

Kunsthøgskolen i Oslo, avdeling Dans

Lærerutdanning

Utdanning: Praktisk- pedagogisk utdanning i scenekunst

Eksamenstype: Skriftlig hjemmeeksamen

Emnekode: PPU800 / PPU802

Emnenavn/fag: Pedagogikk og fagdidaktikk

Kandidatnummer: 240002

Fordypning: Dans

Dato for innlevering: 16.05. 2024 kl. 09.00

ET BÆREKRAFTIG LIV SOM DANSER

KUNSTHØGSKOLEN I OSLO

Praktisk- pedagogisk utdanning i scenekunst, avdeling dans

Innledning.....	4
1.1 Bakgrunn for problemstillingen.....	4
1.2 Risikofaktorer for mental og fysiske uhelse i dansefeltet.....	6
2. Begrepsforklaringer:.....	7
2.1 Resiliens:.....	7
2.2 Motivasjon:.....	7
2.3 Bærekraft:.....	8
2.4 Restitusjon:.....	8
3. Teoretisk rammeverk:.....	8
3.1 Viktigheten av restitusjon og bærekraftige utøverkarrierer:.....	8
3.2 Stress:.....	9
3.3 Livsmestring i skolen:.....	10
3.4 Motivasjonsteorier: hvordan styrke elevers drivkraft.....	10
3.5 Humanistiske teorier om behov:.....	11
3.5.1 Maslows behovspyramide:.....	11
3.5.2 Behovet for positiv selvoppfatning:.....	12
3.5.3 Behovet for selvbestemmelse:.....	12
3.6 Kognitive teorier:.....	13
3.6.1 Banduras mestringsforventningsteori:.....	13
3.6.2 Teorier om målorientering:.....	14
3.7 Sosiokulturell læring og den nærmeste utviklingssonen:.....	15
3.7.2 Bronfenbrenners økologiske modell:.....	15
4. Metode FOU-prosjekt:.....	16
4.1 Kvantitativ forskningsmetode:.....	16
4.2 Resultater:.....	17
5. Drøfting:.....	18
5.1 Mitt FOU prosjekt i lys av teori om motivasjon, resiliens og bærekraftighet:.....	18
5.2 Resiliens hos danseelever:.....	20
5.2.2 Å skape et støttende læringsmiljø:.....	21
5.2.3 Klasseledelse og sterke relasjoner:.....	21
5.3 Danselærerens rolle:.....	22
5.3.2 Utfordringer i danselærerrollen:.....	22
6. Evaluering og fremtidige anbefalinger:.....	23
6.2 Muligheter for forbedring og råd for å fremme bærekraftige dansekarrierer:.....	23
6.2.2 Integrasjon av skadeforebygging og restitusjon i undervisningen:.....	24
6.2.3 Minske perfektjonisme og fremme selvverd innen dans:.....	24
6.2.4 Langsiktig Karriereutvikling:.....	25
6.3 Å styrke resiliens i undervisningspraksis:.....	26
6.3.2 Redusere prestasjonsorientering:.....	27
6.3.3 Fremme Indre Motivasjon:.....	27
6.4 Strategier for å redusere stress hos elever:.....	28
7. Konklusjon:.....	29
Referanser:.....	30

Innledning

1.1 Bakgrunn for problemstillingen

Dans er en kunstform som kombinerer fysisk anstrengelse med kreativitet og uttryksevne, og for å lykkes må man være villig til å ofre mye. Dans på høyere nivå innebærer å være i et prestasjonsorientert miljø som kan få elever til å presse seg forbi sine grenser, noe som øker risikoen for skader og utbrenthet. Jeg så i min undervisningspraksis at det var mye skader blant elevene på danselinjen på videregående skole.

Danselinjer i videregående har ofte mange timer intensiv trening, men lite fokus på restitusjon, skadeforebygging, ernæring og mental helse. Dette kan føre til at unge dansere ender opp med å mangle kunnskapen og ferdighetene som er nødvendige for å unngå skader, opprettholde god helse og maksimere sitt potensial. For å undersøke dette problemet valgte jeg undersøke hvordan unge dansere på videregående forholder seg til restitusjon.

Jeg valgte dette temaet fordi jeg som lærer ønsker å bedre ruste elevene mine for fremtiden. Mitt mål som lærer er å skape livslang motivasjon for læring, at elevene mine skal trives, engasjere seg og kunne forholde seg til verden ut fra egen trygghet, selvstendig dømmekraft, eget initiativ og samtidig ha suksess i dansefeltet. Dette har ledet meg til problemstillingen:

Hvordan kan jeg som danselærer skape et undervisningsmiljø som styrker resiliens og motivasjon hos elevene mine og hvordan kan danseopplæringen tilrettelegge for mer bærekraftige utøverkarrierer?

Målet er å belyse at ved å integrere kunnskap om restitusjon, skadeforebygging og mental helse i danseopplæringen, kan fremtidige dansekunstnere få verktøyene de trenger for å ta vare på seg selv i løpet av en lang karriere. I tillegg kan det å lære unge dansere om viktigheten av balanse mellom arbeid og hvile og hjelpe dem få en sunn holdning til sitt yrke. I oppgaven vil jeg se på risikofaktorene som påvirker danseres helse og definere hva resiliens, restitusjon og bærekraft betyr i danseverdenen. Videre vil jeg vurdere faktorer som styrker motivasjon og bærekraft hos dansere, og se på relevante teorier om behov, mestringsforventning, målorientering og sosiokulturell læring. Jeg vil også inkludere resultater fra mitt eget FOU-prosjekt for å gi praktisk innsikt, samt drøfte teorier og erfaringer fra praksis. Til slutt vil jeg oppsummere resultatene og besvare problemstillingen.

Gjennom dette arbeidet ønsker jeg å gi praktiske anbefalinger for danselærere som vil forbedre undervisningsmiljøet og fremme bærekraftige karrierer for sine elever.

1.2 Risikofaktorer for mental og fysiske uhelse i dansefeltet:

Videregående er en tid hvor unge former verdier og holdninger som kan følge dem resten av livet. Dette er en viktig tid for identitetsbygging, men også en tid hvor man er lett påvirkelig. Når man går på en danselinje, øker treningsmengden betraktelig, og det kan medføre risiko for skader. Særlig utsatt er elever som ikke har danset mye før de startet på linjen, eller de som trener på private ballett- og kulturskoler om kveldene i tillegg til skoletimene.

I praksisperioden på videregående så jeg at det var mange skader blant elever på danselinjen. *Fysiske belastningsskader* er en vanlig risikofaktor for dansere. Dans involverer høy fysisk belastning på grunn av repetisjoner, lange økter og krevende koreografier, noe som øker risikoen for skader som muskelstrekk, leddskader og belastningsskader. Overbelastning av bestemte muskelgrupper kan føre til slitasje og potensielt kroniske problemer. I tillegg til fysisk belastning er *psykisk stress og utbrenthet* vanlige risikofaktorer i dansefeltet. Dansere

opplever ofte høye nivåer av psykisk stress på grunn av konkurranse, prestasjonspress og lange treningsøkter. Dette kan føre til utbrenthet, redusert motivasjon og noen kan gi opp dans helt. *Perfeksjonisme* er en annen faktor som kan føre til mental uhelse. Dans er ofte preget av teknisk presisjon på høyt nivå. Dette kan øke stressnivået og føre til overtrening, da dansere stadig forsøker å nå et uopnåelig nivå av perfeksjon og kan kjenne på en konstant følelse av utilstrekkelighet. Dette presset kan også påvirke mental helse, noe som øker risikoen for angst og depresjon. En annen faktor er å utvikle *et negativt kroppsbilde* med ønsket om å endre sin kropp, ofte bli tynnere. Fokus på bestemte kroppsidealer kan føre til usunne kostholdsvaner og spiseforstyrrelser, noe som påvirker dansernes helse og velvære. *Usikre arbeidsforhold* i dansebransjen, med midlertidige stillinger og frilansjobber, kan også skape engstelse, økonomisk usikkerhet og mangel på tilgang til helsetjenester, noe som ytterligere øker stresset og svekker muligheten for tilstrekkelig restitusjon.

