

Adventskalender

Rytme, rørsle og musikk i barnehagen



Hei!

Dette heftet er ein introduksjon og ei «brukarrettleiing» til den digitale adventskalenderen.

Kalenderen inneheld videoar av musikkleikar ein kan gjere saman med barn på dagane i adventstida. Leikane har eit fagleg grunnlag i perspektiv frå utviklingspsykologi og musikkterapi.

Kalenderen er laga mest med tanke på barnehagar, men vil kunne nyttast som ei ressurskjelde av alle som har omsorg for barn.

Videoane ligg opent tilgjengeleg her:

<https://www.rvtsvest.no/adventskalender/>

<https://vimeo.com/showcase/adventskalender>

Vi vil anbefale at ein les gjennom heile heftet på førehand, sidan nokre av leikane krev førebuing (sjå til dømes luke 7).



Gunn Karoline Fugle, musikkterapeut og spesialist i klinisk pedagogikk ved Førde BUP og Inge Nordhaug, klinisk sosionom ved RVTS Vest.

Kven står bak adventskalenderen?

Kalenderen har vorte til i eit samarbeid mellom RVTS Vest, Tusenfryd barnehage i Førde, og Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, som har finansiert arbeidet. Prosjektet har vore leia av Inge Nordhaug, klinisk sosionom ved RVTS Vest, i nært samarbeid med Gunn Karoline Fugle, musikkterapeut og spesialist i klinisk pedagogikk ved Førde BUP og Dag Ø. Nordanger, psykologspesialist ved RVTS vest.

**Tusen takk til Tusenfryd barnehage i Førde!
Takka går til barna, foreldra og dei tilsette!**

Leik som inngang til livet

Barn lærer seg å forstå og komme inn i verda gjennom leik. Dei leikar åleine eller saman med andre, og ofte med stor kreativitet. Ingen ser dette betre enn dei som arbeider i barnehage. Det har vorte stadig meir merksemd på kor viktig denne leiken er for kognitiv og sosial utvikling, og kor mykje vaksne si rolle i høve leiken kan bety.

Barn treng på den eine sida leik dei får utvikle fritt saman med andre barn, der den vaksne tek ei meir følgjande rolle, understøttar initiativa, og hjelp barn som står utanfor, inn i leiken. Samstundes har alle kulturar, til alle tider, utvikla meir strukturerte leikar. Mange av oss har vakse opp med leikar som gøymespel, slå på boksen og kongen befalar. Slike leikar har også ein utviklande funksjon. Folkeviseleikar og dansetradisjonar er også viktige berarar av identitet og tilhørsele til familie og kultur. I dag kan slike leikar fort tape konkurransen mot nye digitale leikemidlar, samstundes som dei i aukande grad vert løfta fram av forskning på kva som fremjar barn si utvikling.

Det er kunnskapen om musikkleiken sitt utviklingsfremjande potensial vi har teke med oss inn i utforminga av adventskalenderen.

Det utviklande i rytme og rørsle

Leikane i kalenderen har i seg musikk, rytme og rørsle. Dette er kjenslespråket vårt, og vi har alle erfart korleis det kan knyte band og fremje kontakten mellom oss. Tonane og rytmane når inn til oss, bærer oss ut, og fører oss vidare.

At musikk, rytme og rørsle har eit utviklingsfremjande potensiale, har vore kjent lenge. Det er mange sider ved det som gjev meaning frå eit utviklingspsykologisk og sosialt perspektiv. Reint kroppsleg bidreg det til motorisk utvikling og fremjar barn sin koordinasjon. Det er også sosialt utviklande, ved at ein får øvd seg på å finne sin plass i ei gruppe, og lærer seg å tilpasse seg og samhandle med andre. Forsking viser faktisk at all læring vert fremja når den skjer på ein glede- og leikfull måte, der rytme og

rørsle er involvert. Dette gjeld om ein skal lære seg klokka, vekedagar og årstider, eller om ein skal lære seg tal og bokstavar.

Det mest utviklande er nok likevel opplevinga av fellesskap og tryggleik som kan skapast rundt musikk, rytme og rørsle. Forskinga på til dømes musikkterapi viser kor stor betyding det kan ha for dei som føler seg utanfor, eller som strevar sosialt og emosjonelt. Ein ser også at gode erfaringar frå samspel med andre rundt musikk, rytme og rørsle, kan verte ein kapital ein tek med seg vidare, og som lettar tilgangen til fellesskap og sosiale arenaer seinare i livet.

Musikksamspel og hjerneutvikling

Dei seinare åra har hjerneforskning bidrege med mykje kunnskap om kvifor musikk, rytme og rørsle er så utviklande. På ein måte kan ein seie at det handlar om at musikksamspel tek i bruk den naturgjevne «oppskrifta» som ligg der for hjernen si utvikling. Barn er skapte til å oppsøkje ei viss type stimulering. Særleg appellerar dei til oss vaksne om å gje dei sanselege og rytmiske opplevingar. At barn frydar seg over leiker som «Ride ride ranke», «Ro ro til fiskeskjær» eller «Kjem ei lita mus», er ikkje tilfeldig. Det er heller ikkje tilfeldig at dei i større grad enn vaksne oppsøker rytmiske leikar, som det å disse/huske. Det er fordi slike sanselege og rytmiske aktivitetar gjev den stimuleringa hjernen og nervesystemet deira treng for å utvikle seg.

På same måte er barn skapte til å appellere til å få rytmiske og sanselege erfaringar frå oss vaksne når dei er redde, lei seg eller frustrerte. Og som vaksne er vi skapte til å reagere ved å gje dei nettopp det dei treng. Vi løftar dei opp, byssar dei i ein bestemt rytme, stryk dei over hovudet, og snakkar varmt til dei med ein bestemt musikalitet i stemma. I det heile får dei ein stor rikdom av rytmiske og sanselege opplevingar.

