



Høre på musikk

Hva skjer på bildet?

Her er det en gutt som hører på musikk. Han har på seg høretelefoner, men det er selvsagt like bra å høre på musikk på andre måter.

Ser dere at han har lukket øynene og ser ut som han koser seg?

Når vi har sterke følelser kan musikk gjøre veldig godt. Vi kan bli roligere, eller gladere, eller få det bedre med følelsen vi har.

Se på de 8 følelse-barna: hvem av disse trenger å høre litt på musikk tror du?

- Han?
- Hun?
- Musikk kan være ekstra fint når vi er sinte, triste eller redde. Men det må være musikk vi liker. Kanskje musikk som gjør oss rolige og glade.

For de voksne: Hvorfor det kan hjelpe å høre på musikk

Musikk påvirker følelsene våre på mange ulike måter. Den kan hjelpe oss å komme mer i kontakt med følelsene våre, vi kan uttrykke følelser gjennom musikk og/eller dans, og vi kan bruke musikk aktivt til å regulere følelser. Musikk kan uttrykke følelser, og dette uttrykket kan «smitte» over på oss som hører den. Trist musikk kan gjøre oss lei oss. Men mange som er triste kan like å høre på trist musikk også. Det er akkurat som om den triste musikken validerer den triste følelsen, og gjør det lettere å være trist. Man slipper å være alene i følelsen sin, og det gjør godt. Det samme kan man oppleve med rockemusikk når man er sint. Den legitimerer den sinte følelsen, og da kjenner den sinte seg mindre alene med frustrasjonen sin.

Når barn skal bruke musikk for å bli rolig av sterke følelser kan det være lurt å velge mer nøytral musikk som barnet har gode minner fra, eller som barnet bruker å bli glad av. Slik vil musikken heller avlede den vonde følelsen enn å bekrefte den. Musikk som virker beroligende for mange er instrumentalmusikk, gjerne klassisk, eller musikk som også kombinerer lyder fra naturen. Men barn er ulike, så noen vil bli roligere av annen musikk de liker, enn typisk avslapningsmusikk for barn.