

**SANG &
MUSIKK**
FOR **ALLE**



dissimilis



**Et tilrettelagt
musikktilbud
for barn & unge**

**Metodeverk
til inspirasjon!**



**Dissimilis ser
mulighetene til det
enkelte barnet, ikke
begrensningene**

*Mor til elev
Dissimilis*

Dissimilis Nasjonale Kompetansesenter

Dissimilis arbeider for at mennesker med utviklingshemming og funksjonsnedsettelse skal ha en plass i det kulturelle landskapet og i samfunnet som likeverdige mennesker.

Våre aktiviteter:

- Utvikle og formidle kompetanse og metoder nasjonalt og internasjonalt
- Tilrettelagt undervisning innen musikk, dans og teater
- Arrangere og tilrettelegge musikkksamlinger, spilleoppdrag, forestillinger og konserter

På kompetansesenteret i Bærum undervises det både individuelt og i grupper. Rundt i landet er det 90 Dissimilis-grupper, som får medlemsfordeler gjennom Dissimilis Norge. Vi bidrar gjerne i prosessen med å styrke tilbudet der du bor!

Kvalitet - Verdighet - Nyskapende - Utfordrende

Sang og musikk for alle gir livskvalitet

I tilbudet «Sang og musikk for alle» møtes barn med funksjonsnedsettelser og minoritetsbakgrunn sammen med familier og pårørende. Lek og samspill oppstår på tvers av funksjonsnivå og kulturer!

- Et gratis og åpent tilbud, én lørdag i måneden. Varighet: 2 timer
- Sang, spill på enkle rytme- melodiinstrumenter, lek og dans
- Enkel servering og sosialt fellesskap
- Glæde, mestring og livskvalitet i fokus!

Dissimilis ønsker å bidra til flere inkluderende sangtilbud, og ivareta alles rett til et aktivt kulturliv. Per 2019 har vi ett «Sang og musikk for alle»-tilbud i Lørenskog, i samarbeid med kommunen og frivillige, og ett tilbud i Drammen, i samarbeid med Megabandet.

Før du starter

Dissimilis Kompetansesenter ønsker å senke terskelen for å starte tilrettelagte kulturtilbud. I denne metodiske brosjyren kan du bli inspirert og få konkrete tips og verktøy!

Rammer for «Sang og musikk for alle»:

- Menneskelige ressurser. To instruktører har ansvar for musikkstunden, mens frivillige bidrar med enkel servering.
- Lokaler. Vi har samarbeid med kommuner, som tilbyr gratis lokaler.
- Instrumenter. Piano/gitar til akkompagnering, enkle rytme- og melodiinstrumenter, myk ball, fallskjerm, utstyr for avspilling av musikk og evt. lydforsterking.
- Økonomi. Vi har gode erfaringer med å søke om prosjektstøtte, samt generelt samarbeid med kommunene.

Med disse rammene på plass, er dere kommet langt. Nå er det tid for å planlegge musikkstunden.

Vil du være med å starte et tilbud der du bor? Ta kontakt!



1

Det er hyggelig å hilse på hverandre

Hei-sanger gir en forutsigbar og god start på musikkstunden og tilbyr mange muligheter.

- Faste rammer som gir trygghet
- Å bli sett gjennom blikk, håndhilsning og bruk av navn
- Informasjon om hvordan deltakerne har det. Instruktørene kan tone seg inn.
- Innbyr til egne initiativ og økt aktivitet, som å tromme, klappe, trampe o.l.
- Et rammeverk for tilpasning; utfordringer, tempo, volum, tilhørighet og fellesskap

Du kan gjerne bruke to-tre sanger, ut fra ønskede formål.

- Hei, nå skal vi ha musikk (håndhilse ved navn)
- Vi sier god dag (eleven hilser tilbake ved å slå på tromma)
- Hei alle, og velkommen hit i dag (med tegn til tale og valg av aktivitet)
- Hei, alle sammen (med tegn til tale og valg av aktivitet)



2

Enkle sanger med bevegelser er bra

Tradisjonelle og nye sanger med bevegelser er morsomt, inkluderende og styrker språket. Det er viktig å være bevisst hva sangene tilbyr og hvordan de kan tilrettelegges.