Og igjen, det er ikkje tilfeldig. Nettverka i hjernen vår utviklar seg ved at område som er aktiverte samstundes koplar seg saman. Det som skjer i ein slik

omsorgsfull situasjon betyr då at ein stor sanserikdom, der mange ulike områder av hjernen er aktivert, vært kopla saman med opplevinga av å være trygg og av å få det godt igjen. Den koplinga vert sterkare for kvar gong det skjer, og litt etter litt vert den til barnet sin eigen, slik at barnet får sin eigen nevrane kapasitet til å regulere kjenslene sine og trygge seg sjølv. Dette er den kanskje viktigaste evna vi menneske treng, og den vert drive fram av nettopp musikalske, rytmiske og sanselege erfaringar.

Musikk er blant dei formene for stimulering som rører ved flest områder av hjernen. Og kopla med rytme og rørsle er det nærmast slik at alle delar av hjernen er aktivert. Då kan ein forstå kor stort utviklande potensial det har når alt dette vært kopla til kjensla av glede, tryggleik og fellesskap. Dette er utviklande for alle barn, men barn som har hatt det utrygt tidleg i livet vil trenge det i ekstra stor grad.

Adventskalenderen

Det er denne «oppskrifta» adventskalenderen bygger på. Vi ynskjer å inspirere deg som er saman med barna i kvardagen, til å ta dette kunnskapsgrunnlaget i bruk gjennom eit utval leikfylte musikk- og rytmeaktivitetar. Aktivitetane er valde med tanke på at dei skal vere utviklande for barn generelt, men samstundes førebyggjande og terapeutisk for barn som har det vanskeleg. I tillegg kan vi vaksne, gjennom musikksamspel med barn og kvarandre, utvikle våre eigne ressursar til å vere varme og nære, kreative og spontane. Musikken skaper rammer og struktur slik at rytmen mellom oss kan få plass.

Dei som jobbar i barnehage har allereie ein stor «bank» av aktivitetar som spelar på lag med «oppskrifta» for barn si utvikling. Gjennom kalenderen ønskjer vi å bidra til å utvide denne banken, slik at de og borna kan sjå fram imot endå fleire opplevingar av glede og fellesskap.

Adventskalenderen er digital, og på skjermen står tala frå 1-24 i vilkårleg rekkefølge. Den i barnehagen som skal opne, samarbeider i ei leikande form med barna for å finne talet. Når ein opnar «luka», kjem det ein instruksjonsvideo av dagens aktivitetsleik, der barn frå Tusenfryd barnehage viser aktiviteten. Aktiviteten kan gjennomførast ute eller inne, og

gjærne fleire gonger, slik at barna får erfare at dei lærer den stadig betre, og kanskje også oppdagar nye sider ved den. Sidan det også er luker for helgedagar når barna ikkje er i barnehagen, kan det før eller etter helga visast fleire leikar.

Nokre generelle råd

Lei aktivitetane i kalenderen slik de leier andre aktivitetar i barnehagen: Ver ein tydeleg og varm leiar, bruk stemme og kroppsspråk som understrekar poenga i aktiviteten. Overdriv litt, men «passeleg». Meistringsnivået til barna er sjølv sagt viktig, og søk etter å finne rytmen med barneflokket. Det er verdefullt om de kan leve dykk inn i det barna tykkjer er morosamt, og le saman med dei. La borna forstå at mykje kan gjerast på deira eigen måte. Dei gjer aktiviteten slik dei forstår den ut frå sine føresetnader, og vil ofte oppleve kroppslig meistring når dei litt etter litt forstår kva aktiviteten går ut på.

I rytme- og musikkleikar kan ein fort tenkje at det handlar om å vere i takt eller utakt, og at det å vere «i takt» er det same som å være utanfor samspelet. I staden kan ein forstå det som at barnet uttrykker noko anna rytmisk, og at denne andre rytmen bidreg til å løfte aktiviteten og gjere den rikare. I aktiviteten «Ein feiekost» (der ein gjer «feierørsler» mens ein syng «... i pipa, i pipa ...») er det i instruksjonen lagt opp til at ein set seg på huk to gonger. Men det gjer aktiviteten rikare om barna set seg på huk på ulike stader i rytmen, og på andre stader enn der den vaksne gjer det.

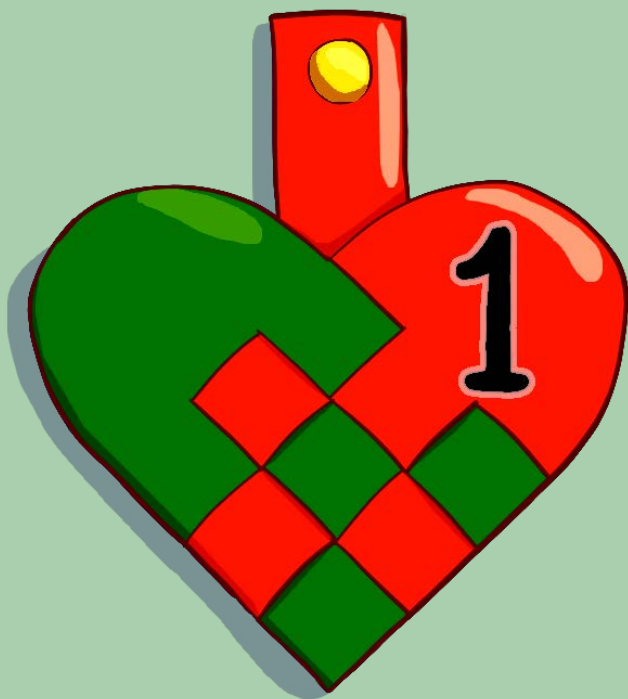
Rettlei varmt og omsynsfullt, utan å korrigere, og plukk gjærne opp barna sine eigne måtar å gjere aktiviteten på. Det viktigaste er ikkje sjølv utføringa, at det vert «rett», men den nære og varme atmosfæren som vert laga for samspel, kreativitet og spontanitet. Det handlar om å gjere det som passar med aktiviteten ilag med barna der og då. Og hugs at det er lurt å slutte mens leiken er god. Vi må passe på at vi ikkje trøyttar ut barna og at aktiviteten får preg av «øving».

