem pozitivnih čustev, občutkov povezanosti in osebne rasti. V kvalitativni raziskavi je sodelovalo 15 oseb starosti od 63 do 83 let. Na podlagi tematske analize polstrukturiranih intervjujev so se oblikovala tri področja: pozitivna čustva, občutki povezanosti in osebna rast. Starejši odrasli so delili raznolike pozitivne čustvene izkušnje, ki izhajajo iz branja in bralnega življenja, pri čemer so se zavedali, da lahko včasih celo žalostna, napeta ali težka vsebina vzbudi dobro počutje. Starejši odrasli so govorili tudi o interakciji med lastnimi čustvi in bralnim vedenjem, pri čemer čustva običajno vplivajo na odločitev za branje, ne pa na to, kaj bodo brali. Poleg tega so delili svoje estetsko spoštovanje do knjig, besed in branja. To razširja spoznanja preteklih raziskav, ki poudarjajo pozitivne čustvene izkušnje ob branju knjig (Mar idr., 2011; Poerio in Totterdell, 2020; Rothbauer in Dalmer, 2018) in ponujajo subtilne vpogled v doživljanje starejših odraslih bralcev. Rezultati so izpostavili tudi občutek

povezanosti bralcev s fiktivnim in resničnim svetom. V praksi bralcev to pomeni socialno povezanost prek literarnih likov in resničnih drugih ter lahko ublaži občutke osamljenosti v starejši odraslosti. Nazadnje so starejši odrasli v povezavi z osebno rastjo menili, da branje leposlovja ponuja priložnosti za osebno refleksijo, empatijo in razumevanje drugih ter podpira njihovo znanje in komunikacijske spretnosti.

Angleška avtorja Poerio in Totterdell (2020) sta proučevala psihološke koristi branja leposlovja, zlasti za socialno-kognitivne procese in dobro počutje starejših odraslih. Izvedena je bila longitudinalna randomizirana kontrolirana študija z zvočnimi knjigami, da bi primerjali učinke leposlovja (romanov, kratkih zgodb) in neleposlovja na počutje 94 starejših odraslih (večina jih je bila upokojena) iz različnih mestnih skupnosti v obdobju šestih tednov. Rezultati so pokazali, da v času študije v nobeni skupini ni prišlo do izboljšanja počutja; vendar pa je regresijska analiza, ki je nadzorovala začetne ravni dobrega počutja, pokazala, da so posamezniki s pozitivnim odnosom do zvočne knjige pokazali višje dobro počutje, tudi po končanem branju knjige. Ugotovitve kažejo, da ima lahko avdio knjiga pozitiven trajen vpliv na različne vidike dobrega počutja starejših odraslih, vendar je to odvisno od njihove osebne angažiranosti oz. odnosa do zvočne knjige.

Povedne so tudi predstavljene izkušnje Vogrinčič Čepič (2023), ki opisuje odzive sogovornikov med pogovorom o prebranem gradivu in po njem. Pravi, da je refleksija o lastnem branju zanimiva izkušnja – »kot da bi sebe zagledali z nekega drugega zornega kota in preučevali skozi nova očala« (str. 33) ter tako spoznavali sebe. Pogovor sogovornike pritegne v iskanje lastnega bralnega užitka, v raziskovanje in eksperimentiranje. Poudarja dobrodejne učinke branja, posebej knjig: »Večja kognitivna kondicija, splošna razgledanost, bogat besedni zaklad, manj stresa, boljši spomin, kakovostnejši spanec, spretnejše socialne veščine, višja inteligenca, večja empatija, boljše analitično in kritično mišljenje, ostrejša koncentracija, daljše življenje in še marsikaj. Branje za užitek pa še posebej pripomore k sprostitvi in dobremu počutju. A da nam bo lepšal življenje, moramo ta užitek najprej doživeti. Ko bomo enkrat imeli to izkušnjo, jo bomo zanesljivo iskali vedno znova« (str. 33).

2.2

Kognitivni vidik branja pri starejših odraslih

Že v obdobju srednje odraslosti se mišljenje spremeni v smeri večje pragmatičnosti, kar pomeni logično reševanje problemov, vključujoč modrost in ekspertnost. Takšna vrsta mišljenja vztraja tudi v obdobju starosti oz. pozne odraslosti. Zavedati pa se je treba, da so razlike med posamezniki na področju kognitivnega delovanja v tem razvojnem obdobju bistveno večje kot v predhodnih obdobjih. Za to obdobje je značilen večji upad kot ohranjanje (Zupančič 2020). Zaznamo ga pri nadzoru pozornosti in deljeni pozornosti, kar je tudi pomemben dejavnik branja. Ohranjanje pozornosti je povezano z minimalno spominsko sposobnostjo in je v starosti relativno dobro ohranjeno. Deljena pozornost, ki se kaže v hkratnem opravljanju dveh ali več dejavnosti, upada postopoma in osebam omogoča, da razvijejo ustrezne strategije za spoprijemanje z upadom, kot sta usmerjenost v samo določene dražljaje in izogibanje situacijam, kjer je veliko motečih dražljajev. Seveda pa je tudi vrsta drugih dejavnikov, ki vplivajo na pozornost, kot npr. utrujenost ali pomanjkanje motivacije (Zupančič 2020). Obstoječa literatura kaže, da je staranje povezano s spremembami, za katere sta značilna splošna upočasnitev in upad kognitivnih sposobnosti, zlasti pri reševanju novih problemov, abstraktnem sklepanju ter hitri obdelavi informacij – kar se običajno imenuje fluidna inteligenca (Schubert idr., 2020). Te spremembe se v veliki meri pripisujejo naravnemu upadanju delovanja živčnega sistema, kar ima pomembne posledice na senzorno-zaznavne mehanizme (Baltes in Lindenberger, 1997), predvsem zaradi primanjkljajev v nevronskega prenosa (Burke idr., 2002). Pri starejših odraslih, kot je bilo že omenjeno, pride do upada pozornosti, spomina in izvršilnih funkcij, kot je delovni spomin (Klencklen idr., 2017). Jezikovno gledano starejši odrasli kažejo upad zaznavanja govora (Tun idr., 2009) in leksikalne produkcije (Rojas idr., 2023) ter težave pri obdelavi kompleksnih stavkov (Stewart in Wingfield, 2009). Senzorni spomin, ki je kratek in namenjen povezovanju čutnih vtisov, se v starosti kar ohrani, in če so čutni vtisi za osebo pomembni, bodo prešli v kratkotrajni spomin, ki vključuje za osebo pomembne vsebine,

s katerimi se trenutno ukvarja. Poleg tega pa kratkotrajni spomin povezuje trenutne informacije s tistimi iz dolgotrajnega spomina. To povezovalno nalogo vodi delovni spomin, ki je del kratkotrajnega spomina in ima pomembno vlogo pri zahtevnejših miselnih procesih (npr. odločanje, zaključevanje, iskanje rešitev) (Zupančič, 2020). Kratkotrajni spomin v starosti blago upade oz. osebe pogosto razvijejo učinkovite spominske strategije, da upad ublažijo. Prospektivni spomin, ki se nanaša na prihajajoče načrtovane dogodke, ravno tako slabi (Berk, 2013). K upadu, po mnenju Zupančič (2020), prispeva tudi manj pogosta uporaba spominskih strategij, kot so ponavljanje, organizacija (kategorizacija vsebin) in elaboracija (smiselno povezovanje vsebin). Salthouse (2006) je potrdil, da uporaba spominskih strategij zmanjšuje učinke staranja. Shimamura in sodelavci (1995) so proučevali spomin univerzitetnih učiteljev ter ugotovili, da univerzitetni učitelji v starosti med 50 in 75 let na svojem strokovnem področju pri delovnem spominu dosegajo enako dobre rezultate kot njihovi študenti. Schumacher in Martin (2009) sta podobne rezultate potrdila v prečni raziskavi. Upokojeni univerzitetni učitelji so pokazali bistveno boljše rezultate pri delovnem in epizodnem spominu kot njihovi vrstniki s povprečno stopnjo izobrazbe. Iz tega lahko zaključimo, da je stalna miselna aktivnost še kako pomembna pri ohranjanju spomina. In to je lahko spodbuda za razvijanje programov izobraževanja za starejše oz. upokojene odrasle.

Zupančič (2020) navaja, da dolgotrajni spomin za oddaljene dogodke ostaja na približno enaki ravni za splošno faktografsko znanje, proceduralno znanje, poklicno znanje in avtobiografski spomin. Lahko rečemo, da je pomembno, da se posamezniki v tem obdobju ukvarjajo z različnimi miselnimi nalogami, saj to vzpostavlja nove povezave med nevroni in tako spodbuja nevroplastičnost možganov (Park in Bischof, 2013). Nevroplastičnost se v ožjem pomenu besede nanaša na izboljšanje nevronskega delovanja možganov, kar spodbuja kognitivno delovanje (Kavčič, 2021).

Bralne navade predstavljajo posebno vrsto intelektualne dejavnosti, katere koristi so daljnosežne. Ugotovljena je bila pomembna povezava med bralnimi navadami skozi vse življenje (Malcorra idr., 2022a; Sörman idr., 2018) in uspešnostjo pri branju pri starejših odraslih. Bralne navade starejših imajo lahko več pomembnih učinkov na bralno razumevanje,

vključno z izboljšanjem tekočnosti branja, kar jim omogoča učinkovitejšo obdelavo in razumevanje besedila. Redno branje starejše ljudi izpostavlja različnim novim besedam in izrazom, kar jim pomaga razširiti besedni zaklad, večji besednjak pa olajša razumevanje kompleksnejših besedil ter izboljša sposobnost sklepanja (Perfetti in Stafura, 2014), pa tudi dostop do pomena neznanih besed iz konteksta (Chang idr., 2021). Poleg tega rezultati raziskav kažejo, da lahko navada branja prispeva k ohranjanju in izboljšanju kognitivnih sposobnosti, kot so spomin, pozornost in kritično mišljenje pri starejših odraslih, ki so temeljna orodja za učinkovito bralno razumevanje (Bavishi idr., 2016). Z izpostavljenostjo širši paleti slogov pisanja in besedilnih žanrov starejši odrasli razvijajo spretnosti prepoznavanja tem, analiziranja likov in razumevanja strukture besedil, kar izboljša njihovo splošno razumevanje (Sörman idr., 2018; Chang idr., 2021).

