

INNHold

1. INNLEDNING	2
2. EGNE METODER.....	5
2.1: Fokus, kreativitet og individualisering – metode for studie 1	5
2.2 Undring, kreativitet og fantasi - metode for studie 2.....	5
2.3 Positiv mental visualisering – metode for studie 3.....	7
2.4 Godt humør og redusert stress – metode for studie 4	8
3.1 FORSKNINGSPROSESS, RESULTAT OG REFLEKSJON	9
3.1.1 Studie 1: Utviklingen av metode for innholdsrik øving – <i>testet på ulike aldergrupper</i>	9
3.1.2 Analyse etter 11. uke og etter et år	16
3.2 Studie 2: Studieopplegg med tegning fortelling og sang.....	17
3.2.1: Opplegg for 4 – 7 åringer.....	17
3.2.2 Analyse etter 11. uke og oppsummering	24
3.3 Øving ved hjelp av positiv mental visualisering	24
3.3.1 Utprøving av metoden på meg selv, 13 og 14 åringer	24
3.3.2 Analyse og oppsummering av PMV etter 6. uke.....	33
3.4 Studie 4: Effektiv øving ved positiv feedback og redusert stress – 9 voksne testpersoner	34
3.4.1: Bakgrunn og mål for undersøkelsen:	34
3.4.2 Utprøving på 40 åringer, meg selv og 7 nye testpersoner.....	34
3.4.4 Analyse og oppsummering etter 6. uke	39
1. KONKLUSJON.....	40
2. LITTERATUR	42
Vedlegg	43

1. INNLEDNING

Bakgrunnen for mitt valg av tema til denne oppgaven var observasjoner av elever som ikke oppnådde ferdigheter som sto i forhold til øvingsinnsatsen. Foreldre som ikke klarte å hjelpe til med øvingen hjemme og lærere som uten å vite det, skapte frykt i forhold til enkelte ting de skulle lære fra seg. En annen motivasjon for oppgaven, var egne vanskeligheter i forhold til at min øving var lite lystbetont og at jeg veldig lenge hadde godtatt at jeg ikke gjorde mitt beste. Jeg hadde observert at det i en øvingssituasjon på universitetsnivå også var varierende fra person til person hvor mye tid som ble brukt til følgende: innstudering av et nytt verk, videreutvikling av et gammelt verk og fremming av teknikk. Noen utøvere hadde en innholdsrik og virkningsfull øving, mens andre kunne øve like lenge uten å oppleve at de fikk effekter i det hele tatt. Hva kunne grunnen til dette være? Jeg ville forske på effektiv øving, fordi det etter min mening var mange som kunne trenge å vite mer om det: utøvende musikere, pedagoger, foreldre til elever, elever og studenter m.fl. Jeg valgte å bruke formen **aksjonsforskning** som er basert på å lære ved å utføre, ved hjelp av følgende fire faser: I) Utvikling av handlingsplan, II) handle for å iverksette planen, III) observering og effektmåling av handlingene og IV) refleksjoner over effektene for videre planlegging. *Jeg valgte å utføre aksjonsforskningen på følgende måte:* Jeg ville forske frem en form for hjelpemiddel til øvingssituasjoner. Jeg valgte problemstillingen: **Hva kan gjøre øving effektiv i de forskjellige aldersgrupper og livssituasjoner?** Jeg utviklet først et øvingsskjema (studie 1) og merket meg hvem som fikk nytte av dette. Videre reflekterte jeg over hva som virket, ikke virket og hvorfor. Dette dannet grunnlag for ny planlegging og ny handling gjennom tre nye studier (studie 2, 3, og 4). Dette igjen, resulterte i at jeg delte testpersonene med samme type problemer inn i samme grupper. I forbindelse med studiene ble det utviklet spesielt tilpassede hjelpemidler for oppfølging og motivasjon. I studiene 2 – 4 benyttet jeg hovedsakelig forskjellige metoder som Bjørn Ringom ved Ringominstituttet i Risør hadde utviklet, jeg tilpasset da metodene til en øvingssituasjon.

På kulturskoledagene i Søgne 13. august 2009, var Harald Jørgensen ved Norges Musikkhøyskole gjest. Han fortalte om et forskningsprosjekt som ble hovedbakgrunn for **studie 1**. Han med flere, hadde vært med å utføre en undersøkelse om effektiv individuell øving. De hadde bedt et visst antall elever filme når de øvde hjemme for å se hva elevene gjorde. Forskerne så at de aller fleste spilte igjennom fra begynnelse til slutt gjentatte ganger uten å korrigere. Sluttresultatet kunne ofte være verre enn første gangen de spilte igjennom.

Noen av deres konklusjoner var: Lærere måtte bli flinkere til å gi konkrete lekser i musikkstykket og forklare elevene tydeligere at det å gjenta en feil uten å korrigere, ikke var god øving. Siden alle barna hadde et stort behov for å spille gjennom musikkstykket, viste det at det var naturlig og ønskelig for dem med en begynnelse og en slutt. Derfor var det viktig at de fikk prøve å spille gjennom stykket også, men at de først og fremst rettet opp feilene fra time til time.

Hovedbakgrunn for *studie 2*, var tanker fra Bjørn Ringom, Suzuki metoden som hadde behov for et opplegg for notelære og tanker fra Arne Næss. I boken *Livsfilosofi*, (1999: 143) skriver blant annet Næss om effektiv læring ved ”inndannelse” istedenfor utdannelse. Med ”inndannelse” mente han det å fokusere på indre verdier som undring, kreativitet og fantasi. Han hevdet at kunnskapskravene måtte senkes fordi at å lære godt, var å lære sakte. Han mente videre at læringen kun ble effektiv hvis man fikk lov til å konsentrere seg om noe man glødet for. Han skrev også at lærere i skolen måtte få lov til å være personlige og forme sine undervisningsmetoder friere. Suzuki metoden (Suzuki, S 2006) er beregnet på barn fra 3 år og oppover. I dette opplegget er det så vidt jeg har kunnet finne ut, ingen plan for note læring som jo er et godt hjelpemiddel for effektiv øving. Jeg forhørte meg derfor med Kjersti Aurbakken som er kjent for å undervise etter Suzuki metoden på fiolin i Stavanger. Hun sa at Suzuki mente det måtte være opp til den enkelte lærer hvordan de ville innføre noter. Men at tanken hans nok aldri hadde vært at de ikke skulle innføres i det hele tatt. Hans fokus var på å holde riktig, få fin klang, spille utenatt med glede og fryktløshet, musisere og leke med instrumentet. Problemet med noen lærere som underviser etter Suzuki metoden, var etter min mening at de ikke innførte noter i det hele tatt eller at de gjorde det først etter mange år. (Aurbakken er ikke en av dem, hun innfører noter etter et halvt år.) I følge Barry Green (1986:1-3) er det viktig å presentere nye ting for barn fra de er 0 – 8 år gamle. Dette fordi at i disse årene har barna en medfødt egenskap om at alt som blir presentert kan læres. Dette støtter opp om mine tanker rundt det å presentere noter for barna tidlig.

I forkant av *studie 3*, hadde jeg observert at sinnsstemningen kunne ha stor betydning i forhold til hvor mye jeg og noen elever lærte. Ringom har skrevet bøker om hvordan sinnsstemningen kunne brukes som et effektivt middel i ulike innlæringsituasjoner. *Positiv, mental visualisering* er en av metodene han bruker. Metoden går ut på å bevisstgjøre energiskapende tankegang i stedet for energitapende. Det er en tanketeknikk som har vist seg å være nyttig for personlig utvikling på mange områder. Ringom (1997: 2-4), observerte gjennom erfaring fra fotballsporten en sammenheng med at han spilte bedre kamper de gangene han spilte på hjemmebane, og det var da han fikk tid til å dagdrømme før kampen.

Han pleide å sitte i garderoben å dagdrømme om at han var en fantastisk fotballspiller som scoret de supreste mål. De gangene han fikk tid til slik dagdrømming, spilte han bra. Dersom det var bortekamp, brukte han tiden før kampen til å kjøre buss. På de kampene gikk det alltid dårlig og han ble ofte tatt ut etter pausen. De gangene Ringom skulle ta straffespark scoret han nesten alltid. Da han la ballen på straffemerket, hadde han allerede ”sett” ballen gå i målet mange ganger. De gangene han ikke scoret, var de gangene han så keeperen bevege seg mot det hjørne han hadde sett for seg og han derfor ombestemte seg i siste sekund. Da han ble voksen og tenkte tilbake på fotballtreningene, kom han på en venn som hver gang pleide å treffe utenfor eller i stangen. Denne vennen pleide å rope ”Jeg scorer nok ikke jeg” eller ” Nå må jeg ikke skyte utenfor”. Ringom fikk ved å tenke på dette, en teori om at dersom ordet ikke ble brukt på en slik måte, ville hjernen oppfatte beskjednen slik: ”Nå skal jeg skyte utenfor”. Ringom illustrerte dette i et annet eksempel av en fotballspiller som skulle ta straffespark. Fotballspilleren trente mentalt (bare med ord) og sa: ” Jeg må ikke skyte i stangen eller utenfor” Dette skulle nok bety det samme som å score mål, men det lå en redsel i å feile i det. Etter Ringoms teori ville hjernen av sistnevnte setning oppfatte ordet uten ikke: ” Jeg må skyte i stangen eller utenfor”. Han mener derfor at det er viktig med positive setninger i mental trening, uten ordet ikke. Han mener videre at ved bruk av bilder istedenfor eller sammen med ord, ser man resultater raskere enn ved bruk av ord alene. Ringom har utviklet et program for positiv mental visualisering. (Ringom, 1997 s 89-90) Noe av programmet gikk ut på å bruke de negative handlingsmønstrene i hjernen og vende de til positive. Et eksempel var hvis man gruet seg til å slutte med røyking. Da skulle man omformulere setningen til hvor godt det var å være røykfri. Deretter skulle man visualisere i 30 sekunder, da seg selv i bare positive situasjoner knyttet til temaet, for eksempel: Se for seg at man så bra ut når man ikke røykte, se for seg at andre beundret at det hadde latt seg gjøre å slutte. Se for seg egen alderdom som frisk og rask. Det var denne delen fra programmet jeg ønsket å prøve ut i øve sammenheng. Han anbefaler å begynne med 3 setninger om gangen til å begynne med og øke etter hvert som man kom inn i det og da øke til maksimum 7 setninger.

I studie 4 ønsket jeg å forske på hva slags innvirkning positiv feedback og redusert stress kunne ha på øvingen. Fysikeren Jakob Kisbye Dreyer (<http://www.forskning.no/artikler/2010/oktober/268576>) ved universitetet i København og hans forskergruppe har klart å måle at ved nye gode opplevelser og positive tilbakemeldinger får hjernen et skudd av dopamin som gir lykkefølelse. Følelsen blir lagret i underbevisstheten og hjernen får lyst til å utføre samme type handling igjen. De kom også frem til det motsatte, altså dårlige opplevelser og negative tilbakemeldinger hadde motsatt effekt. Dreyer sier at

dopamin kan være hjernens viktigste innlæringsignal og det er derfor god grunn til å tro at øvingen kan bli bedre om det fokuseres på gode opplevelser ved siden av.

Siden 1980 tallet har forskere og psykologer arbeidet med sju typer intelligens. Det er H. Gardner (1999: 47 – 51) sine sju intelligenser som er anerkjente: Sosial, kroppslig, logisk, musikalsk, visuell, språklig og personlig. Kritikere mener det har gått inflasjon i tallet på forskjellige intelligenser.

T. Buzan (2000: 21) mener at mennesket har ti forskjellige intelligenser: Kreativ, personlig, sosial, seksuell, åndelig, sansende, tall, rom, kropps og ord – intelligens. Videre mener han at hjernen klarer å arbeide bedre dersom alle intelligensområdene stimuleres.

2. EGNE METODER

2.1: Fokus, kreativitet og individualisering – metode for studie 1

Jeg ønsket å utvikle en øvingsmetode som var fokusert, individuell og kreativ. Dette ved hjelp av et øvingskjema. Elevene skulle få muligheten til å notere ned bare at de øvde og ikke hvor mye de øvde. Jeg hadde inntrykk av at fokuseringen ofte var på hvor lang tid elevene øvde i stedet for på hva de gjorde. Planen var å gi de et øvingskjema hvor jeg hadde tegnet en larve. Larven skulle ha 7 felt, ett for fargelegging hver dag. En av tankene med dette var å få de til å komme i gang med øvingen selv om de bare hadde noen få minutter til disposisjon og at de da kunne fargelegge for å markere at de hadde øvd. Elevene skulle ikke lenger kaste bort konsentrasjonen på å se på klokken for å telle minutter imens de øvde, men få fokuset over på hva de faktisk lærte. Jeg ønsket at elevene skulle være med å utvikle et hjelpemiddel som kunne gjøre øvingen mer innholdsrik. Ved å få impulser fra dem, ville jeg lettere kunne lage noe kreativt og inspirerende. Jeg ønsket at hver enkelt elev skulle få mulighet til å utvikle seg mest mulig ut i fra egne forutsetninger og ved individuell planlegging.

2.2 Undring, kreativitet og fantasi - metode for studie 2

Med dette undervisningsopplegget ønsket jeg å finne ut hvordan det kunne la seg gjøre å få barna til å bli glad i å lese noter samtidig som de lærte å spille med innlevelse og fryktløshet. Jeg ønsket i løpet av denne forskningsperioden å kunne presentere noter som et spennende hjelpemiddel for å kunne spille den musikken de ville. Barna ville da kunne klare seg bedre på egenhånd med å øve inn nye ting. Jeg ønsket at elevene skulle lære å spille med noter og

utenatt side om side. Og da like mye av hvert. Igjen ville jeg da se på hvorvidt øvingen kunne motiverer barna til å søke læren selv, bli nysgjerrige og til å få følelsen av at de skjønnte selv. I de Suzuki bøkene jeg har brukt, blir elevene vandt til å spille etter tall over notene som forteller hvilken finger de skal bruke istedenfor å velge finger etter hvor noten står plassert på notelinjen. Når disse elevene fikk en note uten tall, skjønnte de etter erfaring ingenting. Suzuki bøkene har et veldig bra utvalg av korte klassiske perler som gradvis blir vanskeligere fra bok til bok. Jeg bruker bøkene men har begynt å ta blanko over tallene. Min begrunnelse og utgangspunkt for dette, var fra observasjoner jeg har gjort som lærer og erfaringer som Suzuki elev selv.

Jeg opplevde som femåring å få spille utenatt med glede og fryktløshet og fikk ikke presentert noter før etter tre år. Dette gjorde at jeg ble veldig glad i og flink til å spille utenat men jeg fikk en stor frykt og negativitet for noter. Da notene ble innført ved bytte av instrument og lærer, var jeg ikke åpen for å lære de. Suzuki stykkene jeg fikk i lekse, hadde jeg hørt bli spilt av eldre søsken, dermed spilte jeg bare det samme som jeg hadde hørt bli øvd hjemme. Dette gjorde at min nye lærer trodde jeg forsto notene. Dette medførte senere at jeg klarte meg dårlig i barneorkester eller i andre samspillgrupper hvor det var en forutsetning å kunne noter. Jeg tok avstand fra notelesing og det utviklet seg videre til angst i forhold til orkesterspilling. Det var mange år senere vanskelig for meg bare å spille med en akkompagnatør grunnet dårlige telleferdigheter. Jeg brukte enormt mye energi på å øve inn riktige rytmer og noter og av den grunn ble øvingen svært lite effektiv. Gjentatte ganger, ble jeg så frustrert at jeg knakk buen i hodet på meg selv i raseri. Hadde jeg vært raskere til å tolke notebildet, kunne jeg ha begynt å øve på innlevelse, musisering og klang mye tidligere i øve prosessen. Jeg ønsket at mine yngste testpersoner skulle få notene presentert på en spennende måte helt fra begynnelsen av.