LUKKE TIL!

Og takk for at de vil vere med på musikkleikane!

Opne lukene og leik!





Kråkesang

Rytme/sang/rørsle

Kjelde: Elisabeth Kirkevik

Når.....(vente litt...).

Kråkene klappar takta,

til vår vesle kråkesang

Når kråkene klappar takta,

så blir den passe lang

Men, når...

Myggane klappar takta,

til vår lille kråkesang

Når myggane klappar takta,

så blir den veldig kort!

Men, når:

Elgane klappar takta,

til vår vesle kråkesang

Når elgane klappar takta,

så blir den veellddiigg la -a-ang

Oppstilling: Stå i ring. De kan starte med å halde hendene. Det kan vere samlande og eit tydeleg signal om at aktiviteten skal til å starte. Slepp hendene i det aktiviteten startar og de startar å instruere og synge.

Leik: «Vanleg» klapping på 1. vers. I 2. vers klappar vi med peikefingrane. Myggane har små «hender» som dei kan klappe med, og her kan tempoet vere litt raskare enn i 1. vers. I 3. vers kan de lage store rørsler med hendene, og songen går i legre tempo. Det viktigaste her er fokus på samspel. Det med ulikt tempo og variasjon er underordna det å ha det kjekt og få til eit varmt samspel.

Leikvariasjon: Alle kan sitje på huk i ring i staden for å stå. Vurder om nokre av barna er slitne og treng det. Annakvar kan også sitje på huk og annakvar stå.

Kan barna foreslå eit dyr til eit fjerde vers? Der- som ikkje, kan de ha klart eit forslag sjølv. Ein mogleg variasjon når barna kan leiken godt, er at alle går rundt hulten til bulter medan ein syng og gjer rørsle. Vurder om barna er store og sjølvstendige nok til å få til aktiviteten slik. Ein annan mogleg variasjon er at to og to barn kan stå slik at dei ser på kvarandre medan dei gjer aktiviteten, slik som Inge og Gunn Karoline gjer i 1. luka i adventskalenderen.

Mål med aktiviteten: Gje gode erfaringar med å være kopla saman med andre, og utvikle evna til å synkronisere seg med andre. Leiken utviklar også kapasiteten for variasjon i djupsensibilitet (balanse og kroppsoppleving) gjennom veksling i tempo, styrke og spenning.



Regn regn (eller snø snø)

Rytmeleik

Kjelde: Sissel Johanna Bakken

Regn, regn, regn, regn

Det regnar ein foss

Det regnar på oss...

Æsj.... Æsj

Regn, regn, regn, regn

Klissvåt i håret og klissvåt på låret

Æsj... æsj

Regn, regn, regn, regn

Klissvåt på knea

Klissvåt på tena (eller knærne/tærne)

Æsj.... Æsj

Oppstilling: Stå i ring.

Leik: Strekk armane opp og lag «regn-dråpar» med fingrane som fell gradvis nedover og nedover medan de seier «*regn, regn.....*». Alle rører ved den delen av eigen kropp som teksten fokuserer på; når de seier «*klissvåt i håret*», tek de på håret. Rett før «*æsj*» skyv de armane bakom øyra og dyttar dei framover. Teksten er ikkje meint bokstaveleg, og de kan gjere den på ein leikande og humoristisk måte.

Alternativ, når det er snø, eller når ein ønskjer at det skal bli snø:

Snø, snø, snø, snø

Det snøar i håret, det snøar på låret

Ja, ja (armane i veret)

Snø, snø, snø, snø

Det snøar på haka

Det snøar på nasa

Ja, ja

Leikvariasjon: De kan lage fleire vers, med eller utan rim. Variasjonar kan være til dømes «*Regn, regn, regn, regn, klissvåt på nasa, klissvåt på haka*» eller «*... klissvåt på baken, klissvåt på kjaken...*».

Når det er snø ute, kan de seie snø i staden for regn, og då avslutte med «ja» og strekke armane i veret.

Mål med aktiviteten: Utvikle evna til å synkronisere seg med andre i samarbeid og samspel. Fremje koordinering av stemme/rørsle, og stimulere vestibulærsansen (langsam og rask rørsle). Leiken fremjar også kropps- og kjenslemedvit gjennom at ein prøver ut ulike kjensler og erfarer skiljet mellom dei.



Mangotre

Rytmeleik med rørsle

Kjelde: Alacely Ngulube, Zambia, og Hans Mark Svedal

Leiar: Eg søve under mangotre (legge hendene til eine kjaken)

Barna imiterer tekst og rørsle

Leiar: Eg vinkar under mangotre

Barna: Eg vinkar under mangotre

Eg et under mangotre. Barna imiterer

Eg hinkar under mangotre. Barna imiterer

Eg spring under mangotre. Barna imiterer

Oppstilling: Alle sit eller står i ei klynge (som under eit tre). De kan halde i hendene om det passar i starten.

