



ucn act2learn

Deltagelsesmuligheder gennem musik

- I et neuropædagogisk perspektiv

DEN MANGFOLDIGE FOLKESKOLE

Onsdag d. 6/11 2024 kl. 9 – 15

Søren Alstrup og Tina Klinkby

DEN MANGFOLDIGE FOLKESKOLE

Samtlige 11 nordjyske kommuner og Professionshøjskolen UCN er sammen om det treårige projekt "Den Mangfoldige Folkeskole".

Her skal en lang række lokale indsatser være med til at løfte en af folkeskolens største udfordringer: At skabe rum til, at flere børn og unge kan lære og trives i den almene undervisning og deltage i skolens fællesskaber.

I Den Mangfoldige Folkeskole skal vi udnytte det potentiale, der er i at skabe en læringskultur, hvor vi afprøver og lærer sammen og lærer af hinanden lokalt og på tværs af kommunerne.

I dag er vi sammen om deltagelsesmuligheder gennem musik set gennem et neuropædagogisk perspektiv





DEN MANGFOLDIGE FOLKESKOLE

Formål:

At øge deltagelsesmulighederne for alle børn og unge

Mål:

- Styrke den inkluderende didaktiske og pædagogiske praksis
- Styrke alle børn og unges læring og trivsel
- Styrke grundlaget for fremtidens skole

DEN MANGFOLDIGE FOLKESKOLE



Efter i dag

- Følg løbende med på hjemmesiden for ny inspiration, kompetenceudvikling og videndeling
- Spred gerne budskabet om mulighederne i Den Mangfoldige Folkeskole
- Videndel om dagens læring med kolleger og ledere

<https://www.denmangfoldigefolkeskole.dk>

UCN act2learn

Du kan også følge Den mangfoldige folkeskole på Facebook og LinkedIn

Husk, at du gennem Den mangfoldige folkeskole kan få nedenstående diplommoduler i foråret 2025 gratis!!!!

Moduler i foråret 2025

DIPLOMMODUL



Læring, kontakt og trivsel – Den Mangfoldige folkeskole

Aalborg

14. 01 2025

DIPLOMMODUL



Skriftsprogsudvikling og skriftsprogsundervisning 4.-10. klasse

Den pædagogiske diplomuddannelse

Aalborg

16. 01 2025

DIPLOMMODUL



Skriftsproglige vanskeligheder i relation til dysleksi

Den pædagogiske diplomuddannelse

Aalborg

16. 01 2025

DIPLOMMODUL



Flersprogethed og andetsprogstilegnelse

Den pædagogiske diplomuddannelse

Aalborg, Online

17. 01 2025

DIPLOMMODUL



Børn, unge og familier i udsatte positioner

Den pædagogiske diplomuddannelse

Aalborg

17. 01 2025

DIPLOMMODUL



Social inklusion

Den pædagogiske diplomuddannelse

Aalborg

27. 01 2025

DIPLOMMODUL



Faglig vejledning i skolen -

Den pædagogiske diplomuddannelse

Aalborg

15. 01 2025

DIPLOMMODUL



Læring og didaktisk design

Den pædagogiske diplomuddannelse

Aalborg

17. 01 2025

DIPLOMMODUL



Neuropsykologi og neuropædagogik

Den pædagogiske diplomuddannelse

Aalborg, Thisted

14. 01 2025

Dagens indhold

- Præsentation
- Indflyvning
- Musik påvirker vores energi- og arousalniveau og følelsesmæssige tilstande, og musik kan regulere vores fysiske og følelsesmæssige tilstande.
- Samtidig giver musik mulighed for et fælles udgangspunkt for oplevelse og deltagelse, både med fokus på sanser, følelser og et fælles tredje.
- Kursusdagen vil tage udgangspunkt i et neuropædagogisk perspektiv og omhandle deltagelsesmuligheder og musik
- Herunder musikalitet, sang og praktiske øvelser



Indflyvning

- Hvad betyder musik i dit liv?
- Tal sammen to og to – 5 minutter
- Opsamling



Sangtekst

1. Oh, when the saints, go marching in
when the saints go marching in
Oh, lord I want to be in that number
Oh, when the saints go marching in
2. Swing low, sweet chariot
comin' for to carry me home
Swing low, sweet chariot
comin' for to carry me home
3. This train is bound for glory, this train
This train is bound for glory, this train
This train is bound for glory, don't carry
no one but the righteous and the holy
This train is bound for glory this train