Med utgangspunkt i Arne Næss tanke om 'inndannelse' gjennom fokus på indre verdier som undring og kreativitet og fantasi ble jeg inspirert til å utforme frie undervisningsmetoder for bruk i mitt arbeide i kulturskolen for 4 -7 åringene. I forbindelse med dette opplegget, tok jeg en telefon til Bjørn Ringom ved Ringominstituttet i Risør. Han sa som Arne Næss at barn lærer via følelsene og at det var viktig å lage noe til dem som de kunne knytte opp til noe de hadde hatt gode opplevelser med tidligere. Han nevnte også at siden 80-90 % av sanseintrykkene til hjernen kom via øynene, ville trolig læringen deres bli mer effektiv om jeg tegnet figurer for å forsterke budskapet eller notene. Jeg hadde inntrykk av at aldersgruppen hadde hatt gode opplevelser med eventyr, politibiler, lek, troll og barnesanger.

Ved hjelp av kjente barnesanger, ønsket jeg å utvikle en undervisningsmetode som var knyttet til undring, kreativitet og fantasi. Jeg utviklet et øvingsopplegg ved hjelp av tegninger

2.3 Positiv mental visualisering – metode for studie 3

Teoriene til Ringom om positiv mental visualisering har ingen vitenskapelig dokumentasjon, men jeg synes det var en spennende teknikk å prøve ut i øve sammenheng. Formålet med denne undersøkelsen skulle være å finne ut i hvilken grad positiv tenkning og visualisering kunne gjøre øving mer effektiv. Kunne tanketeknikken brukes til å løse konkrete utfordringer i et musikkstykke og problemer i forhold til spilling generelt? Da ved å si og billedgjøre det man ønsket gjentatte ganger, for så å oppleve at hjernen tilslutt automatisk gjorde det? Jeg fikk ideen om denne undersøkelsen med utgangspunkt i en 13 og en 14 åring som jeg i studie 1, fant ut at trengte hjelp med ting som ikke øvings skjemaet alene kunne gi. Jeg så at de hadde et behov for å tenke mer positivt i forhold til utøvingen deres, for at øvingen skulle bli effektiv. De var usikre og satte begrensninger for seg selv ved å tenke negativt og ved for eksempel å bli sjalu på andre. For utøvere med denne type og lignende problemer, ville jeg utføre en undersøkelse med fokus på positiv tenkning og visualisering.

Slik tilpasset jeg metoden til en øvings situasjon:

- 1) Jeg blir redd for å ikke treffe tonen når jeg har store sprang
- 2) Jeg har satt begrensninger for hvor flink jeg tror jeg kan bli
- 3) Buen hopper når jeg er nervøs

Videre skulle de samme setningene skrives en gang til, men bli gjort om til positive og uten negativt ladet ord som ikke, nervøs, redd, dårlig, kjedelig, irriterende og lignende. Se på eksemplene under:

- 1)
eg gleder meg til å spille store sprang. Etter de hadde sagt setningen inni seg fikk de beskjed om å visualisere over setningen i 30 sekunder, slik: Se for seg at de smiler og ikke er redd, se for seg at de tar spranget og treffer
- 2)
et er ingen grenser for hvor flink jeg kan bli. Etter de hadde sagt dette inni seg, skulle de bruke 30 sekunder på å se for seg at de sprengte begrensningene de hadde satt for seg selv. Eller se for seg at de var selvsikre med tro på seg

selv. Videre se for seg at de jobber hardt og når det målet de før trodde ikke var mulig.

3)

uen min oppfører seg som den skal, selv om jeg er spent. (Her ble ordet nervøs, byttet ut med spent pga. nervøs er negativt ladet) Etter de hadde sagt dette inni seg kunne de se for seg at de spilte konsert med fine gode buer som de selv hadde kontrollen over. Gjerne se for seg eventuelle steder i musikkstykket hvor dette var et problem. Videre kunne de se for seg at de var trygge og glade på scenen.

Dette skulle gjøres minimum tre ganger daglig på et sted man kunne være uforstyrret og avslappet.

Jeg lagde et skjema for markering av visualiseringen (Vedlegg 5)

2.4 Godt humør og redusert stress – metode for studie 4

Jeg var inspirert av Jakob Kisbye Dreyers studier på dopamin effekten (<http://www.forskning.no/artikler/2010/oktober/268576>) og dette lå i bakhodet da jeg utviklet metoden. Det ville bli umulig for meg å finne ut om testpersonene produserte dopamin eller ikke, men jeg ønsket å finne ut om de kunne bli mindre stresset og få nye gode opplevelser i hverdagen. Disse gode opplevelsene ønsket jeg å se bli fremprovosert ved hjelp av å ta tak i områdene som gjorde dem stresset. Ideen var videre at testpersonene selv skulle forandre disse områdene til gode opplevelser i stedet for stressende. Kunne dette la seg gjøre ved at testpersonene hver dag gjorde noe aktivt for å forbedre hvert stressende område.

Ved hjelp av H. Gardner (1999: 47 - 51) og Tony Buzan(2000: 21) sin fokus på ulike intelligenser, valgte jeg å utvikle et øvingsopplegg ved først å la testpersonene velge ut hvilke områder som gjorde dem stresset. Det kunne være: Trening, økonomi, orden, personlig eller kosthold. Deretter var et av målene at de etter en periode skulle få oppleve gleden av å mestre noe de tidligere ikke hadde mestret. Videre ville jeg se på om denne mestringsfølelsen og positiv feedback fra andre kunne inspirere testpersonene til å utføre samme type handling igjen og igjen. Målet var at de til slutt skulle ha snudd mønsteret som gav dem stress i hverdagen. Videre ville jeg se på om dette kunne medføre at de klarte å være mer tilstede i øvingen. De skulle lage individuelle og realistiske planer for fremgang. Buzan skriver at mennesket bruker mindre enn en prosent av hjernen. Han hevder at ved å stimulere flere av intelligensene gjenvnlig, vil vi kunne utnytte mer av hjernens kapasitet. Dersom dette stemmer

er det en god grunn til å tro at øvingen vil bli bedre i løpet av undersøkelsen. I forkant og etterkant av undersøkelsen sendte jeg ut elektroniske spørreskjemaer (Vedlegg 6 og 8) for å kunne kartlegge effektene. Det deltok i alt 9 personer i alderen 20 til 40 år. Deltakerne registrerte sin daglige aktivitet på spesifikke skjema (Vedlegg 7) som ble sendt meg hver andre uke. Alle skjema ble anonymisert ved hjelp av koding.

3.1 FORSKNINGSPROSESS, RESULTAT OG REFLEKSJON

3.1.1 Studie 1: Utviklingen av metode for innholdsrik øving – testet på ulike aldersgrupper

Mål med undersøkelsen:

Med utgangspunkt i Jørgensens forskningsprosjekt (kulturskoledagene i Søgne 13. august 2009) fattet jeg interesse for å utvikle et motiverende hjelpemiddel for å stimulere til mest mulig effektiv øving. Jeg ønsket at fokuset skulle bli: ”Hva har du lært siden sist?” i stedet for: ”hvor mange minutter har du øvd daglig?” Jeg ville at elevene skulle bli mer bevisste på hva de gjorde når de øvde og at de skulle få mer spilleglede.

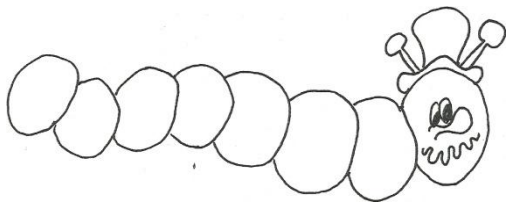
Planlegging:

Jeg ville bruke denne forskningsperioden på å merke meg hva det var behov for i de forskjellige aldersgruppene. Jeg planla å begynne på et felles øvingsopplegg for alle.

Jeg hadde 20 elever i alderen 4-14 år som sa seg villige til å bli med å utvikle dette øvingsopplegget, de skulle evalueres nøye etter hver spilletime. Jeg hadde 15 bøker som skulle være konfidensielle, en som angikk hver elev. Dette var et sted jeg kunne skrive ned alle mine observasjoner, uten å være redd for at eleven skulle miste motet eller bli lei seg. Jeg hadde en voksen privatelev på 40 år som også ville være med på forskningen. Jeg tok henne med for å se om opplegget kunne fungere for en voksen og bruke erfaringene fra denne studien til å gjøre videre studier og tilpasninger til ulike aldersgrupper.

Gjennomføring:

Jeg presenterte opplegget og tankene mine rundt det. De fikk hvert sitt skjema med larven på og beskjed om at de skulle hjelpe meg å videreutvikle det. Det virket som om de synes det var spennende å være med på forskningen.



Figur 1 øvelarven

Refleksjoner og observasjoner etter 1. uke:

. De fleste andre hadde øvd oftere enn vanlig. Da jeg spurte dem hvorfor sa noen at det var spennende og motiverende å få være med i et prosjekt og da ville de øve mer. Noen av 4-7 åringene ble stresset om ikke larven skulle få farge i hvert felt og øvde hver dag av den grunn. Problemet her var at de nok hadde fokusert mer på larven enn leksene, det var lite som hadde blitt rettet opp siden sist. De lurte også veldig på når larven ble til sommerfugl, hvilket gav meg ideen om å innføre en sommerfugl. Min testperson på 40 år hadde hatt så mye å gjøre, men lovte å komme i gang fra neste uke, hun hadde tro på at det ville hjelpe henne å komme i gang dersom hun ikke måtte ha en halv time til disposisjon Et par andre skulle øve frem til en konsert. De visste derfor ikke om det hadde noe med øvingsopplegget å gjøre at de hadde øvd daglig. De hadde øvd så mye at de hadde skrevet det ned selv om de ikke trengte. Jeg sa at de gjerne måtte fortelle meg hvor mye de øvde eller skrive det på baksiden av arket men at det ikke skulle være med i øvingsopplegget. Jeg synes de hadde oppnådd utrolig bra resultat på øvingen. Dette viste at de øvde mer grundig da de skulle øve frem mot noe. Det viste seg også at de som ikke hadde en konsert å øve frem mot synes det var lettere å komme i gang med øvingen når de ikke trengte å notere hvor lenge de øvde, slik de hadde gjort før.

Planlegging:

Jeg ville innføre et sommerfuglstempel til øvingsopplegget siden 4-7 åringene lurte på når larven ble til sommerfugl. Jeg fikk tak i et stempel hvor sommerfuglen hadde utslåtte vinger og et hvor den ikke hadde det. Jeg ville gi dem sommerfugl med utslåtte vinger når de kunne stykket eller teknikkøvelsen så perfekt at de kunne ”fly videre”. Dersom de ikke kunne det helt, men hadde prøvd iherdig, skulle de få det andre stempelet. De to som hadde øvd mye pga. en konsert, gav meg ideen til å få elevene til å bruke rød farge (som skulle bety, konsert) i den nederste larven de dagene de spilte konsert og at etter man hadde fargelagt fem røde felt skulle få en premie.

Gjennomføring:

Jeg innførte sommerfuglstempelet og rød farge for å markere konsertoppdrag



figur 2 sommerfuglstempel

Observasjoner og refleksjoner etter 3. uke:

Jeg synes ikke det var så mye fremgang som jeg hadde forventet etter innføringen av sommerfuglstempelet. Det var bare to som hadde gjort seg fortjent til stempel og jeg føler ikke at jeg var streng. Jeg tror grunnen til dette kan være at det hadde blitt fokusert mer på den andre tingen jeg innførte. Det å farge rødt for konsert for så å få belønning. Det var mange som hadde hatt ”huskonsert” hjemme i stuen nesten hver kveld, så det ble raskt tomt i premiepotten. Dette skjedde fordi jeg ikke var tydelig nok på hva jeg mente med konsert så jeg så der var et behov for at jeg definerte hva jeg mente. Testpersonen på 40 år hadde kommet i gang med øvingen og satt seg ned 5 av 7 dager men jeg synes ikke jeg kunne høre noe særlig fremgang på musikkstykket hun hadde hatt i lekse. Hun var veldig entusiastisk over sommerfuglstempelet hun fikk, selv om sommerfuglen ikke hadde utslåtte vinger, hun synes det var en god undervisnings ide.

Planlegging:

Jeg så at belønninger var interessant, siden de var ivrigere på å spille konsert enn å få sommerfuglstempel. Videre ble planen å innføre belønning etter hver 10. sommerfugl med utslåtte vinger, formålet med det var at de skulle bli mer opptatte av å lære nye ting.

Gjennomføring:

Jeg innførte belønning til hver elev som fikk 10 sommerfugler med utslåtte vinger. Jeg fortalte dem at å spille konsert var å spille for noen andre enn nærmeste familie og ikke hjemme i sin egen stue.

Observasjoner og refleksjoner etter 5. uke:

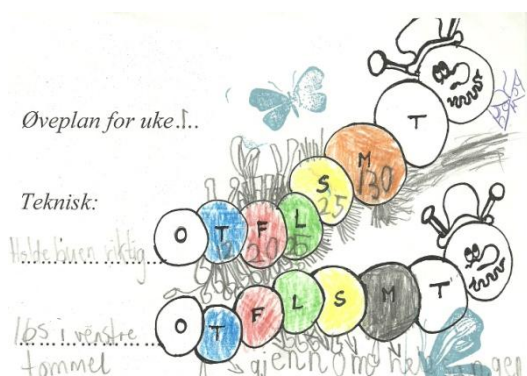
Det hadde vært øving på nesten alle, men hele seks av dem hadde øvd på ting de allerede kunne, og feilene var de samme som sist. Jeg så et behov for å få dem til å bli mer effektive med for eksempel mer konkrete øvingsinstruksjoner. De tre som hadde øvd bra i begynnelsen av

uken og rett etter spilletimen samme dag, kunne leksen bedre enn de som hadde øvd flere dager totalt men begynt øvingen flere dager etter spilletimen, dette var en interessant observasjon. Det var tre barn på 7,9 og 10 år som fikk sommerfugl med utslåtte vinger. En 11 åring, en 13 åring og en 14 åring synes det var barnslig med larve og farging. De sa videre at de gjerne ville fortsette med ikke å skrive ned hvor lenge de øvde, bare at de hadde øvd. Dette fordi da ble det til at de øvde mye oftere enn før. Jeg så at det var et behov for å lage to typer skjema, et for barn og et for ungdom/voksne. Når det gjaldt 4-7 åringene virket det som at de trengte en forandring på hvilke stykker jeg gav dem. Øvingsskjemaet fikk dem til å øve men musikkstykkene mistet fokus. Jeg bestemte meg for at dette skulle bli en av gruppene som skulle få et nytt hjelpemiddel uavhengig av denne undersøkelsen. Et hjelpemiddel som kunne kombineres med øvingsskjemaet.

Planlegging:

Lage et skjema som går ut på det samme som larveskjemaet bare med ruter istedenfor de som synes larver, stempel og farging er barnslig. Istedenfor sommerfuglstempel ville jeg skrive en tilbakemelding til eleven på arket. Elevene skulle notere streker i en rute pr. korrigeringsforsøk istedenfor å tegne sugekopper. Utvide til å ha flere larver/rutelinjer på hvert øvingsark for å kunne gi mer detaljerte lekser. To larver/rutelinjer skulle være for teknikk som gikk på å sitte rett i ryggen, holde celloen og buen riktig, men også annet som vibrato, bueteknikk eller venstrehåndsteknikk. Hvilken dag det var, skulle skrives i hver runding og en sugekopp skulle tegnes for hver gang man prøvde å løse problemet. Et forsøk ville si en liten økt eller ett korrigeringsforsøk. Larven begynte på samme dag som spilletimen for da hadde jeg kommet frem til at det var lettest for elevene å huske hva jeg hadde sagt. Dette var en observasjon som fikk støtte fra for eksempel Bjørn Ringom som skriver at 70 – 90 % av det vi hører og leser forsvinner etter 24 timer. (Ringom, 1998 s. 141)

For de yngste elevene kunne dette billedgjøres slik: larven ville bli fortere sommerfugl jo fortere den kunne gå og da var det best å få bena på plass så tidlig som mulig. Med andre ord, jo tidligere man kom i gang med øvingen etter spilletimen jo fortere kunne man det og jo fortere ble larven til sommerfugl. Se bilde figur 3 for mer forståelse. De to larvene på skjemaet er beregnet til oppgave for noe teknisk i forhold til spilling. Holde buen riktig i den øverste larven og for å slappe av i venstre tommel i den nederste. I bildet, figur 3, følger et eksempel på ruteskjema varianten som skulle ha tilsvarende funksjon. Problemet skulle skrives etter teknikk A) eller B) og antall korrigerings forsøk pr. dag, i ruten. Dette skjemaet begynte på mandag fordi det var beregnet for elever med spilletime på mandager.



