

Musik, leg og liv er en praksisbog, som præsenterer en pædagogisk metode til opbygning af tætte relationer. Essensen i metoden kan sammenfattes i nogle overordnede tilgange, som danner baggrunden for at skabe en enkel og overskuelig praksis i arbejdet med mennesker, der har svært ved at udfolde deres ressourcer og forbinde sig med andre mennesker.

For at forstå borgerne er vi nødt til at se på os selv og på mennesket generelt: Hvad kendetegner os? Hvad er fælles for os? Hvad former os? Hvordan udfolder vi os? Hvad er vores behov? Hvordan udvikler vi os?

I det følgende har jeg beskrevet forskellige psykologiske forhold, som afsæt for at arbejde struktureret med at opbygge tætte relationer. Metodens praksis bygger på flg. begreber:

Tre medfødte kommunikative ressourcer

Musik: Allerede i fostertilstanden foregår der afgørende læringsprocesser, hvor fosteret er i stand til at danne mønstre i de konstante lydlige og kropslige påvirkninger. Én lyd er gennemgående, lyden af morens hjerteslag. Fosteret hører og mærker denne puls 26 millioner gange og lærer tidligt, at et stabilt hjerteslag er dets livline, et udtryk for dets fysiske velvære.

Derfor forbinder vi os med pulsen i musikken, som vi udfolder os kropsligt til på forskellige måder. Fosteret hører også lyde fra den ydre verden, det nyfødte barn genkender forældrenes sange og musik, som en forsmag på livet sammen med dem. Hørelsen som vores sociale sans udvikles allerede mens barnet ligger i morens mave.

Fysisk kontakt: Forældrene reagerer instinktivt på spædbarnets signaler og giver det den fysiske kontakt, som er afgørende for en normal udvikling. Gennem livet er en tryk fysisk kontakt med et andet menneske en betydningsfuld regulator af nervesystemet og en kilde til glæde og følelse af tilknytning. Dette gælder for både modtager og giver.

Leg: De tidlige samspil mellem forældre og barn har en legende karakter, hvor parterne eksperimenterer med efterligning af hinandens mimik og stemmelyde, afventning og turtagning, lydstyrke, opbygning af spænding mm. Legene bliver gradvist mere fysisk betonede og legesager inddrages som "det fælles tredje" i relationen.

For børn der født med psykiske handicaps har læringsprocessen i fostertilstanden været anderledes og de kan ikke på samme måde som andre nyfødte børn påkalde sig den opmærksomhed de har brug for, deres deltagelse i ovenstående samspil er mere sporadisk.

Forståelsen af den vanskelige start på livet, som også har været stærkt præget af familiens sorg og bekymringer, giver samtidig en positiv retning for vores indsats. For alle børn er blevet holdt om, sunget til, kærtegnet og vugget i forældrenes arme, og kroppen husker og genkender de tidlige kontaktformer. Derfor er det så enkelt at vække de gode følelser, når vi tager udgangspunkt i de medfødte kommunikative ressourcer, som aktiviteterne i bogen bygger på.

De to tilstandsformer

Når vi er vågne vi befinder os i de to tilstande, "væren" og "gøren" Vi har brug for begge tilstande for at skabe en balance i vores udfoldelser i dagligdagen.

Starten af livet foregår i væren, barnet fremkalder med sine spæde udtryk denne tilstand i forældrene.

Sanser og følelser kendetegner de tidlige samspil i væren, hvor barnets deltagelse overvejende er *receptiv*, modtagende. *Handlinger*, som i stigende grad bliver en del af barnets udforskning af omgivelserne og af sig selv, er en udvikling hen imod den *aktive* deltagelse i livet, i *gøren*.

I hverdagen med borgerne har det stor betydning, at vi hjælper dem med at få erfaringer med både at *være* sammen og at *gøre* noget sammen. I væren arbejder vi med at skabe tryghed, ved en forankring af opmærksomheden på kroppen, i *gøren* med at skabe mening, hvor opmærksomheden fokuseres gennem de fysiske udfoldelser.

Med nogle borgere er det i starten kun den ene tilstandsform vi kan møde dem i, men det er muligt over tid at hjælpe dem til også at kunne tage imod påvirkninger i den anden tilstand. Væren handler om at nyde, mens gøren handler om at yde. Det er oftest pædagogen som inviterer til et samspil, men det vil altid være en fælles undersøgelse at finde frem til måder at forbinde sig med hinanden på, i gøren og i væren.

Gøremåderne

Det er hurtigt at danne sig et indtryk af, hvad der er muligt i en relation, med flg. tre pædagogiske handlemuligheder.

At gøre noget *for* en person: Vi kan stimulere synssansen med fx en kulørt vimpel, som vi bevæger foran en person. Eller en lydting, som stimulerer høresans og synssans samtidigt. Opfattelsen af rum/retning trænes, når man går rundt i lokalet med fx en klokke. Stop op ind imellem og afvent en reaktion.

Sammen med meget sensitive personer må man fordybe sig i egen leg med fx at bygge et tårn af klodser, uden at tage øjenkontakt. Det giver mulighed for borgerens receptive deltagelse. Over tid vil nervesystemet vænne sig til aktiviteten og personens aktive deltagelse i legen bliver mulig. Skænke et glas vand, fortælle en historie og synge en sang er andre muligheder for at gøre noget godt for en borger.

At gøre noget *på* en person: Et kærtegn og et kram, som en drypvis kontakt i løbet af dagen, er altid godt. Rytmiske berøringer er en anden overskuelig form for fysisk kontakt, evt. til noget musik. Se "Aktiviteter".

At gøre noget *med* en person: Trille med en bold, lave fælles bevægelser med en hularing, skiftes til at slå på en tromme mm. Dette er samvær, hvor den indre pulsforfølelse aktiveres og der opstår en gensidig oplevelse af tempo og flow i legen, en fornemmelse af *timing*, hvor parterne synkroniserer sig med hinanden.

De tre læringsformer

Vi benytter os af tre læringsformer i kontakten med borgerne:

Imitativ læring: At efterligne, det man ser andre gøre, er en vigtig kommunikativ strategi, som mange af borgerne er rigtig gode til. Imitationen kan bruges som små lege, men også til indlæring af færdigheder.

Instruktiv læring: At instruere/fortælle en borger, hvad han skal gøre, er en vigtig sproglig stimulering. Samtidig giver det os et indtryk af en borgers ordforråd og evne til at omsætte en besked til handling. Ofte kan den imitative og den instruktive læring supplere hinanden.

Kollaborativ læring: I samarbejdet med hinanden foregår der meget læring. Fx at afvente sin tur, at trille en ting til hinanden, at lave fælles bevægelser med en hularing, at skiftes til at slå ét slag på en tromme og meget andet. Mange af borgerne vil gerne indgå i fællesskaber med hinanden. Med enkle regler i en leg, kan de opleve fælles timing, fælles følelsesmæssig dynamik, gensidig opmærksomhed og andre sociale færdigheder.

Udviklingsspiralen

Gentagelse af en lille hændelse fører efterhånden til *genkendelse* af hændelsen. Her ad vejen får begge parter erfaringer med måden at være sammen på, som de kommer til at kende hinanden igennem og som bliver til en fælles *forventning* i mødet: "Det her kan vi to dele med hinanden." Nervesystemet falder til ro, når vi på forhånd har et indre billede af, hvad der skal ske. I det fælles nu, hvor parterne lykkes med at dele noget med hinanden, opstår den dybere følelsesmæssige forbindelse mellem dem.

Kontakt: musiklegogliv@youmail.dk