



MUSIK-
HÖGSKOLAN
I MALMÖ

EXAMENSARBETE 15hp
Höstterminen 2017
Läraryrket i musik
Elin Christensson

Scenskräck och prestationsångest

En studie om hur musklärare kan förebygga scenskräck och prestationsångest i grundskolan.

Handledare: Stefan Östersjö

Sammanfattning

Föreliggande studie handlar om scenskräck och prestationsångest, ett problem som blir allt större i dagens samhälle där kraven ökar. Studien syftar till att uppmärksamma hur nervositet inför framträdanden utgör ett problem också i grundskolan, samt ge råd till grundskollärare hur man kan arbeta förebyggande för att undvika att scenskräck och prestationsångest uppstår. Genom en kvalitativ intervjustudie ville jag ta reda på vad det finns för pedagogiska verktyg att ta till? Hur skapar vi en trygg och accepterande miljö i musikundervisningen? Informanter i olika åldrar, med olika yrken och kön har berättat om sina upplevelser och med hjälp av sin livserfarenhet gett råd om vad man kan göra som lärare för att förebygga scenskräck i skolåren. Informanterna var eniga om att mental förberedelse är centralt, liksom att samtala om vad det är som händer, men menar också att skolan bör sträva efter en annorlunda och mer accepterande klassrumsanda.

Nyckelord: scenskräck, prestationsångest, stress, mentalisering

Abstract

The present study is concerned with performance anxiety, a problem that is increasing in today's society. The study aims to draw attention to how stage fright is a problem also in elementary school, and further wishes to collect advise for how elementary school teachers may work preventively to avoid it occurring. Through a qualitative interview study, I wanted to find out what pedagogical tools might be useful. How can we create a safe and inviting environment in music teaching in elementary schools? Informants of different ages, with different professions and gender, have shared their experiences and, with the help of their life experience, gave advice on what a teacher may do to prevent stage fright in school years. The informants agreed that mental preparation is central, to discuss what is happening, but also emphasize that the school should seek a different and more inclusive and inviting atmosphere in the classroom.

Keywords: Stage fright, performance anxiety, stress, mentalization

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	6
2. Syfte och forskningsfrågor.....	8
2.1 Forskningsfrågor.....	8
3. Litteratur och tidigare forskning	9
3.1 Tidigare forskning.....	9
3.2 Scenskräck	9
3.3 Prestationsångest.....	10
3.4 Självkänsla	12
3.5 Tävlingskultur	13
3.6 Förberedelse inför ett uppträdande	15
3.6.1 Övning och mental förberedelse.....	16
3.7 Sammanfattning	18
4. Metod	19
4.1 Studiens fokus	20
4.2 Metod för datainsamling.....	20
4.2.1 Kvalitativ intervju.....	20
4.3 Urval av intervjupersoner.....	21
4.3.1 Beskrivning av informanterna	22
4.3.2 Förberedelse.....	22
4.3.3 Trovärdighet	22
4.4 Etiska överväganden.....	23
4.5 Analys av informanternas data.....	23
5. Resultat.....	24
5.1 Tidiga upplevelser.....	24
5.2 Orsaker till scenskräck.....	26
5.2.1 Höga krav.....	27
5.2.2 Självkänsla och självbild.....	28
5.2.3 Bristande mental förberedelse.....	29
5.3 Tillvägagångssätt för att hantera scenskräck	30
5.3.1 Öppenhet och samtal	30
5.3.2 Mentalisering.....	31
5.3.3 Avslappning, förberedelse och rutin	32
5.3.4 Att minska på rampljuset	33
5.4 Förändringsfaktorer.....	35

5.4.1 Inlevelse och känsla.....	35
5.4.2 Positivitet.....	35
5.4.3 Trygghet och tillit.....	36
5.5 Sammanfattning.....	36
6. Diskussion.....	37
6.1 Mer trygghet och lägre krav.....	37
6.2 Förberedelse i form av samtal.....	39
6.3 Nedvarvning och förändrat tankemönster.....	39
6.4 Inlevelse och scennärvaro.....	41
6.5 Minska rampljuset.....	42
6.6 Klassrumsklimatet.....	43
7. Fortsatt forskning.....	45
8. Avslutning.....	46
9. Referenser.....	48

1. Inledning

Det var dags för niornas ensembleuppspelning, terminen började nå sitt slut, betygen skulle sättas och nu gällde det. I musiksalen rådde en ovanlig ångeststämning, eleverna stod utplacerade vid ensemblens olika instrument och väntade på att deras musiklärare skulle räkna in dem. Jag var praktikant och stod i ett hörn för att auskultera det som skulle bli elevernas uppspel, det som skulle bedömas och senare lägga grunden för elevernas betygsättning. Nu stod en av de duktiga eleverna redo, med en elbas tungt hängande över axeln. Men någonting gick snett. Redan ett par takter in i låten kommer han av sig. Jag upplevde det som att han fick minnesförlust. Han vågade varken fråga om hjälp eller ta emot hjälp för att hitta rätt i låten igen. Man såg att hans ansikte färgades rött, hur han såg ut att vilja sjunka genom jorden och till slut gav upp. Den annars högpresterande killen lät hela uppspelet blåsa förbi och förstöra för honom.

Det var inte första gången som jag såg en duktig elev blekna bort i ren rädsla. I dagens samhälle hör det till vardagen att elever drabbas av prestationsångest och scenskräck, något som får dem att prestera sämre och må dåligt i skolan. Jag vill skriva om prestationsångest och scenskräck eftersom det är något som jag tycker mig kunna se har eskalerat i skolan redan så tidigt som på lågstadiet. Både då jag arbetat i skolan och när jag varit ute på olika praktikplatser har jag lagt märke till att elever verkar ha mycket högre krav på sig idag än vad man hade när jag gick i grundskolan. Jag har mött duktiga elever som i årskurs tre gråtit under nationella prov trots att de är väldigt duktiga, jag har sett högstadieelever som varit väldigt duktiga muntligt och visat sig kunniga på lektioner i både musik och historia, men som när det är dags för prov eller uppspelning drabbas av panik. Det är viktigt att få övning i att stå inför människor eftersom det är någonting man utsätts för under hela livet, om det så handlar om framtida arbeten, brölloppstal eller att våga sjunga på en scen.

Musiklektionerna ska erbjuda tillfälle att få utveckla olika uttrycksformer men även tillfälle att uppleva hur musiken kan förstärka olika känslor (Skolverket, 2017). Musiklektionerna är ett bra tillfälle att få öva sig på att våga stå inför sina kamrater och spela, sjunga eller göra en muntlig presentation. Men samtidigt är det viktigt att detta sker i en miljö som är inkluderande, som inte bygger på bedömningar av vad som är ”bra” och ”dåligt”. Därför är det viktigt att vi som musiklärare fångar upp eleverna och deras individuella förmåga, får dem att förstå att musik ska vara roligt, att man lär sig på vägen, att det viktigaste är att man försöker, inte hur resultatet blir. Jag misstänker också att föreställningen om att musicerande är något som ska bedömas, i kategorier av vem som är ”bra” och vem som är ”dålig” har förstärkts av TV-

program som "Idol", och liknande underhållning i media. Här ställs barn eller unga vuxna framför en jury för att möta hård för kritik. Jag vill därför i detta arbete undersöka hur människor i olika åldrar och livsstilar upplevt att uppträda i skolan, på lektioner eller vid andra tillfällen. Jag vill undersöka vad man hade kunnat göra i skolan för att förebygga scenskräck och hur personerna i fråga jobbat för att försöka bli av med sin rädsla. Vad finns det för konkreta tips att ta in i skolundervisningen? Hur har scenskräcken påverkat dem senare i livet? Många människor lägger alldeles för mycket tid på att gå runt och oro sig över sina prestationer. Det är därför viktigt att vi börjar arbeta med att förebygga den skadliga stress det medför och förebygga prestationsångest och scenskräck redan i skolan för ett ökat välmående i samhället.

2. Syfte och forskningsfrågor

Syftet med föreliggande studie är att studera hur scenskräck och prestationsångest kan motverkas genom ett medvetet pedagogiskt arbete i musikundervisning i grundskolan. Förhoppningen är att denna studie kan bilda ett underlag för en guide för lärare, en handbok med tips och idéer på hur man kan arbeta för ett bättre klassrumsklimat som ger eleverna förutsättningar att utveckla sitt musikskapande utan stress och prestationsångest.

2.1 Forskningsfrågor

- Hur har informanterna upplevt sitt eget deltagande i musikaliska framträdanden under skoltiden?
- Vilka pedagogiska verktyg tror informanterna kan hjälpa elever att förebygga eller minska prestationsångest och scenskräck i grundskolan?
- Hur tror informanterna att vi som lärare kan få eleven att känna sig trygg i musikskapande i skolan?

3.Litteratur och tidigare forskning

I detta kapitel presenteras det som tidigare forskare har kommit fram angående scenskräck och prestationsångest, vilken påverkan självkänsla har på individer samt hur vi har byggt upp en tävlingskultur som endast ger plats åt en vinnare. I slutet ges även råd kring förberedelser som kan göras innan scenuppträdande.

3.1 Tidigare forskning

Scenskräck vid musikaliska framföranden är ett ämne som studerats utförligt inom musikpsykologin (Lundeberg, 1998; Persson, 1996). I boken *Psyke, stress och konstnärlig frihet – En ansats till en yrkesmusikalisk psykosomatik*, berör Persson (1996) ämnet scenskräck genom att prata om psyke, stress och den konstnärliga friheten. Persson är psykolog och musikpedagog och riktar sin studie mot vuxna och studenter på musikhögskola. Forskningen ger bra bakgrundsfakta och de konkreta verktyg som presenteras kan användas även i en grundskola. Stress och yttre påverkan, prestation när någon annan ska godkänna en och rädsla att förlora en social identitet om det skulle gå fel är några av de saker som nämns. Persson förklarar även vad som händer i kroppen när man blir nervös och stressad, nämligen att kroppen startar en reaktion, en förberedelse för att fly för livet. Rädsla att förlora den position man som musiker har skaffat sig genom att till exempel komma in på en musikhögskola är en annan sak som diskuteras. Det ges förslag på medel som kan avhjälpa rampfeber, framförallt avslappningsteknik, erbjudande av flyktmöjlighet, misstagstillåtande miljöer samt ångestdämpande medicinering. Han pratar även om undervisningen och om hur lärare presenterar krav som eleverna förväntas leva upp till istället för att de får utforska själva. Föräldrar kan ha en inverkan då de säger att någonting är bra, men ofta avslutar med att lägga till ”men det hade blivit bättre om du gjort såhär istället” (Persson, 1996, s. 44). Puberteten och ökade krav i skola och samhälle överlag har påverkan på elever (Persson, 1996).

3.2 Scenskräck

Det är svårt att sätta fingret på vad scenskräck är eftersom fenomenet tar olika form hos olika människor. Persson (1996) menar att den reaktion som äger rum i kroppen, som vi uppfattar som scenskräck, oro eller stress, är samma reaktion som hände för tusen år sedan då människor utsattes för livshotande faror. Då ett hot närmade sig ställde kroppen snabbt in sig på flykt. När vi i dagens samhälle utsätts för stress upprepar en mekanism i hjärnan samma process som i urminnes tider då vi till exempel blev jagade av en flock hotfulla djur. Hjärnan gör så att alla kroppens system ökar prestationen då den tror att vi behöver kämpa för överlevnad. För att

klara överlevnaden gör stresshormonerna att pulsen ökar och att blodet börjar rusa i kroppen, vilket resulterar i att musklerna blir snabba och starka. Hjärnan prioriterar helt enkelt att ge de stora musklerna energi medan till exempel matspjälkning hämmas och små muskler blockeras. Det är därför vi kan uppleva att pulsen ofta ökar vid stressfulla situationer. Man börjar även svettas för att kroppen inte ska överhettas vid eventuell flykt och blodet koagulerar för att förbereda kroppen för eventuell skada. Detta gör att finmotorik hos till exempel musiker drabbas vid stress. All vår koncentration riktades åt flykt och överlevnad vilket gör oss ofokuserade på annat (Persson, 1996). Liknande reaktioner i våra kroppar sker alltså nu som förr. Därför är det många som vid stressade situationer, så som till exempel scenskräck känner att hjärtat slår snabbare, svetten börjar rinna, finmotoriken försämras och vi kan inte tänka på någonting annat då all fokus ligger på den stressande uppgift vi ska utföra. Detta är inte bara psykiskt ansträngande utan påverkar självklart elevens prestation då andra förmågor blockeras på grund av nervositeten.

3.3 Prestationsångest

Gärdenfors (2011) förklarar att prestationsångest är något som många i dagens samhälle lider av, inte minst i skolan - där eleven kan uppleva förväntningar från lärare, föräldrar, klasskamrater men också måste leva upp till sina egna ambitioner. Detta kan göra att eleverna upplever en otillräcklighet och leda till att de får sämre självförtroende då de jämför sig med andra (Gärdenfors, 2011).

En viss mängd av stresshormon hjälper till att stärka minnet men tyvärr har samhället utvecklat en prestationsångest så stor att det i boken *Prestationsångest: en artikelserie ur Svenska dagbladet* (ref, 1981) talas om en kollektiv prestationsångest. När prestationsångesten och stressen blir så stor och man känner att man har överhängande hot går kroppen istället i baklås. Psykologiprofessorn Marianne Frankenhauser, som intervjuas i boken, menar att reaktioner på stress såsom vantrivsel, ångslan och irritation är normala företeelser i ett samhälle som ställer orimliga krav på människors prestationsförmåga. Man talar om en ”kollektiv prestationsångest” där människor ständigt pressar sig hårdare i konkurrens med andra” (Lönroth, 1981b, s. 39).