Skratka, bralno razumevanje pri starejših odraslih je rezultat kompleksne interakcije kognitivnih dejavnikov, vključno z upadom fluidne inteligence in kompenzacijo s kristalizirano inteligentnostjo (izkušnje, znanje, pasivno besedišče), skupaj z zunanji dejavniki, kot so izobrazbena raven in vseživljenjske bralne navade ter spol. Medtem ko je bralno razumevanje v tretjem življenjskem obdobju (60–79 let) relativno dobro ohranjeno, se v četrtem življenjskem obdobju (80+ let) pojavijo pomembni izzivi, ker postane variabilnost kognitivnih in jezikovnih zmogljivosti bolj izrazita. Tipične spremembe staranja se poglobljajo, kar povzroča izrazitejši upad jezikovne in kognitivne zmogljivosti ter naprednejše poslabšanje (Margrett idr., 2016). Hkrati je za to skupino značilna visoka heterogenost izkušenj, kar se na področju kognitivnih zmogljivosti kaže kot velika razpršenost z zelo močnimi individualnimi razlikami.

Riffo in sodelavci (2025) so v raziskavo vključili 86 udeležencev v tretji starostni skupini (60–79 let) in 64 udeležencev v četrti starostni skupini (80+) ter proučevali vrsto kognitivnih sposobnosti, z željo, da natančneje opredelijo značilnosti četrte starostne skupine. Proučevali so povezanost spola, kognitivnega delovanja, formalne izobrazbe, samozaznanih težav pri branju in bralnih navad ter vpliv teh povezav na sposobnost razumevanja bralnega besedila. Rezultati kažejo, da imajo odrasli v četrti starostni skupini znatno zmanjšanje bralnega razumevanja v primerjavi z odraslimi v tretji starostni skupini. Močne bralne navade so bile pozitivno povezane

z boljšim razumevanjem v obeh skupinah, kar kaže na to, da lahko redno branje blaži starostni kognitivni upad. Slabi bralci berejo manj pogosto in zaznavajo večje težave pri zadanih nalogah. Kognitivno delovanje in izobrazba nista bistveno vplivala na razumevanje, kar lahko pripišemo nizki ravni izobrazbe v vzorcu. Vendar pa se zdi, da močne bralne navade kompenzirajo te omejitve. Te ugotovitve kažejo na potencialno zaščitno vlogo vseživljenjskih bralnih navad in poudarjajo potrebo po intervencijah za podporo bralnih veščin pri starejših odraslih, zlasti tistih z nižjo izobrazbo. Prihodnje raziskave bi morale to dinamiko podrobneje raziskati, da bi z uporabo ustreznih strategij okrepili kognitivno odpornost pri najstarejših populacijah.

Za razliko od predhodnih rezultatov so nekatere raziskave potrdile povezanost ravni izobrazbe z bralnim razumevanjem starejših odraslih (Malcorra idr., 2022b; Sörman idr., 2018). Višja raven izobrazbe je povezana z višjimi sposobnostmi dekodiranja, kar starejšim odraslim omogoča hitrejšo in natančnejšo branje ter obdelavo besed in stavkov, prispeva pa tudi k učinkovitejšemu bralnemu razumevanju (Welcome in Meza, 2019; Mokri idr., 2013). Starejši odrasli z višjo stopnjo izobrazbe imajo obširnejši besedni zaklad in širše znanje na različnih področjih (Ng idr., 2019). To jim omogoča lažje razumevanje kompleksnih besedil, ker poznajo širši nabor izrazov in konceptov. Starejši odrasli z višjo stopnjo izobrazbe imajo običajno tudi boljšo sposobnost sklepanja o pomenu neznanih besed iz konteksta ter razumevanja strukture in organizacije besedil. To jim pomaga pri identifikaciji pomenov in povezovanju idej, predstavljenih v besedilu. Poleg tega kažejo večjo sposobnost analiziranja in sintetiziranja informacij, na katere naletijo v besedilih, kot so prepoznavanje glavnih idej, prepoznavanje podrobnosti in povezovanje konceptov (Malcorra idr., 2022a; Sörman idr., 2018). Končno, ljudje z višjo stopnjo izobrazbe pogosto razvijejo močnejše bralne navade in so bolj motivirani za redno branje (Ng idr., 2019; Sörman idr., 2018), kar vodi do več izkušenj pri branju in posledično izboljša njihove sposobnosti bralnega razumevanja (Welcome in Meza 2019; Mokri idr., 2013).

Rezultati raziskave Hannon in Daneman (2009), ki je proučevala kognitivne sposobnosti starejših odraslih v primerjavi z mlajšimi odraslimi, so potrdili s starostjo povezan upad na več področjih. Sodelovalo je 74

starejših odraslih s povprečno starostjo 72,51 leta in 72 mlajših odraslih s povprečno starostjo 20,92 leta. Avtorici sta potrdili, da so besedilni spomin, besedilno sklepanje, integracija znanja in dostop do preteklega znanja dovzetni za opisani upad. Še pomembneje pa je, da so procesi, povezani z novim učenjem, kot so pomnjenje besedil, sklepanje iz besedil in integracija znanja, bolj dovzetni za upad s staranjem kot procesi za dostop do predhodnega znanja. Ugotovitve kažejo, da je starostni upad bralnega razumevanja lahko posledica upada več procesov in ne enega samega. Zelo pomemben rezultat te raziskave je tudi ugotovitev, da je kljub upadu, povezanemu s staranjem, pri vseh omenjenih procesih moč teh procesov za napovedovanje bralnega razumevanja ostala enaka ne glede na starost naših udeležencev tudi takrat, ko so napovedno moč teh procesov primerjali z močjo delovnega spomina in razumevanja besedišča. To je vsekakor pomembno spoznanje, saj kaže, da starejši odrasli še vedno uporabljajo iste kognitivne procese v enaki meri kot mlajši odrasli pri razumevanju besedila, kar kaže na to, da je konstrukt razumevanja lahko enak za mlajše in starejše odrasle.

Prednosti branja v obdobju pozne odraslosti:

- *Spodbuja socialno interakcijo:* pridružitve bralnemu srečanju starejšim odraslim ponuja priložnosti za spoznavanje novih ljudi, sklepanje prijateljstev in sodelovanje v pomembnih pogovorih. Je dobrodošla pomoč v boju proti osamljenosti in izolaciji ter spodbuja splošno dobro počutje.
- *Izboljša psihično počutje:* branje in pogovor omogočata izražanje in povezovanje z drugimi. Takšna srečanja ponujajo podporno okolje, kjer lahko starejši odrasli izrazijo svoje misli, čustva in izkušnje skozi literaturo. Branje omogoča sprostitve in prispeva k boljšemu duševnemu stanju.
- *Ustvarja občutek skupnosti,* saj bralno druženje ustvarja občutek pripadnosti in skupnosti med člani, ki jih branje druži. Zagotavlja podporni prostor, kjer se lahko udeleženci povežejo s podobno mislečimi posamezniki ter se počutijo cenjene in

spoštovane. Branje leposlovja starejšim odraslim omogoča, da se vživijo v like iz različnih okolij in perspektiv, kar spodbuja empatijo ter razumevanje.

- *Spodbuja kognitivno delovanje*: sodelovanje v razpravah o prebranem spodbuja kognitivne funkcije, vključno s kritičnim mišljenjem, analizo in spominom. Bralna srečanja zagotavljajo intelektualno stimulacijo, pomagajo starejšim odraslim ohraniti mentalno ostrino in potencialno zmanjšajo tveganje za kognitivni upad. Ker branje zahteva stalno pozornost, udeležencem pomaga ohraniti sposobnost osredotočanja in koncentracije.
- *Spodbuja vseživljenjsko učenje*: branje spodbuja učenje in raziskovanje novih idej. Udeleženci spoznavajo različne žanre in avtorje ter tako razvijajo motivacijo za učenje in intelektualno radovednost.
- *Spodbuja različne perspektive*: starejši odrasli se srečujejo v širšem spektru perspektiv, kultur in izkušenj skozi knjige, ki jih berejo. To spodbuja empatijo, razumevanje in strpnost ter bolj vključujočo in sočutno skupnost.
- *Razvija motivacijo za branje*: redno berejo in raziskujejo nova literarna dela, ki jih morda ne bi odkrili sami. To jim pomaga, da ostanejo zavzeti in navdušeni nad branjem, kar koristi njihovi splošni pismenosti ter uživanju v literaturi.
- *Izboljša komunikacijske veščine*: udeleženci se v razpravah učijo poslušati oz. izraziti svoje misli in mnenja ob spoštovanju stališč drugih. Izboljšajo se besedni zaklad in jezikovne spretnosti. To lahko poveča samozavest in izboljša veščine socialne interakcije.

Srečanja glasnega branja

3.1

Priprava bralnih srečanj

Glasno branje lahko začnemo s krajšimi srečanji in ga postopoma podaljšujemo, da postane navada. Takojšnjih učinkov ni pričakovati, vendar vztrajnost prinaša dobre rezultate na različnih področjih delovanja starejših odraslih, kognitivnem, socialnem in čustvenem. Smiselno je izbrati raznoliko gradivo, kot npr. poezijo, leposlovje, neleposlovje ali dnevne novice. Glasno branje lahko organiziramo med družinskimi člani, prijatelji, v dnevnih centrih ali domovih, v bralnih klubih ali v okviru bibliotekarskih srečanj; slednje v kliničnem okolju.

Struktura in namen bralnih srečanj

Bralne dejavnosti za starejše odrasle lahko strukturiramo na različne načine, pri čemer upoštevamo potrebe in sposobnosti udeležencev ter hkrati sledimo različnim namenom. Pri razvrstitvi sem izhajala iz domačih in tujih praks ter vključila tiste, ki so bile pogostejše omenjene. Predvidevam, da obstajajo še kakšni drugi načini branja v skupini, pa jih nisem zasledila ali morda celo niso opisani.