Figur 3 ferdig utfylte larver

1) Teknikk A):

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag

Lærerens kommentar:

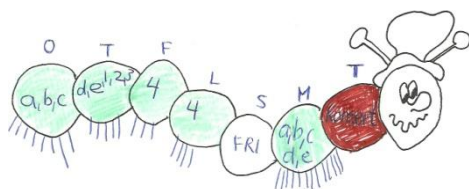
2) Teknikk B):

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag

Lærerens kommentar:

Figur 4 ruteskjema varianten

Jeg ville ha en tredje larve/rutelinje hvor man kunne sette på en sugekopp/strek for hvert problem i musikkstykket man prøver å løse. Planen var da et jeg skrev inn siffer og hva problemet var i noten med blyant, så kunne elevene notere sifferet på det problemet de forsøker å rette opp inni rundingen og skrive hvilken dag over, første dag skulle være samme dag som spilletimen. Dersom man hadde flere stykker i lekse, kunne man bruke a, b, c, d på det ene og 1,2,3,4 på det andre. Det måtte skrives svakt med blyant i noten slik at det kunne viskes bort når problemet var løst for så å kunne skrive inn eventuelle nye beskjeder. Elevene skulle markere med sugekopper for hvert korrigeringsforsøk den gjorde på et markert sted i noten. Rute varianten til høyre skulle ha samme funksjon. Da, med streker for antall korrigeringsforsøk i nederste rute og hvilket problem i øverste rute.



Figur 5 larve for musikkstykket

3) Musikkstykke

1:1,2,3,4,5,6,7,8,9...

2:a,b,c,d,e,f,g,h,i,j...

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag

Lærerens kommentar:

Figur 6 ruteskjema for musikkstykket

Gjennomføring:

Jeg gjorde som planlagt og det virket som om ruteskjemaet var mer passende for to av elevene som påpekte at skjemaet var barnslig. (Vedlegg 2) Min testperson på 40 ville heller ha larveskjemaet (Vedlegg 1) fordi at det motiverte henne mer. På bilde av de to larvene (Figur 3), kan du se hvordan en elev øvde iherdig for å få sommerfuglstempel Han hadde øvd så mye at han fikk behov for å tegne sugekopper på ryggen til larven også. Hvilken dag han øvde, ble notert inni hvert felt. Han hadde spilletime på onsdager, derfor begynte larven på onsdager, i håp om at det skulle øves med en gang han kom hjem. Han hadde ikke rullet det før

torsdagen på grunn av friidrett og ville derfor forsikre seg om at han husket alt. Han fikk bra resultater og sommerfugl med utslåtte vinger. Jeg forsto på 11 åringen som tidligere hadde sagt at skjemaet var barnslig at det ikke nødvendigvis hadde vært noe problem med skjemaet likevel. Hun fortalte at hun hadde det vanskelig både sosialt og med skolearbeid. Jeg skjønnte da at effektiv øving for henne kunne være å spille fine melodier som var lette å få til, ikke å lære mye på kort tid. Kanskje dette kunne få henne til å klare de andre tingene bedre, eller i hvert fall at hun kunne slippe å ha cellospillingen som enda en ting hun ikke fikk til. Jeg gav henne en bunke noter som hun hadde mulighet til å kunne spille rett fra bladet. Hun fikk i lekse å kose seg med spillingen og legge vekk øvingsskjemaet. Jeg så en stor lettelse over ansiktet hennes idet jeg sa det. Jeg merket at en av elevene mine jobbet og utviklet seg bare under press, og han kunne bli kjempe flink om han hadde press på seg oftere. Fantest det noe annet enn press som kunne få han til å øve?

Observasjoner og refleksjoner etter 8. uke:

Det at testpersonen min på 40 år heller ville ha larveskjemaet enn ruteskjemaet, kunne vise at når man blir voksen så blir det barnslige gøy igjen. 11 åringen som ikke hadde det så greit med skolearbeidet og det sosiale fikk meg til å stille spørsmålet: Hva skal øving være effektiv for? I hennes tilfelle var det beste om øvingen ble effektiv for et godt humør og et godt mot slik at hun kunne klare å mestre de andre utfordringene hun hadde.

På ”Kom i fokus” kurs 18 mars 2011 hadde Odd Terje Lysebo, rektor ved Larvik kulturskole et foredrag som gikk på disse tingene. Han fortalte at kulturskolen deres hadde samarbeidet med barnevernet om å gi spilletimer som et tilbud til barn med forskjellige vansker. Her var det snakk om å finne ut hvilket instrument barnet kunne ha lyst til å spille for så å gi spilletimer, for så igjen å gi barnet mestringsfølelse. Kulturskolelærerene skulle ikke vite hva den eventuelle diagnosen eller vansken hos barnet var, men behandle barnet på lik linje som barn uten vansker. I følge barnevernet så ble resultatene kulturskolen klarte å få frem bedre enn resultatene psykologene fikk frem. De fleste mente at siffer i noten på musikkstykket og sugekopper for hvert korrigeringsforsøk hadde vært en stor hjelp. Det var en elev på 11 år som allerede visste hvordan man skal stoppe å terpe på ting i musikkstykket som ikke ville fortsette med skjemaet. Hun hadde foreldre som hjalp mye til med øvingen sånn at feil som oppsto ble korrigert raskt. Jeg synes jo egentlig ikke at hun hadde noe behov for mer øvehjelp i utgangspunktet. Hun ville heller øve sånn hun hadde gjort før, men begynne å øve tidligst mulig i uken. Jeg merket på en 13 og en 14 åring at de hadde mange forstyrrende tanker i hodet som gjorde øvingen lite effektiv. De virket ofte lei seg, negative og sjalu på yngre flinkere elever. Begge to sa ofte: ”Det går ikke!” eller: ”Det er vanskelig”, før de skulle prøve

på noe nytt. Det var ikke mulig å putte noe inn i øvingsskjemaet som kunne hjelpe for deres problemer, disse to kunne trenge en annen form for øvehjelp. En niåring hadde ikke skjønt ordentlig hvordan han skulle notere ned tingene og trengte bedre forklaring fra meg. Moren hans var irritert over å ikke skjønne hvordan det skulle gjøres. Samtlige hadde vært flinke til å begynne tidlig med øvingen etter spilletimen og de sa selv at da husket de alt bedre. Noen sa at de fikk mer lyst til å øve neste dag igjen også når de allerede var i gang kvelden etter spilletimen og at det var lettere å få til leksen. 4 - 6 åringene savnet det å spille igjennom og de hadde problemer med å forstå notene. Jeg måtte ikke glemme deres naturlige behov for å spille igjennom, de måtte få markere det et sted på skjemaet. Når det gjaldt å lære notene, så burde det vært tilrettelagt på en måte som var lettere å skjønne. Jeg hadde lagt merke til at noen elever virket målløse og umotiverte da de ikke skulle øve frem mot noe. Jeg hadde lagt merke til at øvingsskjemaer lå rundt overalt, krøllet i bunnen av elevenes sekker, i gangen på musikkskolen eller andre steder som ikke eleven visste om.

Planlegging:

Jeg ville at alle skulle lage mål i samarbeid med meg slik at øvingen kunne få mer fremdrift og mening. Jeg ville binde inn øvingsskjema for 3 måneder om gangen og ha en forside hvor eleven og jeg kunne skrive mål om hva som skulle læres i løpet av perioden, alle skulle planlegge mål som var realistiske å nå. I den nederste larven kunne man fargelegge en valgfri farge bortsett fra rød for gjennomspilling, slik at man hadde et sted å markere at man spilte igjennom uten å stoppe. Elevene skulle fremdeles bruke den røde fargen bare for å markere når de hadde spilt konsert. Jeg planla å skrive ned nøyaktig hvordan larvene og skjemaene skulle fylles ut, slik at det ikke skulle bli misforståelser igjen.

Når det gjaldt denne 13 åringen og 14 åringen med andre ting som forstyrret øvingen, måtte jeg finne ut hvordan de kunne hjelpes med dette. Jeg ville begynne med å spørre dem litt om hva og hvor problemet lå.

Gjennomføring:

Jeg skrev og delte ut en forklaring på hvordan man skulle fylle ut skjemaet. Der sto det forklart alt som hadde blitt tilføyd larven i løpet av forskningsperioden. (Vedlegg 3 og 4) Jeg fikk tilbakemelding fra moren til en 4 åring at hun for første gang klarte å hjelpe til ordentlig med øvingen, det var lettere for henne å si hvordan og hva barnet skulle gjøre når de sammen skulle markere korrigeringsforsøk med sugekopper. Barnet hadde begynt å spørre moren om de kunne prøve flere ganger fordi larven skulle få flere sugekopper. 11 åringen som hadde fått mange lette noter å øve på hadde hatt en veldig fin periode på skolen og med

lekser, hun synes det var godt at ikke øvingen også skulle henge over henne som en ting hun ikke mestret. Moren var overrasket over hvor fort dette hadde hjulpet på datterens humør.

Jeg spurte 13 og 14 åringen ut angående hva slags problemer de hadde. Det kom frem fra 13 åringen at hun hadde det vanskelig i forhold til at hun ikke hadde nådd et høyere nivå som tenåring og at hun ble satt i samme samspillgruppe som 10 åringer og følte seg dum. Jeg forklarte henne at hennes utvikling hadde vært veldig fin, men siden hun ikke hadde spilt noe særlig lengre enn de som var tre år yngre, måtte hun være i den gruppen. Jeg sa videre at jeg kunne prøve å ordne samspill med jevnaldrende på andre instrument enn stryk slik at det ikke ble sammenligning. Jeg gav henne et eksempel på at dersom man spilte på en poplåt med for eksempel en sanger, ble det ikke like vanskelig teknisk og hun ville kunne spille med jevnaldrende. Dette hadde hun lyst til å prøve, men hun synes det var trist å måtte gi opp samspill med andre strykere. Jeg sa at hun ikke måtte gi opp, bare øve enda nøyer og oftere. Da jeg snakket med 14 åringen forsto jeg det som at hun ikke hadde tro på seg selv og at hun vurderte å slutte å spille fordi hun etter egen mening ikke var flink nok. Her forsto jeg ikke tankene hennes, og var svært uenig i at hun hadde noen grunn til å slutte.

3.1.2 Analyse etter 11. uke og etter et år

Øvingsskjemaet med larvene var ferdigutviklet og hadde blitt et godt hjelpemiddel i øvesituasjon for 8 – 11 åringer som ikke kunne få hjelp til øvingen hjemme. (Vedlegg 1)

Det var tilpasset 11 -14 åringene som synes larver, farging og stempel var barnslig, de hadde et eget ruteskjema med samme innhold. (Vedlegg 2) Øvingsskjemaet ble en hjelp for foreldre uten musikalsk bakgrunn, som tidligere ikke hadde klart å hjelpe barna med leksen.

Alle barna hadde etter min vurdering stort sett lært mer i løpet av de 11 ukene testperioden varte enn i løpet av samme tidsperiode uten opplegget. Øving uten skjema og spillemessig utvikling, kunne være effektivt for opplevelse av mestring på andre punkter i livet.

Uavhengig av alder fant jeg ut at *alle hadde hatt nytte av følgende*: Begynne ukens øving tidligst mulig etter spilletimen, helst samme kveld eller i løpet av neste dag, øve frem mot noe, en konsert, et spillekurs eller lignende. De fleste hadde hatt nytte av å skrive ned et realistisk mål for en periode. Alle satte pris på at fokuset om hvor lenge de øvde var tatt bort og de hadde begynt å øve mer konkret. Jevnt over gjorde øvingsskjemaet øvingsøktene mer innholdsrike.

Analyse av situasjonen hos elevene et år senere:

Etter et år var det fremdeles over halvparten som brukte øvingsskjemaet aktivt. De som ikke brukte det lenger mente at de hadde lært seg å øve effektivt ved å bruke skjemaet en periode. Etter perioden hadde de klart å øve effektivt uten å bruke det. Dette kunne vise at øvingsskjemaet kunne være et hjelpemiddel for å lære seg effektiv øving, ikke nødvendigvis et øvingsskjema som skulle brukes i årevis.

Øving, effektiv for hva da?:

Jenta på 11 år som fikk i lekse å spille lette stykker for å kose seg hadde det etter et år veldig mye bedre både sosialt og med annet skolearbeid. Hun hadde også blitt flinkere til å spille. Hun hadde fått oppleve positive tilbakemeldinger på spillingen fra medelever på skolen og det gav henne større selvtillitt. Dette viste at effektiv øving for henne var å spille igjennom stykker på det nivået hun var. Dette slik at øvingen igjen, kunne være effektiv for et bedre liv.

3.2 Studie 2: Studieopplegg med tegning fortelling og sang

3.2.1: Opplegg for 4 - 7 åringer

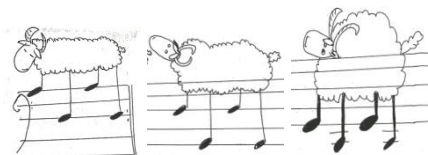
Bakgrunn og mål for undersøkelsen:

Jeg synes 4 -7 åringene hadde fokusert mer på larvene, premiene og skjemaet enn musikken. Skjemaet fikk dem til å øve mer, men de hadde ikke så mye glede i spillingen. Kunne noter, knyttet til følelsene deres, gjøre øvingen mer innholdsrik. Jeg ønsket å utvikle et øvingsopplegg som kunne fange deres interesse på samme måten som øvingsskjemaet hadde gjort. Undersøkelsens mål var å få hovedfokuset over på musikken og i tillegg se om barna kunne lære noter på et effektivt og lystbetont vis. Barna skulle fortsette å bruke øvingsskjemaet, men jeg ville at de skulle bli mer interessert i notene og spillingen enn i øvingsskjemaet.

Planlegging:

For at jeg skulle kunne fordype meg i denne aldersgruppen tok jeg inn fem barn til som også var mine elever og nybegynnere, alle mellom 4 og 7 år. Jeg lagde et opplegg på sangen og eventyret om de tre bukkene Bruse. De fleste barn lærer denne sangen i barnehagen og kunne syng med. Bukkene fikk bein av noter og skulle gå på noteljnene. Den minste på A og D strengen, den mellomste på D og G strengen og den største på G og C strengen. De skulle lage tripp trapp lyder som passet til størrelsen deres. Barna skulle lære hva p, mf og f sto for. De

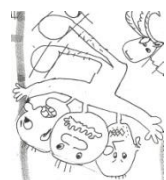
skulle lære hvordan korte lette noter ble markert med en prikk, hvordan markato skulle spilles og markeres og hvordan noter med aksenter skulle spilles og markeres



Figur 1 De tre bukkene bruse

Trollet fikk en lyd som skulle lages med en hurtig skifting av dyp Ciss og C.

Da trollet skulle stanges ut i fossen, var ble barnas oppgave å lage en fallellyd ved å la venstrehånden skli fra ca. høyeste tone til laveste tone på selvvalgt streng.