Den vaksne kan som ein introduksjon eller overgang

til rytmeaktiviteten fortelje om frukta mango og mangotreet; at mango er rekna for å vere frukta si dronning i Afrika fordi den er så næringsrik, og at dersom det vert tørke og svolt i eit område, kan faktisk mangoen redde dei. Slik at dette kan vere grunnen til at dei held seg til mangotreet, også i leik.

Leik: Den vaksne leier an, barna imiterer kort setninga og rørsle som den vaksne gjer. Spør barna om dei har forslag til kva ein kan gjere under mangotreet på eit tidspunkt, når dei har knekt koden for kva rytmeleiken går ut på.

Leikvariasjon: Når barna kjenner leiken kan eit og eit barn leie, og dei andre imitere. Hjelp barnet om det ikkje kjem på noko å gjere under mangotreet.

Mål med aktiviteten: Utvikle evna til sosialt samspel gjennom å prøve ut ulike roller: «Solo og akkompagnement». Øve seg på å vere saman i leik, imitere, regulere seg, vente på tur og prøve ut ulike kjensler. Å gje gode opplevingar av å vere kopla saman med andre, er også eit mål i seg sjølv.

Gå i skogen, hogge ved...

Trad. barnesong

*Gå i skogen, gå i skogen
Hogge ved, hogge ved
Fryse på føtene, fryse på føtene
Springe, springe heim, springe, springe heim*

Oppstilling: Stå i ring. De kan starte med å halde kvarandre i hendene, det kan vere samlande og gje eit tydeleg signal om at aktiviteten skal til å starte.

Leik: «*Gå i skogen*»: Gå som med ein sekk på ryggen. «*Hogge ved*»: Hogge som om ein høgg ved med øks med begge hender. «*Fryse på føtene*»: Gni hendene mot leggane/føtene. «*Springe heim*»: Alle spring fort hit og dit; kanskje krasjar de litt, møter nokon andre og skvett litt, eller ler litt i overrasking.

Leikvariasjon: De kan komme med andre forslag: Gå på stranda, gå på stranda, plukke ved, stein eller plast. Vidare som i versa over: Fryse, springe heim, og eventuelt, i staden for å fryse og springe heim: «*Varmt i nakken*» eller «*varmt i håret*», og så springe heim.

Mål med aktiviteten: Fremje kroppskjensle gjennom rørsle. Oppleve å regulere seg i ulik intensitet saman med andre. Leiken fremjar også kropps- og kjenslemedvit gjennom at ein oppdagar ulike kjensler i kroppen, og knyter dei til situasjonen ein er i.



Over stokk og stein/ Geitebukk

Rytmeleik

Kjelde: Elisabeth Kirkevik

(Alle finn to små kvistar ute før aktiviteten, kan vere ca. 5-7 cm lange).

Geitebukk, geitebukk....

Over stokk og stein, over stokk og stein

Hoppar geitebein, hoppar geitebein

Men vil du bukken fange så må du vere varsam

For bukken den kan stange, bukken den kan stange



Oppstilling: Passar ute og inne. Stå i ring . Alle har funne to små kvistar ute før aktiviteten.

Leik: I starten: Slå pinnane saman når de seier «Gei-te-bukk, gei-te-bukk» med trykk på dei tre stavin-gane.

Fortset å slå pinnane saman i rytmen på verset (eller i barnet i sin eigen rytme, det er like godt).

Over stokk og stein, hoppar geitebein

Over stokk og stein, hoppar geitebein

(Stoppe no med å slå pinnane mot kvarandre)

Men vil du bukken fange

(To og to barn tek armene rundt den andre og let pinnane møtast bak den andre).

Så må du vere varsam

(Alle tek sine to pinnar til panna som om dei har horn som geitene)

For bukken den kan stange

Ja bukken den kan stange

(Her lagar de «stange-bevegelsar» med hovudet framover, med pinnane mot panna).

Leikvariasjon: Barna kan foreslå andre dyr, der pinnane kan være til dømes katteklør. På slutten blir det då «Katten den kan frese».

Mål med aktiviteten: Fremje evna til empati gjennom å tilpasse aktiviteten sin til den ved sida av seg, og til resten av gruppa. Auke kapasiteten for regulering av kjensler gjennom å variere mellom stor og lita rørsle, og mellom aktivisering og avslapping.



Ei lita and

Rytmeleik frå Danmark
Kjelde: Marte Lie Nor

*Ei lita, ei lita, ei lita and med venge
Ei lita, ei lita, ei lita and med venger
Ei lita, ei lita, ei lita and med fot
Ei lita, ei lita, ei lita and med føter
Ei lita, ei lita, ei lita and med stjert
Ei lita, ei lita, ei lita and med nebb*

Oppstilling: Stå i ring.

Leik: Start med å seie «*ei lita, ei lita, ei lita and med....*». Og i det de seier «*venge*» startar de å bevege på armen som er bøygd ved albogen, inn mot kroppen. Så vert andre armen også med når de kjem til «*venger*». Ein fot vert med når de kjemt til «*fot*», og begge føtene ved «*føter*». Ved «*stjert*» bevegar de på baken, og ved «*nebb*» slår de hendene saman som eit nebb framfor munnen.

Leikvariasjon: Barna kan foreslå andre dyr, til dømes katt, og då kan teksten bli som følgjer, leia av de vaksne:

Ein liten, ein liten, ein liten katt med pote, ein liten ein liten ein liten katt med potar, osv..
Og til slutt, katt med hale, og katt med bart. Ein annan variasjon kunne vore; Eit monster, eit monster, eit monster med ein arm, osv..

Mål med aktiviteten: Fremje kroppskjensle gjennom å erfare variasjon i intensitet og kroppslig aktivering, felles rytme og synkronisering med dei andre. Å oppleve glede er også eit mål i seg sjølv!



