

5 GODE GRUNDE TIL AT

SYNGE MED BØRN

1

Sang gør børn glade

Det kommer nok ikke bag på nogen, at sang gør os glade. Det gør det, fordi kroppen udskiller endorfiner og kærlighedshormonet oxytocin. Vi oplever glæde og lykke – fuldstændig som når vi kysser eller krammer. Mange børn synger spontant, når de hygger, eller hvis de skal have bearbejdet dagligdagen. Faktisk er det sådan, at man kan synge sig selv tryk og glad.

3

Et trygt rum i daginstitutionen

I en daginstitution kan der være fart på. Sanglege og fællessang samler børnene og giver dem ro. Børnene får et trygt rum til at udvikle sig og udforske egne grænser. De bliver mere opmærksomme på de andre børn, og rummet inviterer til, at børnene selv kan prøve at byde ind og synge med, når de vil. Det er sangen, der skaber den trygge ramme og hjælper børnene med at fokusere på fællesskabet i institutionen.

5

Sang er en vej til glade og kreative børneliv

Sang er en døråbner til mange uundværlige ting i vores liv; glæde, fokus, fællesskaber, oxytocin-rush, kreativitet, fordybelse og udvikling. Vi får det godt med os selv og sammen med andre, vi kommer tættere på familien, vi får et pusterum, og det ruster os bedre til at have forståelse og være opmærksomme på hinanden. Ikke mindst får vi følelsen af at være en del af noget større. Og det er en rigtig god grund til at synge med børn.

2

Når vi synger, er vi venner

Børn kan møde hinanden i sangen, uanset hvem de er. Når børn synger sammen med andre børn, skaber de en fælles ramme, hvor de får følelsen af at være en del af noget større. Sang åbner for et univers, hvor børn både bliver trygge, åbne og modige. Sang inviterer og bygger bro til ny leg, og det åbner op for nye venskaber.

4

Sang med mor og far skaber nærvær

Vi ved fra forskning, at børn bliver rolige og trygge, når de genkender mors og fars stemme i godnatsange. Og derfor giver det god mening, at vi allerede fra barnet ligger inde i maven bruger sang som en måde at knytte bånd. I hverdagens trummerum kan sangen være et godt samlingspunkt for familien. Der kommer ro på. Vi tager os tid til at være nærværende med hinanden. For når vi synger sammen, hører vi sammen.