

Musikkens rolle i den psykiske helsen

Hvordan kan musikken brukes som et virkemiddel i arbeidet med å fremme psykisk helse i barnehagen?

Malene Skei Kimo

[Kandidatnummer:7011]

**Bacheloroppgave
[BKBAC3900]**

Rissa, Mai 2018.

Bacheloroppgaven er et selvstendig studentarbeid gjennomført ved Dronning Mauds Minne Høgskole for Barnehagelærerutdanning og er godkjent som en del av barnehagelærerutdanningen. Under utarbeidelse av oppgaven har studenten fått veiledning ved DMMH.



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Innholdsfortegnelse

Innledning	2
Begrunnelse for valg av tema – Temaets relevans i samfunnet	2
Personlig begrunnelse for valg av tema.....	2
Problemstilling – Hensikt med studiet og avgrensing av oppgaven.....	3
Oppgavens oppbygning	3
Metode	4
Valg av metode.....	4
Innsamlingsstrategi - Utvalg av litteratur	5
Analysearbeid	6
Metodekritikk	7
Teori og drøfting	8
Begrepsavklaring	8
Viktigheten av arbeidet med psykisk helse	9
Når starter musikken?.....	11
Starten på barnets musikalske liv – Mor-spedbarn-kommunikasjon.....	13
Kommunikasjon og fellesskap i barnegruppen	14
Vårt personlige forhold til musikken – «Det indre».....	15
Musikken gir noe- Den gjør meg glad.....	18
Tilstedeværende voksne	20
Avspenning og avslapping i barnehagen	22
Oppsummering/konklusjon	24
Litteraturliste	27

Innledning

Begrunnelse for valg av tema – Temaets relevans i samfunnet

De siste årene har temaet psykisk helse tatt større plass i vårt samfunn, og i denne utviklingen ser det ut til å ha fått et enda større publikum. Om det er fordi det er blitt mer utbredt eller fordi det er blitt mer akseptert som samtaleemne kan derimot diskuteres. Psykisk helse har blitt satt på agendaen. Vi har blitt mer bevisst og oppmerksom den psykiske helsen, men særlig snakkes det om psykiske lidelser, blant annet atferdsforstyrrelser, angst og depresjon. Som jeg vil forklare nærmere i begrepsavklaringen vil jeg ta for meg et mer generelt syn på den psykiske helsen. Jeg vil i oppgavens del *Viktigheten av arbeidet med psykisk helse* gå dypere inn i vurderingen av den psykiske helsens rolle i barnehagen. Her vil jeg også reflektere nærmere rundt den psykiske helsens relevans i samfunnet. Kort sagt er psykisk helse et område jeg synes er veldig viktig og det er noe jeg brenner for.

Personlig begrunnelse for valg av tema

Musikk har alltid spilt en stor rolle i livet mitt. Jeg sang allerede før jeg kunne snakke. Da jeg skulle velge videregående skole endte jeg opp på musikklinja. Dette ga mange opplevelser, på godt og vondt. Men først og fremst ga det meg en mer bevisst holdning til musikken og mine erfaringer med den. Under tiden på musikklinja ble det lagt mye vekt på prestasjon og hard jobbing. Musikken fikk en ny betydning. Musikken for meg hadde vært glede og en måte å uttrykke meg på. Den hadde vært et språk for meg når jeg følte jeg ikke kunne forklare med ord. Den hadde nærmest vært terapeutisk. Plutselig ble det så mange rammer rundt den, så mange forventninger. Musikken ga meg ikke noe lenger. Da jeg var ferdig ved musikklinja stoppet jeg å synge. Keyboardet som sto på rommet mitt ble ikke rørt på flere måneder. Det var konstant denne tanken om at jeg ikke var god nok som stoppet meg. Det var i etterkant av denne perioden at jeg virkelig oppdaget det; Musikkens betydning for meg. Hvor mye musikkens uttryksform hadde å si for min psykiske helse og hvor mye den kunne gi. Når jeg begynte å synge og spille igjen kom det tilbake. Jeg følte jeg landet i meg selv. I løpet av denne skriveperioden har jeg tydd mye til musikken, som avspenning, avslapping og som et utløp både for frustrasjon og glede. I bakgrunn av musikkens betydning for meg ønsker jeg å skrive en oppgave hvor jeg undersøker hvilken betydning musikken kan ha for barnas psykiske helse, og hvordan dette kan brukes inn i arbeidet i barnehagen.

Problemstilling – Hensikt med studiet og avgrensing av oppgaven

For meg er musikken en fin inngang til dette temaet, rett og slett fordi det har hatt en så stor betydning for mitt eget liv og min psykiske helse. Hensikten med studiet vil derfor bli å se disse to områdene som «ett». Jeg vil se hvilke muligheter musikken gir oss i arbeidet med psykisk helse i barnehagen. Gjennom teoretisk grunnlag og drøfting vil jeg derfor argumentere for musikkens betydning i barnas personlige liv. Jeg vil bruke kunnskapen om barnet, og dermed også mennesket, som et musisk vesen til å se hvordan arbeidet med psykisk helse i barnehagen kan utarbeides i lyset av barnets naturlige tilnærming til og opplevelse av musikken. Fokuset i den psykiske helsen vil ikke først og fremst ligge på psykiske lidelser, men en generell oppfatning av psykisk helse. Den skal kunne ses i et helhetsbilde, hvor *alle* har en psykisk helse. Dette vil underbygges i delen *begrepsavklaring*.

Problemstillingen er dermed følgende;

Hvordan kan musikken brukes som et virkemiddel i arbeidet med å fremme psykisk helse i barnehagen?

Oppgavens oppbygning

Etter denne delen vil jeg gå over til å forklare min metode og hvordan jeg har arbeidet med oppgaven. Videre vil jeg bevege meg inn i selve smørøyet av oppgaven, teorien og drøftingen. Jeg vil starte med å skrive en innledende del om viktigheten av arbeidet med psykisk helse i barnehagen. I denne oppgaven velger jeg å vektlegge livsløpet sett i sammenheng med musikken. Teorien jeg trekker frem vil derfor være basert på musikkens rolle i barnets liv. Jeg starter med teori som viser dette allerede fra før fødselen av. Dette vil bygges opp i kronologisk rekkefølge. I utgangspunktet ønsker jeg å se musikkens rolle i vårt liv, teoretisk, for å deretter kunne drøfte de mulighetene de ansatte i barnehagen har til å spille en rolle i barnas utforskning av musikken og hvilke muligheter de har til å utvikle barnas psykiske helse gjennom musikken. Drøftingen vil skje i tråd med teorien. Jeg vil også trekke frem teori som understreker musikkens virkning på den psykiske helsen. Dette vil ende i en åpen oppsummering/konklusjon av de tidligere drøftingene.

Metode

Valg av metode

Denne bacheloroppgaven er en *kvalitativ innholdsanalyse*. En kvalitativ innholdsanalyse går ut på å gjennomgå ulike dokumenter på en systematisk måte for å samle relevant informasjon for de forholdene som skal studeres i problemstillingen (Grønmo, 2004, s.177). Informasjonen vil videre bli bearbeidet og satt inn i system slik at det kan brukes som en teoretisk forankring i oppgaven.

Denne bacheloroppgaven er i tillegg en samfunnsvitenskapelig studie. Sigmund Grønmo skriver i boken *Samfunnsvitenskapelige metoder*(2004) at samfunnsvitenskap handler om mennesker i ulike samfunn. Han poengterer videre at dette ikke kun gjelder enkeltmennesker eller grupper av mennesker, men også samfunnet i sin helhet. Dette rommer hvert enkelt menneskes sosiale bakgrunn, meninger og handlinger, altså de individuelle egenskaper, men også gruppens egenskaper og deres samhandling og relasjoner til hverandre og det helhetlige samfunnet de lever i (Grønmo, 2004, s. 18). Jeg benytter meg i denne oppgaven blant annet av tidligere systematisk forskning, innenfor disse områdene, som har gitt oss kunnskaper og teorier. Jeg vil ta tak i disse kunnskapene og teoriene og sette de inn i kontekst for å se om disse studiene (som godt kan være uavhengige av hverandre og min problemstilling) kan gi meg et svar på min problemstilling.

I samfunnsvitenskapelige (og andre) studier kan man skille mellom kvantitative og kvalitative metoder. Kvantitative data er ofte uttrykt i form av rene tall eller andre mengdetemer i motsetning til de kvalitative dataene som heller legger vekt på argumentasjon og meninger (Grønmo, 2004, s. 22). Man kan betegne en oppgave som enten kvantitativ eller kvalitativ, ut fra hvilke data studien i hovedsak benytter seg av. Med tanke på min problemstilling så jeg veldig tidlig at den kvalitative metoden ville være mest fruktbar for å besvare problemstillingen så nært dens natur som mulig. Dette fordi psykisk helse og følelser oftest ikke er noe som kan *måles*. Psykisk helse og følelser vil i utgangspunktet være noe som *føles/oppleves* og ikke *gjøres*.

