

# Sangbog til de allermindste

Sundhedsplejen i Hjørring Kommune har i samarbejde med Sangkraft Hjørring og Hjørring Musiske Skole udarbejdet en babysangbog med titlen 'Vores første sangbog – mere sang til de allermindste.' Projektet er støttet af Kulturkantens pulje: 'Sund med kultur og Sangens Hus' i Herning.

Babysangbogen uddeles til spædbørnsfamilier i Hjørring Kommune og i en række andre nordjyske kommuner bl.a. sundhedsplejen i Frederikshavn, Brønderslev, Jammerbugt, Thisted, Mors, Vesthimmerland og Ålborg Kommune.

Babysangbogen er udarbejdet af Birgitte Koch og Tina Gaarden Geertsen sundhedsplejersker i Hjørring Kommune. Vi har udarbejdet babysangbogen i tæt samarbejde med illustrationskunstner, Karoline Dahrling Hughes og sangpædagog, Signe Højmark Thaarup.

Som en vigtig del af projektet har vi i samarbejde med Sangkraft Hjørring organiseret to workshops for nordjyske sundheds-

plejersker med et kvalificeret sangfagligt oplæg om, hvordan sang kan indgå som en del af sundhedsplejens samlede arbejde med at understøtte den gode tilknytning mellem forældre og spædbørn. Oplægsholder var sangpædagog, Signe Højmark Thaarup fra Det jyske Musikkonservatorium i Aalborg.

Med babysangbogen vil vi gerne give inspiration og minde om noget af det, der kan hjælpe forældre med at gøre hverdagen med det lille spædbarn nemmere, og en del af det kan være at synge for barnet. Sangen kan være et supplement til en god interaktion med spædbarnet. Forældrene skal naturligvis også tale med deres baby, og der skal være plads til turtagning.

**TINA GAARDEN GEERTSEN**  
sundhedsplejerske  
Hjørring Kommune  
Mobil: 4122 3612



På billedet ses Illustrationskunstner, Karoline Dahrling Hughes og Sangpædagog, Signe Højmark Thaarup i forbindelse med udgivelsen af sangbogen.

Sang kan give forældre og barn mange hyggelige stunder sammen i løbet af dagen.

Man behøver ikke at være en dygtig sanger for at kunne synge for sit spædbarn.

I sangbogen giver vi nogle eksempler på øjeblikke i dagligdagen, hvor det kan være godt at synge for barnet. Eksempelvis ved puslebordet eller når spædbarnet skal trøstes og har brug for at falde til ro.

I sangbogen finder forældrene en QR-kode, som leder ind til videooptagelser af sangpædagog, Signe Højmark Thaarup, som viser, hvordan man

kan synge for det lille barn. På videooptagelserne kan forældrene høre de forskellige sange i babysangbogen og samtidig se, hvordan spædbarnet reagerer og bliver tryk ved at høre forældrenes sangstemme.

Alle har en stemme, og spædbarnet elsker at høre mor og fars stemme, også selvom far og mor måske ikke er så gode til at ramme alle toner, og ikke synes, at de synger perfekt. Det kan være vrøvlesange, som forældrene selv finder på, og som f.eks. kører på melodien: 'Mester Jakob.' ↘

## Fakta

- Sang øger mental trivsel og tilknytning mellem spædbarn og forældre
- Sang hjælper spædbarnet med at mærke og udtrykke følelser
- Sang lærer barnet at indgå i sociale sammenhænge
- Sang styrker barnets tidlige kommunikation og sproglæring
- Sang medvirker til at regulere spædbarnets stress-niveau og kan give en bedre nattesovn
- Sang styrker barnets identitetsudvikling og følelsen af at høre til
- Sang understøtter sprogindlæring og social inklusion for børn med andet modersmål end dansk
- Sang øger mental trivsel og tilknytning for de allermindste og mellem småbørn og deres forældre
- Sang er en direkte vej til at skabe tryghed, omsorg og samhørighed
- Sang kan være en måde at skabe gentagelser og rytme
- Et nyfødt spædbarn kan genkende op mod 16 takter i en sang, og det styrker spædbarnets hjerneudvikling.



Der sker noget helt særligt, når forældrene synger for deres spædbarn. En nybagt far fortæller: "Jeg sang for vores søn, fordi han skreg rigtig meget lige efter, at han blev født, og skulle lægeundersøges. Det var helt utroligt at se, som han bare faldt fuldstændig til ro, da jeg begyndte at synge for ham, så nu synger vi sammen hver eneste dag, og det elsker han."

Forskning viser, at når man synger for sit spædbarn, så er det med til at stimulere spædbarnets hjerneudvikling. Sang og sangaktiviteter styrker spædbarnets mentale trivsel og stimulerer barnets før-sproglige udvikling. Samtidig styrker sangen spædbarnets følelse af at høre til.

Når man synger, skaber det en unik samhørighed og fællesskabsfølelse, fordi sang udløser både dopamin og oxytocin i hjernen, som knytter mennesker sammen.

Det får de fleste til at føle sig godt tilpas. Det gælder både helt små børn og voksne. På den måde er sang med til at understøtte tidlig tilknytning mellem forældre og spædbarn på en helt særlig måde.

Den beroligende vuggeviser går på tværs af alle kulturer. Sangen ligger instinktivt i os og er med til at knytte spædbarnet til barnets nærmeste omsorgspersoner.

Sang kan også styrke spædbarnets motoriske udvikling især i kombination med fagter og dans. Derudover er sangen med til at sænke stress-niveauet (kortisol-niveauet) hos både forældre og baby.

Endelig viser forskning fra Videncenter for sang, at sang kan hjælpe amning godt på vej.

Mange forældre oplever, at sang påvirker spædbarnets humør positivt, og at sang nedsætter gråd hos barnet.

Spædbarnet er en god lytter og forstår sang længe før, det har et egentligt sprog.

Et nyfødt spædbarn kan genkende op mod 16 takter i en sang. Spædbarnet fornemmer pulsen i sangen, længe før barnet har et sprog. ♥


## Det har vi gjort i Hjørring

Sundhedsplejen i Hjørring Kommune har i samarbejde med Sangkraft Hjørring og Hjørring Musiske Skole udarbejdet en babysangbog med titlen: 'Vores første sangbog - mere sang til de allermindeste.'

Forskning viser nemlig, at når man synger for sit spædbarn, så er det med til at stimulere spædbarnets hjerneudvikling. Sang og sangaktiviteter styrker spædbarnets mentale trivsel og stimulerer barnets før-sproglige udvikling. Samtidig styrker sangen spædbarnets følelse af at høre til.

Projektet er støttet af Kulturkantens pulje: 'Sund med kultur og Sangens Hus i Herning.'

Hvad sker der i din kommune?

 [Skriv til redaktoer@mediegruppen.net](mailto:skrivtil@mediegruppen.net)



**FOR YDERLIGERE OPLYSNINGER:**  
[www.sangkrafthjoerring.dk](http://www.sangkrafthjoerring.dk)  
[www.videncenterforsang.dk](http://www.videncenterforsang.dk)