Refleksion

- Hvad var jeres oplevelse af at synge?
 - Hvad registrerede I med jer selv og hinanden?
 - Hvad kræves der af jer?
 - Hvorfor har vi denne snak?
-
- Opsamling



Samspil med omverdenen

Bandura taler om social læringsteori og om modellæring

- Børn lærer ikke kun af det de får besked på men også af observationer af rollemodeller
- Autensitet, troværdighed og kompetence er vigtig
- Spejlneuroners ubevidste imitation
- Self-efficacy – det vi selv tror på, at vi mestrer

Kilder til motivation og succesoplevelser

1. Mestringsoplevelser
2. Ved at se andre ligesindede mestre opgaver – spejling, sociale rollemodeller
3. Via social overtalelse, hvor andre overbeviser én om, at man kan – belønning, relation
4. Gennem fysiske og følelsesmæssige stemninger, der giver et praj om stærke og svage sider – (social-psyko-bio)

(Bandura, 2012)

En lidt anden måde at sige det på...

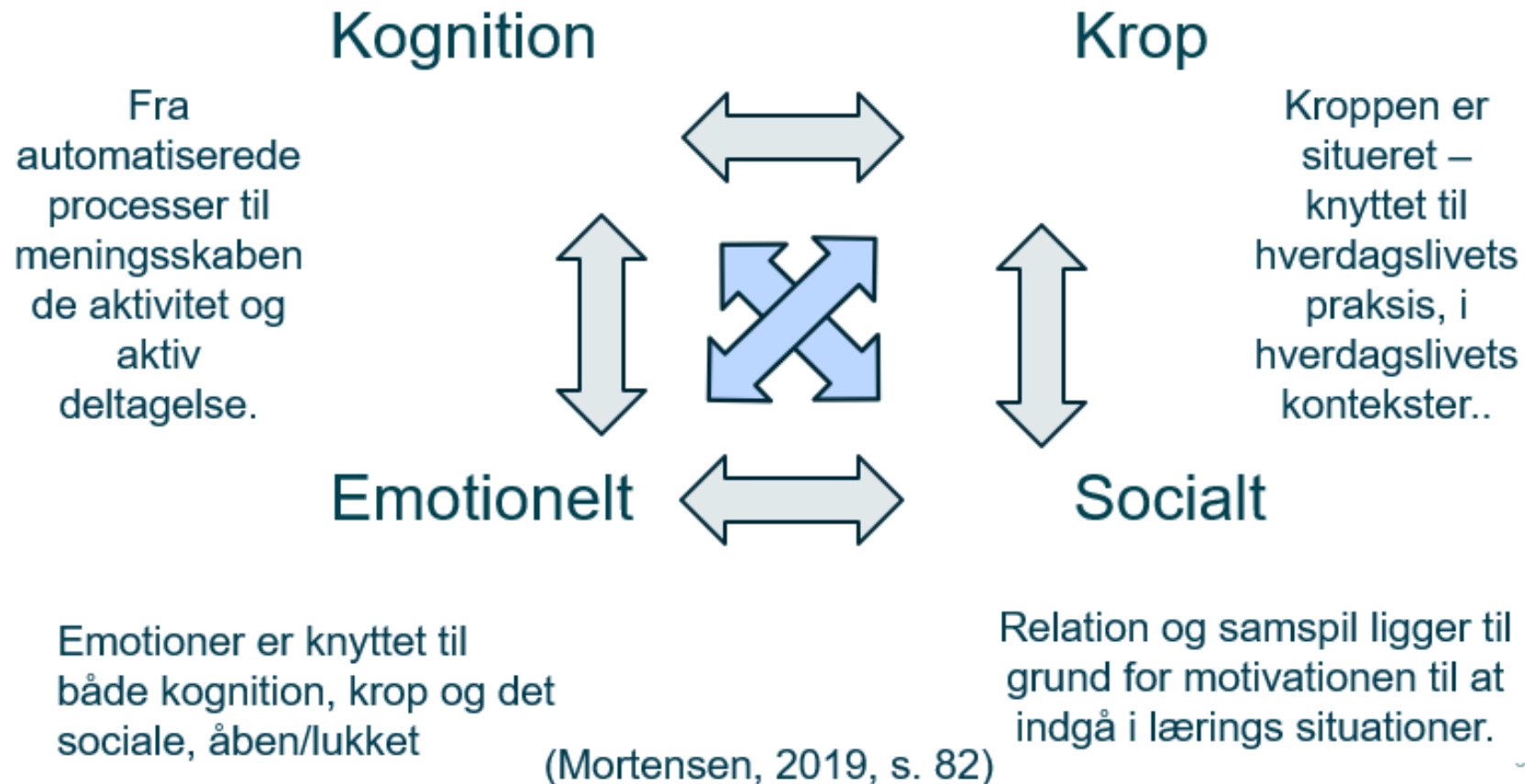
Forventningerne til og troen på den personlige kompetence stammer ifgl. Bandura fra

