



Maria Thorgeirsson,
2. p, HF Klaksvík:

– Próvtøkur ræðist eg øgiliga illa. Eg havi altíð nógvar nervar áðrenn, og tað byrjar fleiri dagar frammanundan. Vit hava eisini so nógvar próvtøkur, tilsamans 11 í tali, so tað er ræðuliga stutt millum próvtøkudagarnar, og tað stytur um lesitiðina. Men vit hava nokk so langa lesitið ímillum skrivligu og munnligu próvtøkurnar, so tað er bara at vóna, at tað er nokk. Tann dagin eg skal upp havi eg altíð mega nógvar nervar, og tá haldi eg, at tað hevur alvorliga nóg at siga, hvussu lærarin er. So eg kann ikki siga annað enn, at tær skrivligu próvtøkurnar eru so nógv betur fyri meg enn tær munnligu.

Nervar skulu til

– Nervøsitetur er gott, sigur Kári Purkhús, lærari og lestrarvegleiðari. Hann sigur, at allir næmingar eru nervøsir, tá teir skulu til próvtøku, men tað er gott, tí tað gevur eyka orku.

Kári sigur, at tað er av týðningi, at næmingur, sum hevur nervar ikki kemur inn og letur sum um hann er púra cool. – Bæði lærari og próvdómari vita, at næmingarnir eru nervøsir, og vit eru har fyri at hjálpa. So vit royna at hjálpa at fáa eitt prát í gongd, um tað gongur stiltið við tí. Næmingurin kann eisini hjálpa sær sjálvum við bara at siga okkurt, tá hann er innkomin. Tað kann til dømis bara vera, at hann er nervøs, tí so skjótt tann fyrsti setningurin er sagdur, so kann man siga, at glið er komið á, greiðir Kári frá.

Kári greiðir somuleiðis frá nøkrum dømum um, hvussu ein kann fyrireika seg til próvtøku.

Eitt er at seta seg niður í einum lesibólki. Hann sigur, at tað er av alstórum týðningi, at ein næmingur tá hevur góðan arbeiðsmoral og hevur lisið alt ígjøgnum. So kunnu tey í lesibólkinum skiftast um at leggja fram fyri hvørjum øðrum, tí tað er lættari hjá trimum at fáa eyga á trupulleikar enn hjá einum, ið situr einsamallur í einum kamari og lesur.

Kárisigur eisini, at tað er av stórum týðningi, at ein næmingur ikki leggur alt annað til síðis fyri tað, um hann lesur til próvtøku.

– Tað er bara at halda fram við ítrivum, sum ein

møguliga hevur, tí tað er altíð gott at sleppa burtur frá bókunum eina løtu. Og her kann líka sigast afturat, at ein næmingur má ikki lesa meira enn seks tímar um dagin, tí heilin orkar ikki meira enn tað, og tá er skjótt at gerast í ørviti av øllum tekstinum. Man skal loyva sær steðgir í millum og halda fram í gerandisdegnum við teimum vanligu tingunum júst sum aðrar vanligar skúladagar, sigur Kári. Hann heldur eisini, at tað er skilagott at gera sær eina skrivliga lesiætlan, har ein ger sær greitt, nær ein skal lesa, arbeiða, iðka eitthvørt ella bara halda fri.

Til eina próvtøku er sjálsálit eisini sera týðningarmikið. Og tað eru mong, sum koma í eina ónda ringrás, hvat tí viðvíkur, men ein heita hevur Kári eitt uppskot um, hvussu ein kann royna at hjálpa sær sjálvum. Til dømis kann ein hugsa positivt og skriva ymiskt positivt upp á lítlar lepar og heingja teir runt í húsinum, so teir siggjast og so lesa teir.

– Hetta ljóðar kanska býttisligt, men tey eru mong, sum siga, at tað hjálpir.

Og at enda um ein hevur trupulleikar við at sovna, so hjálpa andadráttarvenjingar, tá ein hevur lagt seg. Tað gongur stutt sagt út uppá at suffa. Ein andar djúpt inn einar fimm, seks ferðir heldur ondini nøkur sekund og andar so útaftur.

– Tað skuldi hjálpt einum at sovna, sigur Kári og leggur at enda afturat, at próvtøkuótti er ikki tað sama sum nervøsitetur. Nervøsitetur er normalt, men próvtøkuótti er ein sálarligur trupulleiki.

Tá klappurin fer fyri...

Eyðun Joensen, sálarfrøðingur, hevur onki ítækiligt svar fyri, hví ein gerst so fjálturstungin beint áðrenn eina próvtøku.