Å identifisere disse risikofaktorene kan hjelpe danseopplæringen på videregående med å redusere deres innvirkning. Dette kan innebære å lære om skadeforebygging, mental helse, ernæring og verktøy for å håndtere spiseforstyrrelser og angst. I tillegg er det viktig å gi kunnskap om hvordan man jobber som frilanser eller selvstendig næringsdrivende samt å skape et miljø som støtter dansernes selvivaretagelse.

2. Begrepsforklaringer:

2.1 Resiliens:

Resiliens er evnen til å takle vanskelige situasjoner uten å utvikle vedvarende psykisk lidelse, ifølge Det Store Norske leksikon (Kennair Ottesen, 2023). Dette kan inkludere evnen til å håndtere stress, overvinne utfordringer og komme tilbake etter motgang. I denne oppgaven defineres resiliens som danselevers evne til å håndtere stress og overkomme utfordringer uten langvarige negative konsekvenser.

2.2 Motivasjon:

Motivasjon refererer til drivkraften bak atferd, inkludert retning, intensitet og utholdenhet (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.133). Woolfolk (2024) beskriver motivasjon som "*en indre tilstand som forårsaker, styrer og opprettholder atferd.*" I læreplanverket for kunnskapsløftet (LK 2020) omtales motivasjon som lærelyst, noe som kan fremmes gjennom utfordringer. Skaalvik og Skaalvik (2021) understreker at utfordringene må være realistiske for å ha positiv betydning på motivasjonen (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.123, Loo, 2023).

2.3 Bærekraft:

Bærekraft defineres som "*en utvikling som imøtekommer dagens behov uten å ødelegge mulighetene for at kommende generasjoner skal få dekket sine behov*" (FN.no, 2023). Dette viser til en langsiktig og balansert utvikling uten ødeleggelse. I denne oppgaven betyr "bærekraftig" karriere noe som kan være langsiktig uten slitasje og uten å skade utøverens helse.

2.4 Restitusjon:

I Det Store Norske Medisinske leksikon refereres verbet "å restituere" til prosessen med å "bringe tilbake" kroppen til en tidligere tilstand etter belastning, altså en "bedring" og gjenoppretting etter trening eller sykdom (Kåss 2020). I en artikkel skrevet av fysioer fra ung.no defineres restitusjon som en prosess der kroppen balanseres etter trening og får tid til å komme seg (Ung.no, 2022). Denne definisjonen understreker behovet for tilstrekkelig hvile og tid til å gjenopprette balansen i kroppen. Jeg viser til denne definisjonen når jeg referer til restitusjon i denne oppgaven.

3. Teoretisk rammeverk:

3.1 Viktigheten av restitusjon og bærekraftige utøverkarrierer:

Når vi trener belastes musklene, noe som forårsaker små skader i muskelfibrene og tømmer kroppens energilagere. Under restitusjon reparerer kroppen muskelfibrene og bygger dem opp igjen slik at vi blir sterkere, gjenoppretter energinivåene og finner balanse. Uten tilstrekkelig restitusjon får man ikke denne prosessen som gir fremgang i styrke og bedret muskelfunksjon, og det er større risiko for ubalanse, skader og sykdom (Ung.no, 2022).

Bærekraftige dansekarrierer er viktig for både utøverne og dansebransjen. For at karrierer skal være bærekraftige, må de være langvarige og ha en utviklingskraft som utøver kan bære uten å skade helsen. Mange profesjonelle dansere pensjonerer seg tidlig, ofte før de fyller 40, noe som indikerer at dansekarrierer ofte er kortvarige og ikke bærekraftige. I et forskningsprosjekt gjort av elever på Edvard Munch videregående fant de ut at gjennomsnittlig pensjonsalder for en danser i Norge er på rundt 35 år (Bogen, 2023). Ønsker vi ikke at dansekunstnere skal kunne ha en lengre karriere og se mer modne utøvere på scenen?

3.2 Stress:

Å håndtere stress er avgjørende for en bærekraftig karriere i dans. Konkurransen, usikre arbeidsforhold, press rundt forestillinger og auditions, samt økonomisk ustabilitet bidrar til stress i bransjen. Stress kan både ha positive og negative effekter. Stress er kroppens naturlige reaksjon på utfordrende eller truende situasjoner, som aktiveres av det sympatiske nervesystemet og utløser kroppens "kamp-eller-flukt"-respons. Denne overlevelsens-responsen skjerper sansene våre og øker årvåkenheten, utholdenheten og smerteterskelen, samtidig som hjertet slår raskere, blodtrykket stiger, og blodet omdirigeres til musklene. Hormonene adrenalin og kortisol frigjøres, som forbereder kroppen på å reagere raskt. På kort sikt kan stress gi oss energi og forbedre ytelsen, men vedvarende stress kan forårsake fysiske og

psykiske plager, inkludert utmattelse, søvnforstyrrelser, angst, vektøkning og depresjon (Harris, 2023).

Forskning viser at kronisk stress endrer hjernestrukturen, og kan føre til en generell følelse av angst, fordi vi mister noe av kapasiteten til å koble følelser til konkrete hendelser (McEwen, 2010). I en annen studie har forskere funnet at hjernen blir sliten av atletisk trening og en kobling mellom overtrening og evnen til å jobbe mot langsiktige mål. Utøvere som var påført overdreven treningsbelastning valgte kortsiktig belønning fremfor langsiktige mål og hadde redusert aktivitet i en del av hjernen som er viktig for å ta beslutninger (Pedisic, 2020).

På kort sikt reagerer kroppen likt på både positivt og negativt stress. Forskjellen ligger i hvordan vi opplever og håndterer stress. Hvis stresset er kortvarig og vi får hvile etterpå, avtar stressreaksjonen. Men hvis stresset vedvarer, blir kroppen værende i overlevelsesmodus, som kan være skadelig på lang sikt og ha alvorlige effekter på hjernen.

For å redusere stress og beskytte helse er det viktig å lære å håndtere belastningene og legge inn tid for restitusjon. Ved å gjenkjenne tidlige tegn på stress og ta skritt for å minimere dem, kan dansere og andre i høyt stressende yrker bevare både fysisk og mental helse (Salter, 2023).

3.3 Livsmestring i skolen:

Livsmestring er en del av læreplanen for å hjelpe elever med å bli mer motstandsdyktige mot livets utfordringer. Målet er å gi elevene kompetanse til å fremme god helse, og hjelpe dem med å ta ansvarlige valg.

Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.

(Udir.no, 2020)

Utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet er viktig for livsmestring. Skaalvik & Skaalvik (2021) beskriver "human agency" /agent i eget liv som en måte å forstå livsmestring på, men deres definisjon understreker at det handler om selvstendighet og å influere intensjonelt på egen livssituasjon ved å vurdere resultater av egne handlinger og endre kursen

når nødvendig. De understreker at elevens evne til å fungere som agent i eget liv kan ikke utelukkende fremmes via formidling. Dette preges av *alle* erfaringene elevene gjør og at det er skolens ansvar å tilrettelegge for et miljø som fremmer dette. Sentrale forutsetninger for å kunne fungere som agent i eget liv er: kunnskaper og ferdigheter, positiv selvoppfatning, motivasjon, tilhørighet og sosiale relasjoner, selvstendighet, kritisk refleksjon og selvregulerende ferdigheter (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.19-22). Jeg skal se nærmere på flere av disse punktene.

3.4 Motivasjonsteorier: hvordan styrke elevers drivkraft

I min oppgave tidligere i år skrev jeg om motivasjon og dens betydning for danseelever. Ofte starter elever med en iboende glede for dansen som sviner hen når de møter mange krav og utfordringer (Loo, 2023). For en bærekraftig utøverkarriere er motivasjon og utholdenhet den aller viktigste faktoren. Jeg skal se på ulike teorier som belyser hva som styrker elevers motivasjon.

Teoretikerne Richard M. Deci og Edward L. Ryan (Deci og Ryan) definerer god motivasjon som indre selvbestemt atferd, der aktiviteter utføres ut fra egen interesse og tilfredsstillelse (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.145). Ytre motivasjon, derimot, er ofte kortvarig og avhenger av ytre stimuli for å opprettholde atferd (Deci & Ryan, 2000).

