



-viden i fællesskab

2017

## Musik som pædagogisk metode

I mere end 30 år har jeg haft den spændende opgave at bruge musik som en terapeutisk og pædagogisk indfaldsvinkel til mennesker med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Det har givet mig lyst til at skrive en praksisbog om mine erfaringer. Den er undervejs, og denne artikel omhandler nogle af de emner, jeg behandler i bogen.

Af Anne Steen, musikterapeut, Landsbyen Sølund

### Musikken i mennesket

Hver eneste person, jeg har arbejdet med i årenes løb, har udvidet min forståelse af, hvor enestående musikken er for os mennesker. Vi har musikken i os:

Allerede i fostertilstanden har barnet hørt morens pulsslæg 26 millioner gange. Det har erfaret, at den stabile puls giver tryghed og forudsigelighed. På samme måde giver musikkens puls (grundrytme) os denne følelse af noget tilbagevendende og trygt, et fast holdepunkt. Fosteret hører mange andre lyde i livmodertilstanden, også lyde udefra.

Det nyfødte barn genkender forældrenes stemmer og sange. At genkende noget betyder, at det giver mening for os. Hvor pulsen giver os tryghed og forudsigelighed og dermed en *dybde i livet*, giver melodien os mening og dermed en *retning i livet*, allerede inden fødslen.

Mikro-videooptagelser af et spædbarns kommunikation med forældrene viser, at der foregår en udveksling, der i spædbarnsforskningen beskrives som et samspil med musikalsk indhold: rytme, melodi, pauser, følelsesmæssige udtryk, varierende lydstyrke m.m. Ofte er der

samtidigt kropslige udfoldelser, der kan ses som en forløber for dans. Vi er alle født med evnen til at indgå i sådanne ikke-sproglige samspil, og musikken er allerede fra starten af livet en uadskillelig del af det at være menneske, idet den giver os muligheden for at forbinde os med andre.

Puls og melodi er grundelementer i musik, ligesom tryghed og mening er grundlæggende for vores eksistens. Når vi føler os trygge, og når noget samtidig giver mening, får vi overskud til at rette opmærksomheden ud mod verden og være en del af den:

Motivationens drivkraft gør os i stand til at udvikle os og udfolde os som mennesker. Musikken tilvejebringer disse tilstande og er et uforligneligt redskab til at skabe forbindelse mellem personen og omverdenen, fordi musikken repræsenterer livsglæde og en normalitet, som forener os.

### Musik som pædagogisk metode

Til alle tider og i alle kulturer har musikken spillet en stor rolle i menneskers liv. Det gør den også for vores brugere, uanset hvilket udviklingstrin de er på. At bruge musikken som en pædagogisk metode giver os mange forskellige indfaldsvinkler til brugerne.



Den norske professor i musikterapi, Even Ruud, har lavet en undersøgelse af menneskers oplevelse af musikken gennem livet. Ud fra en stor spørgeundersøgelse inddelte han svarene i forskellige kategorier.

A. Vores *personlige oplevelser*, musikken fra vores barndom: Sange, som forældre synger for og med børnene og musik, som børnene har lyttet til i hjemmet.

B. Oplevelsen af musikken som *fælles sociale oplevelser*. Fx sanglege og sange, der synges i skolen, kirkens salmer og orgelspil samt folkedans og sange, der synges i festligt lag.

C. Oplevelsen af musik knyttet til *et specielt sted og tidspunkt* og eventuelt til bestemte personer, man oplevede musikken sammen med. Fx den første dans med kæresten, en enestående koncert, noget nyt og appellerende musik.

Even Ruud beskriver flere kategorier, men disse tre er vigtige at have med som en del af en persons livshistorie, da vi med musikken kan trække positive minder fra fortiden med ind i nutiden. Når man ikke har et sprog, er det endnu mere vigtigt, at omgivelserne hjælper med at holde fast i livshistorien med billeder, fortællinger og ikke mindst den musik, som man har delt med nære personer. Derfor er det betydningsfuldt at synge børnesange, også sammen med voksne mennesker. Man er ikke i tvivl om værdien af dette, når man ser og hører deres reaktioner på barndommens sange, som vækker stemninger og erindringer. På den måde kan vi bruge musikken til at fremkalde et nærvær fyldt med tryghed og genkendelighed.