- *Samostojno glasno ali tiho branje* v mirnem in udobnem prostoru, po lastnem izboru ali po priporočilu, kjer posameznik npr. spoznava novo področje, se povezuje z liki v prebranem, bogati svoje izkušnje in sebe osebnostno razvija. Intenziven dialog poteka med bralcem in vsebino prebranega.
- *Skupinska bralna srečanja*, kjer udeleženci izmenično glasno berejo izbrano knjigo ali odlomek. Poudarek je na socialnem vidiku, saj se posamezniki družijo, povezujejo in spoznavajo drug drugega. Seznanijo se z različnimi izkušnjami in pogledi ter v pogovorih širjo znanje, kritično razpravljajo, kar pomembno vpliva na njihovo kognitivno delovanje.
- *Knjižni klubi*, kjer lahko člani samostojno preberejo izbrano knjigo in se nato zberejo, da o njej razpravljajo. Namen takšnih srečanj je samostojno branje in nato v skupini pogovor o prebranem, kjer se srečajo različni pogledi, različna stališča, kar udeležencu obogati

pogled na obravnavano temo. Takšne skupine lahko razvijejo visok nivo kritičnega razmišljanja, kar pozitivno vpliva na kognitivne vidike delovanja, kot so zaznavanje, pozornost, spomin, reševanje problemov ali ustvarjalnost.

- *Tematske bralne ure*, z osrednjo temo in z dogovorom o načinu branja oz. žanrom branega, kot npr. biografije, zgodovinsko leposlovje, potopisna literatura ali poezija. Lahko potekajo na način, da udeleženci berejo samostojno in potem razpravljajo o tematiki, ko se zberejo skupaj. Lahko pa jih organiziramo kot skupinska bralna srečanja, kjer ravno tako sledimo kognitivnim in socialnim ciljem.
- *Medgeneracijsko branje*, kjer se povežejo starejši odrasli z mlajšimi, kot so otroci ali mladostniki. Takšna srečanja pomagajo pri spoznavanju generacij, njihovih izkušenj, znanja, stališč, vrednot in ravnanja. So v bistvu most za povezovanje dveh ali več generacij ter hkrati omogočajo osebno rast, sprejemanje raznolikosti in tolerantnost do drugačnih.
- *Terapevtski programi branja*, ki so lahko namenjeni izboljšanju psihičnega stanja (biblioterapija) ali spodbujanju kognitivnega delovanja (npr. spomin). Takšna srečanja imajo predvsem razbremenilno in podporno funkcijo ter jih praviloma izvajamo v kliničnem okolju.

Ne glede na obliko je pomembno ustvariti podporno in vključujoče okolje, v katerem se starejši odrasli počutijo udobno, ko delijo svoje misli o bralnem gradivu. Smiselno je spodbujati aktivno udeležbo vsakega posameznika in zagotoviti potrebno podporo ali prilagoditve, da bo to prijetna bralna izkušnja, ki tako postane sestavni del vseživljenjskega učenja, saj ponuja pot do znanja, razumevanja in osebne obogatitve. Z branjem lahko posamezniki razširijo svoja obzorja ter se podajo na vseživljenjsko potovanje intelektualnega raziskovanja in odkrivanja.

Za starejše odrasle omogoča veliko prednosti, vključno s socialno povezanostjo, kognitivno stimulacijo, čustveno izpolnjenostjo in priložnostjo za osebno rast. Spodbujanje sodelovanja pri bralnih srečanjih lahko izboljša kakovost življenja starejših odraslih in prispeva k njihovemu splošnemu dobremu počutju.

Smernice za pripravo srečanj glasnega branja

Predstavila bom nekaj ključnih vidikov priprave srečanj glasnega branja, ki so rezultat izkušenj v povezavi s spoznanji psihološke stroke, kot so razvojna, socialna in pedagoška psihologija. Izhajala sem iz razvojnih značilnosti posameznikov v obdobju pozne odraslosti, upoštevajoč predvsem zakonitosti socialnega, čustvenega in kognitivnega razvoja. Na spoznanja socialne psihologije sem se opirala predvsem pri vodenju skupine in njeni dinamiki. Pedagoška psihologija mi je bila v pomoč pri organizaciji zaporedja aktivnosti, pripravi urnikov ter vključevanju elementov akcijskega raziskovanja v krogu priprave, izvedbe in ocene srečanj glasnega branja. Smernice vključujejo: organiziranost in velikost skupine, prostor, urnik, gradivo ter vodenje. Za lažjo pripravo dodajam tudi »Kontrolni seznam: priprava«, ki je lahko predvsem uporaben pripomoček, saj nas opomni na ključne vidike srečanja glasnega branja.

Organiziranost in velikost skupine

Poskrbimo za *ustrezno velikost skupine*, da bodo vsi udeleženci lahko izrazili svoje mnenje, ko bodo želeli. V tej starostni skupini ni smiselno preseči števila desetih članov, predvsem ko izvajamo skupinska bralna srečanja ali knjižne klube. Če organiziramo srečanje kot tematsko ali samostojno branje, pa je lahko skupina tudi manjša, npr. pet članov. Pri medgeneracijskih bralnih srečanjih pa deluje več dejavnikov, kot so starost mlajših in starejših bralcev, število enih in drugih ter bralno gradivo in morebitne dodatne dejavnosti, ki bodisi potekajo ob branju ali po njem (npr. gledanje video posnetka, ustvarjanje iz različnih materialov, da se približa bralno gradivo). V takih primerih so zato prožne odločitve na mestu. Pri velikosti skupine je ključen dejavnik tudi sodelovanje oz. odzivnost udeležencev. Neredko se zgodi, da nekateri pridejo zgodbe samo poslušat in uživajo v

njihovih sporočil, v pogovor pa se ne vključijo. Branje jim prinaša estetsko in čustveno doživetje, zato je primerno, da njihovo držo sprejmemo. Ker udeleženci prihajajo iz različnih socialno-ekonomskih okolij, je lahko vzrok za neodzivnost tudi v zmanjšani samozavesti ali omejenih jezikovnih vzorcih, ki so rezultat skromnejših življenjskih izkušenj.

Prostor

Prostor naj bo primerno urejen; naj ne bo prevelik, da se udeleženci ne počutijo izgubljene, in ne premajhen, da ponuja dovolj prostora za vsakega. Stoli naj bodo razporejeni v krogu ali elipsasto, kar daje občutek povezanosti. Načeloma je bolje, če v osrednjem delu ni razporejenih miz, toda starejši odrasli jih včasih potrebujejo za občutek opore. Posebej pa poskrbimo za fizično ovirane osebe, da imajo dovolj prostora in da so vključene v bralni krog. Osebe z zaznavnimi primanjkljaji naj bodo bližje osebi, ki glasno bere, da lažje sledijo brani vsebini. Če je možno, se dogovorimo za manjše prigrizke ali kavo, čaj in vodo, kar dodatno prispeva k občutku domačnosti. Poskrbimo, da v prostoru ni motečih dražljajev. V dnevnih centrih ali domovih je to včasih težje zagotoviti, vendar poskrbimo, da je motenj čim manj. S tem prispevamo k pozornosti udeležencev, saj vemo, da je to obdobje, ko ima večina težave pri delitvi pozornosti na več vsebin.

Urnik

Glasno branje naj *traja od 40 do 45 minut in približno 15 minut* za pogovor ali glasna razmišljanja o prebranem. V tem času lahko preberemo dve do štiri kratke zgodbe. Po vsaki zgodbi sledi pogovor, razmišljanja. S kratkimi zgodbami ohranjamo koncentracijo udeležencev, krepimo epizodni spomin ter spodbujamo dolgotrajni in kratkotrajni spomin. Če je le možno, naj bo urnik stalen, da postane navada. Predvidene minute lahko razporedimo poljubno. Če je v skupini več udeležencev s krajšo koncentracijo, lahko beremo krajši čas ter se ob vsakem pomembnem sporočilu ustavimo in pogovorimo. Tako prispevamo k ohranjanju pozornosti udeležencev.

Gradivo

Gradivo za bralna srečanja naj bo povezano z življenjskimi izkušnjami, od otroštva do odraslosti, in nekaterimi ključnimi življenjskimi dogodki. Lahko je tudi gradivo z moralnimi ali simboličnimi sporočili. Naj bo krajše, kot npr. kratke zgodbe. Pri starejših odraslih ni smiselno uvesti daljših vsebin, ki se povezujejo od enega do drugega srečanja, saj je pri večini odraslih prisoten manjši ali večji upad spomina. V nekaterih skupinah se pojavlja želja po branju pravljic in analizi njihovih sporočil, druge skupine pa imajo željo po sodobnejših vsebinah, tudi iz domačega kulturnega okolja. V nadaljevanju bom predstavila nekaj predlogov za bralno gradivo in njihov kratek opis ter svoje izkušnje pri glasnem branju v stalni skupini v domu za starejše. Ta spisek zgodb je lahko ideja za začetna glasna branja, potem pa lahko izbirate gradivo, ki nagovarja potrebe vaših udeležencev, s katerimi se srečujete. Sama sem naklonjena pozitivnim in optimističnim zgodbam, saj se takšno sporočilo v veliki meri dotakne udeležencev.

Predlogi bralnega gradiva:

- *Anita Ogulin in Vasja Jager: Tako zelo vas imam rada.* Ganljiva, iskriča, navdihujoča (avto)biografija, ki nastavlja ogledalo družbi, v kateri živimo, in nas spomni, kaj pomeni biti Človek. Ponuja neprecenljiv vpogled v pretresljivo življenje ženske, ki je postala pojem solidarnosti in človekoljubja. Je zahtevno gradivo, predvsem čustveno obremenjujoče, tudi če poglavja razdeliš od enega do drugega srečanja, zato je potreben razmislek o branju posameznih poglavij.
- *Irena Štusej: Punčka.* Serija kratkih zgodb, ki predstavljajo doživljanje punčke. Punčke ne razumejo vedno, kako so stvari narejene, kako nastanejo dogodki, kaj pomenijo besede, kako naj vedo, kdaj odraslim ista beseda pomeni eno in kdaj drugo. Razlagajo si po svoje, da bi lažje razumele veliki svet. Zanimivo branje, s katerim se udeleženci v domu lahko poistovetijo.
- *Jorge Bucay: Ti povem zgodbo?, Zgodbe za razmislek, Pot samoodvisnosti, Pot sreče.* Več naslovov argentinskega pisatelja in psihoterapevta, ki ponujajo vpogled v človeško duševno dogajanje

in njegovo razumevanje. Velikokrat so zgodbe postavljene v daljne čase in imajo pomembno, tudi simbolično sporočilo. Moralni vidik njegovih zgodb je tudi večkrat zaslediti. Njegove zgodbe so sprejete in razumljene ter jih udeleženci radi poslušajo in analizirajo.