Figur 2 Trollet

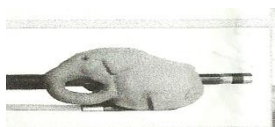
Gjennomføring:

Jeg gikk igjennom sangen, vi øvde på hvordan man skulle lage sterke og svake toner og hvordan det ble notert. De fleste barna kjente til sangen fra barnehagen og likte å synge med. Det var en gutt på syv år som ikke sang med fordi han ikke likte å synge. Han virket ikke spesielt begeistret over sangen. Alle synes det var gøy å lage fallellyden da trollet ble stanget ut i fossen. En 4 åring var bekymret for hvordan det gikk med trollet som mistet hodene og om det var levende eller dødt. Samme fireåring hadde ifølge moren vært veldig frustrert fordi hun ikke hadde klart å holde buen riktig. Hun hadde mistet buen flere ganger hjemme og av den grunn ville hun bare spille pizzicato (Plukke med fingeren på strengen) på spilletimen.

Refleksjoner og observasjoner etter 1. uke:

Siden jeg fikk en forespørsel om hvordan det gikk med trollet, så jeg at det var interesse for en fortsettelse. Hva om det var de to slemme hodene som datt av trollet og det snille hode som var igjen? Da kunne trollet være trollefare til Olle Bolle. For nybegynnere er noe av det vanskeligste de lærer å holde buen riktig. Jeg hadde tidligere fått et tips fra min lærer Maja Birkeland om et hjelpemiddel for å gjøre det lettere å holde buen. Dette var en elefant i myk plast som kunne festes på buen. Man skulle putte tommelen inn i den krøllede snabelen og så

ble de andre fingrene liggende ned over elefantens høyre side, se på bilde av elefanten under. Den kalles CelloPhant og kan skaffes på denne internettadressen: www.Things4Strings.com



Figur 3 CelloPhant

Denne elefanten var formet slik at fingrene ble tvunget til å ligge på de plassene de skulle. Etter noen måneder kunne man ta av elefanten igjen for å se om eleven klarte å holde buen uten. Dette kunne være greit å prøve på denne fireåringen. Når det gjaldt syvåringen som ikke likte å synge så var jeg i tvil om dette opplegget var bra eller ikke for ham. Jeg følte for å bli bedre kjent med ham før jeg kunne vurdere det, han var vanskelig å lese og jeg visste ikke om han likte meg personlig heller. Mulig at han var moden for alderen og at jeg behandlet han litt barnslig.



Figur 4: Lille Olle Bolle

Planlegging:

Jeg lagde opplegg på en ny sang som en fortsettelse på den forrige. Veslegutten til trollet, som het lille Olle Bolle og mammaen kom for å hjelpe pappatrollet opp fra fossen, så dro de opp på fjellet og neste sangen om skulle bli: "Lille Olle Bolle"

Barna skulle synge sangen som de nok allerede hadde følelser til og kunne. Når trollene sa BØ skulle barna spille det på celloen. Trollefar på C, mamma på D og Olle Bolle på A strengen. Tanken var at de skulle lære å spille en sterk tone med stor og rund klang ved å bruke mye bue og mye vekt ned i strengen, en tone med god klang og middels styrke ved å legge middels vekt ned i strengen og bruke middels mye av buen. Og tilslutt en veldig svak og kort tone med lite vekt ned i strengen og veldig lite bue.

Jeg fikk tak i en CelloPhant til fireåringen som hadde vanskeligheter med å holde buen.

Gjennomføring: De som hadde lært seg Bukkene Bruse sangen fikk Olle Bolle fortsettelsen av meg. Gjennomgangen gikk med stor innlevelse, noteinteresse og fryd. De tok instruksjonene jeg gav meget kjapt.

Jeg overrakte elefanten til fireåringen og hun klarte å holde buen helt utmerket.

Refleksjoner og observasjoner etter 3. uke:

Siden dette med å lage fortsettelse på en sang slo an, kunne det være lurt å fortsette med det. Jeg kunne finne flere sanger som hadde med troll å gjøre for eksempel. Da kunne det til slutt bli en medley med troll som tema. Det var utrolig spennende å se hvordan en elefant på buen kunne forandre verdenen til denne jenta på 4. Hun var perfektjonist og hadde ikke klart å lære seg noe annet pga. at det hadde forstyrret henne når buegrepet ikke var riktig.

Planlegging:

Jeg gikk videre på sangen: "Når trollmor har lagt sine 11 små troll" Jeg planla å fortelle elevene at: Vel hjemme på fjellet, viste det seg at mammatrollet ventet barn og deretter ble det 11 små troll. Elevene skulle synge sangen mens de spilte en andrestemme bestående av to toner på D – strengen. Her skulle de begynne å sette på fingre på D- strengen. Jeg tegnet en tegning hvor alle de 11 små trollene var inne i magen og en hvor de sov på notelinjene.



Figur 5 Trollmor

Gjennomføring: En jente på fem år ble livredd for tegningen min og hun ville ikke si hvorfor. Når det gjaldt henne, spilte vi det utenatt og det gikk bedre. De fleste kjente til sangen fra før og sang med. Noen synes det var vanskelig å sette på fingeren.

Jeg spurte en av mammaene hva hun mente om dette øvingsopplegget. Om hun synes det gjorde at barnet fokuserte mer på musikken enn belønningene. Hun mente at opplegget vekket interessen for innlevelse i musikkstykket og for å lære noter, men hun synes ikke det gjorde noe i utgangspunktet om barnet var mer opptatt av belønninger og larver enn selve musikken. Hun sa videre at det nok bare var for en periode og at etter barnet hadde fått mange belønninger grunnet god øving, ville nok spillegleden komme av seg selv. Denne mammaen

hadde ikke musikalsk bakgrunn og var veldig fornøyd med å kunne klare å følge opp barnet sitt ved hjelp av øvingseskjemaet jeg og elevene hadde utviklet tidligere.

Observasjoner og refleksjoner etter 5. uke:

Jeg ringte moren til jenta som var redd for tegningen min for å høre hvorfor. Mammaen sa at det var den store magen til trollemor som hadde skremt henne. Det var interessant å høre pga. denne jenta ble jo ikke redd da trollefar mistet to hoder. Denne hendelsen kan vise at hver enkelt elev trenger en tilrettelagt individuell plan for at øvingen skal bli effektiv og det å dele inn i aldre blir bare en ca. riktig inndeling å gå etter. Jenta som ble redd for noten jeg hadde tegnet, lagde en egen ny tegning, klippet ut notene og limte dem på.

Planlegging:

Denne gangen valgte jeg en sang med litt fart i igjen: "Det var en gang et troll" Jeg ville forklare elevene overgangen fra forrige sang slik: Med 11 nye troll i huset var det godt at trollefar kunne telle til 12, siden det med Olle Bolle ble 12 unger. De skulle spille en andre stemme på D-strengen igjen, denne gangen skulle det veksles mellom fjerde finger (lillefingeren) på D og løs D streng.



Figur 6 Trollefar

Jeg planla å snakke med foreldrene til elevene for å se hva de synes om øvingsopplegget og snakke med mammaen til 7 åringen for å finne ut om han likte opplegget eller ikke

Gjennomføring:

Jeg spurte moren til ei jente på fem hvordan hun synes øvingsopplegget hadde vært. Hun opplevde at datteren hadde blitt mer glad i å spille og at øvingseskjemaet vi utviklet tidligere og utvalget av sanger fungerte bra sammen. Moren mente at det kanskje kunne være en ide å oppmuntre mer til lek i spillingen slik det var lagt opp til i Suzuki pedagogikken. Hun mente det hadde blitt mye synging og lite spilling. Mammaen til 7 åringen som jeg ikke kjente så

godt, kom meg i forkjøpet og spurte om ikke sønnen kunne få noen andre sanger. Hun sa at det gikk for sent fremover for han og at han kjedet seg. Videre forsto jeg på henne at han var moden for alderen og at opplegget mitt var for barnslig.

Observasjoner og refleksjoner etter 7. uke:

Jeg ønsket å runde av med en siste sang til neste gang, jeg ville prøve å putte inn litt lek, slik en annen av mammaene foreslo. Mammaen til 7 åringen som jeg måtte bli bedre kjent med, hadde musikalsk bakgrunn selv og øvde med ham hver dag. Jeg gav ham en annen note, og merket meg at egentlig var det moren som lærte ham å spille ikke jeg. Jeg hadde ikke klart å undervise ham fordi kjemien ikke var bra. Dette var min feil og viste viktigheten av å bli kjent med den enkelte elev, og finne ut hva eleven var interessert i for å kunne få en god kjemi. Først da kunne undervisningen bli lærerik og resultere i effektiv øving. Jeg ønsket å begynne på nytt med denne gutten.

Planlegging:

Jeg valgte å avslutte medleyen med en sang som het: ”Rokketroll”. Overgangen ville jeg forklare for elevene med at trollefar sang så høyt at vinduene nede i byen knuste. Da måtte en politibil kjøre opp på fjellet for å be ham synge svakere. Elevene skulle spille BÆ BU BÆ BU. Sangen skulle spilles og synges med følgende tekst: ”Rokketroll, rokketroll, BÆ BU BÆ BU (A-H -A -H, på celloen), rokkenroll.”

Jeg lagde en politibil som kunne kjøre på notelinjene med justerbare hjul til noter. Disse hjulene skulle bli brukt når man spilte mange forskjellige sirener og til å lære noter imens man lekte. Formålet med justerbare noter, var at barna skulle få lyst til å søke læren selv, leke seg til svar og få følelsen av at de skjønte selv. Jeg tror at lystbetont øving kan være en forutsetning for at den skal bli effektiv.

Figur 7 Politibil



Gjennomføring:

Jeg introduserte det jeg hadde planlagt i forkant av timen. Elevene fikk lov til å leke seg med politibilene og lage ”kart” til dem, dvs. å tegne noter på et noteark. Jeg forklarte at notene var kartet som fortalte oss hvor vi skulle sette fingrene når vi spilte cello, akkurat som veikartet fortalte hvor bilene skulle kjøre. De fikk i lekse å spille sangen jeg hadde med, men også å leke fritt med notene. Flere av dem var ikke fornøyd med slutten, de fortsatte å spørre hva som skjedde med trollet, om han kom i fengsel eller ikke osv. Jeg lovte å lage en bedre avslutning til neste gang.

Observasjoner og refleksjoner etter 9.uke:

Det virket som om elevene ble inspirerte til å lære noter pga. politibilen. Jeg håpte på å se at de kunne lære noe gjennom å leke med den. Kunne det de lærte være et grunnlag for effektiv øving videre?

Planlegging:

Når det gjaldt slutten av medleyen, valgte jeg å ikke kaste trollet i fengsel. Avslutningen ble som følger: Trollet lovte å synge svakere og slapp unna med samfunnsstraff og da passet det med sangen om de renslige troll. Trollefar måtte gjøre rent i skogen og familien hans hjalp ham. Elevene skulle synge sangen som avslutning mens de pusset celloen og strengene med tørr klut, slik de skulle lære seg å gjøre etter øving. Jeg forsøkte å binde sangene sammen for at barna skulle få lyst til å øve videre på neste sang når de ble ferdige med en. En annen grunn til dette var å tilfredsstille behovet deres for å vite hvordan det gikk videre etter en fortelling/sang var slutt.

Gjennomføring:

Alle fikk sangteksten for neste gang og avslutningen var godtatt. Jeg gikk grundig igjennom hvordan de skulle pusse strengene, buen og celloen etter bruk. Elevene hadde hatt det gøy med å skrive ned lyden av sirener i form av noter, noen var så vanskelige å få til å spille at de ikke klarte det selv, da spilte jeg det for dem. Jeg gav elevene sanger som før forskningsperioden hadde vært vanskelig for dem. Dette, for å se om de hadde blitt raskere når det gjaldt å øve inn nye sanger. Nesten alle leste notene bedre enn de hadde gjort før perioden. De spilte med innlevelse for første gang og gledet seg over at de plutselig fikk til sanger de tidligere hadde slitt med.

3.2.2 Analyse etter 11. uke og oppsummering

Det jeg kom fram til i løpet av perioden kunne bety at opplegget mitt var en hjelp til nybegynnere for å vekke nysgjerrigheten, før innføringen av noter skulle starte for fullt. Jeg opplevde at de lærte å spille med stor innlevelse da de skulle vise med instrument og bue hvordan bukkene gikk over brua og hvordan Olle Bolle og familien sa BØ! Det virket som opplegget var nødvendig for en viss periode. Hvor lenge det skulle brukes, var avhengig av hvor moden utøveren var og av hvor mye hjelp som ble gitt hjemme.

Jeg så at det ikke var nok å dele inn i aldersgrupper. Den enkelte elev måtte sees an, i dette tilfellet var det syvåringen som falt litt utenfor. Ved denne observasjonen fant jeg ut viktigheten av å bli godt kjent med en elev, for å kunne velge riktig undervisningsopplegg. Jeg opplevde at barna ble flinke til å lese noter og at de kunne spille med stor innlevelse og god klang samtidig. De klarte det etter min vurdering på et tidligere tidspunkt i innstuderingen enn de gjorde før forskningsperioden. Øvingsopplegget gav gode resultater for nesten alle som var med og det kunne bety at det hadde vært et effektivt øvingsopplegg. Jeg følte at spilletimene ble mer innholdsrike og fikk høre fra foreldre at barnas øving hjemme også hadde vært mer innholdsrik. Dette kan vise at effektiv øving er det samme som innholdsrik øving. Jeg fant ut at øvingen ble mer effektiv ved å ta i bruk et hjelpemiddel utformet som en elefant for å holde buen. Vedkommende som prøvde dette kunne bruke energi på spillingen istedenfor denne tekniske vanskeligheter. Ved bruk av dette hjelpemiddelet blir hånden vandt til å ligge slik den skal på buen, den kan fjernes etter noen mnd.

3.3 Øving ved hjelp av positiv mental visualisering

3.3.1 Utprøving av metoden på meg selv, 13 og 14 åringen

Planlegging:

13 åringen skrev i samarbeid med meg ned setninger som skulle være aktuelle for henne.

Setningene gjort om til positive med visualiseringer, ble som følger:

1)

Jeg er glad i å spille. 30 sekunders visualisering: Hun skulle se for seg at hun hadde en iver etter å spille og skyndte seg bort til celloen med en gang hun kom hjem etter skolen.

2)

Mitt beste er godt nok. 30 sekunders visualisering: Hun skulle se for seg at hun smilte og var fornøyd etter øving, videre skulle hun se for seg at hun gledet seg over andre som spilte fint uten å bli sjalu.

3)

Jeg liker å spille med andre. 30 sekunders visualisering: Hun skulle se for seg at hun satt i en gruppe, var glad og fokuserte på samspillet.

14 åringen skrev også ned sine setninger med visualiseringer i samarbeid med meg, de ble som følger:

1)

Jeg spiller fint. 30 sekunders visualisering: Hun skulle se for seg at et publikum satt og nøt musikken og at hun selv satt og levde seg inn i den.

2)

Det er gøy å spille med andre. 30 sekunders visualisering: Hun skulle se for seg at hun spilte i orkester og koste seg med musikken, videre skulle hun visualisere at hun spilte med hevet hode, totalt upåvirket av andre som var kommet lengre.

3)

Jeg er trygg på meg selv. 30 sekunders visualisering: Hun skulle se for seg noen år frem i tid, at hun fremdeles spilte og hadde blitt kjempe flink, deretter se for seg at hun fikk positive tilbakemeldinger fra venner.

Jeg valgte følgende negative setninger for meg selv: Jeg har orkesterskrekk, jeg er motstander av å øve på skalaer og etyder, jeg er redd for et konkret sprang i Schumann konserten, jeg spiller ofte dårligere enn jeg egentlig kan det på spilletimene, jeg sitter og beveger føttene frem og tilbake ved stolbeina imens jeg spiller (noen ganger uten og vite det), jeg har ikke nok vekt ned i strengene når jeg spiller, jeg er dårlig til å spille fra bladet,

Dette er slik jeg tok for meg mine egne tre første setninger de to første ukene:

1)

Jeg er avslappet og rolig når jeg øver i orkesteret. 30 sekunders visualisering: Jeg planla å se for meg at jeg satt i orkesteret med senkede skuldre, etterpå så jeg for meg at jeg smilte til de andre i orkesteret. Videre så jeg for meg at jeg hadde en stødig puls.