Åge begynder ofte at synge en bestemt børnesang. Hans glæde bliver næsten altid til en bevægethed, hvor han græder lidt, mens han synger. Sangen bringer ham i kontakt med sig selv og med stemningen af vemod og måske savn. Jeg oplever, at det har stor betydning for ham at kunne udtrykke sine følelser på denne måde.

Vi kan også skabe udvikling ved at fylde ny musik på oplevelsen af fællesskab med andre. Nye sange, ny musik at lytte til, fælles bevægelser til musik og spil på instrumenter er alt sammen med til at udbygge oplevelsen af et meningsfuldt fællesskab med andre. Efterhånden bliver nye aktiviteter til gamle kendinge, som vækker genkendelsens glæde og forbindes med bestemte mennesker i bestemte sammenhænge.

Mange deltagere i fx Sølunds årlige musikfestival får helt sikkert også "tid-og-sted-oplevelser" sammen med de venner, medarbejdere og forældre, som de deler oplevelsen af en koncert med.

### **Temaer i musikaktiviteterne**

Formuleringen af overordnede temaer i musikaktiviteterne gør det tydeligere at se, hvordan vi kan bidrage til en persons mulighed for at tage aktivt del i fællesskabet. Følgende eksempler kan give nogle konkrete idéer til, hvordan deltagernes generelt positive indstilling til musik kan give os mulighed for at udvikle sociale kompetencer. Det er nødvendigt at bruge forskellige redskaber, legesager og små musikinstrumenter, så deltagerne får konkrete erfaringer med at bruge hænderne og kroppen. Dette gør det lettere at være nærværende og aktiv.



## **At styrke deltageres indbyrdes relationer**

Det kan være svært for brugerne at finde ud af, hvad de kan bruge hinanden til. Her muliggør fx hulahopringe og små gummiringe, at deltagerne kan få et samspil med hinanden. Musik og en hulahopring er for nogle lige det, der skal til, for at to til tre personer får sig en lille dans sammen.

Oftest er det ikke muligt for deltagerne at holde hinanden i hånden. Men de kan få en oplevelse af at holde i hånd, ved at alle har en lille ring, som sidemanden tager fat i. På den måde kan vi svinge arme og danse med kroppen, mens vi har fat i hinanden hele raden rundt. Det kan gøre det lettere at komme ud på gulvet og danse, når der er denne støtte med ringene.

I nogle grupper kan en deltager dele ting ud og samle dem igen. Overblikket, navnene, rækkefølgen og handlingen, at give og modtage, bliver trænet. Vi sender fx også rasleæg rundt i kredsen fra den ene til den anden, mens vi synger en sang om det, vi gør. Opmærksomheden på sig selv og de andre i gruppen bliver skærpet. I det hele taget trænes evnen til at samarbejde med hinanden i disse aktiviteter.

Med en tromme kan man arbejde med "alliancer". En medarbejder går rundt med en tromme, og alle slår på skift på den. Ind imellem stopper medarbejderen op og fører trommen frem og tilbage mellem to personer. Hun siger hver gang deres navn. Deltagerne får øje på hinanden, og nogle begynder at spille op til hinanden ved at slå markant og hårdt på trommen. Spillernes glæde over at

udfordre hinanden og mærke gensidigheden smitter af på hele gruppen.

## **Fællesskaber**

Med musikken kan vi opbygge tætte fællesskaber. "Dansesnoren" er et godt eksempel på en fælles aktivitet: Vi sidder i rundkreds, og de, der kan, holder fast i et langt tov af stof, mens vi laver fælles bevægelser i takt til kendte og nye folkedansemelodier. Musikken giver os et ordløst fællesskab, som udvisker forskelle og fremhæver det, der gælder for os alle: lysten til at være sammen og gøre noget sammen. Hvis enkelte deltagere ikke har overskud til at være med, kan der stå en tom stol i kredsen, som man hver gang inviterer dem til at sætte sig på. Efter kortere eller længere tid får de lyst og mod til at komme og sætte sig.