Når man skriver en oppgave kan den bygges både på fakta og verdier. Når vi snakker om dette kan man skille mellom empiriske og normative studier. De empiriske studiene legger hovedvekt på å undersøke fakta, og går inn for å avklare de reelle forholdene i samfunnet. De normative studiene legger derimot hovedvekt på verdiene i samfunnet og drøfter gjennom dette hvordan samfunnet *burde* være (Grønmo, 2004, s. 27). På mange måter kan man knytte

det empiriske mot det kvantitative og det normative mot det kvalitative, men jeg mener det er nyanser her som likevel skiller de fra hverandre. Mens den kvantitative metoden bygges på harde tall og mengdetermer er den empiriske metoden hakket løsere i definisjonen. Det handler ikke lenger kun om fakta bygd på harde tall og mengdetermer, men også om fakta bygd på erfaringer. Empiri stammer tross alt fra det greske *empeiria* og betyr (*innsikt vunnet gjennom*) *erfaring* (Empiri, (u.d)). Også i boken *Samfunnsvitenskapelige metoder*(2004) står det at «(...)empiri er informasjon om faktiske forhold som er basert på sanseerfaring»(Grønmo, 2004, s. 47). Siden empirien er en sanseerfaring må vi også ta i betraktning at empirien kan være preget av sansene hos det enkelte mennesket som opplever situasjonen. Man må derfor kunne stille seg litt kritisk til utfallene av empiriske studier. I denne oppgaven vil jeg derfor ikke kun holde meg til den empiriske eller den normative metoden. Jeg ønsker å belyse begge sider. Den empiriske metoden kan også settes tett opp mot *hermeneutikken*. Hermeneutikken handler om å utforske et dypere meningsinnhold enn det som umiddelbart oppfattes, men i motsetning til empiri knyttes det ikke opp mot direkte «fakta». I boken *Systematikk og innlevelse*(2016) skriver Tove Thagaard at den hermeneutiske tilnærmingen legger vekt på at det ikke finnes en egentlig sannhet, men at et hvert fenomen kan tolkes på flere nivåer (Thagaard, 2016, s. 41). Med andre ord er hermeneutikken noe som omfatter oss til enhver tid. Vi tolker fenomener ut fra vår forforståelse av emnet. Forforståelsen vår virker inn på hver enkelt ting, og vil til slutt spille en stor rolle i vår forståelse/tolkning av helheten. Denne prosessen kalles den hermeneutiske spiralen (Ebdrup, 2012). I flere av mine kilder er erfaringene, teoriene og kunnskapene basert på systematisk forskning, men for å holde meg tro til problemstillingens natur ønsker jeg å benytte meg av disse erfaringene, teoriene og kunnskapene i et tett samspill med verdier. Dette vil trolig også skje av seg selv som en følge av den hermeneutiske spiralen. Flere av kildene jeg vil ta i bruk viser tegn til både empirisk og normativ tilnærming til temaet, i en fin blanding med hermeneutikken. Jeg ønsker å knytte det sammen og se det i en stor og helhetlig sammenheng, men i all hovedsak vil oppgaven baseres på teori som har en empirisk bakgrunn som jeg vil sette opp mot den normative tenkningen. Jeg vil med andre ord undersøke hvilken plass de empiriske studiene kan ha i et ønsket samfunn.

Innsamlingsstrategi - Utvalg av litteratur

Når jeg skulle finne teori for oppgaven gikk jeg frem ved å finne stikkord som var viktige for min problemstilling. Dette ble blant annet «musikk», «helse», «psykisk helse» og «barn». Gjennom disse kodeordene søkte jeg meg frem i bibliotekets nettsted. Jeg vandret rundt og

leste utdrag og resyméene på bøkene som virket relevante. Jeg samlet etter hvert et utvalg med bøker jeg ville se nærmere på. Etter å ha satt meg inn i de enkelte bøkene kom jeg frem til hvilke bøker som ville være mest hensiktsmessige i forhold til oppgavens mål og problemstilling. Jeg foretok altså et *strategisk utvalg*. I boken *Samfunnsvitenskapelige metoder*(2004) betegnes et strategisk utvalg ved at forskeren legger vekt på de teoriene som vil være mest fruktbare og/eller relevante for de problemstillingene som skal belyses (Grønmo, 2004, s. 66). Jeg hadde dette som et utgangspunkt da jeg skulle komme i gang med datainnsamlingen. I boken *Samfunnsvitenskapelige metoder*(2004) skriver Grønmo at det metodiske opplegget i en kvalitativ oppgave er preget av fleksibilitet, og dette har jeg uten tvil bemerket meg (Grønmo, 2004, s. 145). I prosessen har jeg funnet nye bøker blant annet gjennom bøker jeg allerede har lest i, og gjennom videre søk. Jeg gjorde meg nye erfaringer både før og under datainnsamlingsfasen som ga meg nye måter å lete etter teori på. Også artikler ble funnet på lignende måte. Jeg søkte med de utvalgte kodeordene og lette etter noe som ville være relevant for min problemstilling. I løpet av denne prosessen har jeg også tatt mange kildekritiske vurderinger. Dette har blitt gjort både gjennom å sette kildene i lys med annen foreliggende kunnskap, og gjennom å undersøke tekstens og forfatterens bakgrunn (Grønmo, 2004, s. 178). Dette er en vurdering som har blitt gjort i forkant av skrivingen, og har vært avgjørende for hvilken teori jeg har benyttet meg av.

Analysearbeid

En del av mitt analysearbeid har naturligvis blitt kategoriseringen. Hos meg har de ulike kategoriene kommet tydeligere frem som en del av forskningen. De formet seg og ble mer definerte jo mer jeg satte meg inn i stoffet. Lesingen genererte faktisk også nye kategorier som jeg i forkant ikke hadde tenkt over. Som Grønmo(2004) poengterer vil innholdsanalysen gå ut på å sammenligne de ulike elementene i tekstene med en tanke om å gruppere dem i de ulike kategoriene som etter hvert har blitt utviklet og avgrenset (Grønmo, 2004, s. 179). Disse kategoriene er nå blitt de ulike oppdelingene i teoridelen min.

Når det gjelder mitt valg av analysenivå har jeg valgt å analysere både i mikro og meso nivå. Jeg ønsker å ha fokus på det enkelte individet (mikronivå), men jeg ønsker også å se individet i samspill med gruppa og gruppa som en helhet i organisasjonen som i dette tilfellet vil være barnehagen (mesonivå) (Grønmo, 2004, s. 96). I en større oppgave kunne jeg også brakt dette over i makronivået, altså staten, men dette vil jeg ikke få anledning til i denne oppgaven. Det jeg setter meg inn i av teorier kan blant annet være forskning gjort på et utvalg enkeltmennesker hvor resultatet viser seg å være gjengående hos flere/de fleste. Den

kvalitative innholdsanalysens problemstillinger er ofte preget av *analytiske beskrivelser*. Ved bruk av disse analytiske beskrivelsene ligger målet gjerne i å kunne beskrive totale situasjoner (Grønmo, 2004, s. 144). Dette handler om å skape et helhetsbilde av situasjonen. I følge Grønmo i boken *Samfunnsvitenskapelige metoder*(2004) kan slike helhetsbeskrivelser være hensiktsmessige når man analyserer prosesser og sosial samhandling (Grønmo, 2004, s. 144). Selv om jeg i min problemstilling ikke arbeider med å analysere en gjennomført prosess eller sosial samhandling ser jeg at dette kan være et nyttig innspill i min oppgave da hensikten med oppgaven er å *skape* slike prosesser og sosiale samhandlinger. Jeg vil derfor samle informasjon som kan være med på å skape en helhetlig forståelse av hvordan slike prosesser kan jobbes med. Jeg går derfor også inn i analysearbeidet med innstillingen om å se det store bildet.

Metodekritikk

I kapittel 2: *Metodenes rolle i samfunnsvitenskapen*, i boken *Samfunnsvitenskapelige metoder*(2004) skriver Grønmo blant annet om teoretisk drøfting og argumentasjon. Han trekker her frem Engelstads (et al.) (1998) tre metodiske prinsipper for normativ argumentasjon. Slike systematiske metoder for teoretisk drøfting og argumentasjon er ofte basert på generelle prinsipper for språkbruk og logikk, ifølge Grønmo (Grønmo, 2004, s. 42). De tre metodiske prinsippene er som følgende; *Presisjon, gyldighet og fullstendighet*. Presisjon som metodisk prinsipp handler om å ha et presist begrepsbruk og presise språklige formuleringer (Grønmo, 2004, s. 42). Dette kan blant annet handle om å avklare eller definere begreper som vil være viktige for drøftingen i studiet. Dette vil gjøres i en egen del kalt *begrepsavklaring*. Gyldighet handler om å sørge for at argumentasjonene i studiet er holdbare, og ikke minst at det finnes en logisk sammenheng mellom de premissene som er lagt for studiet og konklusjonen studiet lander på (Grønmo, 2004, s. 42). Dette handler for så vidt både om logisk tenkning og tidligere avklarende forskning som grunnlag for argumentasjon. I følge Grønmo kan også intuitiv forståelse og selvinnsynende utsagn brukes, særlig i tilfeller hvor områdene verken er empirisk eller teoretisk utforsket, men dette må klargjøres for leseren da dette er avgjørende for vurderingen av premissenes holdbarhet/gyldighet (Grønmo, 2004, s. 42). Det kan derfor være viktig å være bevisst den hermeneutiske spiralen; Å være klar over at de tolkningen man gjør seg har en kobling med de forforståelsen du besitter. Gjennom dette kan man utfordre seg selv til å ikke «ta ting for gitt», men faktisk reflektere videre over de tankene man gjør seg. Sist men ikke minst har vi fullstendigheten. Dette metodiske prinsippet innebærer rett og slett at alle relevante momenter skal tas i betraktning.