Kor er egget

Melodi: Fader Jakob

Kjelde tekst: Elisabeth Kirkevik

Kor e egget, kor e egget

Her er det

Her er det

Høyr kor fint det raslar (eller: sjå kor fint den blenkjer).

Høyr kor fint det raslar

Her er det, her er det

Oppstilling: Stå eller sit i ring.

Leik: De kan bruke steinar eller heimelaga egg, eller noko anna heimelaga, og teksten kan endrast etter kvart. De kan til dømes be eit av barna om å dele ut og/eller samle inn egga i ei skål eller liknande.

Mål med aktiviteten: Materialet ein brukar vil prege kva ein får ut av leiken. Klassiske rytmeegg hjelper barna å finne ein felles rytme, men også til å utvikle sitt eige sanseapparat. Å samle inn og dele ut egga, gjev erfaring med ulike rollar og fremjar evna til sosial samhandling.

Tøysevis

Ukjent opphav

*Dette er ei tøysevis
tøysevis, tøysevis
Dette er ei tøysevis
Og alle kan vere med
Sann*

Oppstilling: Stå i ring, hald kvarandre i hendene.

Leik: Beveg dykk i sirkel mot venstre medan de syng. Etter 1. vers foreslår den vaksne ein stad på kroppen der ein skal halde på, på den som står ved sidan av, til dømes knea. Då vert det slik at ei hand er på kneet til den som står til venstre, medan ei hand er på kneet til den som står til høgre, medan ein går til venstre. På dei neste versa kan barna foreslå kvar dei skal halde. Det kan vere på tærne, skuldrane, hovudet eller andre stader på kroppen.

På «sann» kan de trampe med eine foten i golvet, og seie det med litt ekstra sterk stemme.

Leikvariasjon: Leiken kan utvidast ved at de går til venstre og høgre på annakvart vers.

Mål med aktiviteten: Å oppleve glede og bli overraska er mål i seg sjølv, og det utvider også tolesona til barna. Rørslene i leiken fremjar også modning av sanseapparatet.



Ein feiekost

Rytme/sang/rørsle

Trad. Fritt etter Kari Malmanger

Ein feiekost ein feiekost

Kva gjer vi med den, kva gjer vi med den?

Vi feiar med den, vi feiar med den

I pipa, i pipa

Musikkleiken kan syngast eller vere ein rytmeleik, der teksten kan «rappast»/«snakkast» i staden for at de syng.

Oppstilling: Stå i ring. De kan starte hand i hand for å få samla barnegruppa i ein ring. Slepp hendene i det aktiviteten startar, sidan armene trengs til feierørsler.

Leik: Alle står i ro til de syng «*i pipa, i pipa*». Då set de dykk to gongar på huk.

Leikvariasjon: De kan sitje på huk og sprette opp på «*i pipa*». Ein annan variasjon kan vere at annakvar kan sitje på huk, og annakvar stå. De kan også gå rundt hultar til bultar medan de syng. Når barna kan leiken kan de også prøve å synge i kanon etterkvart – så det vert to eller firstemt; Etter at ei gruppe har sunge «ein feiekost, ein feiekost» startar neste gruppe (slik blir det tostemt).

Mål med aktiviteten: Å dele rytme med andre er i seg sjølv eit mål. Det å oppleve veksling av kroppsrørsle samstundes med song, gjev også glede og utviklar evna til å koordinere seg med andre.





Vi trekker skuffa ut

Trad. norsk, variant frå Kaupanger
(Jorunn Nyland, Randi Knagenhjelm)
Kjelde: Kari Malmanger

*Vi trekker skuffa ut,
og skubbar skuffa inn
Vi trekker skuffa ut,
og skubbar skuffa inn
Og rundt eit lite hjørne,
der bur ein bakarmann
Han bakar små,
og store peparkakemenn*

Oppstilling: Stå eller sit i ring. Den vaksne spør barna korleis dei gjer det når dei trekker ut og skubbar inn skuffa, slik at den vaksne får barna med på rørslene før songen startar. Rørsler: Dra ut med hendene, og skubbe inn.

Leik: Bruke passe store armrørsler, som om det krev litt kraft å få skuffa ut og inn. Overdriv litt. På «rundt eit lite hjørne» peikar de bortover og ser etter handa, og på «små og store peparkakemenn» viser de små og store med hendene.

Leikvariasjon: Leiken kan utvidast når barna kan songleiken godt. For dei største barna i barnehaugen kan ein til dømes prøve at annakvar i ringen dreg skuffa ut, og annakvar skubbar den inn.

Mål med aktiviteten: Leiken fremjar oppmerksamt nærvær, og gjennom variasjonane vil barna få gode opplevingar av å vere kopla saman med andre.

No lagar vi litt vind

Ukjent opphav

*No lagar vi litt vind, no lagar vi litt vind
Og vinden den blir større og vinden den blir større
Og vinden den blir kjempestor, kjempe, kjempestor
Og vinden den blir mindre
Og vinden den blir mindre*

Oppstilling: Ute eller inne. Stå i ring. Ha med stort stoffstykke/sjal som alle barna i ringen kan halde i. Alle held i ein flik av stoffstykket, og de vaksne må tilpasse høgda.

Leik: Alle bevegar stoffstykket med større rørsler/min-dre rørsler, og svakare/sterkare stemme i songen alt ettersom kva teksten handlar om.

Leikvariasjon: Ha noko oppå stoffstykket som haustblad eller anna frå naturen. Om det er på slutten av ei leikeøkt og de er inne eller ute i tørt og varmt ver, kan barna ligge på golvet/bakken og de vaksne kan synge og bevege stoffstykket over dei, frå rolege til litt raskare bevegelsar, og tilbake til rolege. Følg det barna likar og opplever spenning med.

