

# Musik til babyer og børn

Af Dr. Lin Day, Sensory Baby

Det er umuligt at definere præcist, hvad musik er, selv om de fleste mennesker accepterer at det kan være lyd gennem sang eller aktiv musikfrembringelse. Hvad der er sikkert er, at musik hjælper os til at kommunikere tanker, ideer og følelser på måder, som anden stimulus ikke kan. Det tilbyder en lang række andre fordele, lige fra smerte- og stresshåndtering til en forbedret motorisk og rytmisk koordination. Den bidrager også entydigt til den positive udvikling af den menneskelige hjerne.

Udviklingen af musik formentlig fandt sted i forhistorisk tid på baggrund af naturlige lyde som rindende vand, havets bølger og fugle og dyreløde. Men den første dokumentation for musikalsk frembringelse kommer fra Indien og menes at være 4 tusind år gammel. Så langt tilbage som den græske oldtid, blev musik brugt til behandling af følelsesmæssige og fysiske lidelser, men det var kun efter gruopvækkende oplevelser af første verdenskrig, at musikterapi blev et emne i sin egen ret. Siden da er musik i alle dens former blevet brugt til at behandle en lang række helbredsproblemer lige fra fysiske, følelsesmæssige og mentale lidelser til adfærdsmæssige, sociale og indlæringsvanskeligheder. Den er også blevet anvendt til at forbedre vækstrater hos for tidligt fødte børn og mælkeproduktionen hos ammende mødre.

I hjemmet eller børnehaven kan musik give en afslappet, varm og indbydende atmosfære. Den kan hjælpe forældre og fagfolk løse følelsesmæssige, kreative, sproglige og sociale behov hos babyer, og den kan anvendes til at støtte bevægelsesaktiviteter. Musik kan også opfylde behovene hos babyer og børn fra forskellige kulturer. Effekten af musik for børn med sensoriske handicap, andre handicap, sygdomme og særlige indlæringsbehov kan også være vidtrækkende.

## Musik Terapier

### *Sang*

Sang er en naturlig kombination af lyd og rytme. Sange og rim giver et vægtigt incitament i form af sproglig udvikling, og det er aldrig for tidligt at introducere dem. Selv om babyer ikke kan forstå ordene, vil de være opmærksomme lyde, handlinger og ansigtsudtryk. Babyer vil lytte til kendte sange igen og igen, og de vil udvise glæde, når de hører dem. Sange med et gentaget tema såsom "Ride ride ranke" og "Klappe Klappe kage" hjælper børn med at lære nye ord på en fornøjelig måde. De tilskynder også deltagelse og vente-på-tur gennem klap og kropshandlinger.

At lytte til og interagere med sange og rim tilskynder babyer og børn til, at:

- Lære nye ord.
- Udvikle evnen til at lytte.
- Føle rytmen i en bestemt sang.
- Genkende forskelle i melodien, så som vers og omkvæd.
- Opdage, hvordan lyde kan ændres.
- Genkende gentagne lyd mønstre.
- Forbedre hukommelsen.
- Slippe stress og spændinger.
- Udvikle fingerfærdigheder.
- Matche bevægelser til musik.
- Fastholde opmærksomhed og koncentration.
- Udvikle sociale færdigheder

Sange og sanglege hjælper børn til at forstå kulturen, hvor de bor. De også give dem en følelse af tilhørsforhold, hvilket er vigtigt for deres selvtillid. Hvis melodier og ord er holdt simple, vil børnene nyde følelsen af at mestre dem, når de lærer dem udenad. At synge deres vej gennem alfabetet og opfordre dem til at lave de forskellige dyr lyde i "Jens Hansen havde en bondegård" hjælper dem til at lytte efter de forskellige lyde. Det er også med til at give en følelse af orden (matematisk ræsonnement) og en følelse af sikkerhed. Giv børn mulighed for at vælge deres egne sange og lad dem synge deres egne versioner. Dette er med til at gøre legen sjovere og indbyder til deltagelse.

