

Sang i samspil øger udviklende øjeblikke og tryk tilknytning

Et barn skal have nærværende samspil, for at den mentale udvikling får de bedste betingelser. Et børneliv anno 2024 kan være hektisk, og nærværende samspil kan have trange kår. Sang hjælper med at skabe de vigtige, nærværende samspil, og derved har sang med børn stor betydning.

AF RIKKE YDE TORDRUP, PSYKOLOG OG KLINISK SPECIALIST I BØRN OG UNGE, PRIVATPRAKTISERENDE PSYKOLOG, FAGBOGSFORFATTER OG FOREDRAGSHOLDER.

En voksen sætter sig med et eller flere børn og begynder at synge sangen »Hjulene på bussen«. Allerede ved første ord, »Hjulene...«, sætter et barn i et glædeshyl, og arme og ben viser begejstring ved at »gå som trommestikker«. Den voksne nikker og smiler, og helt ubevidst trækker den voksne sin vokalisering lidt ud, sætter tempoet mere ned på den afsluttende tone og synger med lavere styrke, mens den voksne synger »på bussen drejer...«. Det er helt stille et kort øjeblik. Efter den lille pause med øjenkontakt og løftede øjenbryn fortsætter den voksne med at synge »rundt, rundt, rundt«. og ved gentagelsen sætter den voksne fagter på, og børnene stemmer i med stor begejstring.

Dette samspil, hvor børn og deres forældre, dagplejer eller pædagog synger sammen, er en kort stund, men udviklingspsykologisk og tilknytnings-teoretisk sker der rigtig meget.

Den voksne er nærværende i samspillet og har tydelig mimik og kropssprog. Den voksne synger samtidig affektivt afstemt med barnet eller børnene. Det vil sige, at den voksne, ofte helt ubevidst, afstemmer sin sang, sin mimik, sit kropssprog og sin intonation til den eller de følel-
sestilstande, som børnene viser. Når den voksne formår dette, bliver sang i samspil en direkte vej til deling af indre følelsesmæssige tilstande.

Udviklende øjeblikke

I nærværende samspil omkring både sang, højt-læsning, musikskabelse og dans kan der opstå en særlig mental kontakt, der får det lille barn til

at opleve, at dets primære omsorgspersoner føler med det og kan sætte sig i barnets sted. Denne kontakt kalder jeg udviklende øjeblikke, hvilket er en oversættelse af den udviklingspsykologiske teoretiker Daniel N. Sterns »now-moments« (Stern, 2005). I denne kontaktform oplever børn i samspillet, at »jeg føler, at du føler det, jeg føler«. Der er den oplevelse, som børnene i artiklens indledning får sammen med en omsorgsperson, mens der synges »Hjulene på bussen«.

I 1-2-års alderen bliver barnets samspilserfaringer samlet i hukommelsessystemer efter princippet »mange bække små gør en stor å«. Hvis et barn har levet erfaring med mange udviklende øjeblikke, vil barnet udvikle en indre positiv arbejdsmodel, som barnet nu tolker sig selv og sin omverden ud fra. Og hvis et barn har levet erfaring med meget få udviklende øjeblikke, vil barnet udvikle en indre negativ arbejdsmodel, som det nu tolker sig selv og sin omverden ud fra.

Positiv indre arbejdsmodel:

Ud fra denne oplever barnet sig selv som kompetent og værd at elske og andre som tilgængelige, kærlige, interesserede og imødekommende.

Negativ indre arbejdsmodel:

Ud fra denne oplever barnet sig selv som inkompetent og uelsk værdig, uinteressant og ikke værdsat og andre som utilgængelige, forsømmelige, afvisende, distance-rende og måske fjendtlige.

(Golding, 2010).

Tryk tilknytning

Hvis et barn udvikler en positiv indre arbejdsmodel, som barnet tolker sig selv og andre ud fra, vil barnet udvikle et trygt tilknytningsmønster med højt selvværd og en tillid til andre.