Samhället har utvecklat en hierarki där man i samhället tydligt ser vilken status man har och hur man psykologiskt och omedvetet påverkas och anpassar sig efter dessa. I allmänhet ser många det som att det bara finns en vinnare (Lönroth, 1981b; Persson, 1996). Därför söker många människor fel i gruppmedlemmarnas prestationer. Man drar helt enkelt ner sina

gruppmedlemmar, snarare än att stötta varandra. Den största orsaken till vantrivsel är därmed att arbetsgrupper fungerar dåligt (Lönnroth, 1981b). Det är tydligt att detta berör arbetslivet men med tanke på hur hårt barn pressas kan det även kopplas till prestationsångest i skolan. Tanken på att det bara finns en vinnare gör att människor i dagens samhälle utvecklar prestationsångest. Många lider av duktighetssyndrom som oftast tar sin början redan i tidig ålder och många människor går runt med negativa tankar och tänker att de är en bluff (Andersson, 1989). Persson diskuterar detta fenomen i samband med scenskräck och menar att på grund av synen att det bara finns en "vinnare" ökar mångas prestationsångest och rädsla för att stå på scen (Persson 1996, s. 11-12).

I *Prestationsångest - en artikelserie ur Svenska Dagbladet* (1981) beskrivs "talängslan" som "en speciell och vanlig variant av prestationsångest i vårt samhälle" med en direkt koppling till skolstarten (Lönnroth, 1981a, s. 33). Många barn börjar jämföra sig med andra och tänka att andra är bättre än dem. När vissa barn vågar ta för sig och räcka upp handen väljer andra att bli allt tystare. I en dialog med Lektor Bo-Arne Skiöld menar Lönnroth att de tysta barnen ofta visar väldigt bra prestation vid skriftliga prov och att det är viktigt att dessa elever får rätt stöd och uppmärksamhet från läraren. I samma antologi identifierar Skiöld en paradox i skolans förhållningssätt:

Den pratsamma sjuåringen tystas ned från första dagen han kliver in i klassrummet. Han kommer dit bräddfyll med intryck som han vill förmedla. Först i fjortonårsåldern, när han är i den osäkraste perioden i sitt liv och livrädd för att göra bort sig inför kamraterna - då tvingas han fram till katedern för att hålla föredrag om något som är honom totalt likgiltigt! (Lönnroth, 1981a, s. 36)

Vissa barn vågar ta mer plats än andra, barn börjar jämföra sig med varandra vilket i sin tur leder till osäkerhet. Vid tonåren som brukar ses som en kritisk ålder, tvingas de inte bara upp för att tala inför klassen utan vid denna ålder ska de även betygsättas för första gången. Persson menar vidare att musiken får en större betydelse i individens liv i den kritiska ålder, i puberteten mellan 12-17 år. Det är då man börjar forma sin personlighet allt mer och musiken påverkar en både känslomässigt, personligt samt får en uttrycksmässig betydelse då eleven börjar forma sin identitet och formas till den person den vill vara. En förvirrande ålder då barnet börjar forma sin vuxna identitet. Det i sin tur påverkar elevens scenskräck då eleven blir mer sårbar och rädd för att göra fel. Barns osäkerhet och prestationsångest börjar i tidig ålder och därmed är det viktigt att lärare förmedlar till eleverna att det inte gör någonting om det blir fel. Bo-Arne Skiöld förklarar att vi måste våga erkänna vår nervositet och vara ärliga (Lönnroth, 1981a,).

3.4 Självkänsla

Självkänsla handlar om hur du ser på dig själv i förhållande till andra människor. Sauk & Marcusson (2017) skriver att: "Självkänslan är vår uppfattning om och tilltro till oss själva" (s. 132). De förklarar att desto bättre självkänsla man har, ju lättare har man att hantera motgångar och livets utmaningar. Självkänslan är påverkbar, det vill säga att handlingar och prestationer påverkar ens syn på sig själv. Dålig självkänsla gör att man ofta tvivlar på sin duglighet. Människor som lider av dålig självkänsla är ofta osäkra och självkritiska, medan en person med bra självkänsla vågar vara ärligare.

Självkänslan är kopplad till den grundtrygghet vi får när vi är små. Sauk och Marcusson (2017) förklarar att vilken roll man har i sin familj kan påverka ens självkänsla. Om man upplever ett utanförskap i "flocken" så blir det ett hot mot ens existens, någonting som är betingat sedan långt tillbaka i tiden, då det var viktigt att tillhöra en grupp för att kunna överleva. I familjen vägs prestationer in både medvetet och omedvetet och om barnet inte lever upp till förväntningar kan det bidra till en känsla av skam och en rädsla för utanförskap. Det är viktigt att man känner sig accepterad för den man är och det man gör, framförallt av sina närmaste. Sauk och Marcusson menar att:

Forskning visar tydligt att en människas agerande till stor del beror på hur hen formats som barn. Föräldrars input har en avgörande betydelse för det sociala kommunikationsmönstret och självkänslan. Givetvis finns det olika metoder som kan förbättra mönster och självkänsla, men ju bättre uppväxt en människa fått, desto bättre är förutsättningarna. (Sauk & Marcusson, 2017, s. 126)

Om man har med sig ett tryggt anknytningsmönster från barnsben så har man lättare att möta nya sociala miljöer. Man präglas av de spelregler man fått från barndomen.

En människas barndom, anknytningsmönster, grundtrygghet och självkänsla påverkar hennes förmåga att tolka sig själv och omgivningen, att begripa sig på sin egen och andras existens. Detta kallas för självmedvetenhet och handlar om hur skicklig en människa är på att uppfatta och reflektera över sina känslor, förnimmelser, tankar, handlingar och sitt samspel med andra. (Sauk & Marcusson, 2017, s. 134)

Hur vi uppfattar och reflekterar över samspelet med andra människor såsom publiken kan påverka vår upplevelse på scen. Det är därför viktigt att vi arbetar aktivt med vår självkänsla.

Självkänslan är grundläggande för vår förmåga att hantera utmanande och ångestskapande situationer, och för hur vi använder omedvetna psykologiska mekanismer och medvetna strategier för att förhålla oss till dessa situationer. (Sauk & Marcusson, 2017, s. 136)

Sauk och Marcusson (2017) menar att mycket av självkänslan formas när man är liten men det är något man måste jobba med hela livet. Självkänslan måste underhållas och det är aldrig för sent att jobba mot en förbättrad självkänsla. För att få bättre självkänsla gäller det att utmana sig stegvis med lagom svåra utmaningar som varken är för lätta eller för svåra. Genom att utsätta sig för ångesten så kan man sakta bota rädslan och obehaget som man känner när man till exempel står på en scen. När man ska ställa sig inför en publik är det bra att börja öva inför några stycken så att man får prova på det och på så sätt lär sig att man överlever. Man tränar med andra ord in nya inlärningsmönster. Det är bra att vara medveten om sina styrkor och svagheter så att man kan lägga upp ett upplägg utefter sina förutsättningar. För att förstå och kunna acceptera den man är kan det vara bra att prata med någon man känner. Detta för att ta reda på hur någon annan upplever en, samt prata om bakomliggande faktorer som exempelvis händelser under uppväxten eller bara få en korrekt bild av sig själv utifrån. För att kunna förbättra sin självkänsla är det bra att reflektera kring den man är. Man måste acceptera sig själv och inse att man duger som man är.

Att utsätta sig för det man är rädd för kan hjälpa en att komma till insikt med att det inte är hela världen förklarar Sauk och Marcusson (2017). Det kan man göra genom att med avsikt komma av sig på scen för att se vad som händer. Oftast är det inte så farligt som man tror. Det kan även hjälpa att tänka ut ett scenario i förväg och fundera över en lösning för den ångestfyllda situationer, och att fundera på vad det skulle innebära både för en själv och för publiken. Bara genom att vara förberedd på det som kan hända så blir det inte längre ett lika stort hinder. Man utvecklas och lär sig genom att acceptera och förstå sina misstag.

3.5 Tävlingskultur

Vi lever i en tidsålder som präglas av medias inflytande. I boken *Jag ser mig, en etnografisk studie av barn och ungas förhållande till programmet Idol* (2010) tar Johan Fredriksson och Katarina Graffman upp tv-programmet ”Idols” påverkan på unga människor. De menar att dagens medier är helt integrerade med det vardagliga livet och att man kan se medier som ett kulturellt uttryck. Idol har blivit en ”ersättare till lägerelden” (Fredriksson & Graffman, 2010,

s. 30). Det har blivit många familjers samlingspunkt där man startar helgen med fredagsmys framför TVn. Man diskuterar och samtalar kring det populära underhållningsprogrammet och hela familjer är engagerade. Studiens informanter identifierar sig med Idolerna och det handlar lika mycket om smink och kläder som själva uppträdet. Idoler har, till en viss del, blivit en symbol för svensk normalitet. Fredriksson och Graffman menar att:

I takt med att allt fler tv-program har handlat om att tävla i sång, dans eller andra talanger har också en mentalitet präglats in hos barn och unga att det är ganska lätt att lyckas. Det är bara att söka till exempelvis Idol och har man en tillräckligt bra sångröst kommer man ju med i programmet – det verkar vara den rådande inställningen ibland de informanter som ingått i denna studie. (Fredriksson & Graffman, 2010, s. 44.)

Enligt Fredriksson & Graffman tycker ungdomar det är underhållande när folk gör bort sig. Ungdomarna har även fått en uppfattning om att det bara finns en vinnare.

Det är lätt att relatera ungdomarnas uppfattning om idol till Darwins teori om ”Survival of the fittest”. Det handlar om att vinna, att överleva. De olika stadierna om idolerna genomgår är en ständig kamp, mot varandra och mot sig själva. De måste ständigt överträffa sig själv, bli bättre och ta sig till nästa stadium. Tillslut har de som var mindre bra inte överlevt. Bara den starkaste överlever-den som kan uppfylla alla förväntningar. Ungdomarna har höga förväntningar på sina idoler. Det är viktigt att idolerna ser rätt ut, har en speciell stil och kan bjuda på sig själva. (Fredriksson & Graffman, 2010, s. 56)

Jury och idolerna har blivit diskussionsforum där det kan förekomma en väldigt rå och sarkastisk ton. Man menar att om man är med i leken får man leken tåla och om friheten att få förnedra andra. I studien kom man fram till att juryn inte påverkade ungdomarna så mycket som man hade förväntat sig men det framkommer dock att juryn är så pass kritiska att man inte skulle säga liknande saker till en vän. Fredriksson och Graffman menar att juryns sågningar och elaka kommentarer upplevs som roliga. De pratade även om de höga förväntningarna som det leder till i samhället, nämligen att ”de ökade förväntningarna på individen att självförverkliga sig snarare tycks bli en börda än en frihet i det moderna samhället” (Fredriksson & Graffman, 2010, s. 93).

Dagens föräldrar har ofta stora ambitioner för sina barn och uppmuntrar gärna deras sång, dans eller sportutövande. Det stora idolintresset gör att barn och ungdomar har fått en annan syn på musik och musikaliskt framträdande. Musik har blivit en tävling snarare än ett sätt att förmedla känslor. Det förmedlar även att det bara finns en vinnare snarare än glädjen att musicera.

3.6 Förberedelse inför ett uppträdande

Persson (1996) menar att många är rädda för att prata om, och erkänna, sin scenskräck eftersom det kan blotta personens svaghet eller brist på begåvning. Men det finns saker som man kan göra för att minska scenskräck. Man måste framförallt jobba med förändring av vissa tankemönster och beteenden. Dessa skiljer sig från person till person eftersom människor fungerar olika och därmed har olika behov (Persson, 1996).

Medvetenhet om egna styrkor och svagheter, samt att reflektera över hur man reagerar och tänker i olika situationer är bra att fundera över om man vill jobba mot en förändring av sin scenskräck, förklarar Sauk och Marcusson (2017). Självklart påverkas vi av vårt genetiska arv, våra erfarenheter samt olika upplevelser som gör att vi från barnsben bygger upp en viss personlighet. Genom att förstå bakomliggande faktorer för sin scenskräck kan man lära sig att hantera de reaktioner man har och dra nytta av dem. Det är viktigt att skapa en sund relation till sig själv och ha rimliga prestationskrav.

Sauk och Marcusson (2017) tycker även att det är viktigt att börja öva i god tid så att man har övat minst tio gånger på låten man ska göra ett framförande. Om man kan sitt material bra så känner man sig tryggare. Innan ett framförande kan det även vara bra att skaffa sig en tydlig bild av lokalen som man ska vara i under framförandet, och att alltid ha en reservplan ifall någonting skulle gå fel, till exempel att en sträng på en gitarr skulle gå av. Att som exempel ha extra gitarrsträngar nära till hands skapar trygghet. Om man innan uppträdandet skulle få en panikreaktion kan det vara bra att prata med någon och prova att sätta ord på sina känslor. Att göra en noggrann beskrivning av det som händer i kroppen gör att man verkligen möter panikångesten. Genom att sätta ord på sina känslor kan man få känslorna av obehag att försvinna.

Persson (1996) förklarar att övning i att spela inför andra gör att man får mer vana, vilket i sin tur gör att man blir mindre nervös. Även Lundberg (1998) diskuterar vikten av att vara väl förberedd, men även attityden till åhörarna. Han ger förslag på olika sätt att tänka positivt, till exempel att intala sig själv: ”Jag vågar ge musiken till publiken, jag vill ge musiken till publiken, jag kan ge musiken till publiken, jag ser fram emot att ge musiken till publiken” (s. 71). Att sänka kraven kan vara ett annat sätt att få en sundare relation till publiken. Sauk och Marcusson (2017) skriver följande: ”Vågar du sänka kraven och visa litegrann av dig själv så minskar rädslan för att publiken ska slita dig i stycken” (s.77). De menar att publiken oftast är förväntansfull och vill väl, en sak som kan vara bra att tänka på.

