

Nærværsøvelser med børn

– en ny udgivelse

Ulla Lau Hyldgård, 1-årig årskursus: sang, leg og bevægelse
v. Lotte Kærså (2001), cand.mag. i musikterapi, selvstændig
siden 2010. Kontakt: kontakt@ullalauhyltegaard.dk



Skolen og den digitale tid, børn af i dag vokser op i, stiller store krav til præstation og hurtighed. Skoledagen er forlænget, og børnene testes mere og mere. Trods tid til bevægelse er kommet på skemaet efter skolereformen, er det langt fra alle steder, hvor der samtidig bliver taget hensyn til stille fordybelse og indadvendt opmærksomhed. I daginstitutioner kan der være et højt støjniveau, og ofte prioriteres det heller ikke her tilstrækkeligt at skabe stunder, hvor opmærksomheden kan synke indad.

Også i fritiden, hvor tid foran fjernsynet, computerskærmen, Ipad'en eller smartphonen for rigtig mange børn fylder mere og mere, skal vi tage hensyn til, at børnene kan have brug for at lave aktiviteter, der har en mere beroligende effekt på nervesystemet. Skærmtid kan selvfølgelig også være konstruktiv, enten fordi den opbygger noget socialt mellem børn, stimulerer læring eller bare er afslappende og beroligende, som en god film kan være det. Det er imidlertid vigtigt også at prioritere afslapning på anden vis, så børnene lærer at kunne slappe af og finde ro uden en skærm. Jeg anser det for meget væsentligt at opøve evnen til selvregulering

og selvomsorg, og her kommer denne bogs øvelser og de tilknyttede sange ind i billedet som en mulighed.

I sommers udkom jeg med bogen *Nærværsøvelser til børn*, udgivet af Dafolo Forlaget. Bogen beskriver 30 øvelser til børn, hvilke er koblet til sangene på den medfølgende CD. I mit mangeårige virke som selvstændig musikpædagog og -terapeut har jeg ofte savnet sange til børn, der retter fokus indad. Jeg har kunnet finde nogle få, men er så i længden blevet lidt mæt af at synge de samme igen og igen. I slutningen af mine rytmik-sessioner med børn, og indimellem også i begyndelsen, bruger jeg nogle minutter på at få børnene til at 'lande' i kroppen og vende opmærksomheden indad. Jeg har med tiden fundet dette mere og mere nødvendigt, da det er som om, der er en stigende tendens til uro og ubetænksomhed blandt børnene.

Jeg begyndte selv for nogle år siden at komponere små simple sange, som i tekst og melodi er mere repetitive i kontrast til de gængse børnesange, som ofte er mere fortællende og dynamiske. Mine sange kan f.eks. have fokus på fællesskabsfølelse, hjertets banken, åndedrættet, glæden ved livet eller andet enkelt og positivt. Flere af børnene og også flere pædagoger viste stor begejstring for sangene, men der skulle alligevel en særlig personlig oplevelse til for at sætte skub i CD'ens og bogens tilblivelsesproces.

Jeg blev hyret til et forløb i en børnehave, hvor børnegruppen var ret urolig, og jeg spillede en del af disse sange. Moren til en af pigerne i børnehaven fortalte mig, at hendes datter gik igennem et længere sygdomsforløb og meget gerne ville høre 'Ullas sang om hjertet'; en sang jeg ofte havde sunget som afrunding på rytmiksessionerne i hendes børnehave. Moren bad mig derfor synge sangen ind på sin telefon. Da hun senere fortalte mig, at hendes datter havde hørt sangen om og om igen, mens hun lå syg, fik jeg tanken, at det kunne være, jeg skulle prøve at udgive mine sange, hvis de kunne komme andre børn til gavn på lignende vis. Sangene, der hører med til nærværende bog, blev efterfølgende komponeret i fællesskab med min gode veninde og sangskriver, Hanne Lisa

Sampson, som er bachelor i musikterapi. Vi har således komponeret sangene i et kreativt fællesskab.

Sangenes sigte er at fremme børns empati og selvomsorg, og de har tillige fundet anvendelse på hospice og med mennesker med funktionsnedsættelse. Det har været en positiv og glædelig overraskelse for mig, at sangene har vist sig brugbare mere bredt. Den egentlige målgruppe er pædagoger og lærere, der har med aldersgruppen 3-10 år at gøre, men forældre kan også have glæde af at benytte sig af både øvelser og sange sammen med deres børn.

Der kan lyttes til sangene hvor som helst og når som helst. Øvelserne til sangene kan bruges i daginstitutioner, i skoler, i SFO'er samt af forældre hjemme i stuen eller ved sengetid.

Det er mit håb, at bogen og de tilknyttede sange kan bidrage til at flere børn får fært af, at de er helt ok, som de er, og at det er givende at prioritere stunder, hvor der er fokus på væren fremfor gøren. I de fleste børns hverdag tages der – efter min opfattelse – nemlig ikke nok hensyn til, at nervesystemet har brug for hvile og beroligende stimuli for at kunne lagre læring og fremme barnets kontakt til sig selv.