

SJUNGA MED BARN

Inte nog med att musik minskar mängden hormoner som gör dig stressad, den ökar också produktionen av hormoner som gör dig lycklig. Och sången, den verkar kunna göra underverk för välmåendet. Det skrivs ju till och med ut på recept! Så vi kan inte nog betona vikten av att sjunga tillsammans med barn, i alla åldrar. Börja tidigt och låt det få bli en alldeles naturlig del av livet. Kombinera sången med rörelse och det blir en dunderkur för dåligt humör, rastlösa kroppar och frustration. Att känslan av delaktighet ökar när barn musicerar tillsammans med andra är ett annat gott skäl att ägna en stund varje dag åt musik.

Visste du förresten att barns röster är så ljusa på grund av att deras stämband är kortare än vuxnas? Och att det är fysiskt omöjligt för dem att ta låga toner som kan kännas bekväma för oss vuxna att sjunga. Här kommer tre enkla tips på saker du kan tänka på när du sjunger med barn:

1. Startton: När du ska börja sjunga, välj en bekväm ton för dig att börja på och klättra sedan upp tre toner och börja där istället.
2. Lyssna! Om barnet sjunger entonigt (inte så mycket till melodi) så kan det vara så att ni börjat på en för låg ton. Avbryt, börja på en högre ton och se om det blir lättare för barnet att sjunga melodin.
3. Låt barnet ta de första tonerna och haka sedan på i sången – de väljer oftast en bra tonart för sina röster. Om målet är att barnen ska sjunga ska man göra det utifrån barnens egna förutsättningar.

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/sang-ar-barns-rattighet-men-kraver-didaktisk-medvetenhet>

Sång är barns rättighet men kräver didaktisk medvetenhet, Skolverket

<https://www.skolporten.se/forskning/intervju/forskolebarn-mer-delaktiga-i-och-genom-musik/>

Förskolebarn mer delaktiga i och genom musik, Maria Wassrin, Skolporten, 2017

<https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/7219>

Vilka effekter har sång och sånglekar på barnen i skolan?

Johanna Forsberg, Göteborgs universitet, 2007

<https://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?language=sv&pid=diva2%3A1898825&dswid=7010>

“Alla deltar på olika sätt” : Demokrati, genusmedvetenhet och delaktighet inom Rösträtt – sång på förskolan, nationellt projekt

Linn Hentschel, Umeå Universitet, 2024