Motivasjon er en kraft som kan påvirkes av mange faktorer og hva som styrer en elevs handlinger er komplekst og variert, men å forstå kompleksiteten i motivasjon gir verdifull innsikt for lærere slik at de kan benytte tilpassede læringsstrategier og veilede til å skape et motiverende miljø (Loo, 2023).

3.5 Humanistiske teorier om behov:

3.5.1 Maslows behovspyramide:

Maslows behovspyramide (1970) beskriver menneskelige behov som en pyramide med grunnleggende mangelbehov nederst og vekstbehov øverst. Mangelbehovene inkluderer

fysiologiske behov som mat, drikke og søvn, deretter behov for trygghet og sikkerhet, og behov for tilhørighet og kjærlighet. Hvis disse behovene ikke er oppfylt, vil de dominere personens oppmerksomhet. For elever betyr dette at manglende søvn, mat eller trygghet vil påvirke deres evne til å lære. Likeledes må elever føle trygghet og tilhørighet i læringsmiljøet. Hvis en elev føler seg utenfor eller opplever uforutsigbarhet og utrygghet, vil dette også hemme deres konsentrasjon og motivasjon. (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s. 145)

Lærere har et ansvar for å skape et trygt læringsmiljø hvor alle føler seg inkludert. Hvis elever blir mobbet eller føler at læreren er uforutsigbar, kan det føre til utrygghet og påvirke deres evne til å fokusere på skolearbeidet. Å etablere et miljø hvor elevene føler seg verdsatt og behandles med respekt, fremmer ikke bare motivasjon og læring, men også elevenes mentale helse og motstandsdyktighet (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.138-145, Loo, 2023).

3.5.2 Behovet for positiv selvoppfatning:

En persons selvbilde dannes gjennom tidligere erfaringer og tolkning av disse. Selvbildet, positivt eller negativt, påvirker elevens tanker, følelser, atferd og motivasjon. Egenverdi er derfor avgjørende, og negativ selvoppfatning kan få alvorlige konsekvenser for mental helse.

Elever med lav selvvurdering opplever ofte økt angst og stress i prestasjonssituasjoner, grunnet frykt for å mislykkes. De kan ty til forsvarsmekanismer for å beskytte sitt selvværd, noe som kan redusere motivasjonen og innsatsen deres. Suksess og mestring kan derimot styrke faglig selvoppfatning og føre til bedre prestasjoner og motstandskraft i møte med utfordringer. Vedvarende følelser av nederlag kan forsterke negativ selvoppfatning og føre til en negativ spiral med økt stress og lavere prestasjoner (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s. 88-89). Lærere har en kritisk rolle i å skape et miljø som fremmer en positiv selvoppfatning blant elevene og tilpasse undervisningen slik at elevene opplever mestring og anerkjennelse (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s. 96)

3.5.3 Behovet for selvbestemmelse:

Selvbestemmelse eller autonomi handler om å kunne velge selv og ha muligheten til å iverksette egne planer. Selvbestemmelsesteorien går ut på at vi blir indre motivert når vi opplever selvbestemmelse og autonomi. Selvbestemt atferd defineres som at aktiviteten er samstemt og ikke bryter med personens interesser og verdier. (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.142) Deci og Ryan som står bak selvbestemmelsesteorien, bygget videre på teoretikers ideer om at å dekke manglende behov leder til motivasjon for aktiviteter. De mener at det finnes god motivasjon (autonom, indre motivasjon) og dårlig motivasjon (ytrestyrt). Desto større grad av ytre kontroll, desto mer vil indre motivasjon bli undergravd (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.143). Indre motivert atferd er en funksjon av våre *tre grunnleggende psykologiske behov*: Behovet for selvbestemmelse, behovet for kompetanse og behovet for tilhørighet. Disse behovene er grunnleggende og må tilfredsstilles for at mennesket skal kunne ha en optimal utvikling og velbefinnende. Ytre motivasjon får oss til å handle med trussel om belønning eller straff, noe som kan skape press, spenninger og angst. Når motivasjonen kommer innenfra vil vi gjøre oppgaver kun ut fra egen interesse og belønningen i form av glede over selve aktiviteten fordi vi liker det. Dette er en mer gunstig og konstant fornybar drivkraft som gjør personer mer selvgående og initiativtakende. Autonom ytre motivasjon er også definert som en god motivasjon da den springer ut fra eget initiativ, ønske og valg. Den er ikke like gunstig som indre motivasjon, men likevel god da personen har internalisert verdien av aktiviteten og ser viktigheten av utførelsen. F.eks at en person drar på trening selv om det ikke frister, men fordi personen vet at det er viktig å trene for å ta vare på kroppen og leve sunt. (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.146, Loo, 2023)

3.6 Kognitive teorier:

Kognitive teorier legger vekt på tanker, forventninger, mål og verdier. Spesielt mestringsforventning og elevens attribusjon av mestring og selvvurdering er vektlagt. En elev med høy mestringsfølelse har ofte en positiv oppfatning av seg selv, noe som kan føre til mer effektiv problemløsning. På den andre siden kan elever med lav mestringsfølelse være mer usikre og tvile på egne evner, noe som kan resultere i dårligere prestasjoner eller at de gir opp helt og at de attribuerer dårlige resultater til utenforstående faktorer som oppgavens vanskelighetsgrad, uflaks eller mangel på innsats.

3.6.1 Banduras mestringsforventningsteori:

De fleste kognitive teoretikere tar utgangspunkt i Banduras mestringsforventningsteori. Det forklarer tankemønstre rundt vår egen kompetanse og evne. Hvordan det påvirker vårt selvverd og motivasjonen. Den forklarer og hva som driver og regulerer atferd ved å demonstrere eller unngå å demonstrere (in)kompetanse. Vi har en tendens til å oppsøke aktiviteter som vi tror vi mestrer og unngå situasjoner og aktiviteter som vi ikke tror vi vil mestre. Studier viser sammenhenger mellom mestringsforventning og faglige resultater. Elevens egen forventning om å mestre oppgaven avhenger av tid, tidligere erfaring og lærerens forventninger i form av blick, kroppsspråk, ting vi signaliserer bevisst og ubevisst. (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.118-124)

Elever som har lave forventninger til å mestre en oppgave kan tolke situasjonen som truende og velge ugunstige strategier som hemmer læring f.eks å senke sin innsats i møte med utfordringer. Forutsetning for å utvikle mestringsforventninger er å få realistiske utfordringer som eleven kan mestre med rimelig innsats. Det er også nødvendig at elever får utfordringer, for det er først når en elev har mestret en oppgave som var utfordrende at eleven føler reell mestring. Det er viktig at disse utfordringene er realistiske og mulig å mestre for hver enkelt elev. Elevens motivasjon for skolearbeid er ikke kun avhengig av opplevd mestring, men også av å oppleve at skolearbeidet har nytteverdi og indre verdi. Individets tro på egen mestring spiller en sentral rolle, og denne teorien understreker at mennesker er aktive deltakere i å forme sin egen motivasjon gjennom kognitive prosesser. (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.122-123 & s.155, Loo, 2023)

3.6.2 Teorier om målorientering:

Mange motivasjonsforskere i dag snakker heller om målorientering enn indre og ytre motivasjon. Man kan skille mellom to hovedtyper målorientering: Oppgaveorientering hvor læringen er et mål i seg selv og elevens mål er å få økt forståelse. Den andre er egoorientering hvor elevene jobber mot å bli oppfattet som flink, eller i verste fall ikke bli oppfattet som dum (Skaalvik & Skaalvik, 2020, s.174). Elever som er egoorienterte kan være opptatt av å være best, sosial sammenligning, ser på evner som statiske, uforanderlige egenskaper, attribuere prestasjoner til evner, drives av ytre drivkraft; status og anerkjennelse, gir lettere

opp når de møter vansker, yter høy innsats når de forventer å mestre aktiviteten og oppfatter det som truende mot sine evner å gjøre feil. De kan ha mye eller lite motivasjon alt ettersom hvordan de presterer og unngår å prestere. De har høyere grad av prestasjonsangst og kan ofte være perfektjonister. Elever som er oppgaveorienterte er som regel mer motivert og søker optimale utfordringer, sammenligner seg med seg selv i stedet for andre, ser på evner som foranderlige, attribuerer prestasjoner til innsats, har stor utholdenhet når de møter vansker, søker hjelp når behov, ser feil som en læringsmulighet, har lite angst og har adekvate læringsstrategier (Skaalvik & Skaalvik, 2020, s.176). Studier viser at egoorientering er uheldig og kan føre til angst og lav interesse for aktiviteter. Som lærer er det viktig å være bevisst hvilke signaler og verdier vi sender. Positiv, informativ og oppmuntrende tilbakemelding og tydelige realistiske mål er viktig.

