

Kjære deg som er fortvilet og lei deg akkurat nå.

Som danser er man bestandig i utvikling, på en eller annen måte. Noen ganger skjer utviklingen raskt, noen ganger tar det lenger tid og man kan bli frustrert fordi man ikke synes det går fort nok. Men, utviklingen står aldri helt stille, det er viktig å huske på. Noen ganger trenger kroppen tid til å lære nye ting, og hodet bruker også tid på å lære og fordøye alt det man lærer som danser. Det er viktig å huske på at alle som danser er unike, har en egenart og har noe ved seg og sin dans som ingen andre har. Alle har ulik kropp, ulike styrker og ulike utfordringer. Derfor bør man forsøke å unngå å sammenligne seg selv og sine evner med andre, fordi din utvikling er nettopp det; den er DIN.

Ett tips er å lage en egen danselogg, en slags dagbok med for eksempel en varighet på ett semester om gangen. Der kan du lage deg noen hovedmål for hva du ønsker å få til i løpet av semesteret. Deretter deler du hovedmålene inn i konkrete delmål og lager en arbeidsplan som konkret forteller hva du skal gjøre i arbeidet med å nå målene. I denne loggen kan du skrive ned tilbakemeldinger fra lærere, frustrasjoner, gleder, du kan skrive ned øvelser og du kan føre en slags dagbok over hver danse- eller treningsøkt. Slik kan du få en konkret, nedskrevet oversikt over hva du gjør, hvordan du jobber og hvordan du ligger an i forhold til å nå målene du har satt deg. Det er viktig at du går igjennom loggen med jevne mellomrom, f.eks. en gang i måneden, for å kontrollere hva du har fått til og hva du skal fortsette å jobbe med. Jeg anbefaler deg at du også snakker med pedagogen din i de ulike fagene/kursene og forteller at du har mål om å komme inn i et kompani, slik at du får de tilbakemeldingene du trenger fra pedagogen din.

Det er også utrolig viktig å gjøre seg bevisst på det man får til også underveis, slik at du kan få motivasjon og glede over eget arbeid og egen utvikling. Det er viktig å fortelle seg selv hva man er fornøyd med og tilfreds med også, ikke bare fokusere på alt det man må øve på som man ikke får til enda. Og merk deg det; ENDA. For det er ikke sånn at man kan dele dansere inn i "gode" og "dårlige". Så svart/hvitt er det ikke. Dersom man for eksempel har hatt som mål å komme inn i kompaniet, og man ikke kom inn i år, så betyr det bare at man må fortsette å trene, øve og jobbe, for den som er motivert, har en positiv innstilling og jobber hardt, den når målene sine når tiden er inne. Og blir det ikke kompaniet på Studio Nille, så må man ikke la det ødelegge motivasjonen og dansegleden for det. Du kan fortsette å trene og ta klasser, du kan gå videre med studier innen dans og kanskje til og med få en jobb innenfor dansefeltet når tiden er inne for det. Selvsagt er det flott og viktig at målet ditt nå er å komme inn i kompaniet, det skal du fortsette å jobbe mot. Men dersom det målet ikke nås, kan du alltid sette deg andre, nye mål senere som vil føre deg inn på nye veier. Tenk på all dansetreningen og erfaringen du har som du kan dra nytte av senere. Det finnes ikke arbeid som er forgjeves, heller ikke innen dans.

Jeg vet inderlig godt at det er lett å bli utålmodig og at man ikke bestandig forstår hvorfor "den" kom inn eller fikk den eller den rollen og ikke jeg. Det kan oppleves som veldig urettferdig og det er ingen god følelse. Men øvelse gjør mester og hardt arbeid får man alltid igjen for. Vær derfor bevisst på at den du konkurrerer med er deg selv, og ikke andre. For den eneste danseren du har kontroll over er deg selv. Du kan ikke kontrollere andres utvikling, men du kan sørge for at du gjør det du kan for å utvikle deg mest mulig som danser ut ifra DINE forutsetninger og DIN kropp. DU er GOD fordi DU er DU, og det er DEG som danser som bør være fokuset for treningen din. Selvsagt er det også viktig å oppmuntre andre og gjøre hverandre gode, det er både viktig og positivt. Men pass på at du ikke blir

din egen største kritiker, men heller blir din egen beste treningspartner og beste venn. Gi deg selv en klapp på skulderen når du får til noe, sørg for at du har en positiv dialog med deg selv inne i ditt eget hode. Å være danser er ikke lett for noen, men det er viktig å fokusere på det som er positivt for å bevare dansegleden og motivasjonen. Vær stolt av deg selv og alt du får til, det har du all grunn til å være.

Jeg gleder meg til å følge DIN utvikling videre og håper du tar kontakt med meg dersom du ønsker flere tips og råd til hvordan du kan fortsette å jobbe for å nå målene dine.

Vennlig hilsen Line Fredriksdatter

-Som har fått låne gode verdifulle ord fra Ellen-Cathrine (Thor Heyerdahl vgs.)