



Høyre på musikk

Kva skjer på bildet?

Her er det ein gut som høyrer på musikk. Han har på seg høyretelefonar, men det er sjølvstakt like bra å høyre på musikk på andre måtar.

Ser de at han lukker augene og ser ut som han kosar seg?

Når vi har sterke følelsar kan musikk gjere veldig godt. Vi kan bli rolegare, eller gladare, eller få det betre med følelsen vi har.

Sjå på dei 8 følelse-barna: kven av desse treng å høyre litt på musikk trur du?

- Han?
- Ho?
- Musikk kan vere ekstra fint når vi er sinte, triste eller redde. Men det må vere musikk vi likar. Kanskje musikk som gjer oss roleg og glad.

For dei vaksne: Kvifor det kan hjelpe å høyre på musikk

Musikk påverkar følelsane våre på mange ulike måtar. Den kan hjelpe oss å kome meir i kontakt med følelsane våre, vi kan uttrykke følelsar gjennom musikk og/eller dans, og vi kan bruke musikk aktivt til å regulere følelsar. Musikk kan uttrykke følelsar, og dette uttrykket kan «smitte» over på oss som høyrer den. Trist musikk kan gjere oss lei oss. Men mange som er triste kan like å høyre på trist musikk også. Det er akkurat som om den triste musikken validerer den triste følelsen, og gjer det lettare å vere trist. Ein slepp å vere aleine i følelsen sin, og det gjer godt. Det same kan ein oppleve med rockemusikk når ein er sint. Det legitimerer den sinte følelsen, og da kjenner den sinte seg mindre aleine med frustrasjonen sin.

Når barn skal bruke musikk for å bli roleg av sterke følelsar kan det vere lurt å velje meir nøytral musikk som barnet har gode minner med, eller som barnet brukar å bli glad av. Slik vil musikken heller avleie den vonde følelsen enn å bekrefte den. Musikk som verkar roande for mange er instrumentalmusikk, gjerne klassisk, eller musikk som også kombinerer lydar frå naturen. Men barn er ulike, så nokon vil bli rolegare av anna musikk dei likar, enn typisk avslappingsmusikk for barn.