

"Jeg har lyst til at råbe"

– fire sange om følelser

*Ingrid Irgens-Møller, cand.mag. i musikterapi og musikvidenskab. Ansat ved Institut for Kommunikation og Handicap, Region Midtjylland.
ingirg@ps.rm.dk*

På de næste sider præsenteres fire sange skrevet til arbejde med følelsesmæssige emner i musikterapi for førskolebørn. Sangene er opstået ud af min 20 års praksis i specialbørnehaver, særlige daginstitutioner (hvor børn med funktionsnedsættelser er integreret sammen med børn fra almengruppen) og Institut for Kommunikation og Handicap, hvor børn med handicap tilbydes behandling. I mit musikterapeutiske arbejde er der bl.a. fokus på kontakt, kommunikation, arousalregulering, sociale færdigheder, opmærksomhed og den følelsesmæssige udvikling. Jeg anvender improvisation, sange og enkle musiklege, og i mange år synes jeg, at jeg manglede anvendelige sange om følelser, som kunne bruges med denne gruppe – sange, som var enkle nok, men stadig interessante for børnene.

Derfor skrev jeg endelig fire sange med de geniale titler: "Jeg er så sur" "Jeg er så glad" "Jeg bliver så bange", og "Ked af det".

Sangene er tænkt til at kunne bruges med førskolebørn, både børn med meget lidt sprog og børn med en normal sprogudvikling, da jeg ofte har haft musikterapigrupper hvor børn med handicap var sammen med børn fra almengruppen. Derfor er der f.eks. et meget enkelt omkvæd, som de fleste kan synge med på, om det så kun er det enkelte ord "sur!" eller "ked af det", eller alle linjerne.

Samtidigt har versene et indhold som de lidt bedre fungerende børn kan forholde sig til, og som kan være udgangspunkt for en snak om følelserne: Hvordan de føles (bobler i maven, mit hjerte siger hop, har lyst til at råbe, osv.) og hvornår/hvorfor følelsen opstår, og hvordan man kan hjælpes til at komme videre. Teksten er en blanding af de ord, som børnene ofte bruger selv (f.eks. "sur" i stedet for "vred"), og et mere 'voksent' sprog.

Jeg har forsøgt at lade musikken afspejle teksten, både rytmisk, harmonisk og melodisk. Samtidigt er det meget vigtigt i anvendelsen af sangen at akkompagnement, stemmeføring, ansigtsudtryk og kropssprog udtrykker følelsen så klart, at de børn, der har meget lidt sprog, kan fornemme stemningen og forstå sangen på deres eget niveau.

Sangene bliver først sunget sammen med børnene (der som oftest kun synger med i omkvædet, da det er nemmest for dem), og der er plads til snak, forklaringer og spørgsmål ind i mellem. I alle sangene er der mulighed for at børnene selv, med min hjælp, kan digte deres eget vers. Dette sker ved at jeg spørger f.eks.: "Hvornår er du glad?" – eller med de mindre børn: "Hvad kan du godt lide at lave?" Og så synger vi f.eks.: "Jeg er glad, når jeg spiller med iPad, og hygger med min storebror, osv..." Det rimer ikke altid! Omkvædet beholder vi som det er. Børnene

kan ikke altid huske eller sætte ord på hvor-når de f.eks. har været sure/vrede/ked af det/bange, og her kan jeg godt finde på at bruge barnets primærpædagog, der evt. er med i musikterapien; "Skal vi spørge Anne Marie, om hun kan huske, at du har været ked af det en gang?" Og så kommer der tit en historie om igår, da barnet sagde farvel til mor, eller skændtes med et andet barn. For det meste vækker dette genkendelse hos barnet, og så kan vi digte et vers sammen. En videre-udvikling kan være, at vi prøver at spille på

instrumenter sammen, og udtrykker vrede, glæde, osv.

Sangene er tænkt som en mulighed for at udtrykke og spejle sig i følelser, hvor det musikalske udtryk spiller lige så stor en rolle som ordene. Jeg har oplevet, at børnene er rigtig glade for sangene, og begynder at reflektere lidt mere over følelserne. "Jeg er så sur" er helt klart favoritten, for det er jo ikke så tit i hverdagen, at der er plads til sådanne følelser.