2)

Skalaer og etyder er bra for min teknikk. 30 sekunders visualisering: Jeg planla å se for meg at jeg smilte imens jeg spilte etyder og skalaer. Etterpå ville jeg se for meg at jeg klarte å spille et stykke i en vanskelig dur veldig fort på grunn av at jeg hadde øvd på skalaer.

3)

Jeg liker å spille store sprang. 30 sekunders visualisering: Jeg planla å se for meg at fingrene løp sikkert igjennom den konkrete frasen i musikkstykket og landet på den høye tonen uten nøling. Etterpå ville jeg se for meg at jeg holdt fingeren i bevegelse helt til jeg skulle flytte den (Konkret råd fra min spillelærer)

Utføring:

13 åringen opplevde at problemet med sjalusi løste seg mot slutten av første uke. Hun visualiserte alle setningene sine daglig og da en gang på hver setning. Den andre uken hadde hun vært på hyttetur uten mulighet for å spille men hun hadde visualisert. For første gang på en hyttetur, opplevde hun å savne celloen.

Hennes registreringskjema:

Registreringskjema (PMV)			
Navn: 13. ÅRING			
Uke...1...	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man	X X X	30 min	1) Jeg er glad i å spille
Tir	X X X	30 min	2) Mitt beste er godt nok
Ons	X X X	30 min	3) Jeg liker å spille m. andre
Tor	X	30 min	1, 2, 3
Fre	X	30 min	1, 2, 3
Lør	X	30 min	1, 2, 3
Søn	X		1, 2, 3 -> Ikke sjalu

Uke...2	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man	X		1, 2, 3 savner cello
Tir	X		1, 2, 3 — " —
Ons	X		1, 2, 3 — " —
Tor	X		1, 2, 3 — " —
Fre	X		1, 2, 3 — " —
Lør	X		1, 2, 3 — " —
Søn			

14 åringen valgte å visualisere bare en setning om gangen. Hun opplevde etter en ukes visualisering at hun ble på bedre humør generelt sett. Hun begynte å like sin egen spilling, mot slutten av en to ukers perioden mente hun at problemet var løst og at hun var blitt glad i å spille. Hun hadde visualisert ca. tre ganger om dagen og da på forskjellige rolige steder: Mens hun lå i badekaret, på kvelden før hun sovnet, på morgenen før hun sto opp eller på do. Hun hadde skrevet ned hva hun skulle se for seg på en lapp, for lettere å huske det. Hun hadde ikke visualisert de dagene hun ikke skulle øve fordi hun trodde at hun måtte øve for å kunne visualisere. Jeg sa at hun måtte gjerne visualisere selv om hun ikke øvde, det ville hun gjøre neste gang.

Registreringskjema (PMV)			
Navn: 14. ÅRING			
Uke.....	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man	X X X	10 min	Jeg spiller fint
Tir	X X X	20 min	" " "
Ons			
Tor	X X	40 min	" " "
Fre			
Lør	X X X X	60 min	" " "
Søn			

Uke.....	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man	X X X	10 min	Bedre humør
Tir			
Ons	X X X	15 min	Bedre humør
Tor		15 min	
Fre			
Lør	X X X	5 min	Glad i å spille
Søn			

Jeg holdt tilfeldigvis på med et orkesterprosjekt og ville se om min skrekk for å spille i orkester kunne gå over ved hjelp av visualiseringen. Denne skrekken, eller angsten gikk ut på at jeg ble veldig usikker på noter og rytmer som jeg i utgangspunktet kunne. Jeg var også redd for å ødelegge for de andre i orkesteret. Jeg tenkte og visualiserte tre ganger daglig i to uker før orkesterøvelsen. På første øvelse kunne jeg kjenne at visualiseringen hadde hjulpet. Jeg satt på ingen måte og storkoste meg, men det tekniske gikk som det skulle. Jeg var avslappet med senkede skuldre. Når det gjaldt positive tanker om skalaer og etyder, klarte jeg ikke helt å tro på meg selv da jeg skulle se for meg at jeg satt og smilte. Det å visualisere at jeg klarte å spille i en vanskelig dur pga. skalaøving, ble litt difust og gav ingen effekt. Skalaer var to uker senere etter min mening fremdeles fryktelig kjedelig og bortkastet tid. Jeg klarte spranget i Schumann etter to dager med positive tanker og visualiseringer.

Observasjoner og refleksjoner etter 2. uke:

13 åringen hadde blitt mer ivrig etter å øve, det kunne være en effekt av metoden eller at hun hadde vært borte fra celloen en uke. **14 åringen** valgte å bare visualisere en setning om dagen og det så ut til at det hadde vel så god effekt som å visualisere tre setninger om dagen. **Når det gjaldt meg** så var det grunn til å tro at metoden hadde hjulpet i forhold til orkesterøving. Mine problemer i forhold til det, hadde vært så store at det etter min mening ikke kunne være tilfeldig. Når det gjaldt mitt forhold til skalaer og etyder, så jeg et behov for å visualisere noe annet enn det jeg hadde gjort, men jeg ville fortsette å bruke den samme positive setningen. Med tanke på spranget i Schumann, var det umulig å si sikkert om det var visualiseringen som hjalp, det kunne like gjerne ha vært tidligere terpinger som viste effekt først da.

Planlegging:

Jeg ønsket å fortsette metoden når det gjaldt orkesterøving, kanskje det kunne bli litt mer lystbetont i tillegg. Jeg bestemte meg for å knytte setningen om skalaer og etyder opp mot en ny visualisering. Denne gangen ville jeg se for meg at jeg kom inn på øvingsrommet, pakket opp celloen og spilte en skala, som en selvfølgelig morgenrutine. Jeg ønsket å prøve metoden på en ny setning. Siden jeg på den tiden ikke tok spilletimer, måtte jeg legge den setningen på vent. Jeg gikk videre på setningen om at jeg bevegde føttene mine frem og tilbake ved stolbeina imens jeg spilte. Slik gjorde jeg om setningen: Jeg sitter med begge helene godt plantet i bakken når jeg spiller. **30 sekunders visualisering:** Jeg ville se for meg at jeg satt med begge helene i bakken

Utføring:

13 åringen begynte å trives med å øve, hun hadde savnet celloen og var glad for å kunne spille igjen den tredje uken. Hun hadde visualisert at hun skulle være ivrig i forhold til øvingen og det hadde hun blitt. I den 4. uken, opplevde hun at det gikk bedre å spille sammen med andre også. Hun hadde hatt det gøy på øvelsen, både samspillmessig og

Registreringsskjema (PMV)			
Navn: <u>13 Åring</u>			
Uke...3	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man	X	30 min	liker å øve
Tir	X	30 min	
Ons	X	syk	
Tor	X	30 min	
Fre	X	10 min	
Lør	X		
Søn	Fri	Fri	Fri
Uke...4	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man	X	30 min	
Tir	X	10 min	Jeger ivrig, men ikke tid
Ons	X	20 min	
Tor	X	30 min	Ivrig
Fre	X	30 min	Går bedre å spille
Lør	X		med andre
Søn	Fri	Fri	Fri

sosialt.

14 åringen hadde visualisert mer enn sist uke, denne gangen over setningen: Det er gøy å spille med andre. Hun hadde også visualisert dager hvor hun ikke hadde øvd. Etter den første uken, kunne hun ikke måle effekten av metoden fordi de spilte et stykke som hun ikke var forberedt på og da fokuserte hun på å henge med, uten å helt klare det.

Registreringsskjema (PMV)			
Navn: <u>14 Åring</u>			
Uke.....	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man	X X X	10 min	Det er gøy å spille
Tir	X X X	30 min	med andre
Ons	X X X	15 min	
Tor	X X X	30 min	
Fre	X X X	10 min	
Lør	X		
Søn	X X X	20 min	Ikke gøy!
Uke.....	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man	X X X X	30 min	Det er gøy å spille
Tir	X X X X	50 min	med andre
Ons	X X X	10 min	
Tor	X		
Fre	X X X	30 min	
Lør			
Søn	X	15 min	Koste meg

I

Jeg fortsatte visualiseringen i en uke, frem til den neste orkesterøvelsen. Da følte jeg at det ikke lenger var behov for det. Jeg synes ikke det hadde blitt kjempe gøy å spille i orkester men øvelsene hadde blitt effektive for meg. Dette siden jeg klarte å konsentrere meg om det dirigenten sa istedenfor at jeg fokuserte på de andre problemene jeg hadde i forhold til spillingen. Det var ikke noe problem for meg at jeg ikke likte å spille i orkester så lenge angsten i forhold til det, var borte. Det var ikke lett å få orkesterjobber og da passet det greit at jeg faktisk ikke hadde lyst på en.

Observasjoner og refleksjoner etter 4. uke

13 åringen hadde løst mye vanskelig denne perioden. Jeg var glad for at ikke jeg hadde gitt henne flere setninger siden det kunne endt med at det ble for mye og at hun ikke fikk oppleve noen virkning. Det at hun hadde fått det bedre med å spille sammen med andre var ganske sikkert en effekt av metoden. Dette problemene hadde hun hatt lenge og det ville være litt for tilfeldig å tro at det plutselig bare forsvandt av seg selv.

14 åringen hadde klart å løse to problemer etter fire uker og brukt to uker på hvert av dem. Det kunne se ut som at et problem lot seg løse lett dersom man bare hadde det ene å konsentrere seg om. Her kom det nok an på hvor stort problemet viste seg å være for den enkelte også. **Mitt** problem i forhold til skalaer og etyder, så klarte jeg plutselig å begynne øvingsøkten med det. Det var som om de negative tankene rundt forsvant og jeg ble likegyldig til det isteden. Jeg gjorde det som en rutine, men var kanskje ikke helt tilstede i selve øvingen. Her tror jeg det hjalp med visualiseringen og dette kan vise viktigheten av å tenke seg godt om før man velger hva som skal visualiseres i forhold til en valgt setning. Når det gjaldt uvanen med at jeg bevegde føttene frem og tilbake imens jeg spilte, tror jeg det ble løst. Jeg tok meg i det flere ganger og klarte faktisk å holde dem i ro hele tiden mot slutten. Dette kunne trolig være en effekt av metoden. Denne uvanen hadde jeg ifølge medstudenter og andre, hatt i flere år før jeg ble bevisst på den. Det kunne nå selvfølgelig hende at problemet ikke var løst om jeg skulle spille konsert, men det fikk tiden vise.

Planlegging:

13 åringen ville fortsette å jobbe med sine 3 setninger side om side. **14 åringen** valgte den siste setningen: Jeg er trygg på meg selv. Denne setningen skulle brukes for å ta bort usikkerheten hun hadde i forhold til om hun skulle fortsette å spille.

Jeg valgte to nye setninger til forbedring: Jeg har mye vekt ned i strengene når jeg spiller. 30 sekunders visualisering: Jeg planla å se for meg at jeg satt og spilte med armer og skuldre hengende tungt ned på celloen og buen.

Jeg er flink til å spille fra bladet. 30 sekunders visualisering: Jeg planla å se for meg at øynene gle hurtig bortover notene i forkant av det jeg skulle spille. Jeg planla også å se for meg at jeg var ivrig over å kunne utforske et nytt verk.

Jeg planla å fortsette visualiseringen i forhold til skalaer og etyder og i forhold til hvordan jeg ville sitte med bena for sikkerhets skyld.

Gjennomføring:

13 åringen følte midt i den 5. uken at alt var i orden i forhold til de tre setningene hun hadde jobbet med. Hun ville fortsette å bruke PMV metoden neste gang det dukket opp et

Registreringsskjema (PMV)

Navn: 13 åring

Uke...5	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man	X	40 min	Alt i orden nå
Tir	X	30 min	
Ons	X	30 min	
Tor			
Fre			
Lør			1, 2, 3
Søn			

Uke...6	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man		5 min	
Tir		10 min	Trenger ikke
Ons		30 min	å visualisere
Tor			lenger
Fre		20 min	
Lør			
Søn			

problem.

14 åringen hadde fått effekt bare etter tre dager og sa at egentlig hadde hun bestemt seg for å fortsette å spille før hun begynte på den 5. uken.

Registreringsskjema (PMV)

Navn: 14 aring

Uke	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man	X X X	15 min	Jeger trygg på meg selv
Tir	X X	10 "	
Ons	X	10 "	Følge ikke behov leger
Tor	X	10 "	
Fre		50 "	
Lør			
Søn		50 min	Jeg slutter ikke

Uke	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man		30 min	Jeg
Tir		15 "	
Ons		10 "	
Tor		20 "	Kke ten
Fre			
Lør		10 "	
Søn			

Hun hadde skrevet med stor skrift den siste uken at hun ikke ville slutte.

Jeg fokuserte på å ha god vekt ned i strengen når jeg spilte, det gikk bra.

Jeg fikk ikke prøvd ut bladspilling på nye verk for jeg hadde andre ting som måtte øves på. Isteden fokuserte jeg på å se frem på notene i de neste taktene hele tiden imens jeg spilte etter kjente noter.

Problemene i forhold til skalaer og etyder, samt i forhold til hvordan jeg satt med føttene, var nå løst.

Observasjoner og refleksjoner etter 6. uke:

13 og 14 aringen hadde løst alle tre problemene i løpet av de seks ukene. Denne metoden var akkurat det de trengte i forhold til øvingen. Det virket som at de hadde hatt det gøy disse ukene og tok forskningen veldig seriøst. Begge to ville bruke PMV videre

Jeg følte selv at klangen ble finere og at jeg husket å ha nok vekt ned i strengen allerede fra første dagen. Det er vanskelig å si om dette er på grunn av metoden, jeg kunne trolig klart å fikse dette uten å visualisere, kanskje ikke det var nødvendig med denne setningen i utgangspunktet.

Jeg var i ferd med å bli raskere til å lese noter. Jeg observerte at jeg antageligvis i utgangspunktet måtte ha lukket igjen for at bladspilling var noe jeg kunne lære meg. Dette fordi jeg nå kunne kjenne at jeg hadde åpnet opp for det.

3.3.2 Analyse og oppsummering av PMV etter 6. uke

Positiv mental visualisering hadde god effekt på mange av mine problemer i forhold til øving. Det faktum at jeg manglet iveren etter å øve hadde ikke forandret seg, men mye annet hadde blitt bedre.

Det tok mellom 2 til 4 uker før jeg kunne merke de første effektene. Det ble ikke aktuelt for meg å jobbe med mer enn fire setninger om gangen. Jeg synes det var lettest å gjennomføre med bare tre setninger om gangen. Kanskje jeg kunne ta flere setninger om gangen i senere tid, dersom jeg ble mer vandt til metoden.

Det viste seg at det ble gode resultater av å bruke en setning om gangen også. 13 åringen og 14 åringen løste begge to 3 problemer i løpet av 6 uker. Den ene visualiserte 3 forskjellige setninger en gang daglig og den andre en setning tre ganger om dagen. Hvor mange setninger en klarte å jobbe med om gangen, kunne nok velges ut ifra hvor vanskelige de aktuelle problemene var å løse. Ved å visualisere opplevde jeg at et problem jeg i underbevisstheten hadde lukket igjen for å løse, ble løst. Jeg oppdaget at visualiseringen noen ganger ikke nødvendigvis fikk meg til å like det jeg skulle forbedre. Noen ganger fikk den meg til å gjøre det som en rutine uten at jeg nødvendigvis lærte så mye eller hadde glede i det. Andre ganger kunne metoden løse en psykisk vanskelighet i forhold til noe og det gjorde øvingen mer effektiv men ikke nødvendigvis mer lystbetont. Slik jeg så det, kunne problemene 13 og 14 åringen hadde likevel knyttes opp til en øvingssituasjon. De ble glade i å spille siden de ble kvitt sammenligningen og sjalusien i forhold til spillingen. Jeg ble ikke glad i å spille slik som de gjorde. Dette kunne bety at jeg selv heller skulle vært i samme gruppe som 40 åringen, hun hadde hele tiden noe som kom i veien for øvingen. Det var trolig det faktum at jeg ikke klarte å konsentrere meg om en ting av gangen, som gjorde at øvingen for meg ble lite lystbetont. Jeg var i en periode i livet hvor det skjedde veldig mye på en gang. Mannen studerte i Oslo og jeg hadde ansvar for våre to barn alene alle ukedagene, jeg jobbet i kulturskolen og holdt på med et masterstudium. Denne observasjonen gav meg en ide om å bruke meg selv til å finne en metode som kunne hjelpe 40 åringen. Metoden skulle brukes til å redusere stress i hverdagen for å klare å få tid til å øve og til å få noe ut av øvingen etter at man hadde fått tid til den.