I Perssons (1996) studie drogs också slutsatsen att det hjälpte om personen fick lov att avbryta och gå av scenen när den kände att situationen blev för jobbig. Genom att vara medveten om att det fanns en flyktmöjlighet sänktes stressnivån. Det kan alltså hjälpa bara genom att veta om att det är okej att göra misstag. Att prova gå av scenen med vilje var ett av de konkreta tips som Sauk och Marcusson (2017) gav förslag på, det vill säga att prova göra fel för att känna på hur det känns. På så sätt vet man till den gång det händer på riktigt att man kommer att överleva händelsen.

3.6.1 Övning och mental förberedelse

Mental förberedelse handlar om att ha rätt inställning inför ett uppträdande och att lära sig hantera situationen med hjälp av olika tankesätt. Man kan förbereda sig mentalt inför uppträdandet genom att tänka igenom uppträdandet innan föreställningen, använda sig av avslappningsövningar samt hitta sinnesnärvaro. Genom att förbereda sig på de tankar och känslor som kan uppkomma vid en stressad situation blir det lättare att hantera situationen när den uppkommer.

Lundeberg (1998) menar att genom att aktivera sina sinnen (hörsel, känsel och syn) och hitta sinnesnärvaro vid uppträdanden är det lättare att känna harmoni. Då fokuserar man på det man gör och har fokus på vad man hör i sitt ”inre öra”, var man har blicken och vad man ska förmedla för känsla. Lundberg menar att man lättare kan hålla fokus genom att förbereda sig på sina sinnens samverkan så kan man lättare hålla fokus. Så fort man tappar ett av sinnena och börjar fokusera på vad någon i publiken tycker eller vad man gör så är det lätt att komma av sig eller drabbas av panik (Lundberg, 1998). Med andra ord, snarare än att fokusera på publiken och hur andra ser på ens framträdande, är det bästa botemedlet mot rampfeber istället ”att koncentrera sig på själva musiken, dess känslor och bilder, och kommunicera detta till publiken” (ibid, s, 29). För att förbereda sig innan en konsert ska man därför fokusera på det man ska göra utan att ha något instrument i handen eller sjunga på riktigt. Man ska istället höra framträdandet med sitt inre öra, man ska tänka sig in i hur det ser ut i lokalen och hur det kommer att kännas. Detta är vad man inom psykologin kallar för *mentalisering*.

Keri och Wiwe (2017) förklarar begreppet mentalisering som det som rör sig inom oss, att vi vill förstå vårt eget och andras inre. Det handlar om de tankar som vi tänker om oss själva och som vi antar att andra tänker. Människor är intresserade av att förstå beteende både hos sig själv och andra; vi försöker läsa av andra människor och förstå deras tankar, känslor och agerande.

Rydén och Wallroth skriver att: ”människan har genom evolutionen utvecklat en förmåga att, för det första, hejda den handling som ligger närmast tillhands och, förstå varför den andre gör som han eller hon gör. Den handling som från början hade varit rimligast kan då modifieras på ett sätt som fungerar bättre, även på sikt” (Rydén & Wallroth, 2008, s. 30). Vi använder oss av vår mentaliseringsförmåga då vi reder ut missförstånd, lär ut någonting eller har konversationer. En stor del av vårt liv handlar med andra ord om att försöka förstå andra människor samt reflektion kring vårt inre tillstånd. Intresset för andra människors beteenden och tankar är djupt rotat och en förmåga som människor har för att de ska kunna fungera i relation till andra. Vi människor vill söka mening i alla beteenden och förstå våra medmänniskor; vi är intresserade av vad de gör och varför. Likt Keri och Wiwes argument, ”mentaliseringsförmåga är en aktivitet vi ägnar oss åt i tankarna och med fantasin då vi laborerar med något som inte är konkret” (Keri & Wiwe, 2017, s. 19). Vi försöker förstå våra medmänniskor genom att tänka oss in i deras liv och försöka förstå världen ur deras perspektiv. Särskilt ungdomar är väldigt uppmärksamma på olika reaktioner och läser av ansiktsuttryck mer än vuxna och barn gör. Keri och Wiwe argumenterar vidare att ”våra hjärnor är dessutom utrustade med spegelneuroner som gör att vi upptäcker känslor hos andra och ibland även smittas av dessa” (Keri & Wiwe, 2017, s. 32). Det kan leda till att vår självuppfattning påverkas av de människor vi är omringade av. Stress och ångest är också något som påverkar vår mentaliseringsförmåga och kan göra att vi misstolkar eller blir sämre på att läsa av människor omkring oss.

Som nämnt ovan, mentaliseringsförmåga är en förmåga vi människor har utvecklat för att försöka förstå och tänka oss in i andra människors liv. Denna mentaliseringsförmåga är på sätt och vis medfödd. Däremot är den inte utvecklad hos riktigt små barn. Därför krävs det att föräldrar och de människor som barnen växer upp kring lär dem att förstå sina egna känslor:

Utöver att lära sig om omvärlden behöver barn även lära sig om sig själva och sina egna känslor. Spädbarn har ännu inte kommit till utvecklingsstadiet att de förstår att de har ett eget inre liv som skiljer sig från omvärlden samt att andra människor också har ett helt separerat inre liv. För att nå detta utvecklingssteg krävs en vårdnadshavare som lär, i mer än bara en pedagogisk bemärkelse, dem vad de känner och att känslor är hanterbara. (Keri & Wiwe, 2017, s. 38)

Mental förberedelse och mentaliseringsförmåga är ett viktigt perspektiv i min studie då vi genom mental förberedelse såsom inre bilder, avslappning och positivt tänkande kan förbereda oss för framträdanden och lättare hantera de känslor av obehag som kan uppkomma då vi blir

nervösa. Vi försöker läsa av vår publik och tänka oss in i hur de känner och tror oss veta vad de tycker. Framför allt barn och ungdomar är, som jag nämnde tidigare, väldigt duktiga på att läsa av ansiktsuttryck och kan då tro sig veta vad andra tänker. Det kan bli förvirrande då vi kan tolka något helt annat än vad personen i fråga egentligen tycker. När vi uppträder försöker vi alltså ofta läsa av vad publiken tycker och tänker. När vi är stressade kan vår mentaliseringsförmåga påverkas och vi blir sämre på att läsa av andra människor. Mentaliseringsförmågan kan därmed påverka vår självuppfattning genom att vi exempelvis läser av människor felaktigt i en stressad situation.

3.7 Sammanfattning

Scenskräckens symptom bottenar i en reaktion som sker i kroppen när vi utsätts för stress. Dessa instinkter såsom hjärklappning, högre puls och viljan att fly sitter kvar sedan urminnes tider då människan regelbundet utsattes för livshotande faror. Att stå på en scen kan upplevas som väldigt stressande då man får allas blickar på sig. Västvärldens stora, pampiga konsertsalar skapar en uppdelning mellan musiker eller sångare och åhörare på ett sätt som inte återfinns i alla kulturer. Vidare har modern populärkultur utvecklat former för tävlingar i musik som engagerar barn och unga, som till exempel sångtävlingen Idol, som med stor sannolikhet påverkar barn och ungdomars uppfattning av och ideal kring musikskapande och musikaliska framträdanden. Detta eftersom det har blivit ett sätt att tävla på, ett sätt att förmedla hur man ska vara, snarare än att förmedla en musikalisk upplevelse. En utgångspunkt för tävlandet är att man kan avgöra vad som är rätt och fel när man musicerar. Det förmedlar ytterligare att det är acceptabelt att säga att någon är dålig, vilket i sin tur kan leda till att scenframträdanden handlar först om främst om att bli bedömd, och därigenom blir skrämmande och blottläggande. Ett musikaliskt framträdande kan alltså äga rum under olika förhållanden i olika kulturer. Att förbereda sig mentalt innan ett uppträdande, och koppla på sina inre sinnen för att uppnå kroppslig harmoni, kan vara ett tillvägagångssätt för att minska scenskräcken. Genom att använda sig av mentalisering laborerar vi med omvärlden och försöker läsa av och förstå vad andra tänker om oss. Detta kan ibland bli fel eftersom vi kan missuppfatta vår publik, framförallt när vi blir nervösa eftersom vår mentaliseringsförmåga då blir sämre. Idag har vi format ett samhälle som bara tillåter en vinnare. Detta gör att många barn redan vid tidig ålder upplever en känsla av otillräcklighet och prestationsångest, vilket kan påverka barns självkänsla, då det är lätt att jämföra sig med andra.

4. Metod

Detta examensarbete är baserat på en kvalitativ intervjustudie, eftersom jag vill få en djupare kunskap och förståelse för hur olika människor tänker kring scenskräck och prestationsångest. Kvalitativ metod innebär att man analyserar ett material, som kan vara i skriftlig form eller bestå av ljud- eller videofiler, och genom en tolkningsprocess försöker förstå textens mening och dess djupare innebörd (Berglund & Ney, 2015). Kvalitativa intervjuer är en vanlig metod för att skapa en djupare förståelse för hur människor ser på och upplever olika företeelser. En kvalitativ studie syftar till att förstå världen utifrån deltagarnas perspektiv och att analysera vad de uppfattar som viktigt och betydelsefullt. Man eftersträvar därför en nära relation till undersökningsspersonerna och att förstå världen ur deras ögon (Bryman, 2008). I en kvantitativ undersökning baseras analysen på mätbara aspekter av insamlade data, och resulterar ofta i siffror och diagram. Man kan även använda kvalitativa data, till exempel i form av en enkätstudie eller en strukturerad intervju där man är ute efter mätbara utfall. helt enkelt se världen ur deras ögon.

Jag har valt att göra en kvalitativ intervjustudie eftersom jag är ute efter mer ingående och detaljerade svar som ger en djupare förståelse än vad man får i en kvantitativ undersökning. (Berglund & Ney, 2015) Man hade kunnat använda sig av kvantitativ metod om man till exempel ville studera antalet personer som har scenskräck i form av en enkätstudie. I föreliggande studie är jag mer intresserad av att förstå deltagarnas känsla och kunna leva mig in i deras livshistoria. Därför passar det bäst med en kvalitativ metod. I en kvalitativ intervjustudie får man mer djupgående och ingående svar som man kan ha svårt att få svar på i en enkätstudie. Genom att prata med personer som lider av scenskräck och prestationsångest får man en mer öppen dialog, det är lättare för personen i fråga att kunna förklara sina känslor och upplevelser och mötet blir mer målande än om personen i fråga bara fick fylla i en enkät. Genom att prata med människor som själv har gått i skolan och som förmodligen fått sina problem där så får jag som skribent en bättre insikt och jag kan ställa följdfrågor för att undvika missförstånd.

Målet med min studie är att få en bättre förståelse för personer som har scenskräck och få tips på hur jag ska kunna hjälpa mina framtida elever. Metoden kommer hjälpa mig att svara på min frågeställning eftersom jag ställer frågor rörande ämnet till personer som upplevt scenskräck eller prestationsångest. På så vis får jag en kunskapsbank från olika personer med olika perspektiv vilket kan hjälpa mig att få tips på hur man kan nå ut till alla elever med dess

olikheter. Med hjälp av svaren de ger kan jag dra slutsatser och se vilka typer av svar som visar sig. Jag kommer även att kunna dra paralleller till det som jag har läst i tidigare forskning.

4.1 Studiens fokus

Studien vill undersöka hur man kan förebygga scenskräck och prestationsångest i grundskolan. För att kunna göra det intervjuar jag personer som har scenskräck och som antingen går i skolan just nu eller är vuxna, det vill säga en undersökning av människors levda erfarenhet av scenskräck och prestationsångest.

4.2 Metod för datainsamling

I detta avsnittet presenteras vilken metod som har använts samt hur jag samlade in min data.

4.2.1 Kvalitativ intervju

En forskningsintervju handlar om att producera kunskap genom samtal med människor. Det är viktigt att intervjuaren är väl förberedd för att det ska bli en så bra studie som möjligt, det vill säga är påläst på ämnet och har ett tydligt syfte med intervjun. Det är svårt att planera och veta hur en intervju kommer att gå eftersom man tvingas fatta många beslut under intervjuens gång. Det kräver därför mycket av intervjuaren som måste ha en hög färdighetsnivå, något som man får på vägen och genom att vara väl förberedd och påläst om ämnet. Under samtalet utvecklas berättelser och insikter och intervjustudien blir en obunden och kreativ process (Kvale & Brinkmann, 2014).

I intervjustudier kan man använda både kvalitativa och kvantitativa analysmetoder. Skillnaden är att man i kvantitativ intervjustudie vill ha en strukturerad intervju som ger en svar som kan kvantifieras. Man vill ha svar som snabbt kan kodas och bearbetas för att lättare kunna sätta in svaren i mätningen av viktiga begrepp. Man har därför tydliga och exakta frågor eftersom forskarens syfte är att komma fram till ett svar med hjälp av tydliga frågeställningar. En kvalitativ intervju är inte lika strukturerad utan följer intervjupersonen och ger intervjupersonen möjlighet till att måla upp en detaljerad bild av sin upplevelse (Bryman, 2008).