- *Sergio Bambaren: Delfin.* V življenju pride čas, ko ne moreš storiti drugega kot nadaljevati svojo pot. Čas, da slediš svojim sanjam. Čas, da razviješ jadra svojih prepričanj. Padec v najgloblji obup ti daje priložnost, da odkriješ svojo resnično naravo. Podobno kot sanje, ki oživijo, ko najmanj pričakuješ, se bodo pojavili odgovori na vprašanja, ki jih ne moreš razvozlati. Naj tvoji notranji vzgibi utirajo pot modrosti in naj upanje razblinja tvoje strahove. Igrivost, radovednost in samostojna pot delfina so velik navdih za poslušalce in neredko tudi potrditev za njihovo izbrano pot v življenju.
- *Petra Samec: Petrin dnevnik.* Ko je prvič prišla na hematoonkološki oddelek Otroške klinike, je bila stara skoraj 15 let. Premeščena je bila z otroškega oddelka Ortopedske klinike, marsikaj je že vedela o svoji bolezni, vendar je hotela vedeti še več. Videti vse in se o vsem dogovoriti. Ves čas jo je spremljala mama, ki pa je razumela, da ima hčerka svoje težave, svoja iskanja in da mora biti mladostnik kdaj tudi sam, tako s svojimi prijatelji kot z zdravnikom, s sestro. Po drugi strani pa sta se obe vedno potrebovali in bili druga drugi v oporo. Petra je vztrajno želela, da bi ostala ena od mladostnic, z vsem, kar sodi zraven, ne glede na svojo težko preizkušnjo – bolezen. Ni se zaprla v svet bolezni! Zdravljenje raka pa od otroka zelo veliko zahteva, je napeto in dolgotrajno ter močno vpliva nanj. Pretresljiva zgodba, ki odstira stiske mladega dekleta v najzahtevnejšem obdobju. Smiselno je prebirati posamezna poglavja, kot navdih za iskanje rešitev in blaženje stisk v življenju.
- *Uroš Ahčan: Skalpel.* Avtor se spretno dotakne ne le tehničnih podrobnosti svojega poklica, temveč tudi čustvenih zapletov in osebnih tem. V dnevniških zapisih, resničnih zgodbah in osebnih razmišljanjih raziskuje zapletenost in lepoto kirurškega poklica ter se brez zadržkov loteva tudi spremljajočih izzivov, vključno z dolžnostjo, zavistjo, prestižem in težkimi vprašanji sodobne medicine. Odkrito in iskreno popisuje, kaj pomeni biti predan zdravnik ter obenem

človek, mož in oče. Informativno, pretresljivo in ganljivo piše tudi o pacientih, strokovnih dilemah in posegih, ki so se ga v dolgoletni karieri najbolj dotaknili, ter kritično razmišlja o sreči, lepoti, družbi, v kateri živimo, in stranpoteh zdravstvenega sistema. Zelo zanimivi zapisi, včasih tudi zahtevni za udeležence, vendar jih lahko v veliki meri prilagodimo tako, da so razumljivi. Predlagam predvsem poglavja o pacientih, čustvenih stiskah pri delu in v domačem krogu, ravnotežju med poklicem in družino.

- *Martin Golob: Na spletni prižnici.* Martin Golob je katoliški duhovnik mlajše generacije, ki tudi prek spleta preprosto in prisrčno nagovarja številne sledilce ter prinaša veselo oznanilo v živahen medijski svet. Knjiga je razdeljena na štiri dele. V prvem Martin pripoveduje o začetkih svojega vloganja, odzivih, tremi, dvomih, o gostovanjih v najrazličnejših medijih. V drugem sklopu osvetli odnose, ki tkejo naša življenja – od otroštva pa do duhovniškega poklica. Tretji in četrti del pa sta izraziteje namenjena duhovnosti. Zgodbe odpirajo vrsto vprašanj, zato je pogovor zagotovljen.
- *Poezija Toneta Pavčka.* Tone Pavček je eden najpomembnejših slovenskih pesnikov 20. stoletja, ki je s svojimi deli zaznamoval slovensko literarno krajino in je priljubljen tako med mladimi kot tudi med starejšimi bralci. Njegovo delo sega v različne tematike, od ljubezni in prijateljstva do družbenih vprašanj in narave. Značilnost njegove poezije je tudi pozornost do vsakdanjega življenja, skozi katero izraža univerzalne človeške izkušnje in vrednote.
- *Poezija Ivana Minattija.* Njegova lirika je predvsem osebna, razpoloženska in čustvena. Naklonjenost bralcev si je pridobil z večnimi temami o ljubezni in slovesu. Njegova poezija je brezčasna, sprejme jo vsaka nova generacija in nas danes nagovarja z enako ali še večjo močjo.
- *Manca Košir: Iz neba do dna, Nagovori tišine, Žareti upanje, Čas za modrost.*
- Manca je bila ena prvih v Sloveniji, ki je javno spodbujala bralno kulturo. Bila je pobudnica bralnih krožkov in po nekaterih podatkih danes v Sloveniji deluje več kot 800 bralnih krožkov. Z razmišljanji in zapisanim se je znala približati raznolikim bralcem, zato lahko

v njenem opusu vsak najde nekaj zase. Z njenimi teksti smo se srečali ob njeni smrti in tako počastili njen spomin. Peti marec zdaj zaznamujemo pod naslovom *Mančin dan branja, ljubezni in navdiha*.

- *Ana Kamenik: Ravnateljeva hči*. Pretresljiva zgodba, ki jo je avtorica zapisala po desetih letih izgube očeta zaradi samomora. Spremljamo lahko doživljanje takrat najstnice ob aferi, ki je vzniknila na družbenih omrežjih, katere središče je bil avtoričin oče. Zaradi nepredstavljenih razsežnosti afere je oče naredil samomor, kar je zarezalo v njeno družino tako močno, da so se težka spopadali z nastalo situacijo. Branje zgodbe je čustveno zahtevno, zato priporočam izbor nekaterih delov, da lahko udeleženci predelajo zahtevne čustvene odzive.

Vodenje

Vodenje bralnih srečanj je v domeni osebe, ki glasno bere. Pri izvedbi lahko sodeluje pomočnik, ki se z vodjo dogovori o svojih nalogah. Če je to izvedljivo, lahko vzpostavimo medgeneracijsko vodenje. Osebi lahko izmenjujeta vlogi, kar lahko doprinese k pestrosti bralnih srečanj. Izmenjava vlog je primerna po tem, ko se dinamika v skupini že stabilizira oz. po večkratnih srečanjih, ko se udeleženci že seznani s potekom bralnih srečanj. Vodenje naj bo predvsem podporno, prilagojeno skupini, njihovim izkušnjam in odzivnosti. Vsekakor se od vodje pričakuje prožnost, saj na dogajanje v skupini vplivajo različni dejavniki, kot so vreme, posebni dogodki, tematika bralnega gradiva in njegova dolžina ali čustveni odzivi udeležencev.

Vodenje skupine udeležencev glasnega branja zahteva razvite komunikacijske veščine, saj vodja tako bolje prepozna potrebe sodelujočih, razume njihove odzive in vešče povezuje sodelovanje udeležencev. *Empatija* vodi omogoča vživljanje v sodelujoče, v njihova čustva, občutke, želje in potrebe, s čimer se lažje prilagaja in ustvarja ustrezno skupinsko klimo. Pomembno je tudi *aktivno poslušanje*, kjer vodja resnično sliši sogovornika in razume sporočilo v ozadju njegovih besed. Vodja je kot aktivni poslušalec nevtralen, neobsojajoč in vključen v pogovor, kar pomeni, da ne odplava v mislih drugam ali vnaprej razmišlja o svojem odgovoru. *Vodenje pogovora* vključuje tudi prepoznavanje nebesedne komunikacije

pri udeležencih, ki je pomemben indikator skupinske klime. Če se vodja usmeri na očesni stik, držo glave, obrazno mimiko, kretnje, bo lažje prepoznal npr. željo po sodelovanju, negotovost, nerazumevanje, dileme ali nestrinjanje. Posebej naj bo usmerjen v skladnost besedne oz. nebesedne komunikacije. Tudi *postavljane vprašanj* igra pomembno vlogo v dinamiki skupine. Vodja lahko postavi zaprta ali odprta vprašanja, kjer prva spodbujajo predvsem enoznačne odgovore, kot npr. bonton, pravila, zakonitosti, druga pa praviloma v večji meri spodbujajo razpravo, omogočajo udeležencem, da spregovorijo o svojih razmišljanjih, občutkih ali celo stiskah. Pri tem je pomembno, da se izogibamo ocenjevanju, saj mora biti vsak prispevek sprejet enakovredno in ima mesto v skupini. Na začetku delovanja skupine je primerno postaviti več zaprtih vprašanj, da se udeleženci navadijo na izmenjavo mnenj in občutkov, nato pa lahko število odprtih vprašanj povečujemo.

Vodja je odgovoren za *strukturo srečanja*: uvod, branje, pogovor in mnenje o bralni izkušnji. Jasna struktura srečanja omogoča sodelujočim občutek stabilnosti in domačnosti. Uvodni del naj bo namenjen kratkim pogovorom o npr. počutju, aktualnemu dogajanju, morebitnih načrtih. Osrednji del srečanja je namenjen glasnemu branju izbranega gradiva, potem pa sledi pogovor o prebranem, ki je lahko dopolnjen z lastnimi izkušnjami, pogledi ali prepričanji.

Kontrolni seznam: priprava

1. Izbira strukture in namena bralnega srečanja.
2. Priprava prostora.
3. Izbira gradiva.
4. Določitev predvidenih tem pogovorov.
5. Izbira načina spremljanja bralnega srečanja.
6. Mnenje o bralni izkušnji.

Še nekaj napotkov za izboljšanje bralne izkušnje

1. Vključitev *slikovnega gradiva*, kot so ilustracije, fotografije ali video posnetki, lahko pomaga starejšim odraslim pri boljšem razumevanju in interpretaciji besedila.
2. Uporaba *večjih črk* lahko olajša branje starejšim odraslim, saj imajo praviloma težave z vidnim zaznavanjem.
3. Uporaba *audio knjig* lahko olajša branje starejšim odraslim, ki imajo težave s fizičnim branjem.
4. *Možnost izbire* pri branju omogoča starejšim odraslim, da izbirajo med različnimi vrstami literature, kar lahko poveča njihovo zanimanje za branje.
5. Poudarek na *branju za užitek* lahko starejšim odraslim pomaga pri ohranjanju mentalnih sposobnosti ter izboljšanju kakovosti življenja.
6. Uporaba *različnih tehnik branja*, kot so hitro branje, branje naglas ali branje s pomočjo prstov, lahko pri starejših odraslih poveča razumevanje besedila.

