

Blåmandag blues

Følelsene er våre raskeste impulser. De er der for å hjelpe oss til å tolke verden rundt oss. De forteller oss når vi kan kjenne oss trygge og når det er fare på ferde. Vi har alltid mange følelser på gang som stiger og synker i intensitet og blander seg med hverandre. Noen ganger som en boblende vind av deilige sommerfugler i magen, andre ganger som en stor deigklump som setter seg fast i halsen.



Følelsesuttrykk er forskjellige. Hos noen bor følelsene mest inni kroppen. Hos andre ligger de helt utenpå. Barn trenger at vi er tilstede og gir trygghet i opplevelsen. Etter hvert kan vi hjelpe barna med å sette ord på hvordan følelsene oppleves, skape et handlingsrom til å håndtere egne følelser og hjelpe barna inn i det sosiale fellesskapet igjen. Har du noen gang vært sur eller kjempeirritert og sagt eller gjort noe du egentlig ikke mente? Det er lett å bli skuffa over voksne som glemte hva de lovet. Men voksne kan også være de aller beste å ha når man trenger trøst og hjelp til å finne ut av følelsene. Det gode fanget, den trygge hånda eller varme blikket som forstår og hjelper deg tilbake til leken.

Musikken er følelsenes og de sterke opplevelsenes språk. Har du noen gang kjent på den deilige kriblende følelsen når musikken sniker seg rundt i kroppen? Det er ikke så rart, for det er direkte forbindelse fra ørene til de emosjonelle sentrene i hjernen.

Sett på 'Blåmandag blues' da vel, og syng av full hals så det smitter musikkglede til alle kanter!
«... med mammaen min, pappaen min, bestemor og bestefar og alle venner.
Det er så godt, det kribler når musikken fyller hele meg!»

Blåmandag blues

Fra albumet

«Kom skal vi leke». Kurs og inspirerende musikkvideoer finnes på

YouTube: <https://bit.ly/sprelltube>

Jeg våkna en morra,
humøret det var seigt

Da kom det en stemme
inn og sa noe teit

Du må stå opp!

Du må stå opp!

Det er ingen ting som
funker særlig bra når
jeg er sur, sur, sur,

Jeg blir bare sur

Det er ingen ting som
funker særlig bra når
jeg er sur

Det beste jeg vet, det
er å leke med en venn

Men når det kommer
mange barn så blir det
trøbbel igjen

Vi hadde bygd et slott!
Men så kom det en liten
dott!

Det er ingen ting som
funker særlig bra når
jeg er irritert,

sånn ord'tlig irritert!

Det er ingen ting som
funker særlig bra når
jeg er irritert.

Men snart er det mat
og det gleder jeg meg
til

I dag har jeg med
pannekaker, pappa er
så snill

Men matboksen er
borte. Pappa sa han
hadde gjort det!

Det er ingen ting som
funker særlig bra når
jeg er skuffa!

Skikkelig skuffa

Det er ingen ting som
funker særlig bra når
jeg er skuffa!

Det eneste som hjelper
meg når dagen min er
blå

Musikk og lek det
hjelper humøret opp
og stå

Få rytmen inn i
kroppen. Da kan du
ikke stoppe'n

Den deilige følelsen
som sniker seg rundt

Og fyller hele hjertet -
det må da være sunt

Det er så godt,
det kribler når
musikken, fyller
hele meg. Den
fyller deg.

Den fyller
mammaen min,
Den fyller
pappaen min.

Den fyller
bestemor og
bestefar og alle
venner.

Det er bra for meg
og bra for deg og
alle vi kjenner.

Det er så godt,
det kribler når
musikken, fyller
hele meg!



Tekst: Mette Thiedemann
Musikk: Mette Thiedemann og Jarle G. Storløkken