Med andre ord; «Argumentasjonen skal være entydig, ikke ensidig» (Grønmo, 2004, s. 42). Alle disse tre metodiske prinsippene la for meg et grunnlag for hvordan jeg ville ta fatt i oppgaven. Dette er tre punkter som er viktige for hele denne prosessen; fra datainnsamling til drøfting og skriving. Disse tre punktene var viktige å ha med seg inn i prosessen slik at jeg fikk et overordnet syn på oppgaven, som igjen sørget for at den ville bli preget av troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet.

Et problem jeg kunne ha støtt på i prosessen kunne ha vært fleksibiliteten i min kvalitative oppgave. Som nevnt under kapitlet om valg av metode og innsamlingsstrategi er fleksibilitet noe som ofte preger det metodiske opplegget i de kvalitative studiene. Denne fleksibiliteten kan være både viktig og god i den forstand at man tilpasser seg teoriene man tilegner seg og er åpen for andre relevante synsvinkler, men den kan også føre til problemer. Blir oppgaven for mye endret i prosessen kan man risikere å miste det perspektivet som lå til grunne for undersøkelsen (Grønmo, 2004, s. 145). Dette er et faktum jeg i arbeidet med denne oppgaven har prøvd å være klar over. Jeg har derfor tenkt nøye gjennom de tingene jeg har tilføyd og omformet i oppgaven, og gjennom dette vurdert om disse tingene vil styrke oppgaven eller dra den ut av konteksten.

Teori og drøfting

Begrepsavklaring

For å starte denne oppgaven på en god måte må man få avklart de ulike begrepene som vil bli brukt mye i den videre skrivingen. Begrepsavklaringen vil fungere som et grunnlag for besvarelsen av problemstillingen. Begrepene jeg vil ta for meg er de som vil være mest avgjørende for oppgavens tolkning; nemlig *musikk* og *psykisk helse*.

For en rent praktisk forklaring av begrepet musikk vil jeg bruke boken *Barnet og musikken*(2012) av Morten Sæther og Elin Angelo. I det første kapitlet av boka skrevet av Sæther stilles nettopp spørsmålet; Hva er musikk? Oppfattelsen av musikk formes av så mangt. Musikk blir i boken sett i lys av hverdagssituasjoner, ulike filosofiske, psykologiske og antropologiske tilnærminger (Sæther, 2012, s. 12). Men akkurat nå vil jeg fokusere på det auditive. Hva er musikk? Er lyd musikk? Eller krever det noe mer? Lyden, men også fraværet av lyden; stillheten, er ifølge Sæther trolig det viktigste virkemidlet i musikken (Sæther, 2012, s. 22). «Fysisk sett er lyden svingningene som øret oppfatter ved at trommehinnen vibrerer» (Sæther, 2012, s. 24), skriver Sæther. Videre forklarer han at lyden kan ha ulike kvaliteter. Lyden kan variere i tonehøyde, styrke og andre spesielle egenskaper som kommer av

materialet som produserer lyden (Sæther, 2012, s. 24). Lyden kan altså påvirkes av de musikalske grunnelementene. Komponisten Edvard Vareses definisjon av musikk er «organisert lyd» (Sæther, 2012, s. 24). Dette viser til at en strukturert sammensetting av lyd, og trolig også stillhet, vil kunne skape musikk. Dette er nok en definisjon folk flest ville vært enig om at kunne stemme. Jeg vil derimot trekke frem Tom Næss sin holdning til musikk. Han ser musikken som et medium for samhandling og kommunikasjon, og er særlig opptatt av at lyden kan stimulere til kommunikasjon og vekst (Sæther, 2012, s. 25). Næss ser lyden som selve råmaterialet for å skape musikk (Sæther, 2012, s. 25). Nettopp dette er svært viktig for min vinkling av denne oppgaven. Jeg velger å se lyd i seg selv som en inngang til musikken. Nettopp derfor vil lyden i seg selv spille en stor rolle i deler av oppgaven og settes inn i en musikalsk sammenheng. Musikken vil i denne oppgaven ses i sammenheng med både lytting og utøvelse.

Men hva rommer begrepet psykisk helse? I *Store norske leksikon* under artikkelen *Psykisk helse* av Anders Johan W. Andersen defineres psykisk helse først og fremst som *en opplevelse av å ha det bra*. Dette innebærer muligheten til å virkeliggjøre sine talenter, til å mestre de vanlige belastningene i livet, til å finne glede i aktivitet og arbeid og til å delta og bidra som en del av samfunnet (Andersen, 2016). I denne oppgaven ønsker jeg derimot å definere den psykiske helsen litt bredere. Andersen skriver videre at det i de senere årene har blitt vanlig å bruke psykisk helse som et mellommenneskelig begrep. På denne måten dekker begrepet vårt forhold til oss selv, til våre nærmeste og til samfunnet vi er en del av (Andersen, 2016).

Psykisk helse vil gjennom denne definisjonen ikke kun omhandle følelsen av å ha det bra, men også andre følelser vi har, både i oss selv og i samhandling med andre. Med dette som definisjon kan man si at den psykiske helsen blir påvirket av og omfatter blant annet identitet, selvforståelse, relasjoner og fellesskap. Dette er også begreper som vil komme igjen en del senere i oppgaven. Nettopp derfor vil denne definisjonen passe best til min problemstilling.

Viktigheten av arbeidet med psykisk helse

I et debattinnlegg datert til den 27.02.17 på VGs nettside hevder presidenten i Norsk psykologforening, Tor Levin Hofgaard at det er, rundt regnet, omkring 70.000 norske barn mellom alderen 3 og 18 år som har behov for behandling av psykiske vansker (Hofgaard, 2017). I følge Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet har også folkehelseinstituttet gjort et anslag på at omtrent 70.000 norske barn og unge sliter med psykiske lidelser som krever behandling (Psykisk helse, 2017). Som jeg nevnte i innledningen har temaet om psykisk helse tatt større og større plass i samfunnet vårt. Hofgaard hevder at de psykiske lidelsene blant

barn og unge i Norge er folkehelseutfordring nummer én (Hofgaard, 2017). Hofgaards debattinnlegg ble nok blant annet skrevet for å åpne øynene våre, men i innledningen henviser han seg faktisk direkte til de nordiske statsministrene. Teksten legger tydelig opp til at den dårlige psykiske helsen er et samfunnsproblem. Han skriver blant annet om tidlig innsats, og skolen blir satt i lyset som forebyggingsarena nummer én. Barnehagen nevnes derimot ikke. Dette ser ut til å være en gjenganger i disse diskusjonene. Skolen løftes frem og opp som en viktig forebyggingsarena, men barnehagen blir glemt. Barnehagen har med andre ord ikke enda blitt anerkjent som en forebyggingsarena i disse debattene. I Trondheim ble en studie kalt «Tidlig Trygg i Trondheim» ledet av professor Lars Wichstrøm ved NTNU. Studien undersøkte forekomsten av psykiske lidelser blant 1.000 barnehagebarn med intervju som arbeidsmetode. Undersøkelsen viste i 2011 at 7,1% av barna i 4årsalderen ble klassifisert med en psykisk lidelse (Psykisk helse, 2017). Denne studien viser at temaet psykisk helse også spiller en rolle i barnehagen. Noen barn er utsatte for psykiske lidelser allerede her, men flere kan også bli det. I mine øyne burde barnehagen også ses som en hjelpsom arena i forebyggingsarbeidet. Spørsmålet jeg stiller er derfor følgende; Er det ikke på tide at vi begynner å vektlegge prosesser som involverer vår psykiske helse i tidligere stadier?

Mens psykisk helse i *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*(2011) ikke en gang blir nevnt som fullstendig begrep, brukes det to ganger i den nye rammeplanen, *Rammeplan for barnehagen: Innhold og oppgaver*(2017). I rammeplanen fra 2012 kan man finne ordet psykisk i sammenheng med skadevirkninger, velvære og forutsetninger. Det å benytte psykisk helse som begrep i rammeplanen føler jeg styrker saken og omfavner et større omfang. I et utdrag av *Rammeplan for barnehagen: Innhold og oppgaver*(2017) vises det tydelig hvilken rolle den psykiske helsen skal spille i barnehagen; «Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen» (Rp, 2017, s. 11). Det er ikke noe om og men. Det *skal* frem. Her presiseres det også i samme avsnitt at barnehagen *skal* ha en helsefremmende og *forebyggende* funksjon (Rp, 2017, s. 11). Dette viser at vi er på vei inn i en utvikling hvor barnehagens rolle som forebyggende og helsefremmende arena forhåpentligvis vil komme tydeligere frem i samfunnet. Med bakgrunn i Wichstrøms (et. al.) studie vil jeg si at dette virkelig er noe vi burde jobbe godt med. Vi burde bevisstgjøre og informere barna om den psykiske helsen. Vi burde stå på for å sikre et godt miljø og en trygg arena. På sikt mener jeg at dette kan være starten på et forebyggende arbeid mot psykiske lidelser. Bevisstgjøring og informasjon vil for flere kunne åpne dører for å snakke om det som plager. Det jeg videre vil gjøre i de neste delene av oppgaven er å se musikkens rolle i denne utviklingen.

Når starter musikken?