De fleste børn vil deltage, hvis stemningen er hyggelig og intim og sangen er følelsesmæssig varm, indbydende og sjov. Meget ofte er det sådan, at børn, der lader til ikke at vise opmærksomhed, vil synge sangene derhjemme i stedet. Babyer absorberer også de lyde, de hører. Senere kan de overraske deres forældre ved at synge en sang eller vuggeviser fra start til slut, som de regelmæssigt har hørt i den tidlige barndom!

### *At spille musik*

Det er velkendt, at babyer beroliges ved velkendte vuggeviser og sange og klassisk musik med et langsomt tempo. Lyden af vaskemaskinen eller støvsugeren kan også berolige en baby, fordi disse lyde ligner de lyde, der høres i livmoderen. Men den rytmiske lyd af det menneskelige hjerteslag har den mest positive effekt på babyer. Børn med autisme, ADHD lidelser, indlæringsvanskeligheder og ordblindhed også drage fordel af dens trøstende lyd.

Der er ingen grænse for de forskellige typer af musik, sange og stilarter, som forældre og praktikere kan bruge til at stimulere en stærk interesse for musik. Giv babyer og børn mulighed for at lytte til en bred vifte af musik giv dem mulighed for at:

- Føle rytmen i et stykke musik
- Matche bevægelser til musik

- Identificere forskellige lyde, rytmer og tempi
- Udvikle lytte og koncentrationsfærdigheder
- Udarbejde en naturlig reaktion på musik
- Give slip på frustration og spændinger
- Diskriminere forskelle i frekvenser
- Lære om forskellige kulturer

Fra omkring syv måneders alderen, vil de fleste babyer bevæge sig til musik med en stærk rytme eller omkvæd. Mod slutningen af det første år, de kan klappe i hænderne og trampe deres fødder i takt til musikken og stemningsudtryk. Hvis musik er indført på et tidligt tidspunkt, vil børnene naturligvis integrere lyd og vibrationer i deres kropsbevægelser.

Forskning viser, at hvis man spiller blid instrumental musik for børn med indlæringsvanskeligheder, kan det medføre en markant forbedring af deres færdigheder inden for matematik, læsning og ræsonnement. Musik med et moderat tempo kan forbedre koncentration og lytteforståelse og en stærk rytme eller hurtig takt kan øge opmærksomheden og interessen.

Lyttefærdigheder hos børn kan udvikles ved at gøre opmærksom på lyde og stille spørgsmål om dem. For eksempel "er lyden af et alarm ur høj eller blid? "Er pinget af mikrobølgeovnen høj eller lav"? Opmærksomheden kan også henledes på lyde og rytmer af ord i bøger. "Going on a bear hunt" af Michael Rosen og Helen Oxenbury giver dig et fantastisk eksempel på en rytmisk historie med masser af lyd mønstre. Lydkasser fyldt med tørrede ris, linsener, pasta eller byg kan også forbedre lytteevnen. Man kan vise barnet, hvordan man ryster dem én efter én og derefter finde de matchende lyd. Lydene kan sorteres fra høj til lav, og flere lyde kan introduceres efterhånden som de genkendes.

### *Musikinstrumenter*

Hvis man giver babyer og børn mulighed for at lave deres egen musik, kan det give en stor afhjælpning for frustration, spændinger, stress og endda vrede. Hvis de får lov til at improvisere frit med et instrument, får forælderen eller praktikereren et indblik i deres følelser. For eksempel, kan et barn slå på et instrument med stor kraft, hvis han er vred eller frustreret. Afspilning af et instrument øger også fine fingerbevægelser, forbedrer synet, hørelsen, koncentration og hukommelse. Det fremmer også produktionen af antioxidant, som fører til større sundhed og velvære.

For at fremme deltagelse bør musikinstrumenter passe til den rigtige alder og fase af barnets udvikling. For eksempel vil en meget ung baby være i stand til at ryste en rangle eller en klokke for at skabe en lyd. Men det kræver større hånd-øje koordination og slå på en tromme eller at slå to træskeer sammen. Større børn kan være i stand til at ramme en triangel eller slå på en xylofon. De vil også nyde at lave deres egne instrumenter fra lige fra yoghurt bætter, plastik mælkebeholdere og margarine bætter.