Tryk tilknytning er en stor beskyttende faktor for et barns mentale udvikling. En tryk tilknytning sikrer, at barnet søger en omsorgsperson som tryk base, når der er fare på færde. Når omsorgspersonen beroliger barnet, aktiveres barnets udforskningsystem, og barnet kan nu lege og lære. Et trygt tilknyttet barn kan regulere sig selv fra uro til ro, da barnet internaliserer sine trykke baser som fremkaldte ledsagere. Et trygt tilknyttet barn kan rumme og regulere en stor bredde af følelsesmæssige tilstande. Et tryk tilknyttet barn kan styre og fokusere sin opmærksomhed og kan sætte sig i andres sted og ligger ofte højt i det sociale børnehierarki (Tordrup, 2022).

Hvis børn har meget få udviklende øjeblikke i den tidlige barndom, udvikler de en indre negativ arbejdsmodel med lavt selvværd og mistillid til andre, og de er i risiko for at udvikle utryk tilknytning, hvilket er en stor risikofaktor for et barns mentale udvikling. De kan få vanskeligt ved at regulere deres følelser, få lavt selvværd og mistillid til verden og få svært ved at vurdere, hvad der er dejligt, og hvad der er farligt. Resultatet kan være, at de træffer dårlige og farlige valg. Konsekvenserne for børnene kan desuden være, at de oplever angst, stress og ensomhed, da

de hverken kan bruge andre eller dem selv til at falde til ro i en verden fyldt med stimuli i højt tempo.

Det analoge nærvær

Mange børn i 2024 kan desværre kigge langt efter nærværende samspil med udviklende øjeblikke i deres hverdag. Udfordringerne skabes blandt andet af travlhed, tidlig adskillelse fra primære omsorgspersoner i mange timer – ofte i institutioner med lave normeringer og store gruppestørrelser med skiftende sekundære omsorgspersoner med svingende uddannelsesmæssig baggrund.

Det er derfor vigtigt, at de voksne omkring børnene og særligt forældrene får fyldt godt op med udviklende øjeblikke – fx gennem nærværende sang og højtlesning. Her er det dog vigtigt at være opmærksom på, at digitalt afspillet sang og lydbøger er helt blottet for affektiv afstemning og udviklende øjeblikke mellem den digitalt formidlede stemme og det aktuelle barns følelsesmæssige tilstande. Digital sang og historiefortælling kan derfor ikke erstatte det nærværende samspil omkring sang og oplæsning mellem det lille barn og en omsorgsperson.

Det er universelt for ethvert barn, at der skal udviklende øjeblikke og tryk tilknytning til, for at det kan udvikle sig mentalt sundt. Og her kan sang i samspil øge de udviklende øjeblikke og støtte en tryk tilknytning.

Gode råd, når du som forælder vil synge nærværende og affektiv afstemt med dit barn:

- Syng ofte de samme sange.
- Syng sange med mange gentagelser som fx »Tommelfinger, tommelfinger«, »En elefant kom marcherende« og »Gravkøen graver«.
- Syng sange med fagter fx »Mester Jakob«, »Jeg ved en lærkerede« eller »Okker gokker«.
- Hold øjenkontakt under sang.
- Følg barnets respons med både din mimik og dit kropssprog og din intonation og dit tempo i sangen.
- Brug forskellige sange i forskellige situationer. Brug fx sang til beroligelse eller til rutinesituationer som bleskift og påklædning.
- Afslut gerne putteritualet med samme sang.

Referencer

Golding, S.K. (2010). *Styrk barnets tilknytning*. Dansk Psykologisk Forlag.

Stern, D.N. (2005). *Det nuværende øjeblik. I psykoterapi og hverdagsliv*. Hans Reitzels Forlag.

Tordrup, R.Y. (2019). *Udviklende øjeblikke*. Akademisk forlag.

Tordrup, R.Y. (2022). *Tryk tilknytning i børnefamilien*. Dansk Psykologisk Forlag.



Fotograf Kirsten Adler

Om Rikke Yde Tordrup

Rikke Yde Tordrup er cand. psych. fra Aarhus Universitet (2001), autoriseret psykolog og specialist i klinisk børnepsykologi samt fagbogsforfatter. Ud over sin psykologpraksis superviserer Rikke faggrupper, der har børn, unge og voksnes udvikling som målgruppe. Hun er også kendt som ekspert i DR-programmet »Hvem passer vores børn?« og en flittig benyttet oplægsholder.



Illustration af Pernille Mühlbach fra Tryk tilknytnings-serien af Rikke Yde Tordrup udgivet af Dansk psykologisk Forlag i 2022.