Jeg vil starte tilknytningen opp mot musikken med en del viktige teorier rundt musikkens utfoldelse i fosterlivet. Flere teoretikere forankrer sin kunnskap om det musiske mennesket til de aller første samhandlingene vi som mennesker har til musikken. Her kan man blant annet nevne Jon-Roar Bjørkvold og Audun Myrkja som relevante teoretikere. Både Bjørkvold og Myrkja skriver i bøkene sine *Det musiske menneske*(2011) og *Den musiske medisin*(2003) om menneskets nærhet til musikk allerede fra før fødselen av. Myrkja bruker i boken *Den musiske medisin*(2003) sitt andre kapittel på å forklare *opptakten til vårt liv*. Han trekker her frem en teori hvor flere forskere hevder at det er en musisk komponent allerede fra unnfangelsen av. Disse forskerne hevder nemlig at eggcellen og alle sædcellene toner ut et eget lydsignal; En frekvens som gjør cellene i stand til å kommunisere sin egenart (Myrkja, 2003, s. 32). Som en følge av dette mener disse forskerne at eggcellen vil slippe til den sædcellen den er i samklang med. Med bakgrunn i denne teorien kan man si at mennesket er et produkt av en musisk kommunikasjon. Det ville derfor ikke være rart at dette følger oss som en viktig ressurs videre i livet. Men når begynner det musiske å ha en reel innvirkning i fostrets liv? I følge Myrkja er fostrets hørsel utviklet allerede i løpet av 5. fostermåned (Myrkja, 2003, s. 33). I *Det musiske menneske*(2011) starter også Bjørkvold boken med et eget kapittel om det ufødte barnets kontakt med det musiske elementet. Han presiserer tidlig at det ufødte barnet reagerer på lyd, bevegelse og rytme. I følge Bjørkvold kan man dermed si at alle de musiske grunnelementene er preget inn i kroppens sanseapparat lenge før fødselen finner sted (Bjørkvold, 2011, s. 17).

Mens lyd for oss er noe som forbindes med øret, er lyden for fosteret også forplantet i vibrasjonen fra morens kropp- og beinsubstans gjennom fostervannet. Lyden er for fosteret altså en total kroppslig erfaring (Bjørkvold, 2011, s. 18). Lyden omringer altså barnet både auditivt og kroppslig fra og med den 5. fostermåned. En av disse lydene er morens stemme. Påvirkningen inn mot barnet kommer primært fra mor. Barnet skaper på sett og vis et *morsmål* mens det befinner seg i livmoren, og dette er også et *musikalsk* morsmål (Bjørkvold, 2011, s. 21). Mors stemme skaper musikk i form av tonefall, stemmefarge, registerskifter, rytmer, tempo og dynamikk, som betyr noe for barnet selv om det ikke forstår det spesifikke betydningsinnholdet (Bjørkvold, 2011, s. 21). Gjennom dette kan man, som Vygotskij, se fosteret som et sosialt individ allerede før fødselen. «Fosteret sanser, erindrer og lærer» (Bjørkvold, 2011, s. 21). Også Myrkja trekker frem mors stemme som et viktig element, blant annet inn i fosterets trykghetsfølelse også i etterkant av fødselen. Han trekker blant annet frem

at undersøkelser har vist at fostrets hjerteaktivitet går betydelig ned etter at moren har sunget for det, særlig hvis hjerteaktiviteten i forkant hadde vært meget høy (Myskja, 2003, s. 37). Men han trekker også frem et annet svært relevant element; nemlig mors hjerteslag. Dette er noe fosteret finner et fast holdepunkt i. Det er både grunnleggende og dominerende; Som en grunnrytme (Myskja, 2003, s. 38). Myskja poengterer at: «Lyden av mors hjerteslag er en grunnleggende livspuls som barnet kan forbinde seg med for å finne sin trygghet, sin forankring, sin rytme». Man kan altså se at mors hjerteslag i likhet med mors stemme skaper en trygghetsfølelse for barnet, kanskje til og med en ro. Forskning av den amerikanske psykiatrikeren Lee Salk fra 1950-tallet kan videre vise viktigheten av rytmen i hjerteslagene. Han gjennomførte nemlig en undersøkelse på hjerterytmene til et stort antall mødre. I denne undersøkelsen fant han at det kunne finnes en sterk tendens til avvik i grunnrytmen dersom mor slet med større psykiske og sosiale problemer, og da særlig dersom dette gjaldt i forholdet til barnefar. Salk ville undersøke hvilken betydning dette ville ha for barna og fulgte derfor opp barna videre. Gjennom dette fant han en tydelig sammenheng mellom de svangerskapene hvor det hadde vært større psykiske og sosiale belastninger, og senere psykiske problemer hos disse barna, i tillegg til læringsvansker i skolealder, som en følge av opplevelsene av fosterlivet (Myskja, 2003, s. 38). Selv om disse funnene på sin tid ble skjøvet til side fordi de gikk mot de rådende strømningene, ville temaet komme opp igjen. Myskja poengterer at regresjonsterapeuter i senere forskning har sett en sammenheng mellom hjerterytmene og fosterets/barnets opplevelse. De har nemlig funnet at den «gode» hjerterytmene fra mors rolige hjerteslag roer «vårt indre foster», eller våre grunnleggende mønstre, rytmer og impulser. «Den viser seg ofte å kunne sette organismen i stand til å ta i bruk sin evne til å helbrede seg selv» (Myskja, 2003, s. 39). Med dette som bakgrunn kan man si at rytmen, og da særlig en grunnrytme, er et enormt viktig element i et menneskets liv. Og i bakgrunn i dens betydning for fosteret er det ikke rart at det er noe vi vil søke tilbake til videre i livet. Nettopp dette bekrefter også Myskja videre i kapittelet sitt; «Gjennom hele livet finner en tendensen til at mennesker i utrygge situasjoner tyr til rytmiske tiltak for å gjenopprette tryggheten» (Myskja, 2003, s. 40). Gjennom dette tolker jeg det slik at en grunnrytme generelt sett kan være et middel for å stabilisere en utrygg situasjon, og som Myskja skriver «gjenopprette tryggheten». Kan dermed musikk, med en tydelig grunnrytme, også være en måte å stabilisere situasjoner i barnehagen på? Dette vil jeg komme tilbake til senere.

Starten på barnets musikalske liv – Mor-spedbarn-kommunikasjon

Etter fødselen er mor barnets trygghet. Som vi var inne på i den foregående delen er mors stemme og hjerteslag, i tillegg til mors bevegelse, det som barnet først å fremst har forholdt seg til i hele sin eksistens. Dette kan forklare hvorfor barnets nærhet til mor er så viktig i de første leveårene. Lyder og innvirkninger utenfor mors kropp har ikke på samme måte nådd inn til barnet, men dette betyr ikke at andre omsorgspersoner ikke kan gjøre store inntrykk! Denne delen vil likevel ha sitt hovedfokus på kommunikasjonen mellom mor og barn.

Colwyn Trevarthen er en av flere som har studert og analysert slike mor-spedbarn-situasjoner. Han er en av de mest sentrale forskerne når det gjelder «kommunikativ musikalitet», altså studier som omhandler vår forståelse av musikalitet og musikalske ytringers rolle i relasjonsdannelsen (Ruud, 2013, s. 45). Hans forskning av disse mor-spedbarn-situasjonene er primært basert på videoopptak som han i ettertid har mikroanalysert. I disse analysene har han særlig sett på samspill i stemme, blikk og bevegelse, i tillegg til å ha vært opptatt av mors sang for barnet (Bjørkvold, 2011, s. 30). Trevarthen «(...) betrakter musikaliteten som en del av kjernen i vårt selv, som en koordinerende egenskap bakt inn i hjernen som muliggjør å tre inn i en relasjon med andre fra de første levedager» (Ruud, 2013, s. 45-46). Ut fra analysene han har gjennomført har han valgt å fremheve spedbarnet som en likeverdig kommunikasjonspartner til mor allerede rett etter fødselen. Bjørkvold siterte Trevarthen i boken *Det musiske menneske* (2011) da han i 1987 uttalte seg om at mor og spedbarnet i sin kommunikasjon er «så tett organisert som veltilpassede musikere i en duett» (Bjørkvold, 2011, s.31). Måten mor og spedbarn kommuniserer på er musikalsk i den forstand at de skaper en lydlek preget av rytmiske og melodiske trekk hvor de begge deltar. Det lages en improvisasjon av lyder og bevegelser kun de forstår, en intern felleskode, eller som Bjørkvold skriver; en *primær intersubjektivitet* (Bjørkvold, 2011, s. 31). I boka *Musikk og identitet* (2013) skriver Even Ruud blant annet kort om kommunikasjonsmidlene i samspillet mellom barn og voksen. Han poengterer også at samspillet preges av elementer vi tradisjonelt sett knytter opp mot musikken. Dette kan være elementer som; Klang, intonasjon i stemme og lyder, rytme og timing og intensitet eller lydstyrke (Ruud, 2013, s. 85). Alt dette settes deretter inn i en omsorgsfull og omsluttende relasjon hvor barnet kan oppleve at dets følelser og uttrykk blir delt av andre (Ruud, 2013, s. 85). I følge Ruud vil en slik kommunikasjon legge grunnlag for en fundamental trygghet hos barnet. Denne trygghetsfølelsen vil være essensiell for barnet strukturering av selvet. Ruud forklarer det slik; «Nyere spedbarnspsykologi legger større vekt på at samspillet med omsorgspersonene er med på å

danne forutsetningen for utviklingen av et sterkt selv, med evne til å føle, tenke og handle» (Ruud, 2013, s. 85). I følge Trevarthen vil det ikke ta mye mer en to måneders tid før barnet svarer moren på en moden og nyansert måte (Bjørkvold, 2011, s. 32). Barnet lærer altså raskt hvordan det skal ta i bruk stemmen det er gitt og vil om ikke lenge beherske flere stemmenyanser som er tilpasset de ulike følelsene. Det tar altså ikke lang tid før barnet lærer seg å gi uttrykk for sine følelser og behov gjennom de musiske elementene. Bjørkvold forklarer utviklingen slik; «Dette sosiale barnet utvider i dramatisk grad verden rundt seg bare i løpet av det første leveåret. Og hele veien er kroppsbevegelser, rytme og språkets musikalske intonering av bokstavelig talt sjelsettende betydning. Med moren som kammermusikalsk mot- og medspiller» (Bjørkvold, 2011, s. 34).