3.2

Izvedba in spremljanje bralnih srečanj

Izvedba srečanja glasnega branja

Bralna srečanja se lahko začnejo z uvodnim pogovorom o trenutnem dogajanju, kot so npr. pomlad, sneg, prazniki, lahko pa tudi samo o počutju. Z uvodnim delom poskrbimo za prijetno počutje, priložnost za vključevanje vseh udeležencev. Temu sledi branje izbranih zgodb. Vodja naj ob branju spremlja nebesedno in besedno komunikacijo, in če zazna nelagodje oz. posebno čustveno stanje, naj se nanj odzove, bodisi s parafraziranjem ali refleksijo. S tem pokaže, da sprejema zaznано in odpira možnost za pogovor. Ob zaključku branja pa je možnost za povezovanje prebranega z izkušnjami udeležencev, kjer lahko tudi vodja predstavi svojo izkušnjo ali svoj pogled. Smiselno je, da imajo najprej prostor udeleženci, šele nato vodja, ker lahko včasih mnenje vodje zaustavi drugačne poglede oz. drugačna razmišljanja. Prebrano vsebino pa lahko povezuje tudi z aktualnim družbenim dogajanjem (npr. volitve, podražitve, uporaba tehnologije, ekološke teme). Nato vodja odzive poveže, vendar ni nujno, da vedno izlušči rdečo nit, saj je le poudarek na različnosti pogledov in mnenj. Marsikatera tema in pogovor ob njej pa lahko odpreta predloge za naslednje branje. Za lažje izvajanje sem pripravila »Kontrolni seznam: izvedba«, ki je lahko v pomoč tako pri sami izvedbi kot analizi dogajanja po bralnem srečanju.

Predlog poteka bralnega srečanja

- Uvod: **5–10 minut**
- Osrednji del (glasno branje): **35–40 minut**
- Pogovor o prebranem: **10–15 minut**
- Mnenje o bralni izkušnji: **1–2 minuti**

Kontrolni seznam: izvedba

1. Izpeljava začetnega pogovora.
2. Branje izbranega gradiva.
3. Spremljanje besedne in nebesedne komunikacije.
4. Odzivanje na dogajanje v skupini.
5. Postavljanje vprašanj (odprtih in zaprtih) o prebranem gradivu.
6. Povezovanje prebrane vsebine z izkušnjami udeležencev (odprta vprašanja).
7. Povezovanje prebrane vsebine z aktualnim (družbenim) dogajanjem (odprta vprašanja).
8. Povezovanje odzivov.
9. Morebitni predlogi za nove bralne vsebine.

Spremljanje srečanj glasnega branja

Spremljanje bralnih srečanj vodi ponuja sistematično povratno informacijo o dogajanju na srečanjih. Spremljanje lahko razumemo kot procesno evalvacijo, kjer presoja sam proces izvajanja programa glasnega branja, z željo, da uvedemo potrebno nadgradnjo, spremembe ali dopolnitve glede bralnih vsebin, strukture, vodenja, urnika ali prostora oz. vseh ključnih elementov bralnih srečanj. Tak način spremljanja je blizu filozofiji akcijskega raziskovanja, saj omogoča raziskovanje v konkretni situaciji, uvaža potrebne spremembe, jih opazuje in presoja, kako so učinkovale. Gre za sistematično skrb za kakovost delovanja skupin glasnega branja. Pripomočke lahko uporabljamo stalno ali po potrebi; res pa je, da če želimo spremljati srečanja glasnega branja, je smiselna stalna uporaba, saj nam lahko pomaga pri razvoju oz. nadgradnji bralnih srečanj.

Na osnovi prvih izkušenj z glasnim branjem sem pripravila naslednje pripomočke:

1. Opazovalno shemo za spremljanje vedenja vodje – OPAZV,
2. Opazovalno shemo bralnih srečanj – OPAZSK,
3. Lestvico čustvenega doživljanja – LČD.

Spremljanje aktivnosti skupine je zelo pomembno, če pa je možno, je dobrodošlo spremljanje tudi vodje skupine, saj takšna povratna informacija ponuja priložnosti in izzive. V nadaljevanju prikazujem *Opazovalno shemo za spremljanje vedenja vodje – OPAZV* (tabela 1). Lahko jo uporabi pomočnik vodje, ko spremlja vedenje vodje, ali vodja, ko spremlja vedenje pomočnika. Gre za kolegialen odnos, ki temelji na učenju drug od drugega oz. drug z drugim.

Uporabljeni sta dve vrsti lestvic, tristopenjska in petstopenjska. Pri tristopenjski lestvici lahko uporabimo odgovor *da*, če je izbrano vedenje prisotno, *ne*, kadar ga evidentno nismo opazili, in *nejasno*, če nismo prepričani, ali se je to vedenje pri vodji pojavilo. Pri spremljanju vedenja vodje v času pogovora pa je smiselno uporabiti petstopenjsko lestvico z opisom *malo* na eni strani in *veliko* na drugi strani. Stopnje 2, 3 in 4 pa izberemo takrat, ko se vedenje pojavlja med malo in veliko.

Lahko uporabimo le dele opazovalne sheme, kot so uvod, branje, pogovor ali mnenje o bralni izkušnji, seveda glede na to, na kaj v analizi želimo dati poudarek. Če z bralnimi srečanji šele začnemo, se lahko v tem zaporedju, ki je v opazovalni shemi, lotimo analiz; npr. na prvem srečanju predvsem uvod, na naslednjem branje itd. Shemo lahko retrogradno uporabimo tudi sami, če v skupini nimamo pomočnika, in po spominu analiziramo dogajanje v posameznih delih bralnega srečanja. Zavedanje o večji subjektivnosti takšne analize pa je tudi potrebno.

Tabela 1

Opazovalna shema za spremljanje vedenja vodje – OPAZV

1. UVOD

1.1 Vodja usmerja uvodni pogovor.

ne / nejasno / da

1.2 Vodja sprašuje o počutju udeležencev.

ne / nejasno / da

1.3 Vodja preverja začetna pričakovanja.

ne / nejasno / da

2. BRANJE

2.1 Vodja spremlja nebesedno in besedno komunikacijo med branjem.

ne / nejasno / da

2.2 Vodja se odzove na zaznano komunikacijo med branjem.

ne / nejasno / da

3. POGOVOR

3.1 Vodja spodbuja pogovor o prebranem gradivu.

1 malo / 2 / 3 / 4 / veliko 5

3.2 Vodja spodbuja pogovor o čustvih.

1 malo / 2 / 3 / 4 / veliko 5

3.3 Vodja izraža empatijo v odnosu do udeležencev.

1 malo / 2 / 3 / 4 / veliko 5

3.4 Vodja aktivno posluša.

1 malo / 2 / 3 / 4 / veliko 5

3.5 Vodja postavlja odprta vprašanja.

1 malo / 2 / 3 / 4 / veliko 5

3.6 Vodja postavlja zaprta vprašanja.

1 malo / 2 / 3 / 4 / veliko 5

3.7 Vodja spodbuja udeležence, da izrazijo svoje mnenje.

1 malo / 2 / 3 / 4 / veliko 5

3.8 Vodja povezuje, kar so povedali udeleženci.

1 malo / 2 / 3 / 4 / veliko 5

3.9 Vodja spodbuja izražanje predlogov za naslednje branje.

1 malo / 2 / 3 / 4 / veliko 5

4. MNENJE O BRALNI IZKUŠNJI

4.1 Vodja sprašuje o oceni udeležencev glede bralnega gradiva.

ne / nejasno / da

4.2 Vodja sprašuje o počutju ob koncu bralnega srečanja.

ne / nejasno / da

4.3 Vodja sprašuje o uresničenosti začetnih pričakovanj.

ne / nejasno / da

Za spremljanje bralnih srečanj lahko uporabimo *Opazovalno shemo bralnih srečanj* – OPAZSK. Vključuje pet kategorij, ki so podrobneje opisane spodaj: *počutje, pričakovanja, branje, pogovor in mnenje o bralni izkušnji* (tabela 2). Opazovalna shema je namenjena retrospektivnemu ali sprotnemu spremljanju bralnih srečanj in je podrobneje predstavljena spodaj. Dodamo tristopenjske ocenjevalne lestvice, ki so v pomoč pri spremljanju vedenja, v želji po večji natančnosti pri uporabi za raziskovalne namene pa jih lahko tudi povečamo na pet stopenj. Če določeno vedenje ni relevantno, lahko ob robu to zapišemo.

Tabela 2

Kategorije Opazovalne sheme bralnih srečanj – OPAZSK

Kategorija	Opis
<i>Počutje</i>	Opisujejo telesno ali psihično počutje; opisujejo trenutno počutje, ga primerjajo s preteklim (npr. včeraj) oz. opišejo pričakovano počutje; počutje lahko povezujejo s konkretnim dogodkom.
<i>Pričakovanja</i>	O pričakovanjih govorijo, bodisi opisujejo prijetna pričakovanja, nevtralna ali neprijetna; lahko tudi navedejo vzrok za takšna pričakovanja; pričakovanja, povezana z radovednostjo; pričakovanja, ki so povezana z druženjem; pričakovanja, ki so povezana z novimi spoznanji.
<i>Branje</i>	Poslušajo zgodbo, komentirajo, dopolnjujejo, sprašujejo, zanimajo jih druge stvari.
<i>Pogovor</i>	Razložijo svoj pogled na zgodbo, povežejo s svojimi spomini ali z aktualnim dogajanjem; dajo predlog za naslednje branje.
<i>Mnenje o bralni izkušnji</i>	Ocenijo svoje počutje, uresničena pričakovanja, prebrano gradivo.

Podrobneje je opazovano vedenje udeležencev predstavljeno v tabeli 3, in sicer po kategorijah, kot so opisane v tabeli 2. Uporabljena je opisna tristopenjska ocenjevalna lestvica, ki označuje dve skrajnosti in eno srednjo vrednost. Se pa lestvice razlikujejo glede števila udeležencev (nihče – nekaj njih – več njih), ocene stanja (slabše – srednje – dobro) ali prisotnosti (da – delno – ne).

Tudi v tem primeru lahko uporabimo dele opazovalne skupine, če imamo poseben izziv pred seboj, kot npr. pričakovanja, pogovor ali mnenje o bralni izkušnji. Opazovalno shemo lahko uporabimo v skupinah starejših udeležencev, ki imajo že težave z motoriko in senzoriko ter bi sami težko odgovarjali na vprašanja o doživljanju bralnih srečanj.