- Gennem- eller fuldførelsen af opgaver
- Iagttagelsen af andre
- Verbale tilskyndelser
- Emotionelle tilstande

Udviklingen af self-efficacy/selvkompetence sker over længere tid

(Kähler, 2012, s. 9)

Det udvidede kognitionsbegreb



4 bud på god og inkluderende undervisning - inspiration til valgmuligheder

1. **Det kropslige** – eleverne lærer, når de bruger kroppen.
2. **Det anvendelsesorienteret** – eleverne lærer, når undervisningen relaterer til deres hverdagsliv.
3. **Det æstetiske** – eleverne lærer, når deres sanser og følelser aktiveres.
4. **Det fællesskabsopbyggede** – eleverne lærer sammen.

Hvorfor har vi musik?

- Psykolog Steven Pinker betragter musikken som en evolutionær tilfældighed uden betydning for artens overlevelse (kun forbundet med nydelse).
- Darwin var af den opfattelse, at musikken havde med artens udbredelse at gøre... (kurtisering).
- Den mest udbredte opfattelse i dag handler om musikkens evne til at kommunikere følelser, harmonisere og synkronisere mennesker (kommunikativ musikalitet).

”Musik kan på meget kort tid harmonisere en gruppes emotionelle niveau”

(Vuust, 2017)

Hvad er musik?

- Musikkens grundelementer
 - Puls, rytme, melodi, harmoni, klang, dynamik, form, tempo, taktart.
- Musik kan overordnet kategoriseres i følgende:
 - Kunstmusik (klassisk musik, jazzmusik)
 - Underholdningsmusik (populær musik)
 - Brugsmusik (hvor mennesker anvender musik i hverdagslivet)

Hvad er musikalitet?

- Musikalitet kan beskrives som:
 - En interaktion (formidling og sammenhæng) mellem musik og menneske.
 - En indstilling og rettedhed mod de musikalsk indre-dynamiske, spændingsmæssige, bevægelsesmæssige, kropslige, emotionelle, eksistentielle og åndelige meningslag.
 - Kompetencer i sang og instrumenter (Nielsen, 2008)



Kommunikativ musikalitet – synkronicitet og affektiv afstemning.

- Musikken i kommunikationen
- Præverbal kommunikation (protokonversation, prosodi)

1. Initiativ
2. Respons
3. Gensidig imitation
4. Turtagning
5. Prosodi (Holck, 2008)

Prosodi - i dialogen med spædbarnet - er meningsskabende protokonversation, som er forløberen for vores verbale sprog.

Musik er interessant, fordi den kan påvirke og stimulere

- Oplevelser
- Stemninger, følelser, humør
- Arousal
- Kropsspænding
- Åndedræt
- Smertelindring
- Motivation
- Sansning og perception
- Kommunikation
- Stemme, tale, sang
- Personlighed, identitet, selvet
- Mening og sammenhæng i livet



(Thybo, 2013)

Musik, glæde og smerte

- Musik kan fremme kommunikation og så at sige helbrede forstyrrelser i den autonome regulering, der ellers kan skade centrale kropsfunktioner
- Forskningsstudier i forhold til, hvordan bevægelse gennem glæde ved musik har haft en gavnlig effekt på mennesker med krigsoplevelser.
- Børn og voksne med traumer kan få stressbelastningsreaktioner som nedsat syn og hørelse, frygt, opmærksomhedsproblemer, problemer med autonom regulering (Trevarthen & Panksepp, 2015).
- Musik kan direkte modulere hjernesystemer og reducere både psykisk og fysisk smerte (Bernatzky mfl., 2011)

Musik og dopamin

En gruppe forskere fra Frankfurt Universitet har publiceret deres undersøgelser af et sangkor:

- Koret øvede Mozarts Requiem og blev udsat for blodprøvetagning før og efter 60 minutters sangtræning.

Resultatet:

- En øget mængde antistressstoffer og dopamin.