I den här studien kommer jag använda mig av en kvalitativ intervju som följer en semistrukturerad form. Bryman (2008) beskriver att det är en mer flexibel metod där man följer den som blir intervjuad. Den är inte lika strukturerad som en kvantitativ intervju eftersom man vill att informanten ska få uttrycka sig själv. Man är inte lika bunden till en mall utan avviker från sitt frågeschema vid behov, och lägger istället fokus på det som dyker upp under intervjun

(Bryman, 2008). Kvalitativa intervjuer kan ha en *ostrukturerad*, *strukturerad* eller *semistrukturerad* form. I en ostrukturerad intervju så använder man sig endast av en minnesanteckning med några olika teman att ta hjälp av under intervjun. Personen som blir intervjuad får en fråga och får därefter tala fritt. Man reagerar bara vid vissa punkter som man vill ställa en uppföljningsfråga på. I en semistrukturerad intervju har forskaren en intervjuguide med ett antal frågor som man vill beröra, men även här har personen som blir intervjuad stor frihet att sväva ut själv och man behöver inte strikt hålla sig till frågorna utan kan ta dem i en ordning som känns bekväm och passar. Både ostrukturerad intervju och semistrukturerad intervju går under samlingsnamnet kvalitativ intervju eller även kallat djupgående intervju. De är båda ostrukturerade och går ut på att det är den som blir intervjuad som leder samtalet och har stor frihet att kunna utforma svaren på sitt eget sätt. Målet är att intervjun ska formas som ett samtal. Man vill som forskare få en detaljerad och målande bild av personens upplevelse (Bryman, 2008).

En semistrukturerad intervjuform är fördelaktig för denna studie då det tillåter att mer djupgående undersöka individers tankar och erfarenheter om ett specifikt ämne. Eftersom erfarenheter, minnen och funderingar är högst personligt krävs det att intervjupersonerna får tala mer fritt för att nå dessa tankar. En semistrukturerad intervjuform tillåter sådana mer djupgående tankar att få komma till ytan samtidigt som en viss ordning uppehålls för att kunna jämföra svar mellan intervjupersoner.

4.3 Urval av intervjupersoner

Jag har valt att intervjua fem personer med olika bakgrund, yrken, ålder och kön för att få en varierad grupp av människor som förhoppningsvis kan tillföra olika perspektiv till min studie. Några av deltagarna är bekanta ansikten sedan tidigare såsom vänner och gamla lärare, andra är elever som tidigare musiklärare har hjälpt mig att få kontakt med medan andra har korsat min väg och där mötet har dragit mitt intresse till sig av ren slump. Jag kontaktade intervjupersonerna främst via mail.

Jag har valt helt olika människor som inte har någon koppling till varandra. Genom att intervjua vuxna människor kan man lära sig av de misstag som gjordes när de gick i skolan. Vuxna har ofta fått en annan självinsikt samt distans till det som hänt. Det gör att de vågar vara mer ingående i sina berättelser då de blickar tillbaka.

Jag har mött dessa personer under olika tidsperioder i mitt liv och vet att de har helt olika erfarenheter vilket jag tror kan göra min studie intressant och lärorik. I grundskolan kommer barn ifrån många olika förhållanden och bakgrund som är samlade i samma klass, och då kan det vara bra att som lärare ha tagit lärdom och fått höra livshistorier ifrån olika människor för att få ett brett utbud av råd och levnadshistorier att ta till sig. Jag vill att min studie ska få bidrag av olika människors levda erfarenheter som därmed kan hjälpa lärare att rätta till tidigare misstag och göra framtida undervisning så bra som möjligt för att förebygga prestationsångest och scenskräck.

4.3.1 Beskrivning av informanterna.

Eftersom scenskräck kan vara ett känsligt ämne och det är svårt att veta vem som har det så vände jag mig till personer som jag sedan tidigare visste om hade scenskräck. Kajsa känner jag väl och Gustav är en före detta lärare på frånan min gymnasietid. Anton är en bekant som jag tidigare diskuterat scenskräck med. Max och Isa är helt nya ansikten som jag varken känner jag eller vet någonting om sedan tidigare. Max deltog i ett uppträdande i somras och fångade min uppmärksamhet med sin underbara röst men försiktiga framträdande och Isa är en elev till Gustav. Det var han sammanförde oss.

Kajsa: 30 år, studerade musik på gymnasiet. Arbetar numera som trädgårdsarkitekt.

Gustav: Snart 50 år, arbetar som musiklärare på gymnasiet.

Anton: 29 år, studerade musik på gymnasiet. Arbetar numera som sjukgymnast.

Kim: 33 år, jobbar inom Stim (Svenska Tonsättares Internationella Musikbyrå).

Isa: 18 år, går musiklinje på gymnasiet.

4.3.2 Förberedelse

Varje intervju planeras till en miljö där informanterna ska känna sig trygga och avslappnade, för att uppnå ett så givande samtal som möjligt och ge ärliga och raka svar. Jag gör ljudupptagningar av varje samtal för att transkribera och sedan analysera materialet.

4.3.3 Trovärdighet

Trovärdigheten kan påverkas ifall jag missförstår informanten. Därför är det viktigt att jag ber informanten att utveckla svaret om jag känner mig osäker på något svar. Även om jag tror att jag har förstått så kanske jag tänker mig en annan bild än vad personen i fråga menar så det måste man ha i åtanke. Det är viktigt att personen känner sig trygg så personen i fråga vågar

tala sanning. Att jag är bekant med några av intervjupersonerna kan påverka vad de säger, hur mycket de vågar säga samt påverka min tolkning av vad de säger. Jag lider även själv av scenskräck vilket kan påverka min tolkning av samtalen. Jag har gjort vissa omformuleringar i citaten för att få talspråket mer läsvänligt.

4.4 Etiska överväganden

Studien har utgått ifrån Vetenskapsrådets riktlinjer för etik, nämligen regler såsom informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet innebär att jag gav informanterna information kring projektet innan vi startade. De fick reda på vad studien handlade om och vilket syfte jag hade med arbetet. De fick även information om sina rättigheter, att de fick avbryta när de ville samt hoppa av undersökningen om det skulle komma att kännas betungande. Studiens informanter är anonyma i studien, jag använder alltså inte deras riktiga namn. Jag har även förvarat inspelningar ifrån intervjuerna på ett säkert ställe tills de så småningom kommer att raderas. Jag var tydlig med att berätta att det bara var jag som skulle ha tillgång till inspelningarna och de minnesanteckningar som gjordes vid intervjun.

4.5 Analys av informanternas data

Jag började med att förklara hur intervjun skulle gå till, att det skulle vara mer som ett samtal mellan oss där de berättade om sin scenskräck och att jag skulle ställa hjälpande frågor utefter en minneslapp. Jag bad informanterna att berätta hur det känns innan de ska upp på scen och därefter började de berätta om sina upplevelser. Nästa steg var att transkribera intervjuerna. Därefter har en kvalitativ analys genomförts som resulterat i ett antal teman. Dessa har i sin tur fått strukturera resultatkapitlet. För att få fram olika tema använde jag mig av färgpennor för att markera i det transkriberade materialet. Jag letade efter gemensamma ämnen som intervjupersonerna hade tagit upp. Därefter skrev jag ihop kapitel och analyserade innehållet utefter de olika färgerna.

5. Resultat

I detta kapitel presenteras resultaten av intervjuerna utifrån de teman som framkommit i den kvalitativa analys jag gjort av det transkriberade materialet. Det visade sig att flera av informanterna hade liknande upplevelser. Intervjupersonerna pratade om kraven de hade på sig själva, om prestationsångesten. De svarade även att de inte hade fått någon träning i att stå på scen utan att känslorna kom som en chock första gången de gick upp på en scen eller skulle hålla en redovisning. De menade på att de i skolan fick träna sig på själva framförandet men fick aldrig någon förberedelse i hur man skulle vara på scen eller vilka känslor som kunde dyka upp.

5.1 Tidiga upplevelser

Informanterna berättade att de som små tyckte att det var roligt att showa. De kunde inte minnas att de hade haft problem med scenskräck. När skolan började utsattes de för saker de var ovana vid, som att ställa sig inför klassen eller gå upp på en scen utan att ha pratat om att det kunde uppkomma nya känslor som kunde kännas läskiga och ovana. Anton beskrev det som att: ”Plötsligt stod man bara på en scen och det kom massa känslor som man aldrig hade känt.” Han berättade att man aldrig blev förvarnad på att de där känslorna kunde komma utan det blev som en chock. Kajsa skulle sjunga sitt första soloframträdande i fjärde klass och berättade följande:

Då ställde man sig i aulan och sjöng för alla. Jag kommer ihåg att första låten var *Sommarlängtan* av Ted Gärdestad. Det var mitt första framträdande och min musiklärare sa att: 'Kajsa jag vill att du ska sjunga sololåten på skolavslutningen.' Vi gjorde det fyran femman och sexan. Jag höll på att svimma när jag höll i microfonen. Microfonen höll ju mig uppe. Jag kommer ihåg att jag skakade så mycket, men frågan är om det har varit scenskräck när man var tio år eller om man bara tyckte det var läskigt. Så det är nästan lite svårt för det är klart det är läskigt. Microfonen var det enda som gjorde att man överhuvudtaget inte trillade baklänges skulle jag vilja säga. Man fick hålla i microfonen så hårt. Den stod på stativ.

Anton förklarade att han inte var orolig när han var liten, på förskolan hade man inga presterande moment utan då var man bara där för att lära sig att umgås med andra barn. Han menade på att oron kom i skolan då det blev mer presterande moment. Flera informanter jämförde då med hur de blivit nervösa vid övningar med högläsning i skolan. De beskrev vidare hur själva väntan på ens egen tur bidrog till att bygga på nervositeten ytterligare. Att räcka upp handen vid högläsning och vänta på sin tur tyckte både Anton och Gustav var något som gjorde att nervositet byggdes upp. Anton förklarade att det var jobbigt att prata inför klassen som liten: ”högläsningen vandrade runt och man kände att pulsen bara ökade.” Han menade på att det

byggs upp förväntningar: ”Man hinner bygga upp en nervositet när man sitter och väntar så länge och det byggs upp förväntningar”. Gustav beskrev det såhär. ”När man skulle ha högläsning och pappret skakade och det var jätteobehagligt. Det fick man aldrig någon träning i”. De menade på att deras oro började redan vid högläsningen. Jag förstod det som att det var första gången som de upplevde en så pass pressande situation att de för första gången upplevde de fysiska symtom som att pappret skakade, pulsen ökade och att väntan på sin tur innebar förväntningar. Gustav använde ordet ”jätteobehagligt” då han berättade om pappret som började skaka och Kajsa förklarade att hon skakade och kände sig svimfärdig när hon för första gången skulle sjunga på scenen, så pass att hon fick hålla i mickstativet för att hålla sig kvar uppe. De upplevde en obehaglig upplevelse utan förvarning eller förberedelse när de var små. Deras ordval tolkade jag som början på en rädsla som senare byggdes vidare till skräcken att ställa sig på en scen.

Till en början hade informanterna svårt att minnas vad som satt igång de symtom som de tolkar som scenskräck, men efter hand som samtalen utvecklades kom det fram minnen ifrån upplevelser som de varit med om när de var små. Jag upplevde informanterna som upprörda då de berättade om sina minnen. Anton berättade om en musiklektion där klassen skulle spela gitarr. Han berättade hur han på musiklektionen fick komma fram ensam inför hela klassen då han skulle spela gitarr för första gången. Han kände sig väldigt utsatt kom han ihåg. ”Man blev uttittad en och en inför hela klassen. Det var utsatt kommer jag ihåg.”

Kajsa berättade om en luciauttagning. Musikläraren hade sagt att nu ska vi välja ut Lucia. De skulle sjunga solo inför alla andra elever i luciatåget och blev tilldelade vars tre rader.

Men det var ju inte det värsta utan sen säger han att alla andra som sitter då ska ha tydlig handuppräknings på vem som sjöng bäst. Hur kan man bara göra så. Helt sjukt sätt. Där ställde man sig då inför.. alltså.. i högstadiet som är en så känslig ålder, så skulle man då sjunga *a capella* där utan någon musik. Också sjöng då nästa och sen vem tyckte Kajsa sjöng finast räcker upp handen. Hur kan man bara säga vem tyckte Kajsa sjöng finast?! Alltså finast. Det var inte ens samma sak vi sjöng. Vi sjöng helt olika saker och hur man bara kan lägga ordet i munnen finast. Sånt kunde bara få en att tänka kommer det vara såhär hela livet? Det är fruktansvärt. Det är det jag menar med finast. Vem bestämmer att det är finast.

När Kajsa berättade om sitt minne märkte man att hon blev upprörd. Hon började plötsligt prata högre, snabbare och mer osammanhängande och tappade ord. Även om hon tidigare hade sagt att hon inte kom ihåg vad som kunde ha brutit ut hennes scenskräck tolkar jag efter hennes

beteende som att detta kan ha haft inverkan på hennes scenskräck. Hon kom tillbaka till denna händelse senare under intervjun och menade på att detta var en sjuk sak att göra och det kom även fram att hon inte hade sjungit bra den gången.

Tre av informanterna beskrev hur de hade känt ett obehag och nervositet i samband med uppträdanden under skolans tidiga år men att det var först vid 13-15 års ålder, alltså pubertetsåldern som den riktiga ångesten med dess olika symptom började komma. Det var då de började reflektera mer medvetet kring sitt musicerande och kraven började smyga sig på. Isa menade på att ”i tonåren blir man så medveten om vad alla andra ska tycka. Att man ska göra bort sig eller att man själv inte ska bli nöjd”. Två av informanterna berättade att det blev värre runt 20-25 års åldern. Kim berättade:

När man spelade när man var yngre, typ högstadiet och gymnasiet så kändes det som det var ganska kravlöst på något sätt, att spela, men sen ju äldre man blir så blir det på något sätt att dels så ställer man högre krav på sig själv, man är mer jämförande kanske med andra som spelar man jämför sig med andra band och musiker. Man börjar liksom få mer koll på hur allting låter, man får en slags helhetsbild på hur det låter och då. I och med det så blev jag mer kritisk på mig själv på något sätt. Så det var väl där någonstans. Jag har alltid varit nervös och såhär innan men det blev nog mer sen efter gymnasiet där någonstans runt 20-25.