Kompetansefølelse er knyttet til tro og selvtillit rundt oppgaver ifølge Banduras teori.

Det er klare sammenhenger mellom god kompetansefølelse og indre motivasjon, de nærer og forsterker hverandre. Jo mer mestring, jo mer kompetansefølelse og jo mer indre selvgående drivkraft. Derfor er det viktig at lærere gir hver enkelt elev mestringserfaring. Tilbakemelding og vurdering er ofte viktigste kilde til dette (Haraldsen, 2020, Loo, 2023)

3.7 Sosiokulturell læring og den nærmeste utviklingssonen:

Sosiokulturell læringsteori vektlegger at læring skjer gjennom interaksjon med andre, som lærere, jevnaldrende og rollemodeller. Det sosiale miljøet kan styrke resiliens og motivasjon ved å gi støtte, oppmuntring og tilbakemeldinger som hjelper elevene med å håndtere utfordringer og bygge selvtillit. Når elever føler seg en del av et fellesskap, er de mer tilbøyelige til å ta risiko og utforske nye ideer. Som danselærer er det viktig å forstå hvordan disse faktorene påvirker elevene og å skape et læringsmiljø som fremmer positiv utvikling, motivasjon og resiliens. Holdninger til dans og selvivaretagelse formes av miljøer som familie, venner og sosiale medier, og det er viktig for danselærere å forstå disse faktorene for å skape et positivt læringsmiljø.

Lev Vygotskij, en pioner innen sosiokulturell læringsteori, introduserte begrepet "Den nærmeste utviklingssonen", som refererer til forskjellen mellom det en elev kan løse på egen hånd og det han eller hun kan løse med veiledning og støtte fra andre erfarne personer.

Vygotskij ser på kunnskap som noe som blir sosialt og kulturelt konstruert, og læreren som en formidler som gir verktøy, innsikt og veiledning for å hjelpe elevene til å gå fra avhengighet til selvstendighet.

Gjennom tilrettelegging kan lærere støtte elevene i deres læringsprosess og gradvis redusere støtten etter hvert som elevene blir mer selvstendige. Dette fremmer resiliens fordi det gir elevene muligheten til å strekke seg og lære i sitt eget tempo, samtidig som de har tryggheten til å vite at de får hjelp når det trengs. Denne balansen mellom støtte og selvstendighet er avgjørende for å bygge en bærekraftig utøverkarriere (Aagre, 2014, s. 47-50).

3.7.2 Bronfenbrenners økologiske modell:

I Bronfenbrenners økologiske modell beskriver han hvordan barns læring og utvikling skjer i interaksjon med miljøet og ser på faktorer fra de ulike miljøene i samspill med hverandre og med barnets individuelle faktorer. Han skisserer ulike miljøer som barnet eller eleven ferdes i og hvordan alle disse miljøene påvirker eleven. Alt fra nærmiljøet til eleven som han kaller mikrosystemet, som inkluderer skolen, familien eller fritidsaktiviteter, til mesosystemet som er relasjonene mellom mikrosystemene, til eksosystemet som er miljøer som påvirker eleven uten direkte kontakt, feks foreldres venner og arbeidsplass og venner sine søsken og foreldre. Det ytterste systemet er makrosystemet og innebærer “kulturer og subkulturer i samfunnet når det gjelder tradisjoner, verdier, livssyn, politikk og ideologier, og dens innvirkning på barnet og deres utvikling” (Flo, 2023). Makrosystemet fungerer som et fundament for barnets liv. Han fokuserer på betydningen av sammenheng i oppvekstmiljøet, å skape forbindelse mellom miljøene og de ulike personene i nærmiljøene, og hvordan tiden virker inn på helheten av dette. Store endringer i ett system vil ha ringvirkninger på de andre systemene. Helheten i alle disse systemene avgjør elevenes resiliens og hvorvidt de er mer eller mindre rustet til å takle endringene i livet (Aagre, 2014, s.23 & s.41-43). Oppsummert viser Bronfenbrenner sin modell at det er langt flere faktorer som påvirker en elev sin læring enn de tilsiktede faktorene i skole og hjemmet og at god kommunikasjon mellom elevens mikrosystemer er viktig. I forhold til problemstillingen min så er det viktig å huske på at alle disse faktorene spiller inn og påvirker resiliens og motivasjon hos eleven og at å tilrettelegge for bærekraftige utøverkarrierer avhenger av at makrosystemet også må legge et fundament for det.

4. Metode FOU-prosjekt:

4.1 Kvantitativ forskningsmetode:

I mitt FOU-prosjekt undersøkte jeg kunnskaper og holdninger til restitusjon blant videregående elever. Jeg brukte en kvantitativ metode med digitale spørreskjemaer. I den andre uken av praksis fikk 14 elever fra 1., 2., og 3. klasse på videregående besvare et skjema med 13 spørsmål, som dekket trenings- og hvileaktiviteter, innsats, energi og konsentrasjon samt hva de trodde påvirket deres resultater. I den siste praksisuken fikk 8 av 17 elever i 1. og 3. klasse besvare et skjema med 14 spørsmål som var relativt like, inkludert om de hadde gjort planlagte restitusjonsaktiviteter og om de følte at de presterte bedre eller dårligere enn uken før.

Til slutt besvarte 14 elever fra 2. og 3. klasse et skjema med 15 påstander om restitusjon. Disse spørreskjemaene ga innsikt i elevenes vaner, kunnskap og holdninger til trening og restitusjon.

4.2 Resultater:

De fleste elevene trente flere ganger i uka utenom skoletiden. Elevene rangerte innsats, energinivå og konsentrasjon høyt, men flere rapporterte å føle seg ofte eller alltid trøtte. Svært få følte at de hadde tilstrekkelig overskudd på skolen, noe som tyder på manglende restitusjon.

Selv om elevene hevdet å forstå viktigheten av restitusjon og søvn, samsvarte ikke dette med deres handlinger. Mange opplevde tidsmangel for hvile og hadde høye treningsmengder, med noen som trente opptil 24 timer utenom skolen, og én elev trente 41 timer totalt på en uke. Flertallet svarte at de trener 6-24 timer utenom skolen. Denne belastningen kan gå i 1.klasse, men i 2. og 3.klasse er treningsmengden på skolen så stor at den totale belastningen blir langt over 100%. Det var ingen som svarte nei på spørsmålet om de skulle trene utenom skolen. Dette høye treningsnivået så ut til å være årsaken til mange skader, da alle elevene i 2. klasse hadde skader under min praksis. I 1.klasse og 3.klasse var det litt mindre og mange som kom

seg fra en tidligere skade. Kun en elev svarte at hun ikke hadde hatt en skade mens hun hadde gått på danselinjen på vgs, dette tilsvarer at 93 % hadde hatt en skade.

I spørsmål rundt å kartlegge deres tankesett, så virket det som om flertallet hadde en positiv holdning til egne prestasjoner og innsats, men samtidig hadde flertallet en mer ego rettet målorientering. De rapporterte å bli frustrert når de ikke fikk til noe og gi opp i møte med utfordringer. Mange kommenterte også negative tanker rundt sin kropp og å se seg selv i speilet, noe som forsterker min teori om at dans som krever mye teknisk presisjon og mange timer foran et speil, kan føre til perfektjonisme og mye fokus på eget kroppsbilde.