Kommunikasjon og fellesskap i barnegruppen

Barnet har, som vi nå har sett i den foregående delen, bygd seg opp en måte å kommunisere med de nærmeste i livet sitt på; nemlig gjennom musikalske elementer og fysisk tilnærming. Etter hvert som barnet vokser opp vekkes nye interessepunkter og oppmerksomheten flytter seg. Barnet vil i denne perioden kunne bruke sine etablerte kunnskaper inn i tilnærmingen i de nye arenaene. Når barnet begynner i barnehagen vil det blant annet være nødt til å utvikle seg på to livsarenaer, både med sin familie i hjemmet og med andre barn (og voksne) i barnehagen (Bjørkvold, 2011, s. 36-37). Ut fra Bronfenbrenners teori kan vi si at det vil skje en pendling mellom mikro- og mesonivået. Leken, som barnet etter hvert har utforsket i hjemmet med familien sin, vil kunne fungere som en brobygger inn i det nye miljøet/nivået i og med at barnekulturen preges sterkt av de ulike lekformene som barnet skal lære seg å ta del i. Prosessen hvor barna tilegner seg disse kunnskapene åpner en ny og større dimensjon av struktur og sammenheng (Bjørkvold, 2011, s. 39). Barna er med på å forme barnekulturen, men i tillegg vil barnekulturen fungere som en støtte og struktur for barnets psykiske vekst og identitetsdannelse (Bjørkvold, 2011, s. 39).

I løpet av boken *Musikk og identitet*(2013) viser Even Ruud til mange ulike eksempler. I kapittelet *Fellesskap, verdier og livstolkning* under delen *Det sosiale rom*, skriver han at man gjennom de foregående eksemplene kan se at musikken danner en ramme rundt fellesskapet med de jevnaldrende (Ruud, 2013, s. 186). Noe vi også kan se som en naturlig mekanisme i og med at musikken har spilt en så stor rolle i barnets liv frem til nå. Men hva gjør fellesskapet så viktig? For det første er fellesskapet en fin måte å utforske seg selv på. Man kan oppleve sider ved seg selv som kun oppstår i kommunikasjon med andre mennesker. Ruud forklarer det slik; «Ved at man søker fellesskap og tilhørighet til en gruppe skapes det

også en nødvendig kulturell ramme som gir form til selvpplevelsen, en kontekst som vi kan definere oss selv innenfor» (Ruud, 2013, s. 187). Dette kan også ses som en del av det å finne sin rolle i en gruppe. Generelt sett ses fellesskapet som en vei inn mot følelsen av tilhørighet. Det at man føler man har en plass i gruppen. Noe som generelt sett er noe vi strever etter i vårt samfunn, vi ønsker innpass og følelsen av tilhørighet. Med dette tatt i betraktning vil jeg si at etableringen av et fellesskap vil være en avgjørende brikke i utviklingen av den psykiske helsen. Ruud nevner som sagt at musikken danner en ramme rundt fellesskapet, men kan musikken ha direkte innvirkninger på fellesskapet? I følge Ruud kan den det; «Det å spille eller fremføre musikk sammen med andre er en sterk kilde til opplevelse av nært fellesskap» (Ruud, 2013, s. 187). Med andre ord kan musikken i hvert fall fremme en *følelse/oplevelse* av det å delta i et (nært) fellesskap. Men jeg velger å tenke litt lengre på dette. Kan musikken være med på å skape eller gi næring til fellesskapet?

I heftet *Barn, helse og musikk*(2012) utgitt av NMH skriver Ingeborg Lunde Vestad et kapittel kalt «*Da er jeg liksom glad...*» *Om musikk og helse i barns hverdagslige omgang med musikk*. Dette kapittelet er underbygd av Vestads datamateriale som er en del av hennes doktorgradsarbeid. Dette innebærer blant annet observasjoner og intervjuer. I henvisning til et av hennes intervjuer skriver Vestad at både styrer og assistent som deltok i intervjuet oppfattet at barna ble lett engasjert av musikk. Vestad forklarer videre at de beskriver musikken nærmest som en katalysator for kontakten mellom barna (Vestad, 2012, s 130). Hun poengterer videre i teksten at det tydelig er en sterk sammenheng mellom engasjement, fellesskap og glede i barnas musikkbruk (Vestad, 2012, s. 130). Noe jeg så absolutt vil si meg enig i. Litt senere i kapittelet skriver hun om ett av hjemmeintervjuene hun hadde hatt med en mor hvor mor eksplisitt beskrev musikken som relasjonsbyggende; «Hun understreket at å høre på musikk sammen ikke bare er et symptom på vennskap, for å låne Fredricksons (2005) terminologi, men også noe som bidrar til å skape det» (Vestad, 2012, s. 137). Med bakgrunn i Vestads forskning kan man si at vi gjennom å utforske musikalske elementer, lytte til musikk og spille musikk sammen kan skape relasjoner, kommunikasjon og fellesskap. Samtidig som musikken i seg selv kan skape engasjement og glede. Dette viser hvor viktig det er å utøve musikk sammen som en gruppe; hvor viktig det er å gjøre disse erfaringene sammen.

Vårt personlige forhold til musikken – «Det indre»

Når mange opplever at musikken virker på følelsene, er det ikke alltid som kategoriale følelser, som «glede» eller «sorg». Snarere er det vagere konturer av stemninger og affektere som oppstår i oss. Dette er følelser vi ikke alltid finner presise ord for, noe

som har fått musikkpsykologer til å snakke om at musikken skaper *vitalitetsaffekter* i oss. (Ruud, 2013, s. 85)

Når vi snakker om et menneskes følelsesliv kan man både se på det som følelser som en direkte reaksjon på en konkret situasjon eller vi kan se på det som den generelle humørtilstanden, eller som Myskja skriver; *moods*. Der sistenevnte «(...) karakteriseres som det følelsesklimaet og den atmosfæren som vi finner i en situasjon eller hos et menneske gjennom lengre tid» (Myskja, 2003, s. 100). Som vi har sett tidligere i oppgaven har vi dessverre høye tall når det kommer til barn som sliter med psykiske lidelser. Noen av disse kan blant annet slite med depresjoner. Depresjonen kan blant annet komme av undertrykt sorg. Myskja skriver i boken *Den musiske medisin*(2003) at det er bred enighet, i tråd med moderne psykosomatisk oppfatning, om at undertrykt sorg kan skape skadevirkninger. Han forklarer videre at dette kan endres hvis sorgen lades ut på en naturlig måte (Myskja, 2003, s. 100). De mente blant annet i det gamle India at musikken kunne være et middel dersom det korresponderte til den bestemte sinnstemningen. Jeg ser det derfor som viktig at vi i barnehagen tør å utforske sinnstemninger også utenfor glede både i og utenfor musikken. Myskja har skrevet at han selv i samtaler med mennesker om musikk har bemerket seg at alle sammen, konkret og uomtvistelig, har «(...) merket musikkens evne til å modifisere, påvirke og av og til forvandle sinnstilstander» (Myskja, 2003, s. 99). Det er videre gjort forskning som viser at følelsesmønstre faktisk kan bearbeides gjennom musikken, og at mennesker på sikt kan flyttes fra en sinnstemning til den andre. Dette har kommet frem i blant annet Ira Altschulers og Kate Hevners arbeider. Jeg vil ikke trekke frem deres forskning i denne oppgaven da metodene er en form for terapi vi i barnehagen ikke har den rette kunnskapen til å gjennomføre, men jeg ville likevel poengtere musikkens evne til å regulere sinnstilstander og følelsesmønstre. Dette er noe vi burde være klar over i vårt arbeid med musikken.

Et spørsmål vi nå kan stille oss, og som Myskja stiller seg i *Den musiske medisin*(2003) er; «Er det musikken i *seg selv* som påvirker følelseslivet, eller er musikken en type trigger for vårt indre liv?» (Myskja, 2003, s. 102). I de eksemplene på forskning vi har sett til nå er det flere ting som tyder på at mange mener at musikken kan gi uttrykk for indre følelser og dermed «lette trykket», som igjen kan få et menneske over i en ny sinnstemning. Men vi kan også se på noen av de relevante teoriene Myskja trekker frem. En av disse er Pike. I sin bok *The theory of Unconscious Perception in Music*(1967) forklarer han hvordan musikkens ekspressive kvaliteter, som form, rytme, klang og dynamikk, direkte kan påvirke lytteren (Myskja, 2003, s. 102). Han mener altså at musikken i seg selv kan utløse følelser hos

lytteren. Harald Jørgensen, norsk musikkforsker og pedagog, har derimot konkludert med at våre følelsesreaksjoner kun indirekte kan bli utløst av musikken. I hans studier har han sett nærmere på de kulturelle, sosiale og antropologiske forutsetningene som ligger til grunn for vår opplevelse av musikken. Vi kan fort ta vår musikkopplevelse for gitt, uten å i det hele tatt tenke på at den er formet av disse «usynlige» faktorene (Myskja, 2003, s. 103). Til slutt kan man nevne Langer som angir at det er en direkte analogi mellom musikkens form og forløp og følelsenes form og forløp, fordi musikk og følelsesopplevelser stort sett har de samme hjerneprosessene som grunnlag (Myskja, 2003, s. 103). Med dette mener han at det å forandre musikken kan forandre følelsene. Man kan altså se musikkene som en magnet til følelsesspekteret; Musikken kan dra med seg følelsene i ønsket retning (Myskja, 2003, s. 103). Til sammen er alle disse forskerne enige om at musikken spiller en rolle i et menneskes følelsesliv, men de er uenige om hvordan den gjør det. Personlig sett synes jeg at alle disse teoriene har noe for seg. Dette er hva jeg ville ha hentet fra teoriene; Pikes teori antyder at musikkens elementer er kraftfulle og kan gi mennesker en spesiell opplevelse i seg selv ved å lytte eller delta. Jørgensens teori antyder at musikken blir gitt mening fordi du er den du er. Til slutt har vi Langers teori som antyder at musikken lar oss bevege oss langs og utforske følelsesregisteret. Personlig sett ser jeg hvordan alle disse synspunktene kan spille en rolle i vår musikkopplevelse. Jeg velger å hente inn dette utsagnet fra Myskja fordi det forklarer så godt min opplevelse av musikken;