Undersøgelsen understøtter den viden vi har om musik:

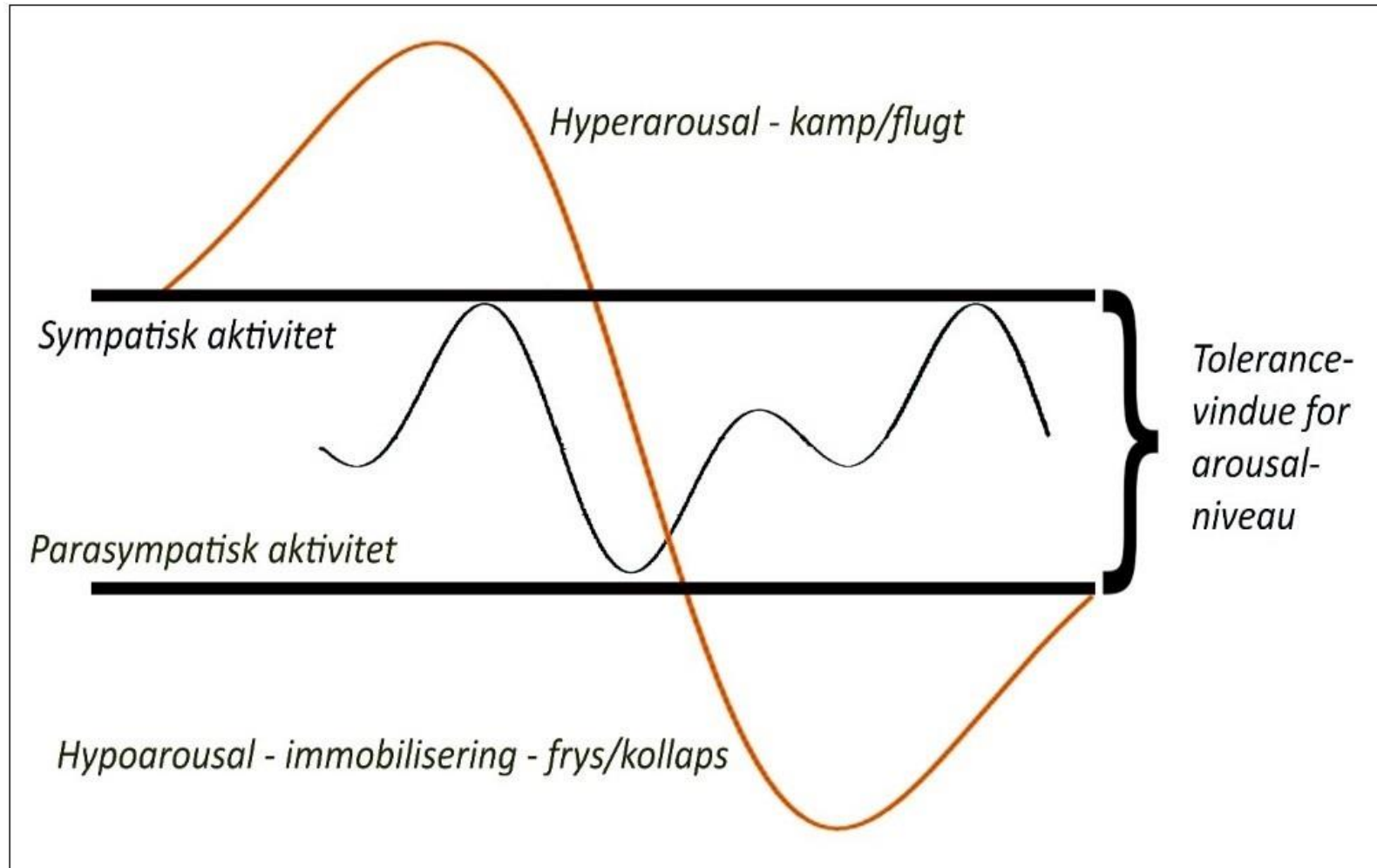
- Musik vækker positive følelser.
- Sænker stressniveauet.

<http://videncenterforsang.dk/sangens-kemi/>



- Dopamin (Predictive coding – forventning), dopamin frigives, når noget er godt for vores overlevelse, stressnedsættende og jo mere vi bevæger os til musikken, jo mere dopamin frigives der – Levitin siger, at hjernen lærer at føle, mens børn bevæger sig til rytme
- Nydelse viser os, at vi har fundet en form for balance – vi stopper med at løbe og vi føler nydelse – vi køler ned, når vi er varme, hvilket også medfører nydelse
- Desuden aktiveres:
- Serotonin
- Oxytocin – Levitin: Musik kan bruges til at knytte sociale bånd, at synge sammen frigiver oxytocin, som er vores tilknytningshormon, følelse af samhørighed og tillid