Mål med aktiviteten: Gje gode opplevingar av samhandling og å være del av eit fellesskap. Leiken fremjar også kapasiteten til å regulere spenning, intensitet og avslapping, og ved det oppmerksomt nærvær.





Eit troll, eit troll

Sangleik
Ukjent opphav

*Eit troll, eit troll
Kan trylle med kva det vil
Korleis, korleis, korleis trur du det går til?*

*Eit hopp eit hopp, det gjer med sin trolle kropp
Og så, og så, og så blir det til ein.....
Katt*

*Og når den hoppar og dansar,
hoppar og dansar,
hoppar og dansar alle med*

Oppstilling: Stå i ring , hald kvarandre i hendene.

Leik: De held i hendene til kvarandre og går til venstre i vanleg gå-fart, og akselererer (aukar på gradvis) i stemme og fart i ringen etterkvart som vi nærmar oss slutten på kvart vers. Her dansar, hoppar eller spring de vidare i ringen. Dansen skal gå fortare og fortare etter kvart som songen går vidare.

Leikvariasjon: Leiken kan utvidast ved at ein går til venstre og høgre på annakvart vers. De kan bruke namna til barna i teksten, og tilpasse til om det er korte eller lange namn. Det gjer ikkje noko om det vert eit ekstra slag i takta for å få plass til heile namnet. Gjer det leikfylt med latter og godt humør.

Mål med aktiviteten: Modne sanseapparat gjennom rørsle, og fremje evne til samhandling gjennom å synkronisere seg med dei andre. Spenning/variasjon i tempo, og ulik styrke og dynamikk, fremjar også kapasiteten for variasjon i djupsensibilitet (balanse og kroppsoppleving).

Vi gjer oss store og små

Ukjent opphav

*Vi gjer oss større, vi gjer oss større
Vi gjer oss større
Ja kom bli med*

*Vi gjer oss kjempestore
Vi gjer oss kjempestore
Vi gjer oss kjempestore
Ja kom bli med*

*Vi gjer oss mindre
Vi gjer oss mindre
Vi gjer oss mindre
Ja kom bli med
Vi gjer oss stille, vi gjer oss stille
Vi gjer oss stille, ja kom bli med*

Vi gjer oss større, osv.



Oppstilling: Her kan alle stille seg i ring og halde kvarandre i hendene.

Leik: I leiken legg ein vekt på vekslinga mellom å vere liten, større og kjempestor, og så mindre igjen. Følg opp dei ulike «storleikane» med tilsvarande variasjon i styrke og intensitet i stemma.

Mål med aktiviteten: Fremje kroppskjensle og evne til samhandling, og utvikle evna til å regulere seg sjølv i aktivitet med stor variasjon ved hjelp av den vaksne og dei andre barna.

Jomfru Kjære (Karusellen)

Svensk sangleik

*Jomfru, jomfru, jomfru, jomfru kjære
Her er karusellen
Som skal gå til kvelden
Ti for dei vaksne og fem for dei små!
Skunda på, skunda på!
(For) no skal karusellen gå!
Ha-ha-ha! Det går jo så bra
For Andersen og Pettersen og Gunstøm
og meg!
Ha-ha-ha! Det går jo så bra
For Andersen og Pettersen og Gunstøm og meg!*



Oppstilling: Stå i ring og hald kvarandre i hendene.

Leik: Gå til venstre i vanleg gå-fart, og akselerer (auke gradvis) i stemme og fart etter kvart som de nærmar dykk «*ha, ha, ha*». Her dansar, hoppar eller spring de i ein ring. Dansen skal gå fortare og fortare ettersom de kjem utover i versa. Før siste: «*Ha, ha, ha, det går jo så bra....*», skiftar de retning.

Leikvariasjon: Leiken kan utvidast ved at ein går til venstre og høgre på annakvart vers. De kan bruke namna til barna i teksten, tilpass ut frå om det er korte eller lange namn. Det gjer ikkje noko om det vert eit slag i takta ekstra for å få plass til heile namnet.

Mål med aktiviteten: Utvikle evna til å regulere seg sjølv i aktivitet med stor variasjon, ved hjelp av den vaksne og dei andre barna. Gleda og samspelet er også mål i seg sjølv!

Eg er ein liten spelemann

Trad barnesong

*Eg er ein liten spelemann
Som kjeme ifrå Helgoland
Eg er en liten spelemann,
Som kjem frå Helgoland
På tromme eg spelar, dei deiligaste triller
Trom-trommelomme, trom-trommelomme
Trom-trommelomme, trom-trommelomme
Trom-trommelomme, trom-trommelomme
Tromm-lomme-lom*

*Eg er ein liten spelemann
Som kjeme ifrå Helgoland
Eg er en liten spelemann,
Som kjem frå Helgoland
På piano eg spelar, dei deiligaste triller*

*Tralalalala - tralalalala,
tralalalala - tralalalala,
tralalalala - tralalalala,
tralalalalala*

Oppstilling: Stå eller sit i ring.

Leik: Stå i ro i ringen og syng, eller gå i ring og stopp opp når instrumentet startar å «spele». Utvid sangen ved å finne på nye vers/instrument, som barna eller de vaksne kan foreslå. Om de har nokre pinnar eller anna eigna, kan de bruke dei til å imitere instrumentet. Til dømes ved fløyte, trumpet, trommer eller fele.

Mål for aktiviteten: Utvikle evna til å veksle kroppsrørsle, og til å regulere seg sjølv i ulik intensitet saman med dei andre.