Informanterna berättade att de symptom som de förklarar som scenskräck blev mer och mer påtagliga i takt med att deras krav ökade, de började jämföra sig med andra och blev på så sätt kritiska mot sig själv. Detta kommer jag att gå in på närmare i nästa kapitel som handlar om varför scenskräck uppstår.

5.2 Orsaker till scenskräck

Informanternas upplevelse av scenskräck beskrivs som prestationsrelaterad men bakgrunden kan ha flera olika förklaringar. Höga krav på sig själv var en återkommande anledning bland informanterna, några menade att man ville göra publiken nöjd, andra hade haft lärare som satt dem i utsatta situationer och för en av informanterna handlade det om något helt annat, något bakomliggande, nämligen stort ansvar i hemmet.

5.2.1 Höga krav

Informanterna beskriver hur de ställt väldigt höga krav på sig själv men de pratade också om att de ville leva upp till sina egna och andras förväntningar. Kajsa: ”Jag tror att scenskräck bottenar i att man har sjukt höga krav på sig själv.” Isa sade: ”Jag vill göra bra ifrån mig, jag vill vara nöjd. Och så vill jag att andra ska tycka jag är bra också. Det är väl en kombination.”

I takt med betyg och press så menade flera av informanterna att glädjen försvann och istället bildades en enorm prestationsångest. Kajsa förklarade: ”Jag har aldrig sjungit fel eller ramlat, det bottenar i prestationsångest. Den kommer tidigt i skolan idag.”

Isa: ”Det är ju så mycket saker man ska klara av och då blir det så fokuserat till just det och faktiskt inte att det ska vara kul. Och kanske få lite mer info om det för det är ju rätt vanligt.” I citatet pratar Isa om att det är så mycket saker som man ska klara av och att kraven tar bort glädjen från musicerandet. Om kraven är hennes egna eller om det är omgivningen det framkommer inte i citatet men jag tolkar det som att hon har höga krav både på sig själv och att hon känner krav ifrån omgivningen så som att klara av kursplanens alla mål som hon nämnde senare i intervjun. Gustav menade på att: ”Man vill prestera när alla tittar på en och det känns viktigt.” Något som även Kajsa är inne på i kommande citat.

Kajsa tyckte att det spelade roll om hon kände publiken eller inte. Hon förklarade att om det var en publik som hon kände sedan tidigare så dömde de inte henne efter hur framförandet skulle gå. Hon menade på att de som hon känner sedan tidigare inte lägger krav på henne och det är lättare att uppträda om hon känner kärlek till de människor hon sjunger för. Hon förklarade att det är värre när hon står på en scen och ska prestera för människor hon inte känner. Så här förklarade hon att hennes tankar gick:

Du är ju där för att leverera. Alla vet ju det. Sjung för oss, varför står du annars där. Du har ju själv valt att sätta dig i den sitsen och ställa dig mitt framför massa människor. De vet ju om det. De måste tänka att du tror ju att du är asgrym på att sjunga. Sjung nu då. Jag tror det är det som är så läskig känsla. Jag har ju valt att ställa mig här, alla vet att jag själv, ingen har tvingat mig upp på denna scenen. Så de tänker att hon måste älska att stå där. Och det sjukaste är att man gör ju inte det.

Kajsa förklarar vidare att det känns lättare att uppträda om det är en publik som står henne nära såsom hennes familj. Hon förklarar att de inte sätter samma press på henne utan tycker om henne hur uppträdandet än skulle gå.

Men det här kravet, att man går upp liksom och sjunger för människor man inte känner, som inte känner en personligen dom går du upp liksom helt naken och sjunger för, de känner ju inte mer än ens röst när den kommer ut ur ens mun. De har inget annat, de har inte hört dig innan så går det åt helvete så tänker de bara fy fan vad hon sjunger dåligt. Du har bara den chansen liksom. Så det är väl den känslan som söker en.

Hon tänker sig alltså in i vad publiken tänker om henne. Hon menar att om hon ställer sig på en scen frivilligt så ger hon publiken ett löfte om att hon ska vara bra och det gör henne stressad eftersom hon bara har en chans att leverera och kommer att döma henne efter det. ”Man ger ett löfte, så känns det som och man är rädd att man ska bryta det. Bryta det genom att sjunga fel, tappa toner. Det finns så mycket i ett framträdande som kan gå fel. Så är det bara.”

Jag tolkade citaten som att hon är rädd för att bli dömd av publiken, att de inte ska tycka att hon är tillräckligt bra. Hon pratade om ett löfte till publiken vilket visar på att hon ställer höga krav på sig själv och vill göra bra ifrån sig. Hon tog även upp att det är så mycket i ett framträdande som kan gå fel.

Kajsa berättade att det underlättade när hon fick sjunga låtar hon tyckte om och när hon framträdde för personer som hon kände. När det var någon hon kände kärlek till visste hon att de inte lade krav på henne. Det visar på att det handlar om krav både på sig själv samt krav som hon trodde att andra ställde på henne. ”Jag tror jag själv hade högre krav på mig själv förr än idag, idag är man vuxen och mer trygg med sig själv.”

5.2.2 Självkänsla och självbild

Betydelsen av en god självkänsla och att vara trygg med sig själv var också en sak som kom upp i intervjuerna. Kim menade att scenskräck för honom handlade om tvivel på sig själv och den egna förmågan. Han ställer höga krav på sig själv och jämför sig med andra som han uppfattade som jätteduktiga. Han ville leva upp till sina egna och andras förväntningar.

Jag tror det har att göra med något slags tvivel med mig själv och min förmåga. Dels att man sätter väldigt höga krav på sig själv och att man jämför sig med folk som är jätteduktiga eller att man har en bild av hur någonting ska låta. Hur man själv ska låta och hur bra man ska vara och att jag inte lever upp till det på något sätt mina egna förväntningar.

Gustav beskrev hur han brukade bli så nervös att han spydde innan han gick upp på scen när han var yngre. Han menade att för honom har scenskräck med självkänsla att göra, och att det bottenar i hur hans identitet hängde så nära samman med musicerandet. ”Det var en stor del av min identitet att stå på scen.” Han fortsatte med reflektionen att ”någonstans så handlar det nog

alltid om självkänsla och självförtroende, även om man tycker att man är bra och trivs med sig själv”. Och konstaterar att scenskräck ”bottnar i någon slags oro och dålig självkänsla på något plan även om man tycker man är rätt okej så är det någonting så som inte man är nöjd med”. Det var först när han sökte hjälp hos en kurator som han fick en djupare förståelse för hur hans scenskräck också hängde ihop med hans relation till föräldrarna och roll i familjen under uppväxten. Han beskriver slutligen hur hans väg mot att kunna hantera scenskräcken blev en livsresa som successivt ledde till ett annat fokus och en annan självbild:

Det blev ju inte bra efter en vecka men successivt så blev det bättre och sen blev det andra saker som också blev bättre i livet. Jag träffade barnens mamma och allting blev lite tryggare och sådär, så det är väl många bitar och sen är det ju så med livet att man förhoppningsvis blir tryggare och tryggare och man hittar sig själv.

Ett omvänt perspektiv på den roll som självbilden kan ha i framförandesituationen gav Anton, som beskrev hur han uppfattade sin roll i klassen på högstadiet. Han kände då att han var bäst på trummor i klassen, och tyckte att han var ”bästa mannen för jobbet” som han uttryckte det och då blev han inte nervös. Hans första musikframförande var i högstadiet och han beskrev följande:

Då var jag inte så nervös tror jag. Då kände jag mig ganska duktig. Jag spelade trummor första gången i åttan eller sjuan och då vet jag att jag var bäst i klassen på trummor och bara att jag visste det och att mina kompisar också sa det gjorde att jag inte behövde vara nervös för jag var i alla fall det bästa valet från klassen. Jag tänkte inte på de andra människorna. Det var ganska mycket människor, några hundra på skolavslutningen men jag tror jag fick ganska mycket självförtroende av att alltså i den situationen att jag kände mig trygg med det. Att jag var den bästa mannen för jobbet på trummor.

Det tycks ha varit viktigt för Anton att hans egen upplevelse av att behärska uppgiften också bekräftades av hans kompisar. Han säger då om publiken att han inte tänkte på ”de andra människorna”. Hans självbild som ”den bästa mannen för jobbet” grundades snarare i hans roll i gruppen, och när självbilden var god kunde han känna sig trygg i situationen.

5.2.3 Bristande mental förberedelse

Samtliga av informanterna kände sig oförberedda första gången de skulle ställa sig inför klassen eller en publik i skolan. Informanterna svarade att de inte hade fått någon träning eller mental förberedelse inför att stå på scen. De berättade att man tränade på själva låten eller tränade på arbetet som skulle redovisas men fick inte någon coaching eller förberedelse kring hur man skulle föra sig på scenen eller framför sina klasskompisar. Ingen hade förberett dem på att man

kunde uppleva detta annorlunda än en repetition i klassrummet. Anton sade följande: ”Lärarna skulle varit bättre på att prata om reaktioner, vilka reaktioner man kan få av olika situationer! Det var man inte förberedd på!” Gustav sade följande: ”Man får ingen träning i hur man ska vara på scen.” Informanterna var överens om att det är viktigt att få prata öppet om olika känslor och vilka reaktioner man kan få av olika situationer! speciellt innan man ska uppträda. Anton sade att: ”Det fanns ingen mental förberedelse, inget tips och råd.” Det var flera informanter som förklarade att de hade känt sig ensamma i sina känslor. Isa sade i sin intervju att: ”Det känns som ingen annan har det för man pratar inte så mycket om det.” Gustav sa att: ”För mig kändes det som jag var den enda i hela världen som reagerade så.”

Kim jämförde den svenska skolan med hur det har sett ut när han har varit i USA:

Om man tar USA som exempel så har man ämnen som handlar om hur man säljer sig själv, hur man pratar om sig själv, hur man framhäver sig själv, hur man tror på sig själv och så vidare. I Sverige finns ingenting sånt. Allting är väldigt standardiserat och man får ingen hjälp i hur man retoriskt framför eller presenterar saker inför en publik. För de flesta så är det nästan alltid laddat med ångest om man ska presentera någonting för sin klass. Just tror jag eftersom man aldrig har fått någon utbildning i hur man pratar inför folk eller hur man ska jobba med kroppsspråk. Det finns jättemycket som man kan använda.

Kim menar att det förmodligen hade underlättat om man införde lektioner i hur man tror på sig själv samt tips på hur man retoriskt ska framföra eller presentera någonting. Han menar vidare att genom att ta in det i undervisningen och ge eleverna förberedelse så blir det inte lika chockartat och jobbigt när man väl ska göra en redovisning eller liknande. Informanterna var alltså överens om att man borde prata mer om både känslor som kan uppstå samt att de hade önskat råd om hur man gör ett bra framträdande och få möjlighet till diskussion där man pratade om hur det kan kännas att stå på en scen.

5.3 Tillvägagångssätt för att hantera scenskräck

Följande kapitel kommer att ta upp olika tillvägagångssätt för att hantera sin scenskräck.

5.3.1. Öppenhet och samtal

Samtliga informanter tyckte att man borde vara mer öppen kring scenskräck i skolan, att det hade varit bra att samtala och dela upplevelser. Anton tycker det är bra att ”prata om sina rädslor med kompisar”. De tyckte att läraren skulle prata om hur det kan kännas när man ska ställa sig inför andra människor och förbereda dem på att det kan uppkomma känslor som man inte är van vid och som kan kännas läskiga. Att man som lärare berättar att det är många som känner så, att de är ärliga och berättar att det inte är något konstigt. Att eleverna får en chans att kunna

prata med varandra om sina upplevelser så att eleverna inte behöver känna sig ensamma i att känna så. Anton tycker att läraren borde förklara:

Prata inför andra kan vara jobbigt och alla tycker inte att det är lika kul och det är jobbigt. Man känner sig extra utsatt om man tror att det bara är en själv som är det. Lärare kan förbereda att här gör vi bara för att öva.

Att som lärare våga prata om sånt som är jobbigt och våga visa sina svaga sidor kan hjälpa eleverna att förstå att det är normalt att känna dessa känslor och om man får en öppen diskussion i klassrummet kan det bidra till att eleverna får hjälp av varandra.

5.3.2 Mentalisering

Mentalisering handlar om att reflektera över sina tankar och känslor. Informanterna nämnde olika former av tankesätt som de använder sig av för att hantera sin scenskräck. Ett förändrat tankesätt är något som har hjälpt flera av informanterna att minska sin scenskräck. Gustav beskriver hur hans självbild och syn på musikens roll för hans identitet har ändrats. Numera tänker han att: ”Jag vet min nivå, detta är bra nog”. Han pratade även om att man inte ska ta sig själv på för stort allvar utan vara nöjd med den man är. Anton förklarar att om någonting går fel så försöker han se det ur ett större perspektiv och istället vända det till något positivt: ”Jag försöker vända det till något spännande för jag kommer lära mig något av det.” Han berättar vidare:

Man försöker se en större helhet. Ju snabbare man kan se hur löjligt det är att jag tycker det är jobbigt att min sträng gick av. Desto lättare blir det att skämta om det. Man får perspektiv. Jag försöker vara snabb med att få perspektiv på det. Om man ser det ur ett annat perspektiv så minskar ångesten.

Kajsa var inne på positivt tänkande. ”Allt handlar om att fylla sig med positiv energi.” Hon berättade att hon ler för att minska sin scenskräck.

Jag ler för jag får för mig att det får dem att känna att jag är trygg. Det där leendet gör att jag går in i rollen. Jag sätter på ett fejkleende.

Hon förklarar vidare att även ett leende från pianisten hjälper en att känna lugn vid ett framträdande och ger en skjuts i framförandet.