Kanskje er det riktig å si at musikken *i seg selv* ikke kan uttrykke emosjoner i vanlig forstand. Musikken kan imidlertid skape et grunnleggende følelsesmessig klima, (...), som vi kan reagere på, enten det blir direkte fremkalt av musikken, eller indirekte via assosiasjonskjeder. (Myskja, 2003, s. 103)

Han følger deretter opp med et sitat av komponisten Alfred Niemann; «Musikken kan ikke forklare eller uttrykke noe. Den er et abstrakt speil, den er psykens speil» (Myskja, 2003, s. 104). For meg er dette sitatet både så rett og galt på samme tid. Som Niemann så jeg musikken som *psykens speil*. Dette er også det som førte til at jeg ville skrive denne oppgaven. Men som jeg tidligere har skrevet da jeg skrev om Pikes teori synes jeg musikken har en måte å uttrykke noe på. Jeg er enig i at musikken ikke i seg selv kan uttrykke *emosjoner*, men jeg synes den uttrykker *noe*. Musikk blir ikke musikk før den spilles. Du kan ha noter på et ark, men betyr det at det er musikk? Slik jeg ser det blir ikke musikk til før noen spiller den. På denne måten ønsker jeg å se utøveren og musikken som ett. Jeg mener derfor at

musikken alltid vil bære et preg av uttrykk som igjen vil gi et inntrykk på et menneske. Inntrykket er derimot personlig og kan komme i både sterkere eller svakere grad.

I et kapittel i boken *Den musiske medisin*(2003) om musikk som helbredelse skriver Myskja følgende; «Musikken vil ikke alltid kunne helbrede fysisk sykdom, men den kan vekke livsglede og for mange fungere som en form for psykoterapi» (Myskja, 2003, s. 161). Han trekker videre frem at han opplever *følelser* som noe grunnleggende for det vi opplever som verdifullt i livet og at det spiller en rolle for hvordan vi i det hele tatt definerer det som er virkelig for oss. Det ser ut til at musikken kan utvikle og modne følelseslivet vårt (Myskja, 2003, s. 162). Myskja skriver at mange angir at musikken har satt dem i kontakt med følelser de ikke visste at de hadde, og dette er noe jeg selv også har erfaring med.

I artikkelen «*Da er jeg liksom glad...*» *Om musikk og helse i barns hverdagslige omgang med musikk*(2012) av Vestad trekker hun frem at forskeren DeNora(2000) beskriver musikken som en «container» for følelsene våre. Vestad forklarer det slik; «Som lytter forstås man å kunne lagre følelser i musikk når man lytter til den, og når man senere lytter til den samme musikken, vil man kunne gjenoppleve tilsvarende følelser» (Vestad, 2012, s. 130).

I sin helhet viser disse teoriene at musikken kan være et middel for å sette ord på/uttrykke følelsene våre. Ruud skriver i boken *Musikk og identitet*(2013) at følelsene blir tydeliggjort for oss når de bekreftes av menneskene rundt oss, at de differensieres gjennom møtet med musikken og at de utholdes og dramatiseres gjennom fantasien og den språklige bearbeidelsen (Ruud, 2013, s. 82). Ruud hevder derfor at musikken blir en måte å kanalisere og ventilere følelsene våre på (Ruud, 2013, s. 82). Dette tenker jeg også er viktig for barna i barnehagen. Gjennom musikken kan følelsene utforskes i en trygg ramme. For å arbeide med følelser i musikken kan man både arbeide med lytting og utøvelse. Lytting kan vekke følelser gjennom de musikalske elementene, mens utøvelsen kan utfordre din egen måte å uttrykke følelsene på. Dette kan også gjøres i nært samarbeid med tekst. Ved å sette seg inn i tekstens betydning kan man også oppleve musikkstykket i seg selv på en ny måte.

Musikken gir noe- Den gjør meg glad

I heftet *Barn, helse og musikk*(2012) som jeg nevnte tidligere skriver Ingeborg Lunde Vestad sitt kapittel kalt «*Da er jeg liksom glad...*» *Om musikk og helse i barns hverdagslige omgang med musikk*. Vestad skriver i dette heftet en del om *positiv psykologi*. Dette er et felt som har utviklet seg i flere ulike retninger. En av disse retningene som Vestad nevner er «the-broaden-and-build-theory» av Fredrickson(2005). Denne teorien uttrykker at de positive opplevelsene

og erfaringene vi gjør oss ikke kun vil ha betydning for oss her og nå, men at de kan knyttes til varige personlige ressurser (Vestad, 2012, s. 124). Videre forklarer Vestad at Fredrickson ser de positive emosjonene som oppstår i disse situasjonene som næringsgivende for menneskers «blomstring» (Vestad, 2012, s. 125). Eksempler på positive emosjoner som blir dratt frem i kapittelet er glede, interesse og behag. Her og nå vil de positive emosjonene fra situasjonen gi oss en følelse av velvære og glede, men de vil også gi oss noe å vokse på. En slik positiv opplevelse og/eller erfaring tenker jeg at musikken så absolutt kan være en del av. Even Ruud skriver følgende i boken *Musikk og identitet*(2013);

Musikken fargelegger øyeblikk og hendelser i livet med følelser, den produserer gjenstander og relasjoner til tid og sted, slik at verden ikke framstår tilfeldig og uten hensikt for oss. Disse hendelser og tildragelser blir tilstedeværende som betydningsfulle, de blir ladet med kraft, verdier, emosjoner og stemninger. De oppleves som virkelige og kroppsliggjorte, ikke som tilfeldige representasjoner av ting i verden eller fenomener som møter oss (Ruud, 2013, s. 73)

Musikken skaper en «affektiv tilstedeværelse» (Ruud, 2013, s. 73). Den betegnes som både lokal og individuell. Lokal fordi måten vi opplever situasjoner formes av kulturen og samfunnet rundt oss. Det som oppleves som viktig vil blant annet variere fra kultur til kultur (Ruud, 2012, s. 73). Men opplevelsen vil også formes av vår egen forkunnskap/forforståelse og opplevelse med emnet, akkurat slik som denne oppgaven er skapt ut fra min forforståelse og tidligere kunnskap. Hermeneutikken blir dermed også å spille en rolle i barnas opplevelse av situasjoner, blant annet med musikk. Meningen som eventuelt tillegges musikkopplevelsen er ikke tydelig for oss i øyeblikket vi opplever den. Den konstrueres som minner i ettertid. Jeg tenker derfor at denne meningen som skapes, med utgangspunkt i Fredricksons teori, kan være næringsgivende for vår personlige vekst og vår utvikling av psyken. Ut ifra dette tenker jeg at vi må kunne se de positive opplevelsene og erfaringene vi gjør oss som en opprustning mot tyngre tider og som en del av det forebyggende arbeidet i psykisk helse. Gjennom slike situasjoner fylt med positive emosjoner bygger vi nye personlige ressurser; Ny kunnskap og mening. I følge Fredrickson og Tugade kan musikken brukes som et verktøy for å regulere positive emosjoner, samtidig som det løser opp negative emosjoner og øker motstanden mot dem (Vestad, 2012, s. 141). Barna trekkes intuitivt til det som gir glede og oppleves meningsfylt. Da blir det bare vår jobb å legge til rette for disse situasjonene. Jeg tenker at det å utforske de musikalske elementene sammen med barna og å generelt benytte seg av

musikkens innebygde kraft vil være en fantastisk måte å komme i kontakt med disse positive emosjonene på.

Tilstedeværende voksne

Jeg vil i forkant av teorien trekke frem en praksisfortelling jeg opplevde under mitt andre studieår ved Dronning Mauds Minnes høgskole. Den går slik;

Jeg sitter i gangen med en gutt fra min avdeling. Vi er de siste som er igjen. De andre har gått ut. Jeg har slitt lenge med å roe han da han kun løper rundt. Til nå har jeg akkurat klart å bytte bleie på han. Yttertøyet hans ligger klart i gangen, men han løper bare bort og gjemmer seg. Etter å ha løpt etter han en stund for å hjelpe han med klærne går jeg ut i gangen og setter meg på benken. Når jeg ikke følger etter han lenger står han bare og ser spent på meg i døråpningen. Jeg legger frem klærne slik at det skal bli enklere for han å se dem mens jeg nynner. Han nærmer seg sakte men sikkert. Han begynner å snakke om tante Sofie fra Kardemommeby. Jeg slutter å nynne. «Kanj du sangen te tante Sofie?», spør jeg. Han lyser opp og smiler mens han nikker. Han stiller seg der, rett foran meg, og synger sangen. Jeg lytter. «Du kunnja jo heile sangen du!» sier jeg og smiler til han mens jeg holder opp jakken hans. «No e det din tur», sier han. Jeg ser på han mens jeg synger tante Sofies vise. Han studerer meg mens jeg synger. Når jeg er ferdig blir han stille. Han går helt inntil meg og lar meg hjelpe han med jakken. Han ser på meg. «Så flink du va å syng», sier han. «Tusen takk», svarer jeg. «Det va du og». Resten av påkledningen går lett som en plett og med ett er han ute.