Tabela 3

Opazovalna shema bralnih srečanj – OPAZSK

1. POČUTJE

1.1 Ali udeleženci opisujejo počutje ob prihodu?

nihče / nekaj njih / več njih

1.2 Kakšno je počutje ob prihodu?

slabše / srednje / dobro

1.3 Ali opisujejo konkreten dogodek, ki je vplival na počutje?

nihče / nekaj njih / več njih

1.4 Ali udeleženci pričakujejo spremembo počutja?

nihče / nekaj njih / več njih

2. PRIČAKOVANJA

2.1 Ali izrazijo svoja pričakovanja pred branjem?

nihče / nekaj njih / več njih

2.2 Kakšna so pričakovanja udeležencev pred branjem?

neprijetna / neutralna / prijetna

2.3 Ali udeleženci pred branjem izrazijo radovednost (npr. me prav zanima, o čem bomo danes brali)?

nihče / nekaj njih / več njih

2.4 Ali udeleženci pred branjem izrazijo pričakovanja glede druženja (npr. se veselim, da smo spet skupaj)?

nihče / nekaj njih / več njih

2.5 Ali udeleženci izrazijo pričakovanja glede novih spoznanj (npr. bomo spet kaj novega slišali)?

nihče / nekaj njih / več njih

3. BRANJE

3.1 Ali udeleženci sledijo zgodbi?

nihče / nekaj njih / več njih

3.2 Ali udeleženci postavljajo vprašanja?

nihče / nekaj njih / več njih

3.3 Ali udeleženci komentirajo zgodbo ali dele zgodbe?

nihče / nekaj njih / več njih

3.4 Ali udeležence zanima obrobno dogajanje?

nihče / nekaj njih / več njih

4. POGOVOR

4.1 Ali udeleženci sodelujejo v pogovoru?

nihče / nekaj njih / več njih

4.2 Ali udeleženci analizirajo zgodbo?

nihče / nekaj njih / več njih

4.3 Ali se udeležencev zgodba osebno dotakne?

nihče / nekaj njih / več njih

4.4 Ali udeleženci delijo osebno izkušnjo?

nihče / nekaj njih / več njih

4.5 Ali udeleženci zgodbo povezujejo z aktualnim življenjem?

nihče / nekaj njih / več njih

4.6 Ali dajo udeleženci predlog za naslednje branje?

nihče / nekaj njih / več njih

5. MNENJE O BRALNI IZKUŠNJI

Kako ocenjujejo prebrano gradivo?

slabše / srednje / dobro

Kako udeleženci na koncu bralnega srečanja ocenjujejo svoje počutje?

slabše / srednje / dobro

Ali so začetna pričakovanja udeležencev uresničena?

ne / delno / da

Možno pa je tudi vključiti *Lestvico čustvenega doživljanja – LČD* (tabela 4), kjer udeleženci odgovarjajo na trditve o čustvenem doživljanju pred srečanjem glasnega branja, med njim in po njem. Lestvica čustvenega doživljanja je namenjena udeležencem samim, ki lahko ocenijo čustveno stanje *pred branjem, med njim in po njem*. Spreminjanje čustvovanja med bralno izkušnjo je primerna tema za pogovor. LČD je primerna tudi za namene akcijskega raziskovanja pri spremljanju čustvenega dogajanja v bralnih skupinah.

Tabela 4

Lestvica čustvenega doživljanja ob (glasnem) branju – LČD

1. PRED BRANJEM

1.1 Pred srečanjem je v meni paleta različnih čustev.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

Veselim se vsakega novega srečanja z branjem.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

1.3 Z radovednostjo se udeležim vsakega bralnega srečanja.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

1.4 Pričakujem lepo bralno izkušnjo.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

1.5 Zanima me, kakšno zgodbo bomo poslušali.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

1.6 Pred bralnim srečanjem razmišljam o tem, kakšna čustva bom doživljal/a.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

1.7 Skrbi me, če mi bo ob branju zgodbe neprijetno.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

Skrbi me, če se ne bom znal/a odzvati na prebrano zgodbo.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

2. MED BRANJEM

2.1 Ob poslušanju zgodb doživljam različna čustva.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

2.2 Pri poslušanju zgodbe so moja čustva močna.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

2.3 Med glasnim branjem se počutim prijetno.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

2.4 Vživim se v čustva osrednjega lika.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

2.5 Hudo mi je, ko poslušam težko življenjsko zgodbo.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

2.6 Ob branju zgodbe čutim olajšanje.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

2.7 Strah me je, kako se bo zgodba razpletla.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

2.8 Čutim jezo, če dogodki ne potekajo tako, kot sem pričakoval/a.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

2.9 Zgodi se, da ob poslušanju zgodbe ne znam opredeliti svojih čustev.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

3. PO BRANJU

Rad/a se pogovarjam o prebrani zgodbi.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

3.2 Počutim se v zadregi, če moram povedati svoje mnenje.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

3.3 Ponosen/na sem, ko se aktivno vključim v pogovor o prebranem.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

3.4 Veselim se pogovora o prebranem.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

3.5 Z bralnih srečanj odhajam tesnoben/na.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

3.6 Všeč mi je, če pogovor samo poslušam.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

3.7 Po srečanjih se počutim prijetno.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

3.8 Ob pogovoru o prebranem čutim vznemirjenost.

Zelo drži / Drži / Ne drži / Sploh ne drži

Primeri bralnih srečanj

V nadaljevanju želim predstaviti dva primera bralnih srečanj, ki sem jih izpeljala v domu za starejše. Prvi primer se nanaša na začetno srečanje, ko smo se s skupino komaj spoznali in je zato potekala posebna dinamika. Drugi primer pa se nanaša na srečanje glasnega branja, ko smo se s skupino že dobro poznali in sem zato lahko izbirala tudi zahtevnejše bralne tekste. Za načrtovanje in izvedbo sem uporabila ček-listi, ki sta mi zagotovili ustrezno strukturo srečanja. Za ponazoritev spremljanja sem uporabila dva pripomočka, v prvem primeru *Opazovalno shemo bralnih srečanj* in v drugem primeru *Lestvico čustvenega doživljanja*.

Primer 1

Za *pripravo* bralnega srečanja uporabim kontrolni seznam.

Kontrolni seznam: priprava

1. *Izbira strukture in namena bralnega srečanja.* Upoštevam strukturo v štirih korakih: uvod, branje, pogovor in mnenje o bralni izkušnji. To je srečanje glasnega branja v novi skupini v domu za starejše. Uvodni del bo vključeval predstavitev in medsebojno spoznavanje, zato bo temu delu namenjenega več časa.
2. *Priprava prostora.* Prostor izberejo v domu. Sedeli smo v krogu, v sredini so bile postavljene mize, kar starejšim udeležencem omogoča fizično oporo, če jo potrebujejo.
3. *Izbira bralnega gradiva.* Izbrala sem naslednje gradivo: *Jorge Bucay: Ti povem zgodbo?*, in sicer dve zgodbi: *Mizarska delaunica sedem, Namesto vrča vina*.
4. *Določitev predvidenih tem pogovorov.* Teme za pogovor pri prvi zgodbi: nesebična pomoč, skrb za drugega, zaupanje, sprememba življenjskega sloga, hvaležnost. Teme za pogovor pri drugi zgodbi: pravičnost, zaupanje, medčloveški odnosi.
5. *Izbira načina spremljanja bralnega srečanja.* Ker bo to prvo srečanje, sem se odločila za Opazovalno shemo bralnih srečanj – OPAZSK, da dobim prvo povratno informacijo o dogajanju v skupini.

Ker sem sama vodila skupino glasnega branja, sem tudi za *izvedbo* uporabila ček-listo. Bila mi je v pomoč pred samim srečanjem, da sem se osredotočila na ključne sestavine izvedbe srečanja, uporabila pa sem jo tudi pri analizi prvega srečanja.

Kontrolni seznam: izvedba

1. *Izpeljava začetnega pogovora.* Ker je bilo to prvo srečanje, smo se predstavili, vsak je povedal nekaj besed o sebi in pričakovanjih, ki jih ima glede srečanj glasnega branja. Pogovorili smo se o njihovih

željah glede gradiva. Sama sem predstavila svoj načrt in ga že delno prilagodila njihovim željam.

2. *Branje izbranega gradiva.* Med branjem prve zgodbe je bilo zaznati pozorno poslušanje. V času druge zgodbe je bila pozornost že malo krajša.
3. *Spremljanje besedne in nebesedne komunikacije.* Nekateri so se občasno presedali, ker jim je mirno sedenje povzročalo težave. Pri drugi zgodbi je bilo več pogledovanja okoli.
4. *Odzivanje na dogajanje v skupini.* Ob drugi zgodbi sem naredila več krajših premorov, da sem na ta način povečala pozornost. Postavljala sem vprašanja o zgodbi in nato z zgodbo nadaljevala.
5. *Postavljanje vprašanj (odprtih in zaprtih) o prebranem gradivu.* Postavljala sem vprašanja o vnaprej določenih temah (gl. priprava).
6. *Povezovanje prebrane vsebine z izkušnjami udeležencev (odprta vprašanja).* Nekateri udeleženci so predstavili svoje izkušnje s hvaležnostjo ter pomočjo drugim in tisto, ki so jo prejeli sami. Poudarek je bil na spremembi življenjskega sloga, saj je marsikdo v svojem okolju spoznal ljudi, ki so imeli težave s pretiranim uživanjem alkohola.
7. *Povezovanje prebrane vsebine z aktualnim (družbenim) dogajanjem (odprta vprašanja).* Poudarek je bil na tem, da je današnja družba drugačna, da je premalo medsebojne pomoči, hvaležnosti, da so se medosebni odnosi zelo spremenili in da smo lahko hvaležni, če spoznamo ljudi, ki so jim še blizu občečloveške vrednote.
8. *Povezovanje odzivov.* Glede na to, da smo se srečali prvič, ni bilo težko voditi pogovora, saj so se udeleženci odzivali na izhodiščne zgodbe, in tudi povzemanje odzivov ni bilo zahtevno; poudarek je bil na medosebnih odnosih.
9. *Morebitni predlogi za nove bralne vsebine.* Podobne zgodbe, kot smo jih poslušali danes.