Det var et tydelig miljø for mengdetrening og prestasjonsorientering, med fokus på å trene mest mulig for å bli best i dans. I min spørreundersøkelse svarte 9 av 14, ganske enig i at de føler på å måtte prestere på skolen og kan ikke vise tegn til å være slitne. Mange var med i dansekompanier på kveldsskole og fokus på dette fører til kvantitet istedenfor kvalitet og en belastning som kroppen ikke tåler uten tilstrekkelig restitusjon. Som antatt kan dans lett stimulere til sammenligning og prestasjonsorientering istedenfor et oppgaveorientert miljø. Elevene rapporterte at faktorer som mat, søvn, skolepress og skader påvirket konsentrasjon og energi. På den positive siden hadde de glede av dans, noe som økte motivasjonen og gjorde det lettere å konsentrere seg. Jeg så at mange elever fikk oppfølging fra skolen både av skader og de som slet psykisk. Skolen hadde et bra støtteapparat og tilbud om ulik hjelp for de som trengte dette. Undervisningsmiljøet virket generelt godt og som at elevene respekterte hverandre, trivdes og hadde et godt klassemiljø. De var motiverte trass skader.

Likevel var det tydelig at manglende kunnskap og fokus på restitusjon kunne bidra til skader og utbrenthet. Skadeforebygging og restitusjon var ikke integrert i undervisningen som et eget fag.

5. Drøfting:

I dette kapittelet vil jeg drøfte min tolkning av funnene i mitt FOU-prosjekt og min problemstilling i lys av de ulike teoriene og tidligere forskning. Jeg vil videre se på muligheter for forbedring i danseopplæringen, strategier for et bedre undervisningsmiljø som støtter danseres langsiktige helse, og belyse viktigheten av danselærerens rolle for å skape dette og for å fremme motivasjon hos elevene. Min problemstilling var:

Hvordan kan jeg som danselærer skape et undervisningsmiljø som styrker resiliens og motivasjon hos elevene mine og hvordan kan danseopplæringen tilrettelegge for mer bærekraftige utøverkarrierer?

5.1 Mitt FOU prosjekt i lys av teori om motivasjon, resiliens og bærekraftige karrierer:

I min undervisningspraksis på videregående så jeg at elevene er i en sårbar tid hvor de prøver å finne sin identitet og plass i samfunnet. Det er mye som skjer i livene deres, og gjennom de tre skoleårene former de mange av sine verdier, holdninger og ulike roller. Dette er også en tid for stor personlig vekst, både som dansere og individer, der de lærer å klare seg som selvstendige personer. Derfor er det viktig å være en god rollemodell, fremme mestringserfaring, positivt selvbilde, oppgaveorientering, autonomi, ha god klasseledelse og bygge sterke lærer-elev-relasjoner.

I mitt FOU-prosjekt viste elevene teoretisk forståelse for restitusjon, men handlingene deres samsvarte ikke med denne forståelsen. De trente ofte utenom skolen og følte seg ofte trøtte, noe som indikerer en manglende balanse mellom trening og restitusjon. Maslows behovspyramide understreker at manglende fysiologisk behov som søvn og hvile kan hemme motivasjon og læring. Funnene pekte på at fokus på prestasjon og ytre motivasjon kunne hindre selvpleie blant elevene, samt lede til egostyrt målorientering og følelse av prestasjonspress og frustrasjon. Selvbestemmelse og positiv selvoppfatning, som Deci og Ryan diskuterer i sin selvbestemmelsesteori, ble også funnet å være viktige. Presset til å prestere på skolen skaper et miljø som vektlegger mengdetrening som kan øke risikoen for overtrening, skader og utbrenthet.

Sosiokulturell læringsteori og Bronfenbrenners modell viser at læring ikke bare skjer i klasserommet, men også påvirkes av sosiale og samfunnsmessige faktorer. Elevenes holdninger formes av ulike miljøer, som familie, venner, samfunnet og sosiale medier. Elevenes prestasjonspress kan komme av mange ulike faktorer og at det er helheten av miljøets økologi som påvirker elevens utvikling. (Aagre, 2014, s.42)

I kognitive teorier fremheves det også at man ikke kan observere elevenes motivasjon direkte, og selv i støttende læringsmiljøer kan ytre motivasjon og prestasjonsorientering oppstå, slik jeg fant. Dette fokuset kan hindre utviklingen til danseelevne og bekrefter risikoene ved intens dansetrening og behovet for restitusjon.

Jeg mener at når psykisk helse og restitusjon ikke er et eget fag, men kun noe som blir pratet om sporadisk, vil det mest sannsynlig føre til utilstrekkelig kompetanse hos elevene. Skaalvik og Skaalvik understreker at skolens ansvar er å skape et læringsmiljø som fremmer positiv selvoppfatning, psykisk helse, motivasjon, selvstendighet, positive relasjoner og selvregulerende ferdigheter. Ved å ta tak i disse faktorene, kan man hjelpe elevene til å utvikle en bærekraftig karriere i dans og sikre at de ikke bare lykkes på scenen, men også har god fysisk og mental helse.

5.2 Resiliens hos danseelever:

Resiliens bygges gjennom flere faktorer, inkludert et støttende læringsmiljø, sterke relasjoner og sosial støtte, utvikling av selvtillit og positivt tankesett, tilpasningsevne, selvregulering, målsetting og effektive stressmestringsstrategier.

Et positivt tankesett bidrar til resiliens ved å hjelpe elever å se muligheter i stedet for hindringer. Danselærere som fremmer optimisme og en "veksttankegang" (growth mindset) istedenfor en "låst tankegang" (fixed mindset) oppmuntrer elevene til å tro på egen evne til å lære og forbedre seg. Disse begrepene har sin opprinnelse fra psykolog Carol Dweck (2015) som utdyper at de med et låst tankesett oppfatter evner som noe medfødt og holder seg til det de kan best og gir lett opp i møte med utfordringer. Å fremme "veksttankegang" vil hjelpe elevene å se utfordringer som læringsmuligheter, at prosessen med fokus på innsats og strategi er nøkkelen til utvikling og at man må ha utholdenhet i utfordrende situasjoner (Haraldsen, 2020). Resiliens utvikles når elever lærer *effektive strategier for å håndtere stress*

og problemer. Dette kan inkludere teknikker for stressmestring, tidsstyring og målsetting, å sette realistiske mål og forstå sin egen utviklingsvei, samt kunnskap om hvordan man kan be om hjelp når det trengs. Jeg nevnte at en av risikofaktorene for danseres uhelse er perfeksjonisme. Mange perfeksjonister tar vann over hodet og ser på det å spørre om hjelp som et nederlag.

Tilpasningsevne er nøkkelen til å takle endrede forhold. Som selvstendig næringsdrivende så er hver dag og hver uke ulik. Å forberede elever på at de må være fleksible og tilpasse seg skiftende forhold vil gi dem større ressurser til å utvikle resiliens mot endringer. *Sterke relasjoner* og sosial støtte vil også hjelpe elevene å takle stress og press. Det er viktig at en lærer ser sine elevers tendenser og håndteringsmekanismer. Noen elever som legger mye press på seg selv trenger ikke så mye press fra læreren sin og må få erfare at å gjøre sitt beste ikke betyr å ofre sin egen mentale helse.

Elever som lærer viktigheten av ivaretagelse av egen helse er bedre rustet til å takle de fysiske kravene i dans og komme seg raskere etter skader eller overbelastning. Disse faktorene må danselærere tilrettelegge for og ta hensyn til for å skape et miljø som bidrar til resiliens.

5.2.2 Å skape et støttende læringsmiljø:

Et støttende læringsmiljø fremmer trygghet og aksept, oppmuntrer til engasjement, utvikling, selvstendighet og tilhørighet. Tilpasning av undervisningen til elevenes individuelle behov og å gi støtte til de som trenger det, inkludert tilgang til rådgivning og helsetjenester, er viktige aspekter ved et slikt miljø.