3.4 Studie 4: Effektiv øving ved positiv feedback og redusert stress – 9 voksne testpersoner

3.4.1: Bakgrunn og mål for undersøkelsen:

Resultatene fra studie 1 viste at testpersonen på 40 år foretrakk sommerfugllarven fremfor ruteskjemaet fordi hun mente at det motiverte henne mer med farger og sommerfugler. Hun fikk dessverre svært få sommerfugler med utslåtte vinger i den studie fordi hun stadig hadde ting som kom i veien for øvingen slik at den ble prioritert bort. Hun hadde hele tiden mye annet hun skulle ha gjort og det gjorde det vanskelig å konsentrere seg når hun hadde satt seg ned for å øve. Hun kjente daglig på den tunge og forstyrrende følelsen av at hun ikke strakk til. I denne studien valgte jeg å ta inn flere testpersoner slik at jeg kunne vurdere effektene av undersøkelsen fra flere enn meg selv og 40 åringen. Testpersonene skulle forsøke å redusere stress ved å få følelsen av at de strakk til på områder som tidligere hadde stresset dem. De skulle lage hver sin realistiske plan for hva de trengte å gjøre daglig for å bli på godt humør. De skulle velge forskjellige områder som stimulerte forskjellige deler av hjernen i tilfelle det kunne ha noen effekt på øvingen å stimulere flere deler av hjernen. Kunne øvingen bli bedre om de fikk flere positive tilbakemeldinger og ble på bedre humør? Kunne øvingen bli mer effektiv dersom man sørget for at man hver dag kom litt i gang med og litt videre med ting man skulle gjøre og som opptok plassen man trengte til konsentrasjon når noe skulle innstudies. Jeg ønsket å finne ut hvordan ytre forstyrrelser og stress i forhold til øving kunne reduseres, sånn at man ikke lenger tok med seg bekymringer inn på øvingsrommet.

3.4.2 Utprøving på 40 åringen, meg selv og 7 nye testpersoner

Planlegging

For å finne mest mulig ut om hva slags innvirkning metoden fikk i forhold til øving, så jeg et behov for å ta inn testpersoner som enten hadde, eller skulle ha musikken som levebrød. Jeg fikk med 7 nye testpersoner: 3 universitetsstudenter som spilte fiolin, to universitetsstudenter som spilte cello, en musikkterapeut på cello og en fiolinist fra et symfoniorkester. Elektronisk spørreskjema: I forkant av undersøkelsen ønsket jeg at alle svarte på et spørreskjema som gikk på hvordan hver enkelts daværende situasjon var. (Vedlegg nr.6) Tanken var å sende et nesten tilsvarende i etterkant av undersøkelsen for å måle effekter. På slutten av det elektroniske spørreskjemaet fikk de spørsmål om å fylle inn hvilke områder de ønsket å jobbe med ved siden av øvingen. De områdene fikk de beskjed om å bruke videre i undersøkelsen.

Spider skjema:

Etter at de hadde valgt sine områder skulle de fylles inn i et skjema utformet som et spindelnev. (Vedlegg nr.7) En av grunnene til at jeg lagde det slik, var for å symbolisere at om man jobbet litt og litt, fikk man mye, akkurat som edderkoppen. Skjemaet skulle symbolisere en helhet ut av intelligensområdene samlet, allerede før de hadde begynt å fylle det ut. Jeg ønsket at testpersonene skulle få et visuelt bilde av hvordan jobbing på de forskjellige områdene kunne ha positive innvirkninger på hverandre. Jeg brukte mye energi på hvordan dette skjemaet skulle være. Det er fordi jeg trodde testpersonene ville trenge ekstra motivasjon for å begynne med undersøkelsen, siden det krevde at de skulle gjøre ganske store forandringer i livet. Det kunne hende at de ville synes det var tungvint å fylle ut og at de heller ville hatt et vanlig ruteskjema, men om de skulle få den opplevelsen jeg forsøkte å fremprovosere med skjemaet, ville det bli til motivasjon. Jeg ville gi dem beskjed om at dersom de ikke fikk gjort et av feltene så kunne de bare begynner med den tingen først den neste dagen. En dag i uken ville jeg at de skulle ta helt fri, for å samle krefter. Jeg markerte søndagen med rød, siden de fleste har fri da, men de skulle få velge en annen dag dersom ikke de hadde fri da. Kalenderskjema: I tillegg planla jeg at alle testpersonene skulle skrive ned hva de gjorde og hva de skulle gjøre i en kalender. Der var det en rute for hvert område pr. dag

Utføring:

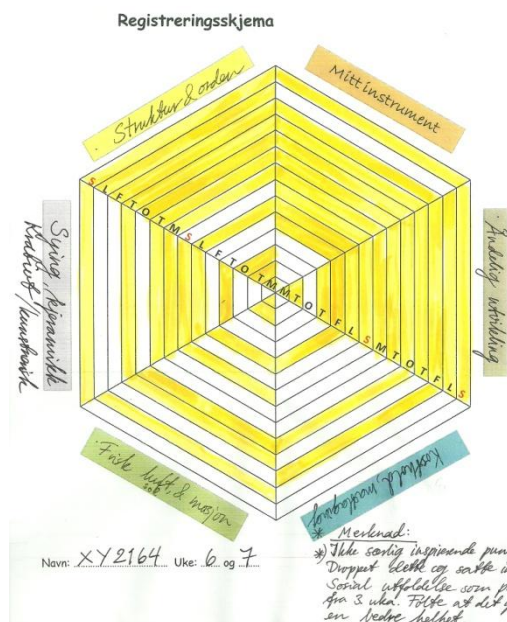
Alle lovte å svare på det elektroniske spørreskjemaet i forkant av øveundersøkelsen. Jeg delte ut skjemaene med ferdigfrankerte konvolutter adressert til meg selv. Mine testpersoner fikk beskjed om å sende meg tilbakemeldinger hver andre uke og svare på et elektronisk sluttskjema igjen etter seks uker. De hadde allerede gjort seg opp meninger om hva slags områder de skulle skrive opp.

Observasjoner og refleksjoner etter 2. uke:

De fleste hadde forstått hvordan skjemaet skulle fylles ut, men en av dem hadde ikke fylt inn i spiderskjemaet enda. Til henne sa jeg at hun ikke trengte å gjøre det nå i etterkant men om hun ville gjøre det de neste ukene, var det greit. Ideen med dette skjemaet var at de skulle fylle ut hver eneste dag for å synliggjøre for seg selv at de hadde gjort noe, jeg forklarte det. Det var mange som hadde valgt følgende område for forbedring: 5 personer hadde valgt

kosthold, 5 hadde valgt personlig, 4 hadde valgt trening. Ellers var det områder som struktur, studier, sosialt samvær, økonomi, hobby, tidsbruk som var skrevet inn i feltene.

Eksempelet under viser hvordan en av personene valgte å gjøre det. I løpet av de to første ukene fant hun ut at det å ha kosthold og matlaging som et av feltene gjorde henne deprimert fordi hun absolutt ikke likte dette. Hun spurte om å få bytte til sosial utfoldelse og det synes jeg var helt i orden. Jeg måtte informere de andre også om at det kan være viktig å ha like mange lystbetonte områder som ikke lystbetonte.



Februar 2011

Dette uken: Fortsatt musikk til morgengudstjeneste søndag XY 2164
 Jobbe med å bruke kroppen riktig når jeg spiller

Uke: 7

14	15	16	17	18	19	20
Februar	Februar	Februar	Februar	Februar	Februar	Februar
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lørdag	Søndag
30 min Spill gjennom enkle stadier. Det er enkle oppgaver løsning inspirasjon	30 min Piano Arbeid Arbeid på gitar Lær i et Foredrag om Musikk tilber.	30 min Piano Arbeid Arbeid på gitar Lær i et Foredrag om Musikk tilber.	1 time Som i går Vekt på å sette riktig og raskt vordt i enkle Lær i et Lær i et Lær i et	1 time Om morgentid til søndagen.	7:00	Spille på Cello gjennom enkle stadier 30 min Lær i et Lær i et Lær i et
	Handlet kjønnstikk og glaser	Lagt middag Laga gjensid not.	Snusluffing	Suspsisjon	Skuffet inn for venner	
Se nedfor dobbelt med uten til uke.	Handlet kjønnstikk og glaser	Lagt middag Laga gjensid not.	Snusluffing	Suspsisjon	Skuffet inn for venner	
Ryddet opp som skal være til hobbytid	Handlet som til hobbytid Minst kost, kjøp	Handlet laker på visitten av skaplov	Handlet laker på visitten av skaplov	Handlet laker på visitten av skaplov	Handlet laker på visitten av skaplov	Ryddet opp som skal være til hobbytid Minst kost, kjøp

Figur 1: Registrerings skjema

Figur 2: Ukeplanlegger

Tre personer kunne allerede merke at tilværelsen hadde blitt mindre stressende nå enn før, men det var for tidlig å si om det hadde hatt noen innvirkning på øvingen. De kunne si at de hadde det bedre når de sto og øvde siden de følte at de var i gang med og på vei videre med andre ting som hadde bekymret dem. En av dem som hadde økonomi i et av feltene hadde byttet til et billigere telefonabonnement og var veldig fornøyd med det. Det var et eksempel på en liten ting som var lett og gjøre og som ville frigjøre penger i det lange løp. Og ikke minst frigjøre plass i hjernen til konsentrasjon. En annen som hadde hatt noe veldig vanskelig og lite lystbetont på øveplanen, gikk en tur på kefe for å kose seg istedenfor å gå på øvingsrommet. Dette hadde hun ifølge henne selv ikke gjort om det ikke var på grunn av testperioden. Hun opplevde at øvingen gikk mye bedre enn forventet fordi hun koblet av med å være sosial først. Hun sa at så lenge hun hadde skjemaet og visste at det ene skulle gjøres etter det andre, ble det lettere å tillate seg å gjøre noe koselig. Frykten for å la seg spore av var ikke så stor lenger. En medvirkende årsak til at det var bra for henne, var at hun visste det skulle leveres inn tilbakemelding hver andre uke, og da var det en grunn til å jobbe. Hun sa

videre at hun trodde i utgangspunktet at hun hadde det bra, men nå så hun at hun var enda mer fornøyd med tilværelsen og hadde fått en indre ro. To av testpersonene synes dette ble for mye for dem og at det bare var i veien og gjorde dem mer stresset. Jeg sa at de da muligens hadde satt opp for mye på kalenderplanen og forklarte videre at de ikke måtte planlegge noe som ikke var realistisk å gjennomføre. Det viste seg at de hadde satt opp alt for mye på ukeplanen og de ville prøve å forandre det de to neste ukene. I løpet av disse to ukene opplevde jeg at humøret ble bedre og at jeg fikk mer lyst til å spille enn før.

Planlegging:

I forkant av de to neste ukene, kan de som ønsker få lov til å bytte til andre områder. Dette dersom de ikke har like mange lystbetonte som ikke lystbetonte områder på nåværende tidspunkt. For de av testpersonene som synes dette er vanskelig og lite overkommelig så må jeg forklare hvor lite de egentlig trenger å gjøre for å kunne markere det i skjemaet.

Gjennomføring:

Jeg gav tillatelse til å bytte område for de som følte for det. Det var bare to personer som valgte å bytte ut noen. Jeg forklarte til de testpersonene som synes det var vanskelig å gjennomføre at det kunne gjøres mye enklere enn de hadde gjort til nå. Jeg brukte området økonomi som eksempel og sa at dersom de hadde som mål å være mer økonomiske, trengte de ikke å bytte telefonabonnement eller selge ting de ikke trengte hver dag. Poenget var at de skulle tenke økonomisk hver dag og dersom de valgte å ikke kjøpe en sjokolade til 10 kr på butikken når de handlet, så kunne de markere det i skjemaet da også. Hvis det til vanlig hadde vært en uvane.

Observasjoner og refleksjoner etter 4. uke:

Jeg fikk noen positive og noen negative tilbakemeldinger fra testpersonene. Det virket som de hadde komme godt inn i opplegget. Det var en person som ikke synes opplegget var noe bra. Vedkommende hadde vanskelig for å skjønne hvordan skjemaene skulle fylles ut og synes ikke det ble lettere å fokusere på en ting om gangen, ved å sette det inn i dette systemet. Det var to andre også som synes skjemaet var vanskelig å fylle ut. Ellers, var akkurat det greit for de andre fire. De som hadde byttet intelligensområder synes opplegget hadde fungert bedre nå. De hadde mer glede i øvingsøktene fordi de følte seg glade og opplagte, de følte at de klarte å være i nuet på en helt annen måte. Det var mange som begynte å merke forskjell når det gjaldt konsentrasjonen og det virket i følge dem som om det hadde mye med et forandret kosthold og trening å gjøre. De fleste med kosthold som et felt, hadde kuttet ned på sukkerholdig mat og begrenset andre ting de mente kroppen ikke hadde godt av. De synes ikke lenger det var vanskelig å begrense disse tingene fordi at de hadde blitt vandt til å være

foruten. To av dem spiste ikke usundt på fridagen sin heller, siden de ikke hadde behov for det. Andre som spiste usundt på fridagene, klarte stort sett å holde det til kun fridagen. En hadde sluttet å røyke og opplevde at ikke øvingen hele tiden ble avbrutt av røyksuget. En annen hadde gått ned noen kilo og ble på godt humør av det, vedkommende øvde mer effektivt fordi hun var fornøyd med seg selv og dermed klarte å konsentrere seg bedre. Denne personen opplevde å få flere positive tilbakemeldinger nå enn før og dette gav henne lyst til å jobbe videre. Hun synes det var veldig fint å leve sånn hun hadde gjort denne perioden. Hun sa til og med at hun ville fortsette etter undersøkelsen var ferdig. Det kunne være interessant å se om det gjelder flere av testpersonene. En av testpersonene som nesten aldri ble med ut etter konserter og forøvrig egentlig ikke likte øl, ble med vennene ut etter en opptreden for å kunne fylle inn i skjemaet på sosial utfoldelse. Hun hadde bestilt seg en dyr russisk importert øl (Som hun drakk halvparten av) Det hadde gitt henne mye glede over å ta seg tid til vennene og i tillegg føle at det var nyttig for en mer lystbetont og mindre stressende øving. Jeg selv, opplevde mange positive tilbakemeldinger på spillingen og fikk lyst til å øve mer. Det at jeg hadde begynt å spise sunt, kan ha vært en av årsakene til at konsentrasjonen hadde blitt bedre. Den andre årsaken tror jeg kan ha vært at jeg nå klarte å konsentrere meg om en ting av gangen. Jeg merket at jeg ikke lenger slurvet med ting og at det å lykkes med en ting, kunne ha positiv effekt på en annen.

Planlegging:

Det så ut til at testpersonene kunne klare seg greit uten meg i de neste to ukene. Jeg ville nå bruke tiden på å forberede et avsluttende spørreskjema med spørsmål hentet ut fra enkelte kommentarer jeg hadde fått, for å se om det gjaldt flere. Jeg ville spørre om hvor fornøyd de generelt var med tilværelsen, hvor mye de øvde i løpet av en uke, hvor fornøyd de var med effektiviteten i øvingen, i hvilken grad de trodde opplegget hadde positiv innvirkning på øvingen og hvordan de synes opplegget hadde vært. Noen av spørsmålene skulle være like til de jeg sendte ut i forkant av undersøkelsen, dette for å kunne sammenligne svarene fra før undersøkelsen med de i etterkant.

