

Ny udgivelse: Korsang inkluderer børn med særlige behov

Kan korsang have en positiv effekt på børn med særlige behov, og kan det styrke inklusion af børnene i fællesskaber? Et projekt ved Sangens Hus i samarbejde med ADHD foreningen fremlægger gode erfaringer med korsang som redskab til inklusion af børn med adfærdsforstyrrelser.

Adfærdsforstyrrelser hos børn kommer ofte til udtryk gennem uro, frustration eller manglende evne til at vedholde koncentrationen. Det gør det derfor vanskeligt for børnene at indgå i et fællesskab, hvor det at kunne modtage og omsætte en besked er afgørende for at lykkes i deres omgivelserne. I projektet Korsang som inklusionsredskab har brug af særlige teknikker og metoder skabt gode rammer for korprøverne. Projektet Korsang som inklusionsredskab tager udgangspunkt i et tæt samarbejde med en gruppe korledere fra hele landet, som har delt deres erfaringer med børnekor, hvor børn med ADD/ADHD har indgået i koret på samme præmis som alle andre. Pædagog og kandidat i pædagogisk psykologi, Louise Hübertz Poulsen har samlet erfaringerne i en ny udgivelse "Inkluderende børnekor" (2019) fra Sangens Hus.

De udfordringer børn med adfærdsforstyrrelser ofte kæmper med, er bl.a. at slippe og skifte fokus og at vedholde koncentrationen i længere tid ad gangen. Ligeledes oplever nogle børn mange forskellige impulser, som de reagerer på, og de kan dermed komme til at virke forstyrrende på deres omgivelser. Men hvad er det så, der skal til for at hjælpe børnene ind i korfællesskabet?

Erfaringerne:

Projektet konkluderer bl.a. at formen og rammerne for korprøven giver et godt udgangspunkt for vellykket inklusion, og at krop og bevægelse er gode værktøjer til visuel kommunikation. Samtidig har de fysiske omgivelser også betydning for forløbet af korprøven, da for mange stimuli kan aflede børnene. Det er vigtigt, at korprøven har struktur, og at rammerne er tydelige, da det vil hjælpe barnet med at skabe overblik. Samtidig kan bevægelser, visuelle symboler og tegn bruges til at give beskeder, som barnet vil have nemmere ved at afkode og huske, end hvis det modtog en mundtlig besked. Rolige og overskuelige omgivelser i lokalet hjælper ligeledes barnet med at vedholde koncentrationen. Sådan har man skabt ydre forudsætninger, som giver de bedst mulige vilkår for børn med adfærdsforstyrrelser.

Et eksempel på en metode er at bruge færre ord og flere handlinger, altså visuelle symboler som understøtter det verbale. I stedet for en form for udtalt velkomst spiller korlederen velkomstmelodi på klaveret, som får børnene til at samle sig på stolene, og når alle sidder, starter velkomstsangen. Børnene

ved derfor, hvad der forventes af dem, for at korprøven kan begynde. Lyden af klaverets velkomstmelodi er signalet for samling og velkomst, det ved alle.

Ligeledes er en form for oversigt med dagens program en god idé. Gerne både med tekst og billedsymboler, det hjælper barnet med forudsigelighed over korprøven. I forlængelse af dette kan bevægelser med kroppen kombineret med tegn bringe en god indlæring i stedet for mange ord. Gentagelser af bevægelserne hjælper kroppen med at huske. I Inspirationskataloget "Inkluderende børnekor" findes metoderne og teknikkerne fra projektet yderligere forklaret.

Fællesskab og harmoni med korsang:

For langt de fleste børn med adfærdsforstyrrelser kan det være svært at opbygge sociale relationer og indgå i fællesskaber. Det at synge i et kor sammen med andre børn kan være indgangen til et fællesskab. Forskning har vist, at når vi synger sammen i kor, så kan fællesskabet omkring sangen være en isbryder og dermed hjælpe med at skabe sociale bånd. Det, at børnene indgår på de samme præmisser i koret under de samme rammer som andre børn, kan give en følelse af at være ligeværdige. Hvis korlederen ligeledes er god til at rose og opmuntre børnene, fremhæves det, at barnet er lykkedes. Det giver barnet en succesoplevelse ved det at gå til kor.

Derudover peger forskning også på, at der er flere positive effekter i kroppen og i hjernen, når vi synger sammen med andre. Harmonierne i tonerne får også kroppene til at harmonere, hvilket forener den ydre og indre harmoni på flere niveauer. Der kan altså ske en form for kropsligt bånd samtidig med det sociale.

En forskergruppe har påpeget, at der ved aktiv deltagelse i sang, kan måles en positiv indvirkning på stresstilstanden i kroppen, da aktiv deltagelse i sang kan hjælpe med at sænke stress hormonet kortisol. Samtidig øges mængden af stoffet immunglobulin A (IgA), som er et antistof, der hjælper kroppen mod infektionssygdomme, og derfor kan virke afstressende.

Guide til korlederen:

Der er med projektet Korsang som inklusionsredskab et godt erfaringsgrundlag for at kaste sig ud i inkluderende børnekor. Ydermere er der forskningsbaseret belæg for positive effekter ved det at synge sammen. Inspirationskataloget "Inkluderende børnekor" leverer en guide til, at skabe gode forudsætninger for børn med adfærdsforstyrrelser til korprøven, da hæftet leverer metoder og teknikker til korlederen. De samme teknikker og metoder som kan hjælpe det adfærdsforstyrrede barn, kan også komme både korleder og andre børn i koret til gavn.

Fælles for alle børnene, der medvirkede i projektet var, at de alle udstrålede glæde og samhørighed ved det at synge i fællesskab.

Inspirationskataloget "Inkluderende børnekor" kan købe via Videncenter for Sang ved kontakt

louise@sangenshus.dk eller på ADHD foreningens hjemmeside

<https://adhd.dk/shoppen/litteratur/inkluderende-boernekor-inspirationskatalog/>

Kilder:

<https://videncenterforsang.dk/choir-singing-improves-health-happiness-and-is-the-perfect-icebreaker/#>

Kreutz, Gunter (2004): Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State, *Journal of Behavioral Medicine*

Poulsen H. Louise (2019): Inkluderende børnekor, *Sangens Hus*