– Próvtøkuótti er eitt lægið fyribrygdi. Nógv dugnalig fólk líða undir próvtøkuótt, og tað eru ikki altíð sibbarnir. Eg havi eisini merkt til tað sjálvur. Nú eri eg ikki nakað flogvit, men tað kemur fyri hjá øllum, sigur Eyðun Joensen.

Sálarfrøðingurin sigur, at tað skal so nógv afturat bara tí munnligu framløguni. Sjarma, hvussu væl tú dugir at tosa og føra teg fram, hvussu tú selur teg sjálvan og annað hevur nógv at siga.

Eyðun hevur sjálvur starvast sum lærari í fleiri ár. Bæði á HF og á Føroya Læraraskúla.

– Í míni tíð var tað nógv øðrvísi, tí tá skuldu næmingarnir bara sita niðri og lurta og tuga. Nú verða næmingarnir tiknir meira við í undirvísingina og skulu leggja fram, og haldi eg, at hetta hevur hjálpt nógv. Fyrireikingartíðin, sum tú fært beint áðrenn próvtøkuna, ger eisini nógvan mun, sigur Eyðun Joensen, sum fleiri ferðir hevur sítíð hinumegin borðið - antin sum próvdómari ella próvhoyrari.

– Eg havi stóra virðing fyri próvtøkuóttanum. Tað er ein myta, at tað eru bara tey, sum klára seg illa, sum verða bangin. Tann óvanda stóðan, har tú í tí dagliga ert vanur við at sita og lurta, og har tú síðani skal tosa fyri teg sjálv-an.

At tað nú er vordíð lógarbundið, at næmingarnir skulu gera verkætlanir og leggja tær fram, heldur Eyðun verða serstakliga gott.

– Men tann viðagitni svart klappurin fer ofta fyri, og tað er lægið. Fólkini duga síni ting í tí dagliga, men tá tey so skulu leggja alt fram fyri próvdómaranum og próvhoyraranum, fer tann svart klappurin fyri, og so fær man eitt fimm tal, sigur sálarfrøðingurin.

Tað, sum tó eisini hevur nógv at siga er, at próvdómari og próvhoyrarin (lærarin), hava ein opnan hugburð til próvtøkuna tá hon byrjar. Kropsmál spælir ein týðandi leiklut. Og har liggur ein stór ábyrgd eisini á próvhoyraranum.

– Næmingurin hevur ikki bara skyldina. Trygghetskenslan hevur nógv at siga. Eitt lítið nikk, tá næmingurin er komin í gongd og er á rættari leið ella okkurt annað hjálpir væl.

Men nakað heilt annað, sum eisini hevur týðning í próvtøkuni, er, at próvdómarin hevur gott orð á sær.

– Onkrir próvdómari verður kallaður "slaktarin" ella "bøðilin". Og tað hevur nógv at siga, tá ein skal upp. Um tað er ov ringt orð á dómaranum, so lættir tað ikki um nervarnar.

Men endaliga ráðini frá Eyðun Joensen, sálarfrøðingi, eru, at lærarar og próvdómari skulu ikki leita eftir veikleikum, men heldur tosa um tað, næmingurin veit og harvið minka um nervarnar.

– Eg havi roynt at viðgera próvtøkuóttan onkuntíð. Tað eru nógv hondgreb, men onki av teimum kann brúkast til øll.



Gunnvør Joensen,
2. p, HF Klaksvík:

– Eg hati próvtøkur, tí man gongur runt og hevur nervar í langa tíð. Her tosi eg sjálvandi um tær munnligu próvtøkurnar, tær skrivligu eru onki at hava nervar fyri sum so.

Tað ringasta er fyrireikingartíðin. Til tíðir fái eg onki burtur úr ta løtuna, siti bara og biði eftir at sleppa inn, so tá kundi eg líka so væl verið hana fyri uttan. Men hon er sikkurt góð at hava kortini.

Onkuntíð kann tað vera nokk so provokerandi, at man situr við dunderandi nervum, og so kemur onkur og sigur, tvass, tað gongur nokk og er so róligur, sum ein kann vera, men eg haldi ikki, at tað er nakað, sum eg hugsi so nógv um vanliga. Summi eru bara rólig, meðan onnur ikki eru tað.

Eg haldi eisini, at tað hevur sera nógv at siga, hvussu lærarin er. Tí um hann er róligur og vísir einum, at man er á rættari leið ella kanska tosar róliga við ein og ikki spyr so flóktar spurningar beinanvegin, so lætnar tað fyri einum, og tað gerst lættari at vera til próvtøku.