Spremljanje srečanja glasnega branja

Po zaključenem branju sem s pomočjo *Opazovalne sheme bralnih srečanj* analizirala dogajanje. Uporabila sem celotno shemo, da sem dobila celovito povratno informacijo. Ob prihodu so povedali, da se dobro počutijo in da so v prijetnem pričakovanju. Izražajo radovednost in v začetku pozorno sledijo zgodbi, pri drugi zgodbi pozornost malo upade. V pogovoru sodelujejo nekateri, drugi spremljajo. Sporočilo zgodbe povezujejo s svojimi izkušnjami in spremembo družbenih vrednot. Na osnovi te analize sem ugotovila, da je bilo dogajanje v skupini srednje dinamično, saj se nekateri udeleženci še niso odzivali na pobude ali vprašanja, vendar sem menila, da je za prvo srečanje to dogajanje pričakovano. Na koncu sem jih vprašala, kakšno je njihovo mnenje o našem prvem srečanju, in so povedali, da so zadovoljni, da so se jih zgodbe dotaknile ter da bi si še kdaj želeli podobnih zgodb.

Primer 2

Za pripravo bralnega srečanja uporabim kontrolni seznam.

Kontrolni seznam: priprava

1. *Izbira strukture in namena bralnega srečanja.* Upoštevam strukturo v štirih korakih: uvod, branje, pogovor in mnenje o bralni izkušnji. S skupino se že poznamo, za nami je že več druženj, zato je struktura srečanja že domača.
2. *Priprava prostora.* Prostor je stalen. Sedeli smo v krogu, v sredini so bile postavljene mize, kar starejšim udeležencem omogoča fizično oporo, če jo potrebujejo.
3. *Izbira bralnega gradiva.* Izbrala sem naslednje gradivo: *Ana Kamenik: Ravnateljeva hči*, in sicer poglavje: *Zgodba, ki ne bi smela biti napisana*.
4. *Določitev predvidenih tem pogovorov.* Žalost ob izgubi očeta, samomor, medijski linč, vloga družbenih medijev.

5. *Izbira načina spremljanja bralnega srečanja.* Ker gre za zelo čustveno zgodbo, sem se odločila, da uporabim *Lestvico čustvenega doživljanja med (glasnim) branjem*. Ker so udeleženci starejši od 70 let in imajo vidne ter slušne upade in težave z drobno motoriko, sem se odločila, da po zaključku srečanja sama ocenim čustveno stanje udeležencev pred branjem, med njim in po njem. Ob tem sem se zavedala, da je ocena subjektivna in da nekaterih vidikov, ki so omenjeni v lestvici, ne bom mogla slediti (npr. skrbi), če jih ne bodo besedno izrazili.

Ker sem sama vodila skupino glasnega branja, sem tudi za izvedbo uporabila kontrolni seznam. Bila mi je v pomoč pred samim srečanjem, da sem se osredotočila na ključne sestavine izvedbe srečanja.

Kontrolni seznam: izvedba

1. *Izpeljava začetnega pogovora.* Ker se s skupino že poznamo, uvodni pogovor hitro steče. Malo povedo o sovjem počutju, malo se pogovarjamo o vremenu, povedo, da so težko pričakovali naše srečanje, ker se dalj časa nismo videli. Na kratko jim predstavim današnje bralno gradivo in povem, da ne bomo brali celotne zgodbe, ampak samo uvodno poglavje. Razložim ozadje napisanega ter pojasnim čas dogajanja in izida knjige.
2. *Branje izbranega gradiva.* Ker gre za krajše poglavje, vendar precej čustveno, je bilo zaznati pozorno spremljanje udeležencev.
3. *Spremljanje besedne in nebesedne komunikacije.* Obrazna mimika je kazala na čustva žalosti, presenečenja, jeze in začudenja.
4. *Odzivanje na dogajanje v skupini.* Ob branju zgodbe sem se večkrat ustavila za njihove besedne odzive.
5. *Postavljanje vprašanj (odprtih in zaprtih) o prebranem gradivu*
Postavljala sem vprašanja o vnaprej določenih temah (gl. priprava), čeprav smo veliko komentirali že ob branju.

6. *Povezovanje prebrane vsebine z izkušnjami udeležencev (odprta vprašanja).* Spregovorili so o samomoru, ki je v njihovih časih veljal za neprimerno odzivanje na življenjske zahteve. Posebej so se jih dotaknili celotna zgodba avtorice in posledice za njeno družino ter tudi njeno odraščanje.
7. *Povezovanje prebrane vsebine z aktualnim (družbenim) dogajanjem (odprta vprašanja).* Veliko komentarjev je bilo na družbena omrežja, na njihovo vlogo v življenju mladih in na posledice, ki jih lahko pusti. Obsojali so zlorabo družbenih omrežij, posebej takrat, ko tako neprimerno posegajo v življenja drugih.
8. *Povezovanje odzivov.* Odzive sem uvrstila v dve skupini, samomor in družbena omrežja.
9. *Morebitni predlogi za nove bralne vsebine.* Za naslednjič morda kakšno veselo vsebino.

Spremljanje srečanja glasnega branja

Uporabila sem Lestvico čustvenega doživljanja, ki spremlja čustveno dogajanje pred branjem, med njim in po njem. Ocenjevala sem sama, po zaključenem srečanju.

Ob srečanju so udeleženci bili veseli, saj se nismo videli daljši čas. Ob predstavitvi zgodbe sem zaznala raznolika čustva, kot so žalost, prese-nečenje in morda nekaj negotovosti. Njihovih skrbi nisem mogla zaznati, ker o tem niso spregovorili. Ob branju se je paleta čustev razširila in po-javili so se jeza, razočaranje ter navdušenje ob tem, da je avtorici uspelo zgodbo zapisati, saj so menili, da je to zanjo bila dobra terapija. Čustva so bila močna. Tudi po branju so bili udeleženci še vznemirjeni, vendar so kljub vsemu o zgodbi govorili. Ker smo se že med branjem zgodbe večkrat ustavili, da smo spregovorili o čustvih, je bilo med udeleženci pri-sotno zavedanje spremembe čustvenih stanj, zato je bilo pomembno, da smo srečanje zaključili s pozitivnim sporočilom. Dotikalo se je poguma in moči, ki ju je imela avtorica, da je to zgodbo po desetih letih predsta-vila javnosti.

Za zaključek

Kot sem že v uvodu zapisala, so bila zame srečanja glasnega branja pri starejših odraslih večplastna izkušnja. Izhajajoč iz bralnega procesa in značilnosti starejših odraslih je nastal program glasnega branja v domu za starejše. Od prvih srečanj, ko je šlo za spoznavanje drug drugega in preizkušanje bralnega gradiva ali načina vodenja skupine, do vzpostavitve spremljanj srečanj glasnega branja kot osnove akcijskega raziskovanja je minilo približno leto. Tu so zdaj prvi rezultati opisanega soustvarjanja. Na tem mestu bi se rada zahvalila vsem udeležencem, ki so vztrajali v programu, ga bogatili s svojimi odzivi in poskrbeli za to, da se še vedno srečujemo. Prepričana sem, da bomo program obogatili in nadgradili z novimi zgodbami ter tako prispevali še nov kamen v mozaiku glasnega branja.

Viri

- Adoni, H. in Nimrod, G. (2019). The emergence of the hybrid older reader: A cross-national study. *Communications: The European Journal of Communication Research*, 45(4), 1–26.
- Anderson, L. S., Louveller, L. in Woolridge, P. (1992). Reading needs of older adults: A survey. *Wilson Library Bulletin*, 67(3), 41–44.
- Baltes, P. B. in Lindenberger, U. (1997). Emergence of a powerful connection between sensory and cognitive functions across the adult life span: A new window to the study of cognitive aging? *Psychology and Aging*, 12, 12.
- Batini, F., Toti, G. in Bartolucci, M. (2016). Neuropsychological benefits of a narrative cognitive training program for people living with dementia. *Dementia Neuropsychologia*, 10(2), 127–133. doi: 10.1590/S1980-5764-2016DN1002008
- Bavishi, A., Slade, M. D. in Levy, B. R. (2016). A chapter a day: Association of book reading with longevity. *Social Science & Medicine*, 164, 44–48.
- Berk, L. E. (2013). Late Adulthood. V *Development through the Lifespan*, L. E. Berk (ur.), (562–638). Boston, MA: Pearson.
- Billington, J., Dowrick, C., Hamer, A., Robinson, J. in Williams, C. (2010). An investigation into the therapeutic benefits of reading in relation to depression and well-being. The Reader Organization, Liverpool Health Inequalities Research Centre. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.thereader.org.uk/wp-content/uploads/2022/11/Therapeutic_benefits_of_reading_final_report_March_2011.pdf&ved=2ahUKewiQwuul0N-PAXU83QIHHa0sF60QFnoECBwQAQ&usq=AOvVaw1BEeQPI3jZO0TzblP735mJ
- Burke, D. in Shafto, M. A. (2008). Language and aging. V *The Handbook of Aging and Cognition*. V F. I. M. Craik in T. A. Salthouse (ur.), (str. 373–443). Psychology Press.
- Cavanagh, M. F. in Robbins, W. (2012). Baby boomers, their elders and the public library. *Library Review*, 61(8/9), 622–640.
- Celarec, A. (2007). *Dejavniki življenjskega zadovoljstva po upokojitvi*. [Diplomska naloga]. Univerza v Ljubljani.
- Chamberlain, D. (2019). The experience of older adults who participate in a bibliotherapy/poetry group in an older adult inpatient mental health assessment and treatment ward. *Journal of Poetry Therapy*, 32(4), 223–239.
- Chatman, E. A. (1991). Channels to a larger social world: older women staying in contact with the Great Society. *Library and Information Science Research*, 13(3), 281–300.
- Chen, S. (2008). Reading practices and profiles of older adults in Taiwan. *Educational Gerontology*, 34(5), 427–441.