Instrumenter som xylofoner, klaverer, keyboards, guitarer, klokker, maracas og trommer giver en ideel mulighed for diskussion og udforskning. Nogle instrumenter er opkaldt efter den lyd, som de laver (fx 'maracas'), mens andre har interessante og smukke navne hentet fra sproget i deres oprindelsesland. Udover at hjælpe børn med at opdage noder, akkorder og toner, gør håndtering instrumenter det muligt for dem at:

- Matche lyde til forskellige instrumenter
- Lave stille og høje lyde
- Skifte lyde
- Kontrollere volumen, tempo (hastighed) og rytme
- Udvikle tillid til at bruge forskellige instrumenter og dagligdags genstande
- Udvikle motoriske færdigheder
- Udtrykke deres tanker, idéer og følelser
- Se på, håndtere og afspille instrumenter fra andre kulturer

Nogle babyer og børn vil finde lyden af et bestemt instrument behagelig, mens andre kan finde den truende. Det er derfor, det er så vigtigt at give et varieret udvalg. Med en samling af instrumenter, som også gør det muligt for praktikerne at stille spørgsmål om dem. For eksempel:

- Hvilken slags klang lavet dette instrument?
- Laver det samme lyd som dette?
- Kan du finde et instrument, der laver en høj lyd?
- Hvilket instrument laver en raslende lyd?
- Hvad kan du bruge til at lave en klinge lyd?
- Hvilket instrument laver en lyd som en elefant?
- Kan du gætte, hvilket instrument laver denne lyd?

## **Musik og hjernens udvikling**

Medieinteresse har fornyet interessen for tidligt musikalske erfaringer og deres effekt på hjernens udvikling. Dette skyldes til dels den måde, hvorpå udtrykket "Mozart Effekten" blevet nævnt for at beskrive enhver situation, i hvilken musik har en positiv effekt på indlæring, adfærd og intelligens. Men det, Mozart Effekten refererer til, er en undersøgelse, der kun varede et par minutter udført på 36 universitetsstuderende. Det blev konstateret, at det spatiale tidsmæssige ræsonnement steg hos de studerende, der havde lyttet til Mozarts sonate i forhold til dem, der lyttede i stilhed. Medierne rapporten, som sagde, at "Mozart gør dig klogere" var en enorm over-forenkling af det oprindelige resultat.

De seneste resultater har vist, at det at spille et instrument styrker forbindelser mellem hjerneceller og forbedrer visse typer af matematisk ræsonnement. Magnetisk resonans billeder (omkring 50.000 aktive neuroner er nødvendige for at afsløre et signal) har også vist, at tidlige musikoplevelser forstørrer en del af venstre hjernehalvdel med association til den

auditive bearbejdning og sproglig udvikling, og højre side af hjernen, der er forbundet med følelser og hukommelse. Nervefiberbunndtet, som forbinder de to hjernehalvdele, er også tykkere. Lydene, vibrationer og rytmer i musikken stimulerer også hjernen til at være mere aktiv med at sende elektriske signaler til muskler og lemmer.

## Resumé

Musikalske oplevelser gør en enorm forskel på alle områder inden for indlæring og udvikling. Sange og sanglege udvikler sprogfærdigheder og hjælper børn til at socialisere og få venner. Afspilning af et instrument opfordrer børn til at vise deres følelser, afhjælper stress og frustration og opfordrer til at eksperimentere med og udforske de forskellige lydmønstre. Finmotoriske bevægelser og finger koordinering bliver også styrket som et resultat heraf. At lytte til musik øger opmærksomheden, humøret, hukommelsen og motivationen. Bevægelsen til musik forbedrer fysisk udholdenhed, muskelstyrke, kropsholdning og kreativitet. Musik i alle dens former kan give børn en følelse af sikkerhed, en følelse af at høre til og en følelse af betydning. Musik har en sådan væsentlig indflydelse på hjernens udvikling og indlæringsproces, at det simpelthen er et "must" at introducere den fra fødslen. Nogle forskere vil endda sige, at musikalske oplevelser er afgørende for den samlede udvikling af hjernen. Vi ved nu, at det bedste tidspunkt at indføre musik på er fra fødslen til en alder af tre år. Derefter begynder mulighedens vindue gradvist at lukke.