I etterkant av en observasjon av samspillet mellom en far og en datter som Vestad trekker frem i kapittelet sitt i heftet *Barn, helse og musikk*(2012) reflekterer hun litt rundt dette med tilstedeværelse i situasjoner. Her henviser hun til Böhmes(2010) beskrivelse av å *være tilstede (being there)*. Dette kjennetegnes av en klar tilstedeværelse med estetisk innstilling, hvor sansene og følelsene blir å spille en viktig rolle (Vestad, 2012, s. 136). Man *lytter* til hverandre, og tilnærmer seg hverandre ut fra det man oppfatter. Det er nettopp dette som oppstår her. Vi blir stående i en konflikt, og når jeg ser at måten jeg tilnærmer meg situasjonen på lager enda større spriker tar jeg avstand. Jeg trekker meg tilbake og skaper en ny stemning og tilstand han kan ta del i. Dette vekker med en gang interesse, og gutten trer inn i den nye tilstanden med meg. Han lytter til meg, og jeg lytter tilbake, og i dette øyeblikket er vi begge *tilstede*. Vestad forklarer videre at det å *være i* en relasjon i det

spesielle øyeblikket den skjer vil oppleves svært meningsfullt og berikende (Vestad, 2012, s. 136). Det at et øyeblikk kan deles gjennom å virkelig *være tilstede*, både gjennom handlinger og følelser, kan være med på å skape eller opprettholde en relasjon (Vestad, 2012, s.136). Jeg vil legge til at jeg mener dette også burde ses på som en måte å utvikle en relasjon på. For det er nettopp det jeg føler skjer her. Vi er sammen i situasjonen, og vi opplever hverandre på en ny måte og gjennom dette utvikler vi den relasjonen vi allerede har bygd opp oss imellom. Trollalden(1997) trekker frem at en gjensidig samhandling og anerkjennelse vil utdype forholdet mellom menneskene. Dette basert på de menneskelige og musikalske opplevelsene. Trollalden fremhever at anerkjennelsen som oppstår når barnet blir «sett» og forstått slik at det kan se seg selv, vil være nødvendig for at barnet skal kunne «skape seg selv» (Vestad, 2012, s. 136). «Flere positive effekter nevnes i sammenheng med anerkjennende samhandling, som positiv utvikling, styrking av mestringsfølelse og følelse av tilhørighet» (Vestad, 2012, s.136). Som alle kan knyttes tett opp mot vår psykiske helse.

Her kan vi også trekke paralleller til Myskjias teorier om samspillet mellom barnet og de voksne omsorgspersonene som jeg nevnte i delen *Starten på barnets musikalske liv– Mor-spedbarn-kommunikasjon*. Myskja poengterer at samspillet generelt preges av musikalske elementer. Når barnet begynner i barnehagen vil de ansatte på sett og vis «overta» rollen som omsorgsperson i løpet av barnehagehverdagen. Da er det viktig å være bevisst den kunnskapen jeg tidligere nevnte om kommunikasjonen mellom mor og spedbarn. Hva kan vi ta med oss ut av kommunikasjonsmåten som fremstilles der? Jo, først og fremst nærheten til de musikalske elementene. Vi må lære oss å kjenne barnets uttrykksmåter, og dette kan gjerne gjøres gjennom de musikalske elementene. Bare i måten vi snakker med hverandre kan man oppdage variasjoner i blant annet klang, rytme og intensitet. Jeg tenker denne formen for kommunikasjon er særlig viktig å ha i mente når man jobber på en småbarnsavdeling. Her kan det være mange barn som ikke enda har utviklet et klart og tydelig språk. For disse barna, og for oss voksne som kommuniserer med dem, er de musikalske elementene en pekepinn på budskapet i kommunikasjonen og retningen den er på vei i. Det er som Ruud skriver viktig at barnet opplever at dets følelser og uttrykk blir delt med den andre parten (Ruud, 2013, s. 85). Dette handler rett og slett om å *være tilstede* i relasjonen og om å benytte seg av den kunnskapen man besitter. Man kan bruke kunnskapen om det musikalske samspillet mellom mor og spedbarn inn i arbeidet med Böhmes beskrivelse av å *være tilstede*.

Avspenning og avslapping i barnehagen

I barnehagen er det mye som skal gjøres i løpet av en dag. Vi har mye vi skal rekke over og det er mange krav som skal møtes. Men møter vi i alt dette kravet om barnas mulighet til ro? I *Rammeplan for barnehagen: Innhold og oppgaver*(2017) står følgende skrevet i del 1: Barnehagens verdigrunnlag – Livsmestring og helse; «Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen» (Rp, 2017, s. 11). Det å finne roen er en viktig del av den psykiske helsen. I heftet *Barn, helse og musikk*(2012) skriver Vestad om flere intervjuer hun har gjennomført i barnehagen. Hun trekker i løpet av kapittelet sitt frem hvordan de tidligere observasjonene hun har vist til, hvor flere har foregått i hjemmet, har vist musikkens evne til å skape en ro hos barna. I forbindelse med samtaler med de ansatte hadde flere av de ansatte sett dette som en mangel i barns barnehagehverdag. En av avdelingslederne hadde uttrykt et særlig ønske for å ha et eget musikk-rom hvor barna kunne trekke seg tilbake. Et rom som ga mulighet for å kunne få være i fred og lytte til musikk eller lydbøker av eget ønske (Vestad, 2012, s. 140). Kan musikken være et godt middel til avslapping, avspenning og ro? Og hvorfor?

Vi har allerede i delen *Vårt personlige forhold til musikken – «Det indre»* sett at musikken kan være med på å endre følelsesmønster og sinnstemninger, og at den både kan utvikle og modne vårt følelsesliv. En av forskerne som ble trukket frem i denne delen, Langer, mente også at musikken kunne virke som en magnet til følelsesspekteret, og at musikken i den forstand kan dra med seg følelsene i ønsket retning. Musikkens rolle i arbeidet med avslapping, avspenning og ro kan derfor se ut til å være svært viktig for opplevelsens helhet. Men hvilke virkninger har musikken egentlig på kroppen i seg selv? Kan musikken også gi oss enn fysisk avspenning? I boken *Den musiske medisin*(2003) skriver Audun Myskja om musikken som forebyggende medisin. I dette kapittelet trekker han frem mange interessante funn, men jeg velger å trekke frem noen utvalgte som jeg mener kan ha særlig relevans for den psykiske helsen, til tross for at alt som kan forebygge sykdom vil være med å hindre større utbredelse av psykiske vansker. Et av punktene Myskja skriver om er *Avspenning og aktivering*. Musikken kan påvirke hele kroppen både i retning som beroligende eller aktiverende. Musikken påvirker hjerteslagene og pulsen, respirasjonen(åndedrettsrytme) og kroppstemperaturen. Hjerteslagene og pulsen blir naturligvis påvirket av musikkens grunnrytme, men også volum og intensitet kan spille en stor rolle, og til og med ha like sterke effekter som grunnrytmen (Myskja, 2003, s 110). I likhet med hjerteslag og puls blir også respirasjonen påvirket av rytme, volum og intensitet. Til forskjell fra hjerteslagene og pulsen

ser respirasjonen ut til å bli mer direkte påvirket av det emosjonelle innholdet i musikken (Myskja, 2003, s. 110). Kroppstemperaturen blir også påvirket av rytme. Myskja hevder at dette trolig kommer som en påvirkning av blodsirkulasjon, puls og åndedrettsmønster og via endringen i GSR (Galavanic Skin Response, hudens elektriske motstand) (Myskja, 2003, s. 111).