*Eg er ein liten spelemann
Som kjeme ifrå Helgoland
Eg er en liten spelemann,
Som kjem frå Helgoland
På trompeten eg spelar,
dei deiligste triller
Tutududutu-dutududutu,
dutududutu-dutududutu,
dutududutu-dutududutu,
dutudududu-tu*

*Eg er ein liten spelemann
Som kjeme ifrå Helgoland
Eg er en liten spelemann,
Som kjem frå Helgoland
På fela eg spelar,
dei deiligste triller
Tralalalala - tralalalala,
tralalalala - tralalalala,
tralalalala - tralalalala,
tralalalalala*



Fru Olsen

Rytmeleik med rørsle
Tekst: Inger Hagerup
Inspirasjon til rørsle: Kurt Erland

*Fru Olsen har bollar og kringler og knekk
Og tre parasollar med bomullsbetrekk
Ein katteskinnsuffe ein mann og ein mops
Og fire skuffer med blanda drops*

Oppstilling: Stå eller sit i ring. Alle har to pinnar eller noko å halde i kvar hand. De kan også bruke steinar eller rytmeegg.

Leik: På «mops» i verset, rettar alle barna begge hendene i veret, og den vaksne lagar

ei pause (fermate) i verset. De vaksne kan orda/verset, og barna kan bli med på enkelte strofer; det er ikkje viktig at dei skal lære seg heile teksten. Kanskje dei største barna i barnehagen kan lære seg teksten? Tilpass dette til kva gruppe barn de har, og kva dei likar.

Leikvariasjon: Leiken kan utvidast ved at ein til dømes spør barna om det er mødrene eller fedrane som er fruer? Og kva heiter mammaene? Slåtten? Då blir aktiviteten slik: «Fru Slåtten har bollar og kringler og knekk...».

Rytmeleiken kan gå veldig raskt eller veldig sakte. Den kan gå frå svakt til sterkt, og så motsett, eller frå sterkt til svakt, og så motsett. Leiken kan utvidast ved at de snakkar om kva diktet handlar om; kva mops, katteskinnsuffe, blanda drops, osv. er for noko.

Mål med aktiviteten: Fremje oppmerksamt nærvær, og å utvide tolesona innanfrå. Oppleve det trygge rommet og utvide området for kva som er trygt. Dynamikk og å skifte mellom ulik intensitet er viktige element i dette.

Ro ro til Siraland

Trad. folketone frå Nordhordland

*Ro ro til Siraland,
15 kaker og fire mann
Men då dei kom til Siraland,
åtte`kje dei ein matagrann
Eple, pærer, plommer,
putta dei i lomma*

Oppstilling: Stå eller sit i ring.

Leik: Rørsler: Ro med hendene enten sitjande eller ståande. De kan «ro» roleg og sakte, eller med kraftige tak. På «*eple, pærer, plommer, putta dei i lomma....*» plukkar ein frå store tre og puttar på liksom i lomma.

Mål med aktiviteten: Utvikle evna til å synkronisere seg med dei andre.



Spinne spinne snellegarn

Trad. folketone

*Spinne, spinne snellegarn
Så fint, så fint som rennegarn
For Toril vil vi bukke
For Toril vil vi neie
For Toril vil vi snu oss rundt.*

Oppstilling: Stå i ring.

Leik: Hendene bevegar seg rundt kvarandre i ein sirkel eller som i ein rulle, som om ein held hendene i ein muffe og bevegar hendene i sirkel rundt kvarandre. Den vaksne kan starte med bevegelsane rett før songen, slik at alle er med i rørslene frå starten. Vidare, som i teksten, så bukkar alle for Toril, og neiar for Toril, og snur seg rundt. Eit vers til alle barna i ringen.

Mål med aktiviteten: Utvikle forholdet mellom barnet og gruppa. Samspel og rytme med dei andre, og å ta tur eller vente på tur, er viktige element i dette.





Namnestafett

Kjelde: Elisabeth Kirkevik

*Dette er ein namnestafett, rett og slett
Det er lett
Dette er ein namnestafett og du
Heiter.....(tremolo på låra eller tromme)
.....Gustav*

Oppstilling: Alle står i ring, held kvarandre i hendene, og går med eller mot sola.

Leik: Alle stoppar opp på «*du heiter...*», bøyer i knea og klappar på knea, som i tremolo. (Tremolo er uttrykk for at noko går i rask fart, her

til dømes at hendene klappar i rask fart mot låra). I det alle seier namnet til det enkelte barnet, klappar den vaksne stavingane i namnet til barnet på låra, som i Gustav: Gu- stav (to klapp). Eller Ma-thil-de (tre klapp). Bruk litt tid før markeringa av staveingane i namnet, samtidig som de prøver å få blikkontakt med barna slik at dei kan vere med på stavingane på namnet.

Leikvariasjon: Sit på huk eller stå i ro. Om de har ei tromme i barnehagen kan den vaksne som leiar aktiviteten spele tremolo og stavingane i namnet til barnet, før namnet kjem i teksten.

Mål med aktiviteten: Utvikle forholdet mellom barnet og gruppa.

Hei alle saman

Ukjent opphav

*Hei alle saman ver velkomne hit i dag
Klappar du saman med meg blir eg veldig glad
Tralalalalala, Tralala lalala
Tra lalalalala
Tralalalalala, Tralala lalala*

*Hei alle saman ver velkomne hit i dag
Klemmer du på venen din så blir eg veldig glad
Tralalalalala, Tralala lalala
Tra lalalalala
Tralalalalala, Tralala lalala*



Oppstilling: Alle sit eller står i ring, og held kvarandre i hendene.

Leik: Barna kan komme med forslag til fleire vers, til dømes «trampar du saman med meg...», hinkar, osv.

Mål med aktiviteten: Utvikle evna til å synkronisere seg med dei andre. Utvikle kapasiteten for variasjon i djupsensibilitet (balanse og kroppsoppleving).