Værsgo og god fornøjelse...

Jeg er så glad i dag

© Ingrid Irgens-Møller

latin feeling

CMaj7 FMaj7 G CMaj7

Jeg kan mærke jeg er glad helt nede i min mave

3 CMaj7 FMaj7 G7 FMaj7 G

sidder her og smiler for mig selv det føles ligesom bobler når de

6 FMaj7 CMaj7 CMaj7 G7 CMaj7

stiger op af havet Jeg er så glad jeg er så glad i dag

2. Jeg vil hoppe, jeg vil danse, jeg kan ikke sidde stille
Jeg vil synge, jeg vil råbe et hurra!
Det' fordi vi leger sammen, det var lige det jeg ville
Jeg er så glad, jeg er så glad i dag.

3. Jeg bliver glad når... (børnene digter selv 3 vers)
.....Jeg er så glad, jeg er så glad i dag

Jeg er så sur!

© Ingrid Irgens-Møller

aggressivt rocket!

Em7 Am7 Em7

Jeg er så sur! Jeg er så sur! Jeg har lyst til at råbe og

Am7 Em7 Am7 Em7

S. 5 sparke og slå jeg er så sur! Jeg er så sur! og jeg synes at alle

Em7 A7 Dm Am7

S. 9 bare skal gå! Jeg blir sur når du tager mine ting Jeg blir

Dm Am7 Dm

S. 12 sur når du skubber til mig Jeg blir sur når der' noget som

Am7 Dm Am7

S. 15 jeg ikke vil og nårdet ikke er mig der må bestemme men så

E7 E7 E7 A7

S. 18 siger jeg bare øv! og håber på at jeg snart blir glad igen! ØV!

Jeg bliver så bange

© Ingrid Irgens-Møller

Adim Em7 Adim

Voice

Det sagde BANG og jeg blev så for - skrækket det var ligesom mit hjerte gav et

4 Em7 Am7 Esus4 /h

Vo. hop! Jeg blev stille jeg ku' næsen ikke snakke mens angsten fløj rundt i min

8 H7 Em7 Em7/G Adim

Vo. krop Jeg bliver så bange nogle gange, så jeg ryster indeni

12 Adim H7 H7 Em7 H7

Vo. jeg kommer næsten til at græde ved slet ikke hvad jeg skal sige

16 Em7

Vo.

2. Jeg hørte lyde i mørket midt om natten
Og løb hen til min far og min mor
Måske var det egentlig bare katten
jeg synes pludselig var blevet så stor!
Jeg bliver så bange, nogle gange,
så jeg ryster indeni
Jeg kommer næsten til at græde
ved slet ikke hvad jeg skal si'

3. Jeg turde slet ikke hoppe i vandet
da jeg aldrig havde prøvet det før
Så var der én, der sagde 'du kan det'
og nu er det noget jeg tør!
Jeg bliver så bange, nogle gange
så jeg ryster indeni
Jeg kommer næsten til at græde
ved slet ikke hvad jeg skal si'

Ked af det

© Ingrid Irgens-Møller

Am7 Dm

Voice

Jeg sidder her helt alene har ingen at lege med

5 G Am

Bare der var nogen der ku' se det og spurgte om jeg vil være med Jeg er så

9 Am7 G F

ked af det så ked af det kom og hjælp mig nu så

14 E7

jeg bliver glad igen

2. Jeg faldt og slog mig på stenene
Det gjorde rigtig meget ondt
Jeg fik no'en sår på benene
og det blødte fra min mund
Jeg er så ked af det, så ked af det
Kom og hjælp mig nu
så jeg bliver glad igen

3. Jeg var lige ved at græde
Da jeg sagde farvel til min mor
Jeg følte mig pludselig så lille
selv om jeg jo er blevet stor
Jeg er så ked af det, så ked af det
Kom og hjælp mig nu
så jeg bliver glad igen