Ett leende från pianisten hjälper, Man behöver feeling. Man behöver ta det med en klackspark, då känns det bättre.

Kajsa menar på ett liknande sätt att det är tankar som hindrar en: ”Man själv har så mycket tankar om det ena och det andra att man inte bara kan släppa tankarna. Det är nog det som förhindrar rätt mycket.”

Gustav som var den som har lyckats att övervinna sin scenskräck gav rådet att man inte ska ta sig själv på för stort allvar. Han förklarar att man lätt förstorar upp när någonting går fel. Han gav även rådet att man inte ska försöka spela någon annan utan vara sig själv. ”Ju tryggare man är i sig själv desto lättare blir det. Man får försöka komma på vad som funkar för en själv. Jag har bra självförtroende och vet min nivå, jag vet vilken nivå jag är på och det är bra nog”. Man ska alltså skapa sig en realistisk bild av vad framförandet innebär, vilken förväntan publiken kommer ha, vilken förmåga och behärskning man har.

Gustav gav rådet att föreställa sig rummet innan uppträdandet. Att tänka igenom hur där ser ut och försöka att vara närvarande. Han tyckte även det var bra att tänka igenom saker som kan gå fel så att man är redo om det skulle hända. Som att ha papper redo med de första textraderna, ha ett extra plektrum i fickan eller veta var man har sina extrasträngar ifall gitarren skulle gå sönder. Det kan hjälpa en att känna sig tryggare, menade han.

5.3.3 Avslappning, förberedelse och rutin

Då jag frågade vad Gustav hade för metod att ta till för att minska scenskräcken innan uppträde så nämnde han avslappningsövningar. ”Det finns ju många verktyg att ta till hur man ska tänka och mindfulness som är kopplat direkt till känslor.” Själv använder Gustav sig av dykning som en slags avspänning.

Det gäller att andas rätt. Jag håller på med dykning, andas lugnt och gör man det så är det ingen fara. Man måste känna till de verktygen och träna på det. Tänker sig in i någon miljö där man känner sig lugn.

Han nämnde även en andningsövning där man tänker sig en fyrkant som man andas genom i tempo. Han visade mig hur man andas in, håller andan, andas ut och håller andan samtidigt som man målar en kvadrat i luften. Genom att andas lugnt tänker hjärnan att det inte är någon fara förklarade Gustav.

Både Isa, Gustav och Anton förklarade att ju mer de fick träna sig på framförande desto tryggare och lugnare kände de sig innan. De understryker att övning ger färdighet. Gustav gjorde en jämförelse med att köra bil. ”Man vet hur man ska göra som med bilkörning men man måste träna på det!” De var överens om att man måste träna på verktygen. Förberedelse som att man är säker på det man ska göra var också något som flera nämnde. Anton sade att ”Rutinen ska sitta, man har soundcheckat och man känner att man har kontroll! Sådär länge ska vi spela såhär

många låtar och man har varit uppe och vänt, det är viktigt.” Han hävdar att man ska ”förbereda sig så mycket man kan så man känner sig trygg”. Kim däremot upplevde att han blev mer nervös ju mer förberedd han var:

Det kanske låter konstigt men det kan nästan vara så att är jag mer förberedd alltså att jag känner mig välrepad och att jag har bra koll på det jag ska göra då kan jag vara mer nervös än om jag inte är förberedd.

Kim blir alltså mer nervös då han är välförberedd och har repat mycket. Han menar på att kraven på sig själv ökar då han förväntas att kunna någonting bra. Om han inte är förberedd så finns det ingenting att jämföra med.

Om man har höga krav på sig själv samtidigt som man är självkritisk så är det lättare att vara `hård mot sig själv´ om man är bra på något/eller väldigt förberedd. Är jag mindre förberedd eller till och med inte alls beredd så har jag inget att jämföra med och då blir jag nöjd oavsett hur det går.

Här ser vi en tydlig skillnad, att scenskräck skiljer sig från person till person. Att vara väl förberedd och känna kontroll hjälper många att känna sig lugnare men för Kim blev det istället tvärtom. Ju bättre han kunde sin sak desto mer nervös blev han och fick högre krav på sig själv.

5.3.4 Att minska på rampljuset

Vilken plats man har på scenen var en sak som informanterna talade om. Anton och Kajsa förklarade att det kan vara jobbigt att vara frontfiguren eftersom man får alla blickar på sig. Anton förklarade att han inte kände sig lika utsatt bakom trummorna som han gjorde då han spelade gitarr. Han förklarade det som att:

Man får sitta ner bakom någonting och längst bak. I och med att man inte är det första som fångas i ögonvrån hos publiken. Det kommer jag ihåg. Det tyckte jag var skönare.

De tyckte båda att det kändes tryggare bak vid trummorna. Kajsa menade att när man ska sjunga kanske man inte vill vara frontfiguren utan man kanske hellre vill sitta någonstans där man trivs. Detta hade man kunnat använda sig av i en klassrumssituation för att minska fokus på de medverkande som annars automatiskt blir frontfigurer. Kajsa pratade även om att hon kände sig fången på scen men med hjälp av att undvika mickstativ och genom att ha plats att röra sig så kände hon sig friare. Därför har hon gärna mikrofonen i handen.

Kajsa tycker det hjälper att vandra runt och röra sig fritt på scenen samtidigt som hon sjunger. Hon förklarar att hon känner sig fången när hon står på en scen så därför är det skönt att gå runt

i rummet så man känner sig friare. När hon koncentrerar sig på att hon går fokuserar hon automatiskt mindre på alla tankar kring sången.

Hjärnan tänker inte på det som ska komma ut utan då fokuserar den även på att gå och då försvinner den äckliga känslan när motoriken kommer igång. Men det är svårt att göra scenmässigt.

En annan sak som hjälper Kajsa att känna sig mindre fångad på scen är att hålla mikrofonen i handen. På så sätt känner hon sig inte fången bakom mickstativet.

Jag hade inte velat ha ett mickstativ idag. Då hade jag känt mig fången. Jag vill ju kunna röra mig. Jag vill knappt ha sladd. Jag vill inte känna mig fångad i någonting, det är det värsta som finns, att gå upp på en scen och känna sig fångad uppe på scenen. Det är ju det du är, du är ju fångad där uppe. Du kan ju inte bara gå ner om du känner för det.

Att ändra scenens uppbyggnad kan vara svårt men man kan ta till råden när man arbetar i klassrummet. Exempelvis genom att lägga en tanke på hur eleverna står, om de har någon möjlighet att kunna röra sig eller om de har några andra tips på hur man hade kunnat förbättra klassrumssituationen.

Då jag frågade om läraren och klassrumsklimatet hade betydelse så svarade alla med samma ord: Ja, absolut! Alla var överens om att det är viktigt med bra sammanhållning och att man bygger en tillåtande och trygg miljö. Anton framhåller tillit:

Det är A och O liksom. Om man får en reaktion som man tycker är jobbig blir det tusen gånger värre om man dessutom blir utskrattad. Bra klassrumsanda gör att man kan jobba på ett annat sätt och behöver inte vara rädd för att klasskompisarna ska döma en.

Anton förklarade att ”om klassrumsklimatet är bra så har man en sak mindre att vara orolig för”. Det är viktigt att prata om värdegrund förklarade Gustav. ”Jag tror att mentorer och klasslärare kan jobba mycket med sammanhållning i klasserna och värdegrund och sånt där.” Kim nämnde att det kan spela stor roll vem man är i gruppen, om man är en person som har mycket vänner eller någon som känner sig osäker och inte har så många vänner.

Känslan i klassrummet tror jag absolut har stor betydelse, framförallt om man är kompis med många så att man känner sig trygg i det rummet så är det ju en sak medan om man är en person som kanske inte har så många vänner så och som känner sig väldigt osäker så blir det ju någonting helt annat. Hela känslan för den `sättningen` blir ju såklart jätteviktig.

Att känna sig trygg i klassrummet är en nödvändighet för att våga. Att känna tillit till gruppen, läraren och känna att man har klassens stöd gör att eleverna får en sak mindre att oroa sig för. Genom att skapa en trygg klassrumsmiljö både vad gäller kamraterna men även hur man placeras i klassrummet kan hjälpa till att skapa trygghet.

5.4 Förändringsfaktorer

Flera möjliga förändringsfaktorer som skulle kunna bidra till en förbättrad miljö i skolan har redan nämnts ovan, som till exempel mental och praktisk förberedelse, samtal och träning av olika tankemönster. I denna avslutande del vill jag presentera ytterligare några tillämpningar och förändringar som informanterna önskade skulle ske i skolan.

5.4.1 Inlevelse och känsla

Kajsa tyckte att lärare ska upplysa de yngre eleverna att sångröster kan låta väldigt olika och vara fina på sitt sätt så att inte alla tror att man måste låta som någon pop-artist man har hört på radion. Hon tycker det är viktigt att man pratar om olika rösttyper eftersom sång kan bli väldigt personligt. Just sången tyckte många var extra jobbigt eftersom sången kan vara så förknippad med individens känslor. Röster kan passa olika bra till olika genrer och Kajsa menade på att det var viktigt att prata om musik i samband med kultur där som exempel musik och dans möts. Hon menade på att det är viktigt att man som lärare bygger upp en bild av vad musik är, att det ska vara roligt och ska skänka glädje, känslor, njutning och beröring. Hon tycker att lärare ska förmedla djupet med musiken så att det blir lättare att testa nya saker och inte vara så dömande. ”Varje gång man öppnar truten så känns det bara som man blir dömd hela tiden.” Kajsa tycker att man i skolan ska lägga mer fokus på inlevelse och djupet i musiken.

5.4.2 Positivitet

Att fokusera på det positiva istället för att alltid söka efter felet var en annan sak som nämdes. Kajsa menar att när man pratar så pratar man ofta om de saker som kunde blivit bättre. ”Alla pratar alltid om det som är fel, inte vad gillar vi med detta utan det är alltid på andra viset.” Jag tolkar detta citat som att Kajsa tycker att vi som lärare och kamrater borde lyfta de saker som är positiva. Ofta säger man bara det som man behöver jobba med. Gustav föreslog att man kan använda sig av ”two star and one wish” som innebär att man efter att någon har gjort ett framträdande ger feedback i form av två bra saker och en önskan till nästa tillfälle som man kan

ha som utmaning till nästa gång. På så sätt lyfter man främst det positiva samtidigt som man lägger fram det man behöver jobba med på ett mjukare sätt.

5.4.3 Trygghet och tillit

Genomgående tema i intervjuerna och resultatdelens olika citat har varit trygghet. Att skapa en trygghet hos eleverna. Det handlar om de saker som nämnts tidigare såsom att få samtala och dela upplevelser för att vara förberedd och inte känna sig ensam i sina känslor, det handlar om gruppens sammanhållning, hur pass förberedd man är, hur pass trygg man är i sig själv och där framförandet skall utföras. För att lättare skapa den där tryggheten som informanterna varit inne på så föreslog Anton och Gustav att man skulle jobba i mindre grupper för att få fler elever att känna sig trygga. Trygghetsskapande faktorer kan vara ett leende ifrån pianisten som ska kompa. Det kan hjälpa en att känna sig trygg menar Kajsa. Hon försöker även lura publiken med ett leende för att få publiken att tro att hon känner sig lugn och trygg. Är man väl förberedd kan det hjälpa en att känna sig trygg. Om man känner sig säker på sin kunskap och trygg i det man gör kan det förbättra ens självkänsla. Anton, till exempel, kände sig mer självsäker när han spelade trummor, eftersom han kände sig säker på sin kapabilitet inom detta instrument. Att få stå på ett ställe där man känner sig bekväm och slipper få allas blickar på sig kan också skapa en trygghet och sist men inte minst så tyckte alla informanterna att tryggheten i gruppen och klassrummet spelar stor roll, att man känner tillit till sina klasskompisar och inte behöver oroa sig för att någon ska skratta.

5.5 Sammanfattning

Flera informanter lyfter fram vikten av att samtala och dela upplevelser, samt att som lärare vara mer öppen med att prata om symptom och känslor som kan uppkomma vid och innan ett framförande. Några informanter berättar att det blev en chock första gången de ställde sig på scen då ingen hade förberett dem på vilka känslor som kunde komma. De hade mycket prestationsångest och tyckte det var viktigt att göra bra ifrån sig. Vilken publik man ställde sig inför var också något som togs upp och därmed spelade också både klassrumsklimatet och läraren i sig roll. Fokus på det som är positivt, inlevelse samt trygghet och rutin var några av de saker som informanterna tyckte att man skulle jobba mer med i skolan för att förebygga scenskräck. Det var bara en av informanterna som hade blivit av med sin scenskräck. De andra tyckte fortfarande att det var jobbigt men att det blev bättre och bättre medan en fortfarande tyckte det var fruktansvärt att stå på scen.

6. Diskussion

I detta kapitel återkommer jag till studiens forskningsfrågor om scenskräck under skoltiden, förebyggande åtgärder, och lärarens möjligheter att skapa trygga lärmiljöer. Diskussionen behandlar trygghet, förberedelser, nedvarvning, inlevelse och klassrumsklimat.

Hur har informanterna upplevt sitt eget deltagande i musikaliska framträdanden under skoltiden? Vilka pedagogiska verktyg tror informanterna kan hjälpa elever att förebygga/minska prestationsångest och scenskräck i grundskolan? Hur tror informanterna att vi som lärare kan få eleven att känna sig trygg i musikskapande i skolan?

Dessa är de forskningsfrågor som detta arbete söker att besvara. I detta kapitel diskuteras pedagogiska verktyg, alltså metoder som lärare och elever kan ta till för att förebygga att scenskräck uppstår. En del råd är väldigt konkreta medan andra riktar sig åt hantering av olika tankemönster.

