



Skap rom for flyt og mestring

Øyeblikk der hele koret er oppslukt av sangen er magiske. Moderne forskning på flyt-tilstander gir verdifull innsikt.

Flyt (*flow*) kalles den tilstanden der man går helt opp i det man gjør. Det kommer av en «sammensmeltning av aktivitet og tilstedeværelse så typisk for gledesfulle aktiviteter», skriver psykologen Mihalyi Csikszentmihalyi. Da er det ingen forstyrrelser mellom en selv og aktiviteten.

Motsatsen til flyt kalles psykisk entropi og oppleves ofte som for eksempel kjedsomhet eller bekymring. Frykt for å synge feil kan hindre korister i å komme i flyt. For mye energi går med til vurdering og vi blir stående i veien for oss selv.

Når vi er i flyt, er all oppmerksomheten tilgjengelig for det vi gjør eller opplever. All vår psykiske energi er konsentrert, noe som gir oss stor kapasitet og styrke. Man mister seg selv for en liten stund. Noen ganger kan det åpne for intense, nærmest transcendentale opplevelser, eller "ut-av-meg-sjæl"-opplevelser som en sanger forteller om. Et helt kor i felles flyt-opplevelse er magisk.

Flyt oppleves som fantastisk god tilstand, og har man først fått smaken av den, vil man gjerne ha mer. Det blir en indre drivkraft i det man gjør.

Fra de magiske øyeblikkene er det en glidende overgang med grader av flyt over i økende bekymring. Vi kan skifte raskt mellom de ulike gradene. En mild grad av flyt er fint mulig å etterstrebe mest mulig av i hverdag og på øvelser.

Det er økende oppmerksomhet om flyt-teori blant psykologer, musikere, idrettsutøvere og andre. I Østen er dette kjent visdom. Man kan ikke presse fram flyt. Faktisk handler det nettopp om ikke å presse, men å gå med det som skjer.

- ***Har dere øyeblikk av flyt i koret?***
- ***Når oppstår de?***
- ***Hva kjennetegner dem?***

Flyt forutsetter mestring

Mestring er fundamentalt for å komme i flyt. Det fant psykologen Mihalyi Csikszentmihalyi ut etter å ha intervjuet en rekke mennesker som ofte kom i flyt.

Vi opplever mestring når det er passe balanse mellom utfordringer og ferdigheter. For store utfordringer gjør at for vanskelig til å gå helt opp i det. For små utfordringer gjør at det blir kjedelig. Begge deler er like demotiverende. Det gjelder altså å finne balansen der det hele tiden er litt å strekke seg etter og der man opplever at man mestrer det etter litt/mye innsats.

- ***Hvordan er balansen mellom utfordring og ferdigheter i koret?***
- ***Hva gjør du som stimulerer til økt mestring?***

- *Hva kan du gjøre mer av som fremmer gode mestringsopplevelser?*

Gi rask og konkret tilbakemelding

Rask og konkret tilbakemelding er en svært effektiv måte å fremme gode mestringsopplevelser. Da får man umiddelbar respons på om det man gjorde, fungerte.

-De fleste barn har kort tålmodighet. De må oppleve en grad av mestring etter bare noen få minutter for ikke å miste lysten, sier den erfarne korpedagogen Michael Gohl. Det er derfor viktig med aktiviteter som de kan få til og gi rask, bekræftende tilbakemelding. Det kan være et lite parti i en sang, første verset utenat - de små enkeltkomponentene.

Vær konkret! Og gi tilbakemelding på hva som var bra igjen. Del opp i så små biter at du er sikker på at de får det til. Så kan du utvide mer og mer. Dersom noe ikke fungerte, så forsøk å fortelle eller vise/foresynge hvordan du vil ha det - og la de forsøke på nytt med en gang. Du kan også finne en mer leken måte å innøve akkurat en bestemt frase på - eller klappe rytmen framfor å synge den, synge på ulike vokaler osv. Slik blir det utfordrende også for dem som sang det riktig første gangen.

Jo mer du fokuserer på hva sangerne faktisk får til, jo mer inspirerende er det å synge.

- *Hvor ofte gir du rask og konkret tilbakemelding på øvelsene?*
- *Er tilbakemeldingen positivt eller negativt ladet?*
- *I hvilken grad sørger du for at sangerne opplever mestring etter tilbakemeldingen?*

Artikkelen er skrevet av Åsne Berre Persen