Gjennomføring:

I etterkant av undersøkelsen, sendte jeg ut en ny spørreundersøkelse. (Vedlegg nr 8) Det viste seg at 3 av 7 personer kunne tenke seg å fortsette å leve etter undersøkelsens prinsipper, 1 person kunne absolutt ikke tenke seg det og 2 personer kunne tenke seg å følge prinsippene

delvis. 3 personer mente at de var mer tilstede i det de gjorde nå enn før og at de leverte bedre resultater på de utvalgte områdene. 3 personer mente også at opplegget hadde hjulpet dem å fokusere mer på en ting om gangen. Alle bortsett fra 2 personer, mente at testperioden hadde vært for kort til å kunne se effekter. 4 personer mente at testperioden hadde vært med på å redusere stress i hverdagen og gitt en mer effektiv øving. En av testpersonene skrev om opplegget slik: Jeg ble fornøyd når jeg så at jeg mestret å jobbe med de emnene jeg hadde valgt. Jeg gjorde ferdig ting før jeg begynte å øve og dermed fikk jeg bedre konsentrasjon. Jeg begynte å bli mer tilstede i det jeg gjorde og leverte bedre resultater.

Kommentarer fra en annen testperson: Jeg har hatt en bra utvikling på instrumentet og bra helse på grunn av mer trening. Jeg ble flinkere til å fokusere på det store bildet, istedenfor bare det som skjer/ ikke skjer på utviklingen fra dag til dag. Jeg er ofte fornøyd etter å ha opptrådet i ulike sammenhenger.

Når det gjaldt meg selv, så hadde jeg fått enda mer lyst til å øve og spille for mennesker. Jeg fikk positive tilbakemeldinger på spillingen og hadde begynt å øve jevnere. Jeg synes det ble lettere å konsentrere meg om øvingen når jeg øvde. Dette kunne trolig være på grunn av at jeg hadde fått tømt tankene mine ved å komme videre med andre ting og dermed klare å være i nuet. Det hadde skjedd en forandring i det å lytte til CD innspillinger. Dersom jeg hørte noe vakker musikk, kunne jeg nesten ikke vente med å få spilt det selv og bestilte noter umiddelbart for å kunne begynne øvingen fortst mulig. Dersom ikke noten fantes for cello, fikk jeg den arrangert. Før testperioden, kunne jeg fort ha tenkt negativt i forhold til om jeg kunne klare å spille det jeg hørte og jeg var ikke spesielt ivrig på å øve inn nye ting.

Jeg hadde ikke lenger noe problem med at øvingen min var lite lystbetont og jeg likte å spille for folk. I forkant av spilleoppdrag forberedte jeg meg bedre enn før og det gikk etter min mening bra, nesten hver gang. Det at jeg hadde begynt å gjøre mitt beste på andre områder i livet, førte til at jeg ble på godt humør, klarte å være i nuet og at jeg også begynte å gjøre mitt beste når det gjaldt spillingen. Vedlagt følger en CD hvor jeg spiller de musikkstykkene jeg fikk akutt behov for å innstudere i løpet av testperioden.

3.4.4 Analyse og oppsummering etter 6. uke

Over halvparten av mine testpersoner fikk gode øvingsresultater på grunn av mindre stress ellers i hverdagen. De ble på bedre humør grunnet mestring på andre områder i livet og følte at de fikk konsentrert seg mer om en ting av gangen ved å få unnagjort ting som var i veien for konsentrasjonen. Noen av dem ville fortsette å leve på denne måten, det kunne jeg også

tenke meg. De av testpersonene som dette ikke virket for fikk motsatt effekt av opplegget, de følte at de ble mer stresset av alle de forskjellige områdene de skulle få unnagjort.

1. KONKLUSJON

Jeg fant ut at de forskjellige behovene utøvere hadde, mer eller mindre kunne knyttes opp til en aldersgruppe eller livssituasjon. Likevel var det unntak i hver eneste undersøkelse som gjorde at jeg kom frem til litt andre løsninger for noen. Jeg fikk et interessant resultat fra et tilfelle i studien om utvikling av metode for innholdsrik øving. Det var at effektiv øving for en elev, ikke var å lære mest mulig på kortest mulig tid, men derimot det å spille musikkstykker som var på det nivået eleven hadde kommet til eller et lettere nivå. I dette tilfellet viste øvingen seg å være effektiv for et bedre sosialt liv og bedre resultater på skolen. I et annet tilfelle fra studieopplegget med tegning fortelling og sang, så jeg viktigheten av å bli kjent med en elev før jeg avgjorde hva som kunne hjelpe eleven til effektiv øving. Øvingsskjemaet ble en hjelp til barn som ikke fikk hjelp til øving hjemme og til foreldre som hadde lyst til å hjelpe, men ikke hadde musikalsk bakgrunn. Det viste seg at alle skjemaene i de forskjellige undersøkelsene, kunne være en innføring i effektiv øving og at etter en viss tid (individuell) trengte elevene/testpersonene ikke å bruke det lenger. For 4 -7 åringer ble øvingen mest effektiv om de hadde et øvingsopplegg knyttet til kreativitet, følelser og fantasi i tillegg til øvingsskjemaet. Opplegget for denne aldersgruppen ble også en hjelp for å vekke nysgjerrigheten på noter før innføringen begynte for fullt. I studieopplegget med tegning, fortelling og sang, benyttet jeg troll som tema for øvingsopplegget. Opplegget viste lovende effekter, men burde testes ut på et større antall personer og kan videreføres ved å lage tilsvarende opplegg med gradvis høyere vanskelighetsgrad og et tema for hvert opplegg (for eksempel tema: Prins, prinsesse og lignende).

Ved hjelp av øveskjemaet for innholdsrik øving, ble 8-11 åringene mer bevisste på hva de gjorde da de øvde, de hadde fått mer selvtillitt og spilleglede. De ble ikke opptatt av hvor lenge de øvde men at det ble ofte og innholdsrikt. Elevene og jeg, kom fram til at den viktigste tiden man kunne øve for ikke å glemme leksen var samme kveld etter spilletimen eller i løpet av dagen etter. Vi fant ut at en av hovedgrunnene til at de ikke hadde kunnet leksen var fordi de hadde glemt hva jeg sa på timen.

Positiv mental visualisering viste seg å være en god hjelp for to av mine elever som slet med sjalusi, negative tanker og usikkerhet. Jeg opplevde også selv blant annet at et problem jeg i underbevisstheten hadde lukket igjen for å løse, ble løst ved hjelp av metoden.

Over halvparten av testpersonene som var med i undersøkelsen om effektiv øving ved hjelp av positiv feedback og redusert stress mente de hadde fått positive effekter både på øvingen og på de andre områdene de jobbet med samtidig. De ble på godt humør av å mestre ting på andre områder enn øving og følte det ble lettere å konsentrere seg om en ting av gangen. En av testpersonene følte faktisk at den ble mer stresset av undersøkelsen fordi vedkommende ikke klarte å fokusere på en ting om gangen.

De utviklede hjelpemidlene som ble benyttet i de fire studiene var nyttige hjelpemidler for å komme i gang med øvingsmetodene og de var relativt greie å tilpasse individuelt til hver elev. Det trengs videre studier for å kartlegge effekten av øvingsoppleggene på et større antall testpersoner i ulike aldersgrupper og livssituasjoner.

Gjennom arbeidet med disse øvingsstudiene har jeg fått nyttige verktøy som jeg vil benytte videre i min undervisning. Jeg vil arbeide videre dynamisk sammen med den enkelte elev for å videreutvikle og tilpasse undervisningsopplegg til den enkelte.

2. LITTERATUR

Buzan, T: *Bruk hodet enda bedre*, Hilt og Hansteen AS 2000

Gardner H: *Intelligensene i nye perspektiv*, Brain books AB 1999

Green, B med Gellwey T: *The inner game of music*, Doubleday 1986

Næss, A: *Livsfilosofi*, Universitetsforlaget AS 1999

Ringom, B: *Lær og lære*, Ringominstituttet AS, 1998

Ringom, B: *Tenk Positivt*, Egmont Hjemmets Bokforlag AS, 1997

Suzuki S: *Kunnskap med kjærlighet*, Norsk musikkforlag, 2006

<https://easyfact.no>

<http://www.forskning.no/artikler/2010/oktober/268576/>

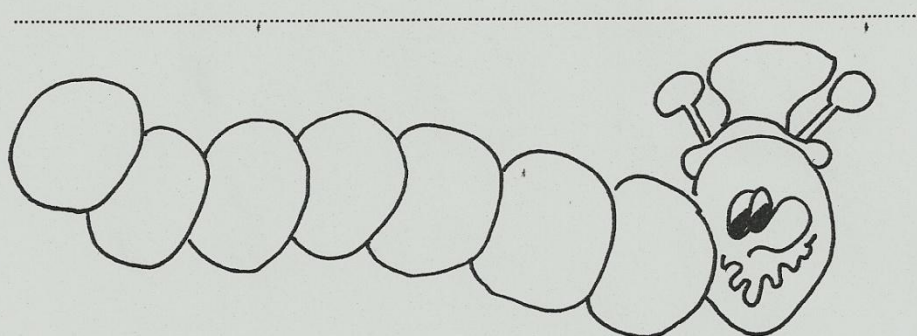
Bakgrunns litteratur for skriving av oppgaven:

Larry, E og Furseth. I: *Masteroppgaven*, Universitetsforlaget 2006

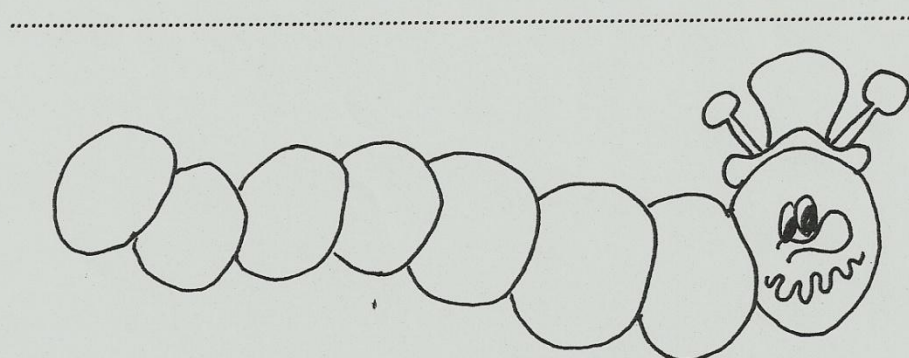
Vedlegg

Uke:

Teknikk a):



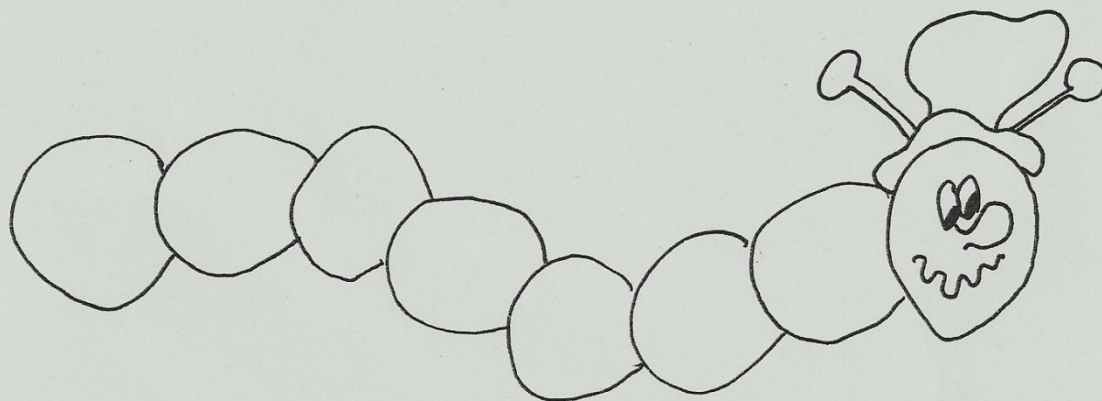
Teknikk b):



Musikkstykke :.....

Etyde eller musikkstykke

nr.2:.....



Vedlegg 2

Uke:

1) Teknikk A):

onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag	mandag	tirsdag

Lærerens kommentar:

2) Teknikk B):

onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag	mandag	tirsdag

Lærerens kommentar:

3) Musikkstykke

1:1,2,3,4,5,6,7,8,9...
2:a,b,c,d,e,f,g,h,i,j...

onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag	mandag	tirsdag

Lærerens kommentar:

4) Spille igjennom A) uten å stoppe, eller B) opptre for noen

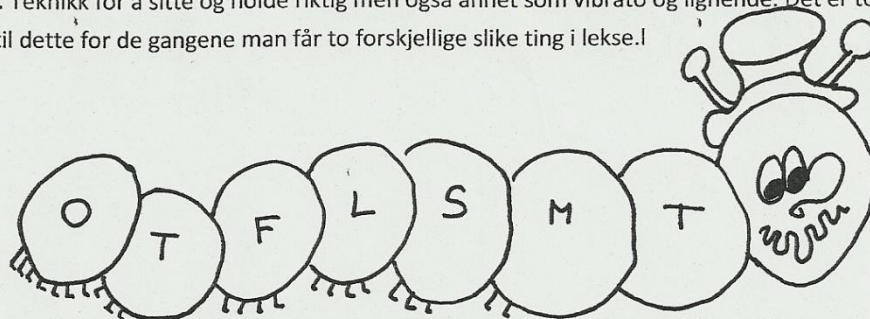
onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag	mandag	tirsdag

Lærerens kommentar:

Slik fylles øveskjemaet ut:

Uke: Skriv hvilken uke øveskjemaet gjelder for

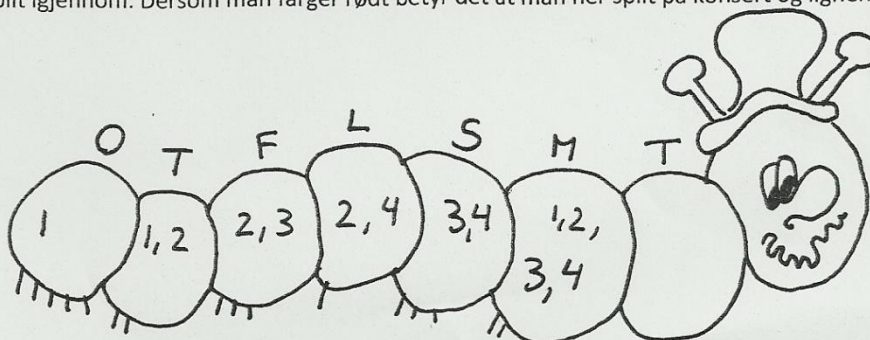
Teknisk: Teknikk for å sitte og holde riktig men også annet som vibrato og lignende. Det er to larver å fylle ut til dette for de gangene man får to forskjellige slike ting i lekse.!



Slik skal larven fylles ut: Tegn på ett ben for hver gang man prøver å løse problemet, her var det å ikke stramme tommelen. Et forsøk vil si en liten økt og ikke hver gang man stryker buen frem og tilbake. Larven begynner på samme dag som man har spilletime for da er det lettest å huske hva læreren har sagt. Man kan se på det slik at larven blir fortere sommerfugl jo fortere den kan gå og da er det beste å få bena på plass så tidlig som mulig. Jo tidligere man kommer i gang med øvingen etter spilletimen jo fortere kan man det og jo fortere blir larven til sommerfugl. Når problemet er løst så får eleven et sommerfuglstempel av en sommerfugl med utslåtte vinger. Det betyr at eleven kan "fly videre" og at problemet er løst. Et sommerfuglstempel med en sommerfugl uten utslåtte vinger betyr at man har jobbet bra men ikke er helt ferdig enda. 50 Stempel med flygende sommerfugler blir premiert.