Eg heiter/eg likar

Kjelde: Elisabeth Kirkevik

*Eg heiter Inge, kva heiter du?
Eg likar pizza, kva likar du?
Eg likar å fiske, kva likar du?
Eg lika`kje chips, kva lika`kje du?
Eg skal bli snikkar, kva skal du bli?*

Oppstilling: Sit i ring på kne eller på stolar.

Leik: Klapp på låra med annakvar hand. Den vaksne leiar med stødig tempo. Det gjer ikkje noko om barna ikkje har jamn rytme.

Den vaksne startar med «*Eg heiter..*», og

snur seg, ser på barnet som sit ved sidan av, og spør «*Kva heiter du?*». De guidar barnet til å snu seg vidare etter å ha sagt «*Eg heiter....*», og spørje nestemann «*Kva heiter du?*»

Leikvariasjon: De treng ikkje vere nøye på om barnet sender spørsmålet «*Kva heiter du?*» vidare. Den neste i ringen forstår gjerne kva leiken går ut på og kan svare likevel, og sende initiativet vidare til nestemann med blikket. Hjelp til slik at barna lærer den på ein positiv og støttande måte.

Mål for aktiviteten: Fremje utvikling av sansane, og utvikle forholdet mellom barnet og gruppa.

Store bylgjer/små bylgjer

Fritt etter Kurt Erland

*Her sit vi og ror,
i vår vesle båt
Sjøen er stor
Veldig stor
Og det kjempebølgjer*

*Stor bølge, lita bølge
Stor bølge, lita bølge
Og vi ror i på sjøen*



Oppstilling: Sit i ring, på huk.

Leik: Rørsler: «Ro» med hendene enten sitjande eller ståande. De kan ro roleg og sakte, eller med kraftige tak. På «*stor bølge*» rettar vi armane opp og ser opp på den store bølga, og på «*lita bølge*» ser vi ned og viser «lita» med hendene.

Mål for aktiviteten: Modne sanseapparatet og kroppskjensla gjennom rørsle og gjennom å identifisere kjenslene i kroppen.



Ole bolle

Trad. barnesong

*Oppe på fjellet, der bor det tre troller
Trollefar og trollemor og lille Olle Bolle
«BØH», sier Trollefar
«BØH», sier Trollemor
Men den lille Olle Bolle sier bare «BØØØØH» (kviskrast)*

Oppstilling: Stå eller sit i ring.

Leik: Syng med innleving, og legg trykk på ordet «BØH» i songen. Lag gjerne ei lita pause før BØH, sidan det skapar spenning. Tilpass BØ'et til om det er trollefar, trollemor eller lille Olle Bolle sitt bø.

Leikvariasjon: Finne på andre dyr? Til dømes: Oppe på fjellet der bur det tre sauer, sauemor og sauefar og vesle mjuke lammet.

Mål med aktiviteten: Fremje evna til å synkronisere seg med andre, og evna til å regulere indre spenning gjennom å oppleve spenning og variasjon i intensitet.

Eg gjekk meg over sjø og land

Trad. songleik

*Eg gjekk meg over sjø og land
Då møtte eg ein gamal mann
Han spurde så han sagde så,
kor høyrer du vel heime
Eg høyrer heime i Klappeland,
i Klappeland i Klappeland
Og alle dei som klappe kan
dei høyrer heime i Klappeland*



Oppstilling: Stå i ring. Barna tek kvarandre i hendene.

Leik: Gå til venstre i starten. Etter kvart kan de skifte retning, og annakvart vers til høgre og venstre. Leiken kan halde fram med *trampeland*, *hoppeland*, *hinkeland*, *vinke-land*, *plystreland* og så vidare. Spør barna om forslag til rørsle.

Mål med aktiviteten: Gje gode erfaringar av sosialt samspel og av å være kopla saman med andre.

Litt om oss i prosjektgruppa

Gunn Karoline Fugle er musikkterapeut med hovedfag i musikk frå UiO, og spesialist i klinisk pedagogikk ved BUP Førde. Ho har vore særleg oppteken av korleis vi kan støtte barnet si leikeutvikling og symbolisering gjennom leik og musikkaktivitet. Ho driv også Musikk og helse der ho gjev kurs og rettleiing i bruk av musikk i arbeid med barn og unge. Mange av musikkleikane i adventskalenderen er å finne i Gunn Karoline si bok «Rytmen mellom oss».

Inge Nordhaug er klinisk sosionom i barne- og ungdomspsykiatri, og er tilsett ved RVTs Vest. Han har vore engasjert i å førebyggje og avdekke vald og overgrep mot barn, og i å hjelpe dei som har vore utsett. Han har i mange år undervist om dette temaet for tilsette i barnehagar og skular, blant anna bygd på ein forståing av det utviklingsfremjande med kropps- og sansebaserte tilnærmingar. Dette skriv han også om i boka si «Kva ser vi, kva gjer vi?»

Dag Ø. Nordanger er psykologspesialist ved RVTs Vest og professor ved OsloMet. Han har som forskar, forfattar og foredragsholdar vore engasjert i å fremje kunnskap om korleis omsorgserfaringar pregar barn si hjerneutvikling og fungering, og har vunne prisar for sin formidling på dette fagområdet. Det teoretiske grunnlaget for adventskalenderen er også beskrive i boka «Utviklingstraumer», som han har forfatta saman med Hanne C. Braarud.

Film, redigering og animasjon: Mediekollektivet i Førde

Illustrasjon av lukene i kalenderen: Julie Anfinssen

Grafisk utforming: Sylvia Haukanes



Ressursenter om vald, traumatisk stress
og sjølvmondsforebygging (RVTS Vest)