Samarbeid og inkludering i undervisningen kan redusere prestasjonspress. Danselærere bør oppmuntre til empati og samarbeid, noe som gir elevene mulighet til å lære av hverandre. Et slikt miljø støtter også fleksible karriereveier. Ved å anerkjenne ulike læringsstiler og tilpasse undervisningen, kan lærere hjelpe elevene å utvikle seg på egen måte. Anerkjennelse, positiv og konstruktiv tilbakemelding bidrar til å bygge selvtillit og oppmuntre til kontinuerlig læring, samtidig som det reduserer stress og fremmer mental helse. Til slutt fremmer et støttende læringsmiljø mestring og selvtillit, noe som er avgjørende for bærekraftige

karrierer. Ved å skape et miljø som støtter trygghet, samarbeid og individuell vekst, kan lærere hjelpe elevene å bli dyktige og tilpasningsdyktige utøvere, klare til å møte utfordringene som kommer. (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.209 & s.220-222)

5.2.3 Klasseledelse og sterke relasjoner:

Lyngsnes og Rismark påpeker at kvaliteten på klasseledelsen og lærer-elev-relasjonene er grunnleggende faktorer i et godt læringsmiljø (Lyngsnes & Rismark, 2020, s. 127). En god klasseleder skaper et miljø der elevene føler seg trygge, verdsatt og respekterte. Bærekraftig klasseledelse innebærer å lage strukturer og rutiner som støtter elevenes fysiske og mentale helse. Dette kan inkludere å integrere tid for hvile i timeplanen, oppmuntre til balanse mellom skolearbeid og fritid, og gi opplæring i stressmestring og selvregulering. En klasseleder som fremmer dette, sørger også for en inkluderende undervisning som tar hensyn til elevenes ulike behov. Her er den støttende metoden til Vygotsky essensiell og også at læreren er flink til å lese elevene, tilpasse og ha gode kommunikasjonsevner.

Relasjonsbygging mellom lærere og elever spiller en nøkkelrolle. Lærere som tar seg tid til å kjenne hver elev, forstå deres styrker og utfordringer, og tilby støtte når det trengs, bygger en sterk relasjon som kan motivere elevene til å yte sitt beste. Dette gir elevene trygghet til å ta risiko og lære av feil uten frykt for å bli dømt og spørre om hjelp ved behov. I dans jobber elevene med å eksponere seg foran læreren, noe som kan være sårbart og man kan oppleve kroppsfokus. Derfor er det viktig å kjenne på at man er trygg i rommet og stoler på hverandre.

Ved å bruke sosiokulturell læringsteori og forståelsen av “den nærmeste utviklingssonen”, kan lærere skape et miljø som ikke bare fremmer tekniske ferdigheter, men også en følelse av tilhørighet og støtte i et større sosialt og samfunnsmessig perspektiv, og ved å fokusere på positive relasjoner og en varm autoritativ lærerrolle, kan lærere bidra til å fremme et bærekraftig skolemiljø hvor elevene trives og vokser som individer. (Flo, 2023)

5.3 Danselærerens rolle:

Bandura (1986) fremhever betydningen av rollemodeller; vi har en tendens til å etterligne deres oppførsel. En god danselærer er en positiv rollemodell som viser balanse mellom trening og hvile, respekterer både elevenes og egen helse, og oppmuntrer til selvomsorg. Gode rollemodeller er omsorgsfulle, skaper tillit, lærer elevene å håndtere konflikter, utøve samspill og være respektfulle. Læreren må praktisere god helse og velvære selv for å være et godt forbilde. Barn kopierer ofte voksnes oppførsel, talemåte, vaner og uvaner, så en bevisst og reflektert holdning er avgjørende for å være en god rollemodell. En lærer som aldri tar pauser eller kommer på jobb syk kan signalisere at elevene skal gjøre det samme.

En lærer som viser interesse for elevenes trivsel både på og utenfor skolen, bidrar til å fremme trygghet og tilhørighet. Ved å fremme mangfold og inkludering, kan læreren skape et mer bærekraftig og variert kunstmiljø, noe som hjelper elevene til å føle seg akseptert, uansett bakgrunn eller ferdighetsnivå.

5.3.2 Utfordringer i danselærerrollen:

Danselærere står overfor mange utfordringer, der tidsaspektet er en av dem. Det kan være vanskelig å fremme selvivaretagelse, motivasjon, helsebevissthet og mental velvære på grunn av manglende tid og kompetanse. Selv om danselærere kan fremme resiliens gjennom aktiviteter som individuell tilnærming, samarbeidsoppgaver, oppmuntring til støtte blant elever, kreative oppgaver og anerkjennelse av individuelle prestasjoner, er det ofte ikke nok. Derfor er det viktig at fagpersoner med spesialkompetanse, for eksempel innen skadeforebygging og ernæring, bidrar til opplæringen.

En annen utfordring er å balansere kravene til høy teknisk standard med behovet for å opprettholde elevenes fysiske og mentale helse. Dans er fysisk krevende, og det er lett for både lærere og elever å fokusere på prestasjon, noe som kan føre til overtrening og skader. Danselærere må sørge for at elevene føler seg trygge, sett og verdsatt, samtidig som de oppmuntrer til samarbeid og positivt samspill. Det er viktig å tilpasse undervisningen for å møte individuelle behov og læringsstiler, samt fremme selvverd og motvirke perfektjonisme

og negativt kroppsbilde. Å fokusere på hvordan bevegelsene føles i stedet for å konsentrere seg om speilbildet kan bidra til dette, samt å anerkjenne viktigheten av restitusjon.

6. Evaluering og fremtidige anbefalinger:

Vi har sett i mitt forskningsprosjekt at elever på dans i videregående, utsettes for mange timer med trening og krevende fysiske utfordringer. Jeg har og observert at temaer som restitusjon, skadeforebygging, ernæring, og mental trening ikke får tilstrekkelig fokus og at det ikke er satt opp i timeplanen, til tross for at det er avgjørende for danseres helse og ytelse. Jeg har funnet i min forskning at det er høy forekomst av skader blant elevene (93%) og at deres handlinger ikke samsvarer med deres utsagn om å ha kunnskap om viktigheten av restitusjon grunnet at det er et prestasjonsklima.

6.2 Muligheter for forbedring og råd for å fremme bærekraftige dansekarrierer:

Jeg har belyst at å tilrettelegge for bærekraftige utøverkarrierer og skape et bedre undervisningsmiljø som støtter resiliens og motivasjon i danseutdanninger krever ikke kun en god relasjonell klasseleder, men en helhetlig tilnærming på et større økologisk plan som inkluderer et støttende sosialt miljø, fokus på sunn fysisk helse, mental velvære, utdanning, autonomi, realistiske mål, og en oppgaveorientert kultur som fremmer positiv selvoppfatning. Jeg skal gå nærmere inn på viktige strategier som bør implementeres.

6.2.2 Integrasjon av skadeforebygging og restitusjon i undervisningen:

Restitusjon bør ikke bare være et perifert emne, men en integrert del av undervisningen og timeplanen for å redusere skader blant elevene. Dette så jeg tydelige eksempler på i mitt FOU-prosjekt. Her er eksempler på hvordan det kan integreres i undervisningen:

1: *Integrere Restitusjon i tråd med treningsplanlegging:* Dette kan inkludere å sette opp faste og planlagte hvileperioder, inkludert hviledager, ha restitusjonsaktiviteter som yoga og stretching i timeplanen, og følge opp at elevene følger restitusjonsplanen. I planleggingen innebærer det å hjelpe elevene til å finne en sunn balansering av hvile og trening, samt riktig ernæring til deres treningsplaner.

2: Ha *opplæring i Skadeforebygging*: Lære dansere øvelser og teknikker for å unngå skader, som riktig teknikk, styrketrening, og kroppskontroll, og her bør det også følges opp at disse verktøyene og øvelsene blir anvendt.

3: Ha *fokus og undervisning i ernæring* og få verktøy til å være proaktiv i forhold til spiseforstyrrelser og andre helserisikoer. Som nevnt tidligere så er det viktig at dette blir egne fag og ikke noe som danselærer skal bruke tid på i dansetimen, samt at opplæringen skjer av eksperter innen området.

4: Ha *Tilgang til Helsetjenester*: Sikre at dansere har tilgang til fysioterapeuter og andre helsepersonell for å håndtere skader, forhindre forverring av skader og hente seg inn best mulig etter skade. Her trengs både økonomiske ressurser til de elevene som ikke har råd til hjelp og oppfølging av at elevene søker hjelp.

6.2.3 Minske perfeksjonisme og fremme selvvverd innen dans:

I dans, og spesielt i ballett, så kan det være at enkelte ikke verdsetter sin utvikling og sine prestasjoner fordi at sammenligningsgrunnlaget er feil og kravene de stiller seg eller opplever fra omverden er urealistiske. Både ved feil sammenligningsgrunnlag innad i en klasse, der noen har danset hele livet og noen er relativt nye til dans, og i en større kontekst ved å sammenligne seg med proffe dansere på sosiale medier. Å ha realistiske prestasjonsstandarder er avgjørende for mestring, som er viktigste kilde til mestringsforventning som gir økt utholdenhet, innsats, selvtillit og indre motivasjon.