Tolerancevindue



Musik og hjernespænding

Sympatisk – hyperarousal

- Højt spændingsniveau
- Hurtigt tempo
- Lyd
- Kraftig
- Urolig
- Rytmask markant
- Højt toneleje
- Harmonisk spænding
- Dissonerende tonespring
- Skarp, metallisk klang
- Skift
- Kraftig stemmebrug (ansats)

Parasympatisk – hypoarousal

- Lavt spændingsniveau
- Langsomt tempo
- Stilhed/pauser
- Svag
- Roligt
- Rytme rolig
- Dybt toneleje
- Harmonisk afspændt
- Harmoniske tonespring
- Blød, mørk klang
- Gentagelse
- Stemme nærvær (luftig)

(Thybo, 2013, s. 501)

Makro og mikroregulering

Makroregulering: de ydre rammer

- Hvordan tilrettelægger de voksne hverdagen; rutiner, vaner, rammer, klare forventninger → forudsigelighed
- Relationel makroregulering, fx gennem spil, holdsport, samarbejds-mæssige opgaver

Mikroregulering:

- skabes på baggrund af strukturel makroregulering og relationel makroregulering
- De små, for vores bevidsthed ofte usete, processer i de mellem menneskelige samspil
- Udvikling af sociale mestringsstrategier

(Inspireret af Hart, 2016 a)



Musik – det limbiske system

- Musik stimulerer vores limbiske system- kan vække tidligere følelsesmæssige erfaringer med bestemte stykker musik
- Musikken kan bidrage til et større og mere nuanceret udtryksregister
- Musikken kan bidrage til en mere differentieret kontakt til egne og andres følelser
- Levitin: Følelser får os til at bevæge os og bevægelse giver os visse følelser - Feedback



Øvelser



Afrunding

- Hvad har I lært i dag?
- Hvad kan I bruge arbejdsmæssigt?



Idéer

- Lytte til musik og mærke forskellige følelser. Positive og negative. Evt. tale om det, sætte ord på bagefter
- Musik som brainbreak
- Musik som arousalregulering, giv tid til reguleringen, overvej hvordan du gerne vil slutte – hvilket arousalniveau
- Musik til oprydning og signal til at går i gang med oprydning
- Musik som signal og kontekstmarkører
- Velkomstsang – evt. den samme hver gang for at skabe forudsigelighed
- Stille musik i overgang
- Italesæt at mærke kroppen, mens man synger

- Roller – give børnene, de unge roller ind i den musikaktivitet, der skal foregå
- Dans for en gruppe, evt. gennem video, imens andre øver noget andet. Sørg for alle er aktive, så der ikke opstår ventetider
- Hver især siger noget bagefter, der er sunget eller lyttet til et stykke musik
- Musik – fantasi – klappeøvelse, Der er en klappekonkurrence på et diskotek fx klap 1, klap 2, klap1,2,3 sig hu ha
- Brug musikken ind i fx det udvidede kognitionsbegreb, for fx at sikre det kropslige, sansemæssige aspekt af læringen
- Musik som øvelse af turtagning
- Claves klap + Belle mama

Evaluering



**Den Mangfoldige
Folkeskole**

Litteratur

- Bernatzky, G., Presch, M., Anderson, M. & Panksepp, J. (2011). Emotional Foundations in music as a Non-Pharmacological Pain Management Tool in Modern Medicine. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35:1989-1999
- Bonde, L. O. (2009). *Musik og menneske*. Forlaget Samfundslitteratur.
- Holck, U. (2008). Kommunikativ musikalitet i *Kognition og Pædagogik*. Nr. 18.
- Nielsen, F. V. (2008). Musikalitet i et musikpædagogisk legitimerings- og dannelsesperspektiv I *Kognition og Pædagogik*. Nr. 18.
- Thybo, P. (2013). *Neuropædagogik. Hjerne, liv og læring*. Hans Reitzels Forlag.
- Trevarthen, C. & Panksepp, J. (2015). I samklang med følelser: Musikalsk leg, der inspirerer til neuroaffektiv udvikling og selvtillid i fællesskaber. I S. Hart (Red.), *Inklusion, leg og empati: Neuroaffektiv udvikling i børnegrupper*. Hans Reitzels Forlag.
- Vinoo, A. et al.: (2011) Large-scale brain networks emerge from dynamic processing of musical timbre, key and rhythm. I *Neuroimage*.
- Vuust, P. (2017). *Musik på hjernen*. People's Press

Tak for i dag 😊

UCn

act2learn

ø
r
e
n
A
l
s
t
r
u
p
o
g
T
i
n
a
K
l
i
n
k
b
y