6.1 Mer trygghet och lägre krav

Flera av informanterna berättade att de älskade att uppträda när de var små men att de i samband med skolstarten hade känt sig utsatta i främmande situationer. De förklarade att det var i skolan som kraven kom allt mer och de började jämföra sig med alla andra. Förut hade de inte tänkt så mycket utan hade bara kul men plötsligt smög sig prestationsångest och höga krav sig på. Var kraven kom ifrån visste de inte.

Informanterna visste inte vad som hade gett upphov till scenskräcken men de trodde främsta anledningen till deras rädsla bottnade i höga krav och prestationsångest, samt att de ville vara publiken till lags. Informanterna uppfattade alltså att de ställde höga krav på sig själv. Höga krav kan bottna i brist på självkänsla förklarar Sauk & Marcusson (2017) och det leder i sin tur till att man blir rädd och självkritisk.

Vi pressar oss ständigt hårdare i konkurrens med andra. Att det bara finns en vinnare gör att vi i dagens samhälle har hamnat i en kollektiv prestationsångest (Lönnroth, 1981). Många känner att det bara finns en vinnare och det är dit många högpresterande strävar. Känslan av att det bara skulle finnas en vinnare tycker jag Anton antydde då han berättade att han kände sig lugn vid trummorna när han var liten, dels för att han kände sig gömd bakom det stora trumsetet men även för att han kände att han var bäst på att spela trummor och därmed den bästa mannen för jobbet som han uttryckte det. Han kände ingen konkurrens och då blev han lugn. Det är en

tydlig koppling till att han tyckte det var viktigt att vara bäst. Något som förstärker att det bara skulle finnas en vinnare är sångtävlingar och TV-program som exempelvis Idol. Graffmann & Fredriksson (2010) lyfter upp konsekvenserna av att väldigt många är engagerade i programmet Idol. En hel nation med alla olika åldersgrupper är engagerade och bryr sig. Det påverkar även föräldrars förväntningar på sina barn. En tanke har tagit över om att det är så man lyckas och att det bara är en som lyckas, alltså bidrar det till tanken att det bara finns en vinnare. Detta skapar en förväntning hos både elever och föräldrar att man måste vara bäst. Det är därför viktigt att vi som lärare i skolan lägger betoning i att vi alla är vinnare, att det finns mer än en vinnare. I litteraturen framgår problematiken att många människor tycker sig se att vinnaren blir utsedd till segrare och därmed anses bättre än de andra deltagarna, men det saknas diskussion kring hur man skulle kunna arbeta för en förändring (Persson, 1996).

Intervjupersonerna pratade även om trygghet. Trygghet kan innebära många saker. Det innebär både att man kan det man ska göra, att man känner sig trygg i gruppen men man kan även stärka trygghetskänslan med enkla medel som att ta på sig ett par bekväma skor menade Kajsa. Andra förslag på trygghet var att träna upp tryggheten hos sig själv. Att öva på att uppträda gör att man får rutin och känner sig trygg tyckte Gustav. Detta höll inte Kim med om som förklarade att han tvärtemot blev mer nervös om han var väl förberedd eftersom det ledde till att han ställer ännu högre krav på sig själv. Han tyckte det var lättare att bara gå upp och köra för då var förväntningarna inte lika höga. Detta visar på att scenskräckens utformning kan variera från person till person och det finns ingenting som är rätt eller fel eftersom scenskräck är personligt.

Miljön kan påverka tryggheten samt att vara förberedd på om något skulle gå sönder eller gå fel. Att dela upp eleverna i mindre grupper kan också vara ett sätt att få eleverna att känna sig tryggare menade Anton och Gustav. I en liten grupp blir det lättare att våga och man kan lättare bygga upp en trygg miljö. Ett annat råd till lärare är att sprida ett leende ifrån pianot. Ett tryggt samarbete mellan lärare och elev är mycket viktigt både för att minska prestationsångesten och för att lugna eleven i stunden. Samtliga intervjupersoner svarade att vi absolut kan göra skillnad som lärare för att både skapa en trygg miljö i klassrummet samt att förbereda eleverna inför att gå upp på en scen eller hålla sin redovisning men någonstans känns det som att hela samhället behöver skruva ner på kraven som finns. Att trygghet och bra samarbete mellan lärare och elev är viktigt är något som även visas i Sauk & Marcusson (2017) när de säger ”Det är viktigt att komma ihåg att alla människor, oavsett anknytningsmönster, behöver någon eller några nära personer som de kan känna en stark trygghet till” (s. 129). Gustav tycker det är viktigt att ta

ansvar som förälder, att våga prata om sånt som är jobbigt. Det är viktigt att veta hur det känns att få scenskräck för att kunna förstå sina elever i framtiden.

6.2 Förberedelse i form av samtal

Mina informanter var eniga om var att man måste förbereda eleverna på känslomässiga reaktioner när de ska uppträda offentligt, inför klassen, i skolan eller någon annanstans. Alla tyckte att det var viktigt att man pratar om känslor, reaktioner och symtom i skolan innan ett framträdande. Detta var något som inte nämns så mycket i litteraturen. Att eleverna får prata och diskutera sina upplevelser med varandra hjälper inte bara till att få dem att känna sig mindre ensamma i sina känslor utan Gärdenfors (2010) menar också att samtal även främjar inlärning då vi lär oss av varandra.

I skolan får man oftast ingen förberedelse innan man ställer sig på den stora scenen för första gången vilket för informanterna ledde till att den maffiga känslan att stå på en scen och få allas blickar på sig kom som en chock. Sauk och Marcusson (2017) menar att det är viktigt att få lagom stora utmaningar och fokusera på att göra små framsteg för att bli av med sin scenskräck. Den här studien handlar dock om att förebygga scenskräck, men det kan tänkas vara en bra tanke för lärare att ta med sig ut i undervisningen. Att man låter eleverna ta små steg framåt upp mot den stora scenen med lagom utmaningar för att förebygga att scenskräcken uppstår från första början. Att laborera med placeringen av eleverna i klassrummet, hur man börjar att sitta på en plats som känns trygg när man ska göra något framförande som kan kännas läskigt och sedan sakta men säkert formar klassrummet till en scen.

Precis som informanterna tog upp, att det hade varit bra att prata om sina känslor i skolan menar Sauk och Marcusson (2017) att det hjälper att erkänna sin ångest istället för att kämpa emot den. De menar att första steget mot att kunna bota scenskräck är att man kan erkänna både sina styrkor och svagheter för att det ska kunna ske en förändring. Genom att bli medveten kring hur man reagerar blir det lättare att göra någonting åt sin rädsla. (Sauk & Marcusson, 2017)

6.3 Nedvarvning och förändrat tankemönster

Avslappning är viktigt påpekade två av informanterna, någonting som framhålls också av Persson (1996). Isabella menade att om vi som lärare springer runt och stressar innan en konsert så sprider stressen sig till eleverna. En intressant tanke som säkert kan göra skillnad. Vi som lärare måste vara lugna och trygga och se till att vi har gott om tid så att man kanske har tid att

göra någon gemensam avslappningsövning innan det är dags. Genom att göra detta kan vi få elever att känna ro och inte göra någon stor grej av att gå upp på scen. Gärdenfors (2010) skriver att lite stress kan påverka minnet positivt. Innan ett framträdande kan man dock uppleva en för högdos av stress som påverkar både rörelsemönster, koordination och koncentration eftersom kroppen förbereder sig på flykt (Persson, 1996).

Om man stressar ner innan uppträdandet är det troligtvis lättare att förbereda sig psykiskt. Då kan man tänka sig in i hur det kommer att se ut och upplevas att stå på scenen. Att använda sin mentaliseringsförmåga är ett sätt att ta till för att påverka sitt sätt att tänka både om sig själv och om publikens förväntningar (Keri & Wiwe, 2017). Flera av informanterna pratade om att de var förberedda på allt som kunde gå fel så de hade en plan ifall det skulle hända, såsom att ha extra gitarrsträngar nära till hands. Det är bra att alltid ha en reservplan men att hamna i negativa tankebanor innan uppträdande var något som flera av informanterna lätt hamnade i. Kajsa nämnde att hon försökte tänka positiva tankar innan hon gick upp på scen men hade behövt öva på detta fenomen då de negativa tankarna lätt tog överhand. Att fokusera på attitydträning och göra om negativa tankar till positiva (Lundeberg, 1991) är något som man hade kunnat träna på i skolan. Precis som Kajsa sa så är det viktigt att man fyller sig med positiv, istället för negativ, energi innan ett uppträdande.

Genom att le mot publiken berättade Kajsa att hon kunde lura både sig själv och sin publik. Hon förklarade att genom att ge publiken ett leende får hon dem att känna sig trygga och då ler de automatiskt tillbaka vilket ger henne ett lugn. Det blir som en slags kedjereaktion där hon betingar sig själv. Detta fenomen är något som man kan prova i klassrummet. Ett leende är något som även Lundeberg (1998) menar bidrar till en god kontakt och lättar upp stämningen i publiken. Att få tryggheten från läraren så som ett leende var en annan sak som Kajsa upplevde som lugnande.

Anton använder sig av ett annat sätt att bryta sina negativa tankar, nämligen genom att träna upp sin förmåga att byta perspektiv då ett misstag händer på scen. På så sätt kan han snabbt få kontroll på situationen och känna att det inte var så farligt. Även Kéri och Wiwe (2017) pratar om fördelarna med att kunna använda sig av sin mentaliseringsförmåga, att föreställa sig att vara i någon annans skor för att lättare kunna förstå hur andra upplever situationen och på så sätt inse att man lätt förstorar upp saker då man blir rädd. Rädsla utformar sig ofta i negativa tankar litteraturen (Lundeberg, 1998). Det är lätt att tro det värsta vid felsepel eller avbrott eftersom vårt beteende blir extra påverkat av negativa tankar i stressade situationer, men om

man sätter sig in i någon annans perspektiv, någon i publiken så inser man lättare att det inte var så farligt som man hade trott.

6.4 Inlevelse och scennärvaro

Att gå in i sin roll och vara i den var ett annat knep som både Kajsa och Anton tog till för att minska sin scenskräck. Många tänker att det viktigaste är att allt låter perfekt men Kajsa nämnde att man borde jobba mer med inlevelse i skolan och tänka på hela upplevelsen, att hitta scennärvaron är något som även Lundeberg (1998) lägger mycket fokus på. Lundeberg argumenterar även för vilken fördel det innebär att ha scennärvaro eftersom det handlar om att vara här och nu. Han menar att så fort man faller ur scennärvaron och låter tankarna komma så är det lätt att man får minnesluckor. Som det ser ut idag så handlar musik mer om att sjunga rätt toner men Kajsa menade på att det hade varit bättre om man i skolan fokuserade på att vara i musiken. Hon hävdar att musik handlar om så mycket mer än att sjunga rätt och det har vi tappat i dagens undervisning. I dagens skola glömmar man bort att det ska vara roligt och att musik handlar om att förmedla känslor. Genom att som lärare vara mer tillåtande för fel och att själv visa att man är mänsklig och kan göra fel tror jag det blir lättare att gå in i känslan och få ”feeling” som Kajsa pratade om. Genom att själv ha feeling när man står på scen tror jag man lättare når publikens hjärta och de kommer bli mer lättsamt om det skulle gå fel. Om man skulle råka göra fel kan man göra som Birgit Nilsson en gång gjorde, säga ”hoppсан” och be pianisten ta om det ifrån ett ställe där det känns naturligt att komma in igen (Lundeberg, 1998).

Kajsa förklarade under intervjun att hon inte kände samma krav när hon fick uppträda med en låt som hon tyckte om. Hon funderade över varför elever tvingas upp på scen för att framföra en genre eller låt som de inte känner sig bekväma med. Detta är en sak som man som lärare kan påverka, att elever få uppträda med någonting som de är bra på. Det leder till en känsla av trygghet och kan även tänkas att det är viktigt för att känna glädjen med att framföra låten. Hur viktigt det är att känna sig trygg är något som även Lundeberg (1998) argumenterar för (Lundeberg, 1998).

Persson skriver att: ”Eleven blir tillsagd hur han eller hon måste tillämpa en viss genretypisk interpretationspraxis, snarare än att bli uppmanad att följa sin egen förståelse, smak och sin egen konstnärliga intuition” (Persson, 1996, s. 42). Genom att låta eleven välja en låt som känns bekväm att sjunga/spela bidrar alltså till både trygghet och glädje, en enkel sak att påverka som lärare för att hjälpa till att vända en negativ situation till en positiv. Det kan även tänkas viktigt

eftersom förståelsen som man får för låten kan bidra till att lättare hitta sinnesnärvaro. Det finns alltså många positiva faktorer med att låta eleven påverka låtvalet.

För att ha mod att våga vara löslig och göra fel på scen så är det viktigt att man jobbar med sin självkänsla. Flera av intervjupersonerna menade att mycket av scenskräck handlar om tvivel på sig själv eller dålig självkänsla. Därför är det viktigt att vi jobbar mycket med detta i skolan. Kim föreslog att man skulle ta efter undervisning som man har i USA där man har lektioner i hur man får lära sig hur man ska prata om sig själv och framhäva sig själv. Sverige hade kunnat vinna mycket genom liknande lektioner i självkänsla och hur man framhäver sig själv. Detta hade möjligtvis resulterat i en befolkning som känt sig tryggare och mått bättre inombords. Persson (1996) menar att det är många som tror att det bara finns en vinnare, något som vårt samhälle har byggt upp genom att till exempel att höja upp chefens stol för att andra automatiskt ska känna sig i underläge. Detta påminner oss återigen om tanken att det bara finns en vinnare. Det är svårt att få ett helt samhälle att förändras på en dag, men ett pedagogiskt verktyg kan vara att börja i sitt eget klassrum. Att försöka bortse ifrån kraven och istället försöka gå in i känslan och ha kul.