Sosial godkjenning er viktig for mange, og noen tilpasser seg ulike miljøer for å bli akseptert, noe som kan føre til fokus på å skjule svakheter og vise frem sine ferdigheter. Selvvverd innebærer en grunnleggende trygghet som lar oss akseptere både sterke og svake sider og verdsette oss selv, uavhengig av ytre faktorer. Lavt selvvverd kan føre til sensitivitet for kritikk, unngåelse av risiko og frykt for nederlag. Skaalvik & Skaalvik skriver at “selvvverd har klar sammenheng med mental helse og livskvalitet” (s.93). Skoler og lærere bør fremme sunt selvvverd ved å hjelpe elevene med å sette realistiske mål og fokusere på samarbeid

fremfor konkurranse. Å fokusere på individuell fremgang fremfor å sammenligne seg med andre kan redusere prestasjonspress og styrke selverdet. Elever med høy selvtilitt er mer motstandsdyktige og bedre rustet for å lykkes på lang sikt. En kultur som verdsetter aksept og støtte kan bidra til å motvirke perfektjonisme og styrke elevenes selverd (Skaalvik & Skaalvik, 2020, s.92-96 & s.209-210).

6.2.4 Langsiktig Karriereutvikling:

Det er mye økonomiske ressurser på talentutvikling, men svært få til etablerte og eldre utøvere. I Nasjonalballetten er pensjonsalderen på ballettdansere 41 år, men i mange andre land har de endret denne alderen slik at dansere som ønsker å danse lenger kan det og de får et omstillingstilbud. Jeg tror at en bedre ivaretagelse av danseres helse og ressurser til dette vil bidra til at dansere med erfaring og mer kompetanse kan forbli lenger i feltet og å redusere risikoen for utbrenthet og skader. De kan også være viktige rollemodeller og et positivt eksempel for fremtidige dansere at det er mulig å ha en langvarig, tilfredsstillende og sunn karriere i dans, noe som kan inspirere dem til å følge samme vei og ta gode valg for seg selv. Dansere som tar vare på kroppen sin, holder seg friske og utvikler ferdigheter for å håndtere stress, er mer sannsynlig å ha lengre karrierer. Dette bidrar til høyere kvalitet på scenen og at vi ikke utdanner dansere til en karriere som lever kortere enn skoletiden deres. En bærekraftig karriere betyr å jobbe i et miljø som støtter inkludering, samarbeid og aldersmangfold. Dette bidrar til et sunt arbeidsmiljø der dansere føler seg verdsatt, trygge og motivert til å utvikle sine ferdigheter og uttrykke sin kreativitet. I lys av Bronfenbrenners økologiske modell så må denne endringen skje i alle elevens miljøer. I mikrosystemet så må skolen og kulturskolene fremme tilpasningsevne og lære dansere å tilpasse seg endringer og utvikle ferdigheter som er relevante på tvers av bransjer. I mesosystemet bør lærerne og erfarne dansere gi opplæring og tilby muligheter for karriereutvikling innenfor dansefeltet, slik at utøvere har alternative karriereveier. I eksosystemet bør det bli bevilget økte ressurser til videreutdanning og personlig utvikling for dansere slik at deres kompetanse innen dans kan anvendes utenfor scenen og i makrosystemet må gamle tradisjoner, verdier og ideologier endres. Ved å fokusere på bærekraftige utøverkarrierer, sikrer dansebransjen ikke bare individers helse og velvære, men også dens egen fremtid som et kreativt og levedyktig felt.

6.3 Å styrke resiliens i undervisningspraksis:

Å balansere aktivitet og hvile er utfordrende, spesielt i et samfunn med høyt tempo. Dansere opplever ofte presset for konstant progresjon gjennom sin danseopplæring og et snevert fokus på kun “øvelse gjør mester” uten tilstrekkelig fokus på hvile. Å finne balanse er ikke enkelt. Spesielt for de som vil bli best. Ofte vil man mer enn kroppen klarer å «absorbere» eller «fordøye». Gjennomfører man for mye trening så vil formen stagnere og etter hvert dale. Dette er et velkjent fenomen hos dansere og mange tror deres stagnasjon skyldes manglende talent eller ikke hardt nok arbeid. Dermed fortsetter de å trene hardere uten å se på årsaken til at manglende utvikling skyldes at det renner over for kroppens tåleevne. Å tro på at hvile er det som trengs for å bli best, er vanskelig for mange. Jeg har erfart at holdninger som “å bryte ned for å bygge opp” og at man “skal jobbe til man lider” for å bli en dyktig kunstner blir løftet opp. Det må skje et holdning og verdi-skifte i miljøet og her er danselærere nøkkelfaktorer.

For å forbedre undervisningspraksis er det viktig å skape et læringsmiljø der lærere og medelever gir oppmuntring og konstruktiv tilbakemelding. Lærere må være årvåkne i å plukke opp ting i og utenfor klasserommet og ta aktive grep der det trengs. Å lære elevene å sette grenser, ta pauser og bruke avslapningsøvelser som meditasjon kan være nyttig for å håndtere stress. Danselærere bør hjelpe elevene med å utvikle selvregulerende evner, sette realistiske forventninger til seg selv og unngå overarbeid. Å lære elevene å være fleksible og håndtere endringer, som avslag på auditions, koreografiske endringer, eller takle skader, vil styrke deres resiliens. Disse forbedringene må skje på alle økologiske plan.

6.3.2 Redusere prestasjonsorientering:

Prestasjonsorientering kan lett vokse frem i dansemiljø, selv i inkluderende læringsmiljø. Som påvist i Bronfenbrenners modell er det mange faktorer som påvirker elevenes holdninger og elever kan oppleve prestasjonspress fra mange andre hold f.eks foreldre. Danselærere bør jobbe for å skape et mestringsklima som fokuserer på oppgaveorientering og læring, opplevd fremgang, sosial støtte til alle og valgmuligheter i stedet for et prestasjonsorientert klima som fokuserer på sosial sammenligning, konkurranse og bekymring for å feile. Dette kan oppnås ved å belønne innsats og læring, heller enn resultat, feire feiling som en læringsmulighet og ved å minimere sammenligning mellom elevene.

6.3.3 Fremme Indre Motivasjon:

Som belyst i selvbestemmelsesteorien bør lærere fokusere på å fremme indre motivasjon for å skape et miljø som styrker motivasjon. Dette kan oppnås gjennom å gi elevene mer autonomi, valgmuligheter i undervisningen, og oppgaver som gir mening og glede. Å se nytteverdi i oppgavene hjelper også både til indre motivasjon og autonom ytre motivasjon. De kan og redusere fokus på belønning og ytre press og heller på at aktiviteten i seg selv gir glede og belønning. Å gi elever karakterer i dans er motstridende til disse faktorene. Er det å gi elevene tilbakemelding gjennom gradering fra 1-6 rette måte å fremme læring og motivasjon? Det fører til sammenligning og prestasjonspress. Til høyere danseutdanning må elevene uansett gjøre audition og deres prestasjoner på audition er det som vil være avgjørende. Jeg tenker at det bør skje en endring i hele det norske skolesystemet om vi ønsker å redusere prestasjonsorientering og sammenligning og fremme indre motivasjon. Det hjelper ikke å ha et støttende oppgaveorientert læringsmiljø i klasserommet hvis resten av skolen fokuserer på nasjonale prøver, konkurranser, elevforestilling, sluttresultat og sammenligning mellom medelever, klasser, trinn og andre skoler. På et overordnet samfunnsmessig plan blir det å prestere løftet opp og innen dans vil elever fort begynne å sammenligne seg med medelever og kjenne på at dans handler om å øke sin prestasjonsevne.