- Stimulerer språket og «lurer» hjernen til å snakke
- Bevegelser gjør «sangens verden» tilgjengelig for flere
- Motiverer og gir opplevelser av mestring, glede og fellesskap
- Tilpasses gjennom instruktørens engasjement og ledelse av; tonehøyde, tempo, timing, stemmebruk – og kroppsuttrykk
- Deltakerne kan foreslå sanger, velge sangkort, trekke konkrete fra forundringspose

Sangskatten er stor for ulike aldre og funksjonsnivå.

- Apekatten Bongo Bongo (variasjonsmuligheter, forventning og latter)
- Det var en gang en liten gutt (folketonesang, skaper humor)
- Lille Petter edderkopp (variasjonsmuligheter; bittelille, store, rockepetter)
- En tiger er for diger (morsom, engasjerende)



3

Å spille instrumenter er gøy

Deltakere i våre tilbud viser iver og mestringsglede når de spiller. Djembe, maracas, bjellestav, klangstaver og klangbjeller er enkle å få lyd i og er musikalsk anvendelige.

- Motiverer til deltakelse og inkluderer også dem som ikke synger
- Gjennom instruktørens engasjement og tilpassede utfordringer oppstår; mestringsfølelse, glede, musikalsk utvikling, økt handleutfoldelse og verdighet
- Sosial kompetanse utvikles ved å gi og ta plass i gruppen
- Instrumentene kan deles ut eller velges av deltakerne

Sangene og melodiene innbyr til ulike instrumenter, lyder og toner.

- Vi er alle sammen ville (rytmeinstrumenter, variasjonsmuligheter)
- Alle spiller instrumenter i dag (rytmeinstrumenter, alle/gruppe/en)
- En her i rommet (valg av instrument, improvisasjon)
- Har du hørt at tromma er forkjølet (tromme etter tur, spenning)
- Når trollmor har lagt sine elleve små troll (kvinter på bjeller/klangstaver)



4

Årstider til inspirasjon

Årstidene er en naturlig del av tilværelsen vår, og det er både inspirerende og hensiktsmessig å variere sanger ut fra tid og vær.

- Bidrar til en rytme, mening og sammenheng i tilværelsen
- Skaper opplevelser av fellesskap og tilhørighet gjennom «her og nå»-fokus
- Gir naturlig variasjon i sangrepertoaret
- Morsomt og lærerikt å syngje om sol, regn, vind og snø
- Tramping, klapping og andre kroppsbevegelser passer bra
- Styrker innlæring av sentrale begreper knyttet til års- og høytider

Det fins mange egnede sanger.

- Blomster små, gule, blå (enkle bevegelser/tegn til tale, vinke til en og en)
- Sol, sol, sol fallera (klapping på lår, variasjonsmuligheter)
- Når bladene de faller ned (håndbevegelser, klapping)
- Det snør, det snør, Vi er små snøgubber (bevegelser)
- På låven sitter nissen, Bjelleklang (dramatisering, bjeller)



5

Populærsanger for enhver smak

Musikkpreferanser er viktig å være bevisst, og erfaringer fra våre åpne musikktilbud viser at det er lurt å ha litt av hvert i bakhånd.

- Alder, funksjonsnivå og kulturbakgrunn påvirker musikksmaken
- Det er fint å spørre deltakere og ledsagere hva de liker
- Avspilling av musikk fra internett kan fungere bra sammen med solosang i mikrofon, samspill på instrumenter og dans
- Bygg også opp et utvalgt repertoar til å synge og spille selv. Dette gir mulighet for tilpasning av; tonehøyde, tempo, intensitet og det «å skinne» alene.

Utvalget er stort, men noen sanger er gjengangere.

- Sanger fra Frost, Vaiana, Markus og Martinius, Knutsen og Ludvigsen
- Abba (Dancing Queen, Mamma Mia, The Winner Takes It All)
- Kaptein Sabeltann (Sjørøverne kommer, Pinkys sang, Langemanns sang)
- BlimE-dansen (årets og eldre versjoner)
- Har du hørt historien om de tre små fisk (favner de fleste)



6

Sanglek og aktivitet til glede og utvikling

Bevegelse og lek er naturlig i samspill med barn og unge, er morsomt og styrker fellesskap, helse og livskvalitet.

- Å gå inn i leken «på ekte» og by på seg selv, motiverer deltakerne og stimulerer til gode samspill
- Intuisjon og variasjon er nøkkelord. Se etter deltakernes egne initiativ, møt disse og tilpass sanglekene og aktivitetene
- Gjennom lek og bevegelse styrkes også de musikalske forutsetningene
- Bruk av fallskjerm og myk ball er enkelt, populært og virkningsfullt

Sanglek og aktivitet velges ut fra ønskede formål og deltakernes motivasjon.