6.5 Minska rampljuset

Scenens utformning och den egna placeringen på scenen var något som informanterna nämnde som en viktig faktor. De menade att det hade varit skönare att sjunga om man fick sitta någonstans där man trivs, som bakom trummorna i Antons fall. Att hela upplevelsen med att stå i centrum upplevdes som jobbig då man fick alla blickar på sig. Även om Anton tyckte att han var duktig på trummor så kände han också sig tryggare eftersom han kände sig gömd bakom det stora trumsetet. Det var skönare när han fick spela trummor eftersom han satt mer gömd och undvek på så sätt att få allas blickar på sig. Idén om att inte behöva stå i centrum är något som nämns i tidigare forskning men det är ingenting som man har valt att fördjupa sig i. Att placeringen var man står då man framför någonting kan kännas så pass viktig kan tänkas svår att arbeta vidare med, men med tanke på hur mycket tyngd framförallt två av informanterna lade i denna fråga kan det kanske vara någonting att fundera vidare över.

Kajsa kände sig även lugnare då hon fick röra sig på scenen, något som även Sauk och Marcusson ger som råd. De förklarade att om man rör på knäna så skickas en signal till hjärnan att allt är i sin ordning (Sauk & Marcusson, 2017). Kajsa förklarade som att hon fick en annan uppgift att koncentrera sig på och då blev inte hennes fysiska symtom lika starka som om hon

stod still. Hon kände sig även friare om hon hade möjlighet att röra sig fritt, något som kan jämföras med Perssons uttalande om att det underlättar om man vet att man har en flyktväg (Persson, 1996).

Att scenens uppbyggnad ser ut som den gör kommer enligt Small (1998) ifrån den västerländska kulturen där scenen är upphöjd, man ska ha strålkastare på sig och publiken ska sitta tysta och titta upp mot scenen. Något som i den västerländska kulturen har byggts upp sedan lång tid tillbaka. Det ser annorlunda ut än i andra kulturer och scenen har troligen hjälpt till att bygga upp de höga förväntningarna med att ställa sig där. Small (1998) förklarar att här har vi byggt upp en scen som skiljer publiken ifrån artisterna. Precis som informanterna önskar borde man kunna minska rampljuset genom att underlätta för samspel mellan publiken och de som uppträder. Att alla får vara på samma nivå. Varför inte sitta alla i en ring tillsammans på musiklektionen eller ta bort den upphöjda scenen? Flera av intervjupersonerna tyckte det var väldigt utsatt att sjunga eftersom man emot sin önskan hamnar i centrum som frontfigur. Varför inte låta eleven stå bak vid trummorna om det känns bättre och fokusera på att göra om rotationen på scenen så att pianisten som brukar få sitta i det mörka hörnet får vara frontfigur eller varför måste man ens ha en frontfigur? När jag kommer ut som lärare kommer jag försöka klura på hur man kan göra om scenplaceringen. Varför inte göra en mysig stund av det så som det är när man sitter och sjunger vid en lägereld? Att vara nära varandra så att man kan stötta varandra och alla syns lika mycket kan vara en nyckel till bättre klassrumsklimat.

6.6 Klassrumsklimatet

Klassrumsandan och lärarens inställning och bemötande har stor betydelse, det var alla intervjupersonerna överens om. Är man som elev trygg i sin klass och känner att man har kompisarnas stöd är det inte lika jobbigt att gå upp på en scen eller utsättas för en pressad situation. Om det fnittras blir det genast mycket jobbigare och ännu en sak att tänka på förklarade Anton. Som lärare måste vi skapa en trygghet i klassrummet så eleverna vågar. Jag fick inga konkreta råd av informanterna mer än att samtala mycket. Vi har en viktig roll som lärare, att försöka skapa denna miljö och försöka dra ner på kraven trots att vi har en läroplan att följa. Gärdenfors hävdar att ”all erfarenhet talar för att lugna miljöer underlättar för eleverna att koncentrera sig på sina uppgifter” (Gärdenfors, 2010, s. 78).

Det är viktigt att vi lärare förklarar att det är fullt normalt att komma av sig eller att det blir fel ibland. Som lärare är det viktigt att själv vara naturlig när man kommer av sig, det kan hjälpa

till att minska ångesten som infaller i samband med att elever ska gå upp på en scen. Sauk och Marcusson förespråkar till och med att det kan vara bra att komma av sig med vilje för att prova på hur det känns att göra fel (Sauk och Marcusson, 2017).

Scenskräck och prestationsångest är ett väldigt svårt ämne att sätta fingret på för hur gör man egentligen för att vända ett helt samhälle i en bättre riktning då hela det västerländska samhället präglas av höga krav för betygsättning, sångtävlingar samt jämförelse med varandra? I detta arbete får jag därför försöka att hålla mig till vad jag kan göra. Man får utgå från sig själv som privatperson och lärare. Vad kan jag göra för att hjälpa mina elever att känna sig trygga och sänka sina krav? Det är viktigt att som lärare visa att man är mänsklig, att det är okej att göra fel. På så sätt förmedlar vi en sund inställning till eleverna som jag tror hade kunnat hjälpa dem att minska sina krav. Program och tävlingar som Idol ger en bild till barnen om hur man ska vara och låta och bidragit till att sång har blivit något man tävlar i snarare än ett sätt att förmedla känslor. Det har även gett en bild av att det är roligt när man klankar ner på andra. Även om Graffmann och Fredriksson (2010) kom fram till att juryn inte hade någon inverkan på barnen så kan man tänka sig att juryns sätt att såga andra människor kan påverka elevers inställning till läraren men även inställningen till hur de känner inför varandra. Att de eleverna ser läraren som någon som ska döma och betygsätta istället för att ha inställningen att vi lärare är där för att hjälpa dem att bli bättre. Därför är det väldigt viktigt hur vi lärare samtalar med våra elever. Även om vi lärare inte kan förändra världen så kan vi förändra situationen i vårt klassrum. Att vi lärare vågar göra fel och därigenom visar att man kan vara trygg i sig själv tror jag kan vara vägen till en mer tillåtande klassrumsanda.

7. Fortsatt forskning

I tidigare forskning har man fokuserat mycket på hur man botar scenskräck men min studie har istället handlat om hur man kan jobba förebyggande mot scenskräck, en ansats som jag insett under arbetets gång behöver belysas ytterligare. Det finns mycket forskning kring scenskräck hos vuxna människor och musiker i allmänhet men det finns inte så mycket forskning om hur man arbetar med scenskräck och prestationsångest i de lägre åldrarna. Det hade varit bra att tänka på vid framtida forskning eftersom både den litteraturen som jag har läst samt flera av mina informanter kopplade uppkomsten av sin scenskräck till just grundskolan. Mina informanter hade svårt att sätta fingret på exakt vad det var som hände under grundskolans år men det hade varit intressant att fördjupa sig i just den frågan. Min studie har även visat på behovet av en handbok för lärare med konkreta råd som är lätt för lärare att använda sig av. Där hade man bland annat kunnat ta upp förslag på övningar hur man vågar att ta steget upp på scen samt olika diskussionsövningar att använda sig av i klassrummet.

8. Avslutning

Denna studie har diskuterat scenskräck, prestationsångest och dess uppkomst. Genom intervju av erfarna personer som lider av scenskräck har en diskussion förts med konkreta råd och pedagogiska verktyg som man som lärare kan ta till för att minska att scenskräck uppstår i grundskolan.

För att sammanfatta studien så tror informanterna att en stor hjälp för att förebygga scenskräck är att föra diskussioner kring ämnet i skolan innan chocken kommer då man uppträder för första gången. I punktform har följande förebyggande åtgärder lyfts fram:

- 1) Låt eleverna få kännedom om att det kan komma konstiga reaktioner när man ska ha ett uppträdande eller en redovisning, att det är helt naturligt och att man inte är ensam om det.
- 2) Skapa trygghet både i klassrummet men även styrka och självförtroende hos eleverna genom att arbeta aktivt med detta i skolan.
- 3) Genom en bra förberedelse i klassrummet kan vi få eleven att känna sig tryggare men vi kan som lärare även tänka på hur vi själv beter oss. Att man som lärare utstrålar och sprider lugn innan uppträdande är viktigt.
- 4) Att vi som lärare är bekväma då vi råkar göra fel i klassrummet så att vi kan visa att det är naturligt och sånt som händer.
- 5) Att vi pratar öppet om de här frågorna men även att vi ger eleverna konkreta råd innan uppträdande och är en trygg hamn för dem då de står på scenen.
- 6) Små saker som ett leende vid pianot kan göra stora underverk för eleverna.

Några andra konkreta tips som man kan använda i sin undervisning är att tänka på hur man placerar eleverna i klassrummet, jobba med inlevelse så att eleverna kan ta hjälp av det när de är på scenen, dela in eleverna i mindre grupper så att de succesivt får träna sig på att stå inför andra. Ge även eleverna konkreta råd innan ett uppträdande så som att ta på sig bekväma skor, att det kan hjälpa att röra sig, ha en reservplan ifall att någonting skulle gå fel samt att vi tränar eleverna i positivt tänkande.

Jag kom fram till att det finns många gemensamma nämnare hos informanterna, alltså många saker som de alla nämnde men samtidigt är scenskräck och prestationsångest väldigt personligt vilket gör att informanterna har olika saker och upplevelser i sitt bagage. Det finns inte ett sätt som är rätt utan alla människor fungerar olika. En del tycker det hjälper att vara väl förberedda medan andra tycker att kraven känns mindre om de inte är förberedda. Scenskräck och

prestationsångest är svårt att sätta fingret på eftersom det är så pass personligt men det som alla informanterna hade saknat under sin skolgång var förberedelsen innan uppträdande, att man övar in låten men får inga konkreta råd på hur man ska framföra den, hur man ska vara på scen eller hur det kan komma att kännas då man får alla blickar på sig.

Att få kännedom om olika upplevelser och olika perspektiv har varit bra för mig som blivande lärare för att lättare kunna förstå mina elever i framtiden. Alla elever fungerar olika men det var flera saker som informanterna hade gemensamma åsikter om vilket jag kommer ta med mig in i min framtida roll som lärare. Höga krav är en stor anledning till varför många har scenskräck. Man har glömt vad musik egentligen handlar om: Glädje och att förmedla känslor. Jag kommer att jobba mycket med klassrumsklimatet och relationen med eleverna, Att skapa en klassrumsmiljö där man uppmuntrar varandra och där alla fått lov att känna sig nöjda med dem man är. Något annat jag kommer ta med mig är hur man kan minska rampljuset. I mitt framtida yrke hoppas jag på att kunna skapa en scen där eleverna vill vara. Jag kommer dra ner rampljuset från scenen och försöka göra den till en mysig och stämningsfull plats som är tillåtande och där man mer än gärna vill vara. Vem kom på att man måste ha en frontfigur? I ett band är alla lika viktiga och det kommer jag försöka att förmedla. Jag har fått många nya idéer under arbetets gång kring hur jag kommer framställa scenen eller varför inte mötesplatsen där man bestämt att uppträdandet ska vara. Att som sångare ställa sig bredvid och se sig utifrån är mitt egna råd till den här studien. Att man som sångare inte är vad man gör utan att man ser rösten som sitt instrument. Att prata om sådana råd tror jag kan vara en bra förberedelse. Jag kommer förbereda mina elever så mycket jag kan, förklara att vi alla är olika och försöka få dem att förstå att vi alla är mänskliga och fantastiskt bra för dom vi är. Lundeberg skriver följande: "Människovärdet är okränkbart och oberoende av prestationer" (Lundeberg, 1991, s. 64). Jag kommer inte kunna förändra världen men jag kommer kunna ta till mig alla råd för att skapa en bättre stämning i mitt klassrum. Jag hoppas att mitt arbete är ett steg i denna riktning och att framtida forskning fortsätter att undersöka hur man framförallt förebygger scenskräck.

9. Referenser

- Berglund, L. & Ney, Agneta. (2015). *Historikerns hantverk- Om historieskrivning, teori och metod*. Lund: studentlitteratur AB.
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.
- Graffman, K., & Fredriksson, J. (2010). *Jag ser mig – En etnografisk studie av barns och ungas förhållande till programmet Idol*. Växjö: Davidsons tryckeri AB.
- Gärdenfors, P. (2010). *Lusten att förstå- om lärande på människors villkor*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Hattie, J. & Yates, G. (2014). *Hur vi lär - synligt lärande och vetenskapen om våra lärprocesser*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Lundeberg, Å. (1998). *Rampfeber - Konsten att framträda under press. Andra omarbetade upplagan*. Stockholm: AB Carl Gehrman's Musikförlag.
- Lönroth, A. (1981a). "Talängslan börjar när 7-åringen tystas ner" i IDAG-redaktionens B. Wahlström(red.), *Prestationsångest: en artikelserie ur Svenska dagbladet*. Falun: Bokindustri AB.
- Lönroth, A. (1981b). "Kontroll, variation, närhet och överblick behöver alla" i IDAG-redaktionens B. Wahlström(red.), *Prestationsångest: en artikelserie ur Svenska dagbladet*. Falun: Bokindustri AB.
- Marcusson, J., & Sauk, S. (2017). *Tala inför folk*. Västra Frölunda: Tukan förlag.
- Persson, R. (1996). *Psyke, stress och konstnärlig frihet – en ansats till en yrkesmusikalisk psykomatik*. Stockholm: KMH Förlaget.
- Rydén, G. & Wallroth, P. (2008). *Mentalisering – Att leka med verkligheten*. Stockholm: Natur och kultur.
- Wiwe, M., & Kéri, V. (2017). *Mentalisering och psykisk ohälsa hos ungdomar*. Lund: Studentlitteratur.