6.4 Strategier for å redusere stress hos elever:

Stresshåndtering handler om å finne balansen og bruke verktøy som bidrar til å holde stress på et håndterbart nivå. Fysisk aktivitet kan være en effektiv måte å håndtere stress på. Når du trener, øker blodomløpet og kortisolnivået, men etter trening synker kortisolet raskt, ofte til et lavere nivå enn før. Regelmessig kondisjonstrening kan over tid redusere kroppens kortisolproduksjon og forbedre stresshåndtering i hverdagslige situasjoner som eksamener eller jobbpresentasjoner.

For å redusere stress blant danseelever, bør danselærere skape et miljø der elevene føler seg trygge og støttet. En atmosfære av tillit og inkludering gjør at elevene tør å ta risiko og uttrykke seg fritt. Klare instruksjoner og forutsigbar struktur kan også redusere stress, da elevene vet hva som skal skje og hva de kan forvente.

Samarbeid kan fremme fellesskap og redusere konkurransepress. Danselærere kan legge til rette for gruppeøvelser og samarbeidsprosjekter, der elevene støtter hverandre og bygger sosiale nettverk. Konstruktiv og oppmuntrende tilbakemelding er også viktig. I stedet for å fokusere på feil, bør læreren fremheve elevenes styrker og gi veiledning på en positiv måte.

Danselæreren kan innlemme avslapningsteknikker i undervisningen, som pusteøvelser, meditasjon eller lett yoga, for å hjelpe elevene med å slappe av. Å planlegge pauser og fremme balanse mellom arbeid og hvile er også viktig for å unngå overbelastning. Effektiv tidsstyring og å lære å si nei til unødvendige forpliktelser er også nyttig for stresshåndtering, samtidig er det viktig å finne tid til aktiviteter som gir glede og avslapning, som hobbyer, tid med venner eller å være i naturen.

Kreativ utfoldelse kan redusere stress, så danselæreren bør gi elevene rom for improvisasjon og egenkoreografi. Dette gir elevene mulighet til å uttrykke seg fritt og føle seg mindre begrenset.

Til slutt bør danselæreren være en støttende ressurs for elevene, tilgjengelig for å lytte til deres bekymringer og spørsmål. Å skape en åpen dialog og støtte elevene når de trenger det, kan hjelpe med å lindre stress og gi nye perspektiver. Hvis stress blir overveldende, bør elevene oppmuntres til å søke profesjonell hjelp fra terapeuter, psykologer eller rådgivere. Ved å kombinere disse strategiene kan en danselærer redusere stress hos elevene og fremme et positivt læringsmiljø som støtter velvære og resiliens.

7. Konklusjon:

Danseopplæringen har en stor innvirkning på våre fremtidige dansekunstnere. Ved å integrere opplæring om restitusjon og skadeforebygging i danseutdanninger kan vi bedre forme holdningene og kunnskapen til unge dansere og bidra til å redusere forekomsten av skader og mentale helseutfordringer blant dansere. Veien videre for å skape et mer bærekraftig miljø, tilsvarer at danseopplæringen må inkludere et støttende læringsmiljø, fokus på stresshåndtering, fremme selvivaretagelse og indre motivasjon, og redusere prestasjonsorientering. Selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan understreker at lærere må tilfredsstille elevenes behov for autonomi, tilhørighet og kompetanse for å dyrke deres indre motivasjon. For å påvirke til å skape resiliente og bærekraftige utøvere med livslang motivasjon må den indre motivasjonen til elevene dyrkes. Danselærere bør skape et miljø som fremmer tilhørighet, gir muligheter for autonomi og anerkjenner individuelle prestasjoner. Å tilpasse læring til elevenes interesser og tilby realistiske utfordringer bidrar til kjærlighet til læringsprosessen. Å støtte elevenes tro på egen evne til å lykkes er nøkkelen til å fremme selvtillit og motivasjon.

Motivasjon er en sterk kraft som, når den pleies, forvandler elevene til ikke bare dyktige utøvere, men også selvsikre, selvmotiverte individer. Lærere har et stort ansvar for å inspirere og veilede elevene, og de bør bruke sin innflytelse til å fremme mestringserfaringer og selvtillit. Danselærere bør bidra til at elevene kan utvikle sine styrker og ferdigheter i trygge omgivelser, samtidig som de vektlegger positiv tankegang og at dans er en arena for selvutfoldelse som vil gi de langsiktig glede så lenge de lærer seg balansekunst i sitt liv.

Jeg nevnte i innledningen at mitt mål som lærer er å skape livslang motivasjon for læring, slik at elevene trives, engasjerer seg og kan møte verden med trygghet, selvstendighet, eget initiativ og suksess i dansefeltet. Suksess betyr ikke at de skal bli de beste danserne i landet, men for meg at de kan leve i tråd med sine verdier og drømmer og utføre aktiviteter som gir glede og indre belønning. Ved å følge disse prinsippene kan danselærere bidra til å forme robuste og motiverte dansekunstnere som oppnår langvarig suksess og trivsel.

Referanser:

Aagre, W. (2014) *Ungdomskunnskap*. (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget

Gjørund, P. & Huseby, R. (2015) *To eller fler? Basiskunnskaper i gruppepsykologi*. Oslo: Cappelen Damm

Lyngsnes, K. & Rismark, M. (2020) *Didaktisk arbeid*. (4. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Ogden, T. (2019) *Sosial kompetanse og problematferd i skolen*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Ohnstad, F. O. (2018) *Profesjonsetikk i skolen. Lærerens etiske ansvar*. Oslo: Cappelen Damm

Skaalvik, Einar. M. & Skaalvik, Sidsel (2021). *Skolen som læringsarena. Selvoppfatning, motivasjon og læring* (4. utgave). Universitetsforlaget.

Woolfolk, A. (2010). *Pedagogisk psykologi*. Tapir akademiske forlag.

Bogen, A. C. (2023, 01.mai) *Elever har forsket på hvorfor dansere pensjonerer seg som 35-åring*. Ungforskning.no

<https://ung.forskning.no/holbergprisen/elever-har-forsket-pa-hvorfor-dansere-pensjonerer-seg-som-35-aringer/2186380>

E-studie. (2023, 20.juli)

<https://estudie.no/selvbestemmelsesteorien/>

FN.no (2023, 28.juni). *Bærekraftig utvikling*. Hentet fra:

<https://fn.no/tema/baerekraftig-utvikling-fattigdom-og-befolkning/baerekraftig-utvikling>

Haraldsen, Heidi Marian. Canvas Khio powerpoint:

https://khio.instructure.com/courses/5918/files/1153778?module_item_id=34214

Haraldsen, Heidi Marian (2020). *Et dypdykk i medaljens bakside- Avdeling dans*

<https://khio.instructure.com/courses/5918/modules/items/34213>

Harris, A. (2023, 02.februar) Hjernen er like avhengig av trening og restitusjon som kroppen. Gjensidige.no.

<https://www.gjensidige.no/godtforberedt/content/hjernen-er-avhengig-av-restitusjon>

Kennair Ottesen. Leif E. (2023, 3.mars) Resiliens. I Det Store Norske leksikon

https://snl.no/resiliens_-_psykologi

Kåss, E. (2020, 26.mai) *Restitusjon*. I Det Store Norske Medisinske leksikon

<https://sml.snl.no/restitusjon>

McEwen, B., Bowles, N., Gray, J., Hill, M., Hunter, R., Karatsoreos I. & Nascia, C. (2015, 25.september) *Mechanisms of stress in the brain*. Nature Neuroscience.

<https://www.nature.com/articles/nn.4086>

Pedisic, Z, Shrestha, N, Kovalchik, S, Stamatakis E., Liangruenrom, N., Titze, S., Bauman, A. & Oja P. (2020, 17.july) Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? *British journal of sports medicine*, volume 54, Issue 15.

<https://bjsm.bmj.com/content/54/15/898>

Salter, C. (2023, 10.februar) *Fysisk aktivitet, kortisol og stress – hva er sammenhengen?*

Kry.no. <https://www.kry.no/helsenytt/fysisk-aktivitet-kortisol-og-stress/>

Ung.no (2022, 04.oktober) *Restitusjon– hva er det, og hvorfor er det viktig?*

https://www.ung.no/Trening-og-idrett/4474_Restitusjon_%E2%80%93_hva_er_det_og_hvor_for_er_det_viktig.html

Utdanningsdirektoratet (2024) *Folkehelse og livsmestring*. Hentet fra:

<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>