Musikkstykke: Man bruker siffer i noten og skriver hva som skal fikses som vist under. Læreren bruker blyant og visker når det er i orden. Dersom man har to forskjellige stykker eller en etyde også i lekse så brukes a, b, c, d, det ene av dem.

Slik skal denne larven fylles ut: Ukedagen skrives over også skrives sifferet eller bokstaven for hvilket problem inni. Man tegner ett ben for hver lille økt man prøver å fikse problemet. Man bruker den samme larven for å markere om man spilt igjennom uten å stoppe. Da farger man inni den dagen man har spilt igjennom. Dersom man farger rødt betyr det at man her spilt på konsert og lignende.



Slik fylles øveskjemaet ut:

1), 2)

Teknikk a) og b) kan være for å sitte og holde riktig men også andre ting som vibrato og spesielle ting eleven trenger å jobbe med. Eleven fyller inn én strek i ruten, som vist under for hvert forsøk på å løse problemet. Det anbefales å øve så tidlig som mulig etter spilletimen siden man da husker best hva som har blitt sagt og vist. Læreren skal kommentere med ris og ros for hver gang.

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag

Lærers kommentar:

Alle bedre denne gangen!

3) Musikkstykke: Man bruker siffer eller bokstaver i noten og skriver hva som skal fikses som vist under. Læreren bruker blyant og visker ut og skriver på nytt for hver time. Dersom man har to forskjellige musikkstykker eller en etyde og et musikkstykke så brukes a, b, c, d osv. i tillegg.

Handwritten musical notation on a bass clef staff. The notation includes five numbered annotations in circles: 1) 'kryss' with a downward arrow pointing to a sharp sign; 2) 'Rytmen' with a bracket over a group of notes; 3) 'spill renere' with a bracket over a group of notes; 4) 'svakt' with a bracket over a group of notes; 5) 'fikse buene, spare' with a bracket over a group of notes. The staff also shows a dynamic marking 'p' and a measure number '12'.

Slik fylles dette ut i skjemaet: I øverste rute skriver man tall eller bokstav for hvilket problem og i ruten under, antall korrigeringsforsøk.

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
1,2,3,4	1,2	4,5	2	3		5

Lærers kommentar: *Bra!*

4) Her skal man fylle ut hvilke dager man spiller igjennom uten å stoppe med en A og hvilke dager man spiller konsert og lignende. med en B.

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
A	A	A	A			

Lærers kommentar:

Vi må finne en dato for konsert!

Vedlegg 5

Registreringskjema (PMV)

Navn:

Uke.....	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man			
Tir			
Ons			
Tor			
Fre			
Lør			
Søn			

Uke.....	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man			
Tir			
Ons			
Tor			
Fre			
Lør			
Søn			

Uke.....	Visualisert X	Øving, tid	Kommentar
Man			
Tir			
Ons			
Tor			
Fre			
Lør			
Søn			

Vedlegg 6

Spørreundersøkelse i forkant av øveundersøkelse.

Dette er en del av øveundersøkelsen du er med på i forbindelse med masteroppgave for Anlaug Seljåsen Stabell.

Spørreundersøkelsen skal danne grunnlag for kartlegging av deltakernes opplevelse av effektivitet og trivsel i øvesituasjon ved start av undersøkelsen. Det skal fylles ut et tilsvarende skjema ved slutten av undersøkelsen slik at effekter av øvingsopplegget kan vurderes. Skjemaet inneholder 10 spørsmål og tar ikke lang tid og besvare. Du gir dine svar elektronisk og svarene sendes automatisk til meg når du trykker på send knappen.

Undersøkelsen er anonym, men for at jeg skal kunne sammenholde spørreskjemaet i forkant og etterkant er det behov for at du lager en SEKS SIFRET KODE som du noterer i punkt 1 i spørreskjemaet. Noter deg din valgte kode og skriv den inn øverst på alle papirark du gjør registreringer i (bruk koden der det er spurt etter navn).

PS: Hvis du ønsker å ta vare på registreringsskjemaet for din egen del til personlig vurdering må du skrive ut før du trykker send knappen.

Hilsen Anlaug

Side 1 av 1.

Din besvarelse er anonym, og kan ikke spores tilbake til deg.

SIMULERING AV SIDE 1 (viser spørsmål ihht visningskriterier, validerer svarene)

1) Velg seks siffer (bokstaver og tall) Noter deg koden og før den på papirene du har fått tilsendt som skal sendes inn.

Sekssifret kode

2) Hvilken utdanning og stilling har du (flere kryss aktuelt)

- Grunnskole
- Videregående skole
- Høyskole/universitet
- Musikkfaglig høyskole/undervsitet
- Musikkpedagog / musikkskole
- Orkesttermusiker
- Solist
- Kirkemusiker
- Annet

Evt kommentarer:

3) Hvor fornøyd er du generelt i dag med tilværelsen

Subjektiv vurdering av hvor fornøyd du er i forhold til det som betyr noe for deg (både yrkesmessig og privat)



Utdyp svaret:

4) Hvor mye øver du vanligvis i løpet av en uke

Angi ett kryss for HYPPIGHET (antall økter) og mest vanlig VARIGHET av øve-øktene

- En gang per uke eller mindre
- 1-2 ganger per uke
- 3-4 ganger per uke
- 5-7 ganger per uke
- 2 ganger per dag
- 3 ganger per dag
- 15-30 min. økter
- 30-60 min. økter
- 1-2 t. økter
- 3-4 t. økter
- mer enn 4 timers økter

Event. kommentar:

5) Hvor fornøyd er du med effektiviteten i din øving

Din subjektive vurdering i forhold til dine forventninger og ønsker



Utdyp svaret:

6) Hva er det som gjør at du mister motivasjon til å øve

Grader på en skala fra 1-6 (1= ingen betydning, 6 = stor betydning)

	Ingen bet.	Liten bet.	Middels bet.	Sterk bet.	Veldig sterk bet.
Det forventes fra lærestedet / arbeidsgiver at man skal øve et så stort antall timer at jeg mister motet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miljøet jeg er i er prestisjefreget på en slik måte at det gir meg prestasjonangst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får negative tilbakemeldinger på resultat etter øving	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler dårlig fremdrift	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forstyrres av ytre stressfaktorer som ikke har med øvingen å gjøre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får fysisk vondt i armer, skuldre, nakke o.l.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stadige avbrytelser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Utdyp svaret:

7) Hvordan passer følgende utsagn på hvordan du forholder deg følelsesmessig til å øve og opptre musikalsk.

	Helt enig	Delvis enig	Verken eller	Delvis uenig	Helt uenig	Vet ikke
Jeg gleder meg ofte til å øve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ofte engasjert og har det gøy når jeg øver	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler øve-øktene blir en fin oase der jeg får utføle meg og gleder meg til å ta fatt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler øvingen er en jobb som jeg må gjøre uten at det gir meg glede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg fornøyd når jeg har opptrådd med musikken i ulike sammenhenger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etter å ha opptrådd er jeg ofte usikker på om det jeg gjorde var bra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg ofte streset og blir frustrert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeg ser ofte på øving som noe slitsomt

Jeg føler ofte tidspress på meg når jeg skal øve

8) Hvor ofte får du positiv tilbakemeldinger på DEN MUSIKALSKE ØVINGEN

Ting du gjør i hjemmet, på jobben, hobbsammenheng, familie osv...

- Veldig sjeldent
- Sjeldent
- Av og til
- Som regel
- Ofte
- Veldig ofte

9) Hvor ofte får du positiv tilbakemeldinger på ANDRE TING du gjør

Ting du gjør i hjemmet, på jobben, hobbsammenheng, familie osv...

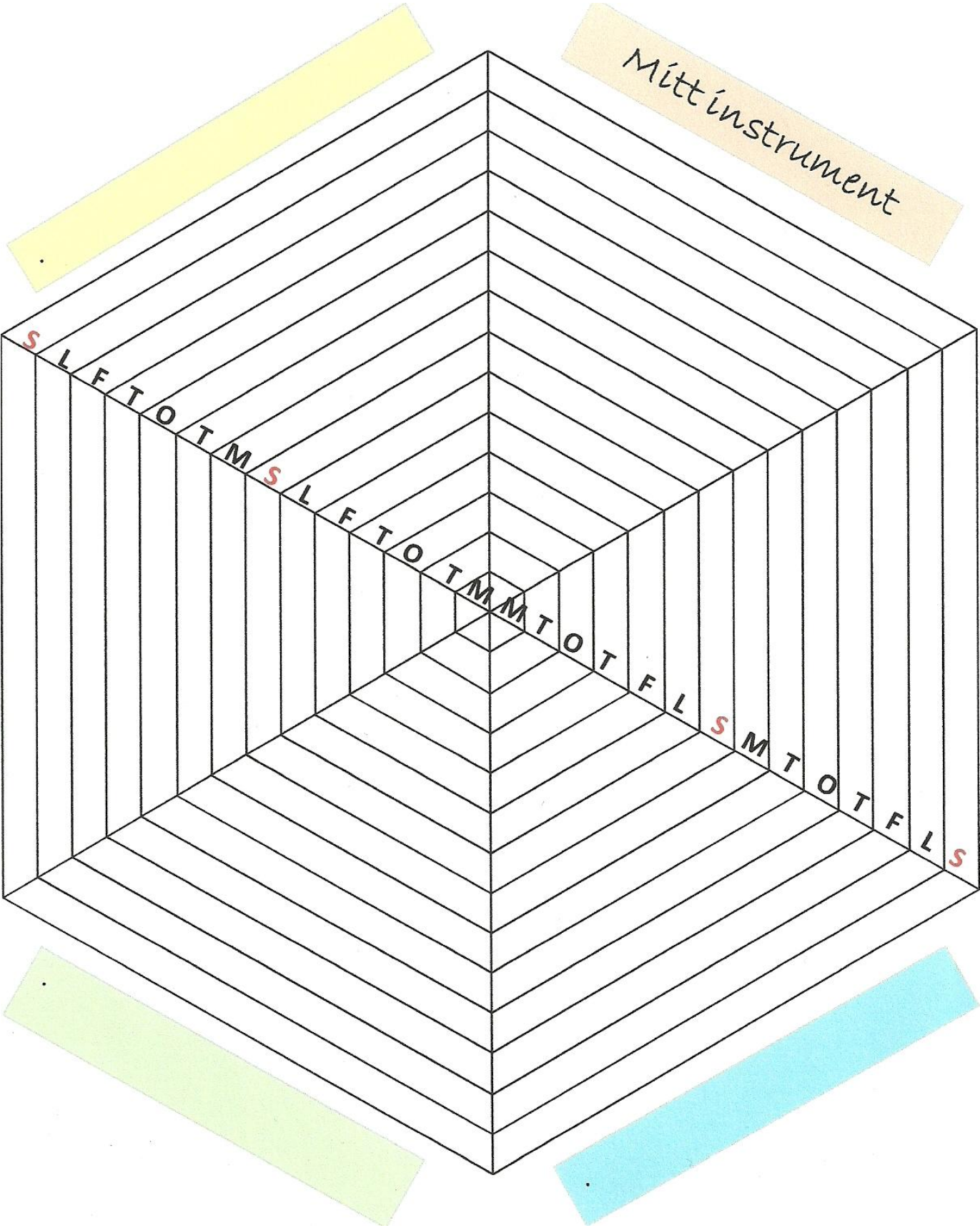
- Veldig sjeldent
- Sjeldent
- Av og til
- Som regel
- Ofte
- Veldig ofte

Utdyp svaret:

10) Nevn 5 slike områder utenom øving som kan gi deg positive opplevelser og tilbakemeldinger.

NB: Dette er områder du skal benytte i øve-undersøkelsen (disse velges ut og settes inn i sirkelskjema). Eks.: familie, hobby, kosthold, mosjon, sosialt, åndelig....

Send inn svar



Vedlegg 8

Spørreundersøkelse i etterkant av øveundersøkelse.

Dette er den avsluttende delen av øveundersøkelsen du har vært med på i forbindelse med masteroppgave for Anlaug Seljåsen Stabell.

Du skal nå svare på et tilsvarende skjema som det du svarte på i forkant av øveundersøkelsen med noe justerte spørsmål

Undersøkelsen er anonym, men bruk den samme SEKS SIFRET KODE som du brukte på sist skjema.

PS: Hvis du ønsker å ta vare på registreringsskjemaet for din egen del til personlig vurdering må du skrive ut før du trykker send knappen.

Hilsen Anlaug

Side 1 av 1.

Din besvarelse er anonym, og kan ikke spores tilbake til deg.

SIMULERING AV SIDE 1 (viser spørsmål ihht visningskriterier, validerer svarene)

1) Skriv inn din sekssifrede kode

Sekssifret kode

2) Hvor fornøyd er du generelt i dag med tilværelsen

Subjektiv vurdering av hvor fornøyd du er i forhold til det som betyr noe for deg (både yrkesmessig og privat)



Utdyp svaret:

3) Hvor mye øver du vanligvis i løpet av en uke

Angi ett kryss for HYPPIGHET (antall økter) og mest vanlig VARIGHET av øve-øktene

- En gang per uke eller mindre
- 1-2 ganger per uke
- 3-4 ganger per uke
- 5-7 ganger per uke
- 2 ganger per dag
- 3 ganger per dag
- 15-30 min. økter
- 30-60 min. økter
- 1-2 t. økter
- 3-4 t. økter
- mer enn 4 timers økter

Event. kommentar:

4) Hvor fornøyd er du med effektiviteten i din øving

Din subjektive vurdering i forhold til dine forventinger og ønsker



Utdyp svaret:

5) Ville du valgt noen andre områder i dag? (Utenom øvingen)

Utdyp i hvilken grad du synes de andre områdene var avkobling eller arbeid:

6) Hvordan passer følgende utsagn på hvordan du forholder deg følelsesmessig til å øve og opptre musikalsk.

	Helt enig	Delvis enig	Verken eller	Delvis uenig	Helt uenig	Vet ikke
Jeg gleder meg ofte til å øve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ofte engasjert og har det gøy når jeg øver	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler øve-øktene blir en fin oase der jeg får utfølge meg og gleder meg til å ta fatt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler øvingen er en jobb som jeg må gjøre uten at det gir meg glede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg fornøyd når jeg har opptrådd med musikken i ulike sammenhenger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etter å ha opptrådd er jeg ofte usikker på om det jeg gjorde var bra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg ofte streset og blir frustrert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ser ofte på øving som noe slitsomt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler ofte tidspress på meg når jeg skal øve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7) Hvor ofte får du positive tilbakemeldinger på DEN MUSIKALSKE øvingen eller opptredener

Tilbakemelding fra lærer, koleger, publikum og andre.

- Veldig sjeldent
- Sjeldent
- Av og til
- Som regel
- Ofte
- Veldig ofte

Utdyp svaret:

8) Hvor ofte får du positiv tilbakemeldinger på ANDRE TING du gjør

Ting du gjør i hjemmet, på jobben, hobbiesammenheng, familie osv...

- Veldig sjeldent
- Sjeldent
- Av og til
- Som regel
- Ofte
- Veldig ofte

Utdyp svaret:

9) I hvilken grad hadde dette opplegget positiv innvirkning på øvingen?

- 
- 
- 
- 
- 

På hvilken måte var virkningen positiv?

10) Hvordan synes du opplegget har vært

	Helt enig	Delvis enig	Verken eller	Delvis uenig	Helt uenig	Vet ikke
Jeg synes opplegget var tidkrevende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det var greit å forstå hvordan skjemaet skulle fylles ut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg synes seks uker var en tilstrekkelig periode for å bli kjent med opplegget og merke begynnende effekter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opplegget har hjulpet meg til å fokusere mer på en ting om gangen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er mer tilstede i det jeg gjør og leverer bedre resultater på de utvalgte områdene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opplegget har hjulpet på å redusere stress i hverdagen totalt sett	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har brukt mer tid lystbetonte aktiviteter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dette hadde så bra innvirkning på øvingen at jeg vil fortsette å legge opp dagen etter disse etter disse prinsippene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Utdyp eventuelt hvordan opplegget har virket på deg

Send inn svar