- Currie, N. K., Wilkinson, K. in McGeown, S. (2025), Reading Fiction and Psychological Well-being During Older Adulthood: Positive Affect, Connection and Personal Growth. *Reading Research Quarterly*, 60, 605. <https://doi.org/10.1002/rrq.605>
- Davis, J. (2009). Enjoying and enduring: groups reading aloud for wellbeing. *The Lancet*, 373(9665), 714–715.
- Djikic, M., Oatley, K. in Moldoveanu, M.C. (2013). Reading other minds: effects of literature on empathy. *Scientific Study of Literature*, 3(1), 28–47.
- Eekhof, L. S., van Krieken, K., in Willems, R. M. (2022). Reading about minds: The social-cognitive potential of narratives. *Psychological Bulletin & Review*, 29, 1703–1718. <https://doi.org/10.3758/s13423-022-02079-z>
- Hannon, B. in Daneman, M. (2009). Age-Related Changes in Reading Comprehension: An Individual-Differences Perspective. *Experimental Aging Research*, 35(4), 432–456. <https://doi.org/10.1080/03610730903175808>
- Hardach, S. (2020). Why you should read this out loud. <https://www.bbc.com/future/article/20200917-the-surprising-power-of-reading-aloud>
- Isaki, E. in Harmon, M. T. (2014). Children and Adults Reading Interactively: The Social Benefits of an Exploratory Intergenerational Program. *Communication Disorders Quarterly*, 36(2), 90–101. <https://doi.org/10.1177/1525740114529154>
- Kavčič, V. (2021). »Uvod v kognitivni trening.« *Psihološka obzorja*, 30, 26–33.
- Kidd, D. C. in Castano, E. (2013). Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*, 342(6156), 377–380.
- Klencklen, G., Lavenex, P. B., Brandner, C. in Lavenex, P. (2017). Working memory decline in normal aging: Memory load and representational demands affect performance. *Learning and Motivation*, 60, 10–22.
- Knulst, W. in Kraaykamp, G. (1998). Trends in leisure reading: Forty years of research on reading in the Netherlands. *Poetics*, 26, 21–41.
- Luyt, B. in Ann, H. S. (2011). Reading, the library, and the elderly: A Singapore case study. *Journal of Librarianship and Information Science*, 43(4), 204–212.
- Malcorra, B. L. C., Wilson, M. A, Schilling, L. P. in Hübner, L. C. (2022a). Lower education and reading and writing habits are associated with poorer oral discourse production in typical adults and older adults. *Frontiers in Psychology*, 13, 740337. DOI:10.3389/fpsyg.2022.740337
- Malcorra, B. L. C., Mota, N. B., Weissheimer, J., Schilling, L. P., Wilson, M. A. in Hübner, L. C. (2022b). Reading and writing habits compensate for aging effects in speech connectedness. *NPJ Science of Learning*, 7, 13. DOI:10.1038/s41539-022-00129-8
- Malyn, B. O., Thomas, Z. in Ramsey-Wade, C.E. (2020). Reading and writing for well-being: A qualitative exploration of the therapeutic experience of older adult participants in a bibliotherapy and creative writing group. *Counselling and Psychotherapy Research*, 20, 715–724. <https://doi.org/10.1002/capr.12304>
- Manguel, A. (2007). *Zgodovina branja*. Cankarjeva založba.

- Mar, R. A., Oatley, K., Djikic, M., in Mullin, J. (2011). Emotion and narrative fiction: Interactive influences before, during, and after reading. *Cognition and Emotion*, 25(5), 818–833. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.515151>
- Margrett, J. A., Peter, M., Woodard, J. L. in Leonard, P. (2016). Cognitive and linguistic processes among oldest old person. V *Cognition, Language and Aging*. H. Harris Wrioth (ur.), (str. 193–220). John Benjamins Publishing Company.
- Mokri, H., Ávila-Funes, J. A., Le Goff, M., Ruiz-Arregui, L., Gutierrez Robledo, L. M. in Amieva, H. (2013). Self-reported reading and writing skills in elderly who never attended school influence cognitive performances: Results from the coyoacan cohort study. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 16, 621–624.
- Ng, S., Payne, B. R., Liu, X., Anderson, C. J., Federmeier K. D. in Stine-Morrow, E. A. (2019). Execution of Lexical and Conceptual Processes in Sentence Comprehension among Adult Readers as a Function of Literacy Skill. *Scientific Studies of Reading*, 24, 338–355.
- Oatley, K. (2009). Communications to Self and Others: Emotional Experience and its Skills. *Emotion Review*, 1(3), 206–213.
- Pahor, T. (2010). *Osebnostne poteze, subjektivna starost ter poznavanje dejstev o starosti in pozni starosti pri starejših*. [Diplomska naloga]. Univerza v Ljubljani.
- Park, D. C. in Bischof, G. N. (2013). The Aging Mind: Neuroplasticity in Response to Cognitive Training. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 15(1), 109–119.
- Perfetti, C. in Stafura, J. (2014). Word knowledge in a theory of reading comprehension. *Scientific Studies of Reading*, 18, 22–37.
- Perrin, A. (2016). *Book reading 2016*. Washington, DC: Pew Research Center. http://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/14/2016/08/PI_2016.09.01_Book-Reading_FINAL.pdf.
- Petrič, M. (2015). *Napovedniki Keyesovega modela duševnega zdravja pri starejših*. [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani.
- Piskač, D. in Marinčič, M. (2024). *Čustveno življenje metafor: biblioterapevtska perspektiva*. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta.
- Poerio, G., in Totterdell, P. (2020). The effect of fiction on the well-being of older adults: A longitudinal RCT intervention study using audiobooks. *Psychosocial Intervention*, 29(1), 29–37. <https://doi.org/10.5093/pi2019a16>
- Rainie, L., Zickuhr, K., Purcell, K., Madden, M. in Brenner, J. (2012). The Rise of E-Reading. Pew Internet & American Life Project. <https://www.pewresearch.org/internet/2012/01/27/a-snapshot-of-e-reader-and-tablet-owners/>
- Rane-Szostak, D. in Herth, K. A. (1995). Pleasure reading, other activities, and loneliness in later life. *Journal of Adolescent and Adult Literacy*, 39(2), 100–108.
- Riffo, B., Rojas, C., Helo, A., Véliz, M., Urzúa, P., Gutierrez, G. in Guerra, E. (2025). Reading Comprehension in Older Adults—Effects of Age, Educational Level, and Reading Habits. *Journal of Intelligence*, 13(1), 4. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13010004>

- Roberts, B. R. T., Hu, Z. S., Curtis, E., Bodner, G. E., McLean, D. in MacLeod, C. M. (2024). Reading text aloud benefits memory but not comprehension. *Memory & Cognition*, 52(1), 57–72. <https://doi.org/10.3758/s13421-023-01442-2>
- Rojas, C., Rizzo, B., San Martín, M. in Guerra, E. (2023). Lexical Access Restrictions after the Age of 80. *Brain Sciences*, 13(1343), 1–16. <https://doi.org/10.3390/brainsci13091343>
- Rothbauer, P. in Dalmer, N. (2018). Reading as a lifeline among aging readers: Findings from a qualitative interview study with older adults. *Library & Information Science*, 40 (3–4), 165–172. <https://doi.org/10.1016/j.lisr.2018.08.001>
- Salthouse, T. A. (2006). Mental Exercise and Mental Aging. *Perspective on Psychological Science*, 1(1), 68–87.
- Shimamura, A. P., Berry, J. M., Mangels, J. A., Rusting, C. L. in Jurica, P. J. (1995). Memory and Cognitive Abilities in University Professors: Evidence for Successful Aging. *Psychological Science*, 6(5), 271–277.
- Schubert, A. L., Hagemann, D., Löffler, C. in Frischkorn, G. T. (2020). Disentangling the Effects of Processing Speed on the Association between Age Differences and Fluid Intelligence. *Journal of Intelligence*, 8, 1.
- Schumacher, V. in Martin M. (2009). Comparing Age Effects in Normally and Highly Educated and Intellectually Engaged 65–80 Years-Olds: Potential Protection from Deficit through Educational and Intellectual Activities Across the Lifespan. *Current Aging Science*, 2(3), 200–204.
- Scales, A. M. in Rhee, O. (2001). Adult reading habits and patterns. *Reading Psychology*, 22(3), 175–203.
- Smith, M. C. (1993). The reading abilities and practices of older adults. *Educational Gerontology*, 19(5), 417–432.
- Sörman, D. E., Ljungberg, J. K. in Rönnlund, M. (2018). Reading habits among older adults in relation to level and 15-year changes in verbal fluency and episodic recall. *Frontiers in Psychology*, 9, 1872.
- Specht, J. (2017). Personality Development in Adulthood and Old Age. V *Personality Development Across the Lifespan*, J. Specht (ur.), (str. 54–67). Cambridge, MA: Elsevier.
- Stanovich, K. E. in Cunningham, A. E. (1992). Studying the consequences of literacy within a literate society: The cognitive correlates of print exposure. *Memory and Cognition*, 20(1), 51–68.
- Stewart, R. in Wingfield, A. (2009). Hearing loss and cognitive effort in older adults report accuracy for verbal materials. *Journal of the American Academy of Audiology*, 20, 147–154. DOI:10.3766/jaaa.20.2.7
- Toepoel, V. (2013). Aging, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people? *Social Indicators Research*, 113(1), 355–372.
- Tun, P., McCoy, S. in Wingfield, A. (2009). Aging, hearing acuity, and the attentional costs of effortful listening. *Psychology and Aging*, 24, 761–766.

- Vogrinčič Čepič, A. (2023). Pogovor o branju kot način zapeljevanja v branje. V *Podobe branja. Umeščanje branja v izobraževanje odraslih*, N. Žalec (ur.), (str. 27–34). Andragoški center Slovenije. <https://www.acs.si/digitalna-bralnica/podobe-branja/>
- Welcome, S. E. in Meza, R. A. (2019). Dimensions of the Adult Reading History Questionnaire and their relationships with reading ability. *Reading and Writing*, 32, 1295–1317. DOI:10.1007/s11145-018-9912-z
- Wolf, M. in Barzillai, M. (2009). The Importance of Deep Reading. *Literacy*, 2, 32–37.
- Wolf, R. (1977). What is reading good for? Perspectives from senior citizens. *Journal of Reading*, 21(1), 15–17.
- Zickuhr, K. in Rainie, L. (2014). *A snapshot of reading in America in 2013*. Washington, DC: Pew Research Center. <http://www.pewinternet.org/2014/01/16/a-snapshot-ofreading-in-america-in-2013/>
- Zupančič, M. (2020). Spoznavni razvoj in vsakodnevna kompetentnost v pozni odraslosti. V *Razvojna psihologija*, L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), (str. 1056–1098). Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Yu-Hung, C., Wu, I. C. in Hsiung, C. A. (2021). Reading activity prevents long-term decline in cognitive function in older people: Evidence from a 14-year longitudinal study. *International Psychogeriatrics*, 33, 63–74.