## **Regulering af følelser**

Musikken kan også bruges som en hjælp til at komme ud af et indre følelsesmæssigt kaos, hvor beroligende ord og fysisk kontakt ikke går an. Man kan "berøre" personen med lyd, fx ved at synge dæmpet eller spille på en lille fløjte eller mundharpe. Musik, spillet eller sunget i en langsom puls, føles beroligende og angstdæmpende. Personen kan lidt efter lidt rette opmærksomheden ud mod verden og finde et holdepunkt i musikkens kravløse tilstedeværelse. Medarbejdere har fortalt mig, hvordan de fx benytter en brusebads- eller tandbørstesang hver dag. Med sangen kan de ændre en faretruende situation for brugeren til at blive en fælles positiv oplevelse.

## **At give omsorg**

At give omsorg er en følelseskvalitet, som vækker en indre glæde og ro. Mange beboere



har dukker og tøjdyr, som de er følelsesmæssigt knyttet til, og som er en vigtig del af deres livskvalitet. Derfor har jeg valgt at bruge tøjdyr og dukker i forskellige aktiviteter. I nogle forløb er en stor, blød tøjdukke blevet en særlig gæst, som deltagerne på skift sidder med på skødet, imens vi synger om, at "Rita er så god til at passe på dukken". Når man giver omsorg til andre, også til dukker og tøjdyr, giver man samtidig disse kærlige følelser til sig selv. Det følelsesmæssige skift, der sker for nogle i denne aktivitet, er meget rørende at overvære.

### **Legens betydning**

Legen og brugen af mange forskellige redskaber er en udvidelse af musikaktiviteterne. Legen appellerer til alle, fordi den giver os en frihed fra vores fasttømrede måder at være sammen på. Leg rummer overraskelser, spænding og glæde. Desuden sker meget af udviklingen på de tidlige udviklingsstrin gennem leg.

Vi kan fx bygge et tårn af klodser, som derefter skal væltes. Det vil alle meget gerne. For at strukturere aktiviteten og hjælpe deltagerne med at styre deres lyst til straks at skubbe til tårnet synger vi en lille sang om, hvem der skal vælte tårnet. Denne enkle sang gør, at deltagerne efterhånden kan regulere deres impulsivitet og forstår, at det foregår efter tur. Vi får et godt fælles grin, hver gang der er én, der vælter tårnet med foden, armen, hånden, fingeren m.m.

### **Afspænding og sansning**

I dag ved vi, hvor vigtigt det er for os alle at kunne give slip på tanker og være til stede i nuet. Til det formål bruger vi sanseredskaber

som fx vimpler, tørklæder, fjer og jonglørbolde. Deltagerne ligger eller sidder behageligt med lidt afstand til hinanden. Medarbejderne afprøver, hvilke sansestimuli og kærtegn, den enkelte nyder og falder til ro med. Musikken skal være dæmpet og have en langsom puls, der beroliger vores nervesystem. Aktiviteten virker stressforbyggende for både brugere og medarbejdere.

### **Afsluttende kommentar**

I Landsbyen Sølund er musikken en fast implementeret del af det pædagogiske arbejde. Det foregår på mange forskellige måder, da musikaktiviteterne altid vil blive præget af idéer og initiativer fra både brugere og medarbejdere. Også på den måde er der udviklingsperspektiver i at bruge musik som en pædagogisk metode.

Alt dette og meget mere vil blive uddybet i min kommende bog, som også vil indeholde beskrivelser af et bredt spekter af aktiviteter, der kan anvendes af forskellige faggrupper i forhold til deres respektive brugere/elever.

### **Litteraturhenvisninger:**

Ruud, Even: Musikk og Identitet 1997.