- Barnas blues (bevegelser, variasjonsmuligheter)
- Karusellen, Nå lager vi et hus, Ute i en søledam, Her sitter vi og ror (sanger til bruk av fallskjerm, variasjonsmuligheter)
- Å kaste ball til hverandre, mens vi sier navnet til «mottaker», er spennende og gir opplevelser av fellesskap og det «å bli sett». En kan også spille musikk til



7

Det er godt å hvile

Å kunne slappe av er en viktig ferdighet, og musikk kan fremme avspenning og nye måter å hvile på.

- Rolige sanger og melodier kan senke pulsen
- Gjennom musikk kan vi berøre, anerkjenne og gi rom for å fordøye inntrykk
- Instruktørene kan spille for, eller sammen med deltakerne.
- Klangstaver, klangbjeller, stjernedryss, regnstav og rytmeegg fungerer bra
- Klangteppe av kvinter er enkelt og fint, og inviterer til improvisasjon
- Spiller du et melodiinstrument, bruk det gjerne

Erfaringen vår er at mange rolige sanger egner seg godt for hvile.

- Vi sitter her og gynger (bevegelser som beroliger, pauser med forventninger)
- Bysse- og luller sanger f.eks. Trollmor, Sulla lulla lite gull, Byssa, byssa bånnet (tradisjonssanger, kan akkompagneres av kvinter)
- Autumn leaves (i D-moll med bjeller; Bb, A, G, F, samt rytmeegg)
- Improvisasjoner over passende akkordrekker/melodier
- Avspilling av rolige og stemningsfulle sanger



8

En god avslutning er viktig

«Ha-det»-sanger rammer inn og bidrar til en tydelig avslutning med rom for å anerkjenne deltakerne og «se» hver enkelt.

- En til to faste sanger gir forutsigbarhet og fungerer som et sluttsignal
- Hver enkelt deltaker takkes for at han/hun kom; ved navn, blick og håndtrykk
- Samler oss og bidrar til å styrke opplevelsen av tilhørighet og fellesskap
- Kan oppsummere hva vi har gjort i musikkstunden
- Formidler at vi sees igjen, og er med på å skape trygghet og forventning

Vi bruker gjerne én fast ha-det sang, eller to sanger med ulike funksjoner.

- Nå må du og jeg si ha det bra (Rolig og fin. Det bør tydeliggjøres at vi nå kun sier «ha det» til musikkstunden, ikke hverandre)
- Vi sier takk for nå (energi, egnet tekst, takke hver enkelt.)
- Nå er musikkstunden vår ferdig (oppsummerende, ny forventning)
- Fantorangens «ha det sang» (kjent for mange barn)



**Jeg følte jeg fikk
akkurat det jeg
håpet på
- og mere til!**

Workshopdeltaker

Hva kan Dissimilis bidra med?

Workshops

Kompetansesenteret tilbyr workshops for utvikling av tilbudet «Sang- og musikk for alle» og andre musikk- og helsegrupper. Vi har også workshops i bandsamspill, teknologisk tilrettelegging, dans og teater.

Veiledning

Vi reiser ut og bidrar i oppstartsfasen av nye tilrettelagte tilbud, og veileder inn i allerede eksisterende aktiviteter.

Kursmateriell

Anvend denne metodiske brosjyren sammen med lydspor på dissimilis.no. Benytt også våre grunnleggende undervisningsvideoer og fagartikler, eller bestill faghefte og tilretteleggingsmateriell.

Interesseorganisasjon

Medlemskap i Dissimilis Norge gir mange fordeler; nettverk, medlemsblad, tilgang på søknad om økonomiske midler, kursing fra Kompetansesenteret og rabatt på Dissimilis hjelpemidler og spesialinstrumenter.



Vi hører gjerne fra deg!



Dissimilis Nasjonale Kompetansesenter

67 17 48 80 / post@dissimilis.no

Emma Hjorths vei 50, 1336 Sandvika

www.dissimilis.no

www.facebook.com/dissimilisgleden



dissimilis

**KRAFTTAK
FOR SANG**

Takk til Extrastiftelsen og Gjensidige
for prosjektstøtte til oppstart av «Sang og musikk for alle».