Som jeg har vært inne på tidligere vokser det frem mange problemer i den moderne livsstilen. Myskja skriver at «Stress, nervøsitet, angst, uro og søvnforstyrrelser sies å være vår tids svøpe» (Myskja, 2003, s. 111). Selv om dette hovedsakelig ses som problemer som forekommer hos ungdommer og voksne, kan man også se det hos yngre barn. Og det er ikke minst viktig å huske at barna en dag skal bli de voksne. Det kan derfor være nyttig å se beroligende musikk som et middel for å motarbeide disse fremvoksende problemene. Myskja skriver først at musikken kan gi fysisk og muskulær avspenning, som har vært velkjent og velbrukt som musikalsk effekt. Videre forklarer han musikkens rolle i det å roe ned tankelivet, altså gi en mental avspenning, noe vi tidligere har fått en opplevelse av i delen *Vårt personlige forhold til musikken – «Det indre»*. I en barnehagehverdag skjer det som sagt mye. Det er mange inntrykk barnet skal innfinne seg med, og det er så mye man skal rekke over. I boken *Den musiske medisin*(2003) legger Myskja fokuset på de voksne og deres måte å senke overaktiveringen på. Men i denne oppgaven vil jeg flytte fokuset til barna. Vi ikke må glemme at også barna kan overaktiveres. Musikken påvirker hjernebølgene og setter oss inn i ulike nivåer (beta, alfa, theta og delta). Det meste av tiden i løpet av vår dag bruker vi i beta-nivået, når vi ønsker å avspenne prøver vi å oppnå alfa-nivået. Det er altså i skiftet mellom beta-nivå og alfa-nivå at avspenningen finner sted. I NMHs hefte *Barn, musikk og helse*(2012) skriver Björn Wrangsjö og Gro Trondalen om barns selvutvikling og følelseshåndtering. Under kapittelet *musik, affektregulering och stress* viser de til Antonovskys(2005) forskning når de skal trekke frem viktige elementer som vil fremme den psykiske helsen ved stress. De tre sentrale faktorene som blir trukket frem er; opplevelsen av sammenheng, kontinuitet og mening (mening, forståelse og håndterbarhet) (Trondalen og Wrangsjö, 2012, s. 13(oversettelse Malene Skei Kimo)). Jeg ser dette som nøkkelord inn i følelsen av stabilitet. Musikken har allerede vist seg å ha en effekt rent fysisk og dermed også psykisk på kroppen, og med bakgrunn i Antonovskys forskning vil jeg trekke paralleller mellom musikkens virkning og fellesskapets betydning for den enkelte. I og med at opplevelsen av sammenheng, kontinuitet og mening er viktige elementer for å fremme den psykiske helsen under stress vil jeg poengtere at det fellesskapet vi jobber for å bygge i barnehagen, både barna imellom og

med oss voksne, er svært viktig. I mine øyne er disse faktorene noe som betegner et stabilt og godt fellesskap, og stabile og gode relasjoner. Som jeg allerede har nevnt tidligere spiller musikken en stor rolle inn i relasjons- og fellesskapsbyggingen, samtidig som den i seg selv kan gi en opplevelse av å delta i fellesskapet. Det er derfor ikke så rart om samvær rundt musikken også kan fremme den psykiske helsen under stress.

I Vestads kapittel i heftet *Barn, helse og musikk*(2012) skriver hun om en førskolelærers opplevelser med samlingsstunder basert på massasje og rolig musikk. Førskolelæreren forteller at dette var samlinger de brukte å ha i barnehagen, men som det ble slutt på da den ansatte som hadde disse samlingene sluttet i jobben. Disse samlingsstundene skjedde på et eget rom med matter på gulvet. Rommet ble fylt med «hvilemusikk». Førskolelæreren hadde et positivt syn på samlingsstunden, og hun sammenlignet følelsen i samlingsstunden med følelsen av å være i et spa (Vestad, 2012, s. 140). Musikken var i følge førskolelæreren med på å forme denne assosiasjonen. Førskolelæreren konkluderer overrasket med at barna faktisk slappet av, og at musikken «hjalp til» å skape denne avslappingen (Vestad, 2012, s. 141). Når jeg leste om denne førskolelæreren syntes jeg det var veldig fint at hun hadde en positiv opplevelse av situasjonen og at hun opplevde musikken som avgjørende for roen. Det er derimot veldig trist å lese at slike gode aktiviteter blir avvirket fordi den ansatte som brukte å gjøre det nå har sluttet. Trolig kommer dette av at de andre ansatte ikke føler de har nok kunnskap eller interesse til å ta tak i arbeidet. Når man ser at et arbeid har en slik fin innvirkning på barna, burde vi ikke utfordre oss selv til å gå utenfor komfortsonen? For barnets beste?

Oppsummering/konklusjon

I løpet av oppgaven har vi blant annet sett på viktigheten av arbeidet med den psykiske helsen i barnehagen. Denne viktigheten blir, som vi har sett tidligere, til og med bekreftet i *Rammeplan for barnehagen: Innhold og oppgaver*(2017). Det er derfor ingen tvil om at dette temaet er noe vi må bli flinkere til å inkorporere i barnehagehverdagen. Min hensikt med denne oppgaven har derfor vært å belyse *hvordan* vi kan se arbeidet med musikk som et hjelpemiddel/ en rød tråd inn i arbeidet med den psykiske helsen.

I delen *Når starter musikken?* skriver jeg om grunnrytmens betydning for mennesket. Til slutt stiller jeg meg spørsmålet; *Kan dermed musikk, med en tydelig grunnrytme, også være en måte å stabilisere situasjoner i barnehagen på?* Det skulle man tro. Som Myskja skriver kan man se tendenser til at mennesker tyr til rytmiske tiltak for å gjenopprette tryggheten i

situasjoner hvor man føler seg utilpass. Er dette noe vi kan ta med oss i arbeidet i barnehagen? Ja, så absolutt. Rytme, og grunnrytme i seg selv, kan utforskes i det vide og det brede, både med instrumenter, stemmer og kropp. Dette bekreftes også i delen *Avspenning og avslapping i barnehagen* hvor jeg legger frem Myskjås forklaring på de fysiske innvirkningene musikken kan ha på kroppen, som deretter igjen kan videreføres til den psykiske roen. Musikken kan gi oss en følelse/opplevelse av stabilitet. Som videre kan gi oss en opplevelse av «å finne» roen. Dette kan igjen videreføres inn i en hvilestund, hvor vi lar kroppen, men ikke minst også hjernen, få en time-out.

Alle teoriene og kunnskapene jeg har satt meg inn i og reflektert over i denne oppgaven har hatt store muligheter for sammenslåing. Jeg har derfor sett disse teoriene i tråd med hverandre. Sammenlagt gir de områdene jeg har trukket frem en helhetlig arbeidsmåte. Vi har sett at musikken har stor betydning for individet og dets evne til å vokse og lære, og ikke minst til å bli kjent med seg selv. Musikken utvikler og bekrefter «det indre»; Det som definerer oss, «selvet» og de indre forholdene; emosjonene. Men musikk har også en stor innvirkning på relasjonene i livet vårt. De tidligste relasjonene vi tar del i er tross alt bygd opp av de musikalske elementene. Musikken har gjennom teoriene som har blitt lagt frem i oppgaven vist seg å både skape/etablere, utvikle og opprettholde relasjonene i livet vårt. Fra før fødselen av og ut i resten av livet. Dette utdraget fra *Rammeplan for barnehagen: Innhold og oppgaver*(2017) bekrefter faktisk viktigheten av alle områdene jeg i denne oppgaven har trukket frem som relevante for musikkens rolle i den psykiske helsen;

Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen. (Rp, 2017, s. 11)

Det er så mye der ute jeg dessverre ikke får dratt inn i denne oppgaven. Musikken har så uendelig mange muligheter men oppgavens ramme må overholdes. Et tema som videre kunne vært interessant å undersøke er hvordan man kan motivere og utfordre de ansatte i barnehagene til å ta tak i dette arbeidet. Som jeg så vidt snakker litt om under *Avspenning og avslapping i barnehagen* er det trist at aktiviteter som virkelig ville betydd noe for barna avvikles fordi vi ikke tør å utfordre oss selv eller utvide våre horisonter. Denne oppgaven er ment til å se nye muligheter i arbeidet med musikk og den psykiske helsen, men den er også ment som en motivasjon. En motivasjon til å tørre å utfordre seg selv.

Jeg vil avslutte denne oppgaven med et sitat av Jon-Roar Bjørkvold fra boken *Det musiske menneske*(2011) fordi det belyser viktigheten av denne oppgaven:

«Barn synger ikke for å treffe tersen, men for å treffe livet»

(Bjørkvold, 2011, s. 99).

Litteraturliste

- Andersen, A. J. W. (2016, 6. september). Psykisk helse i *Store norske leksikon*. Lastet ned fra https://sml.snl.no/psykisk_helse
- Bjørkvold, J. (2011). *Det musiske menneske*. Oslo: Freidig Forlag.
- Ebdrup, N. (2012, 27. Februar). Hva er hermeneutikk? I *forskning.no*. Lastet ned fra <https://forskning.no/filosofiske-fag/2012/02/hva-er-hermeneutikk>
- Empiri (u.d). I *Det norske akademis ordbok*. Lastet ned fra <https://www.naob.no/ordbok/empiri>
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Hofgaard, T.L. (2017, 27. Februar). 70.000 barn trenger behandling for psykiske vansker i landet vårt. *VG*. Lastet ned fra <https://www.vg.no/nyheter/meninger/psykisk-helse/70-000-barn-trenger-behandling-for-psykiske-vansker-i-landet-vaart/a/23935847/>
- Myskja, A. (2003). *Den musiske medisin*. Oslo: J. W. Cappelens Forlag AS.
- Psykisk helse. (2017, 05. Desember). I *Bufdir*. Lastet ned fra https://www.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Oppvekst/Helse/Psykisk_helse/
- Rammeplan for barnehagen. Innhold og oppgaver*. (2017). Oslo: Pedlex.
- Ruud, E. (2013). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Sæther, M. (2012). *Barnet og musikken – Innføring i musikkpedagogikk for barnehagelærerstudenter*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Thagaard, T. (2016). *Systematikk og innlevelse – En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.
- Trondalen, G. & Wrangsjö, B. (2012). Barn, musikk och hälsa; Om självutveckling och känslöhantering. *Barn, musikk og helse*. 3-28. Lastet ned fra https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/172661/Barn_musikk_helse_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vestad, I. L. (2012). «Da er jeg liksom glad...» Om musikk og helse i barns hverdagslige omgang med musikk. *Barn, musikk og helse*. 123-146. Lastet ned fra

https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/172661/Barn_musikk_helse_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y