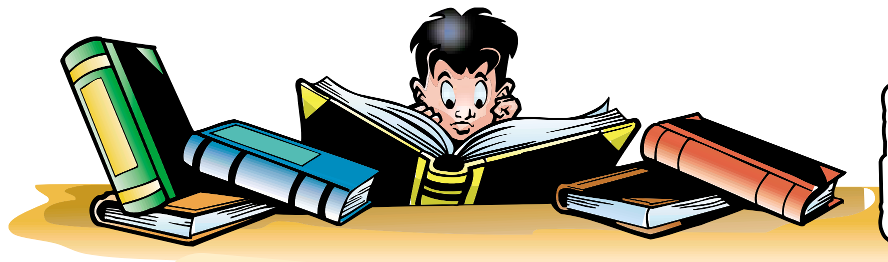

2004 PRÓVTØKUFEPURIN

Andrea Klemmentsen

Aldur: 30 ár
Skúli: 2. hf í Hoydølum

Verður tú fjálturstungin áðrenn prøvtøkur?
Tað kemur an uppá hvat tað er fyri roynd. Um eg ikki eri vís í øllum, so verð i eg nervøs. Men higartil hevur tað so ikki bilað.

Hvussu fyrireikar tú teg áðrenn prøvtøkur?
Eg lesi pensum, og vit plaga at sita saman í einum bólki og repetera.

Heldur tú at prøvtøkuskipanin, sum hon er nú, er nóg góð?
Hf'arar hava tað ræðuliga strævið, tí onkuntíð er bara 1 dagur ímillum munnligu royndirnar, og tað er í so lítið. Tað er ræðuliga stressandi, tí tú nært ikki at lesa 300 s. uppá 1 dag. Um tú skalt náa at lesa pensum væl og virðiliga ert tú noyddur at byrja á páskum, og so er ikki vist, at tú minnist nakað tá royndirnar endiliga koma. Skipanin burdi verið broytt soleiðis, at vit í øllum førum høvdu 3 dagar ímillum hvørja roynd. Eisini so vit kundu fingið reagerað uppá karakterirnar so hvørt, og antin grátið ella gleðst.

10 ráð á prøvtøkudegnum

- Pakkað taskuna kvøldið fyri.
  Á sjálvum prøvtøkudegnum ert tú ov fjálturstungin at minnast til alt
- Tað er í lagi at vera fjálturstungin. Adrenalinið fær teg at hugsa skjótari
- Fer lúkan fyri undir prøvtøkuni, viðgang tað. Lærari og prøvdómari hjálpa tær
- Tú skalt síggja út sum ein vinnari. Tað er býtt at líkjast einum 03
- Nýt neyðugu tíðina at lesa uppgávuna væl ígjøgnum
- Til skrivliga roynd: Ger eina ætlan og skriva.
  Loys fyrst løttu uppgávurnar
- Til munnliga roynd: Hygg í andlitið hjá prøvdómaranum.
  Tað er lætt at síggja á honum um tú ert á rættari kós
- Greið frá høvuðspunktunum í prøvtøkutilfarinum.
  Restin kemur av sær sjálvum. Dugir tú at greiða frá tí týdningarmesta, nýt so tíðina til tað
- Ikki hugsa um dygdina á framløguni. Tað er jú arbeiðið hjá prøvdómaranum
- Minst til, at tú byrjar við 13, og ikki við 00.
  Útgangstøðið er gott!

Tá lúkan fer fyri undir prøvtøkuni...

Sálarfrøðingurin, Anna Debes Hentze, sigur, at tað kunnu vera ómetaliga nógvar orsøkir til, hví fjáltur kemur á næmingar stutt fyri og undir prøvtøkuni.

-Tað kann verða torført at góðtaka at koma úr fólkaskúlanum við góðum prøvtølum, og síðan byrja í studentaskúla, har krøvini eru strangari. Næmingurin gerst møguliga ósikkur og óttafullur, tí hann verður noyddur at laga seg til verri prøvtøl. Fyri fleiri næmingar kann tað kennast sum eitt persónligt niðurlag at fáa verri prøvtøl, greiðir Anna Debes Hentze frá.

Hon vísir á, at prøvtøkuóttin kann eisini koma frá, at næmingurin er illa fyri fakliga. Næmingurin gerst fjálturstungin, tí lærugreinin er torfør ella at fyrireikingin ikki hevur verið hin besta.

Perfektionisma

Anna Debes Hentze sigur, at nakrir næmingar stremba altíð høgt, og vandin fyri, at tað skal miseydnast lúrir altíð.

- Talan kann eisini verða um, at næmingurin setir ov høg krøv til sín sjálvs. Hevur næmingurin frammanundan lítla sjálvsvirðing, gerst støðan enn verri. Nøkur hava neyðugu sjálvsvirðingina at koma víðari eftir eitt seks tal, meðan onnur ongantíð eru nøgd. Fyri hesi er tað nærum líkamikið um tey fáa eitt 11-tal ella lægri, tí tey vilja altíð leita eftir orsøkunum fyri, at tey ikki gjørdu tað betri, fortelur sálarfrøðingurin.

Framtíðin

Tað kunnu eisini verða aðrar umstøðum sum gera, at næmingar gerast fjálturstungnir av at fara upp í prøvtøku. Anna Debes Hentze nevnir sjúku og deyðsfall í familjuni, sum kann hava við sær, at næmingurin ikki hevur neyðuga friðin at savna seg til prøvtøkuna.

- Tað eru óivað fleiri, ið gerast fjálturstungin av, at tey skulu náa ávísum úrslitum fyri at røkka neyðuga miðaltalið til sína dreymaútbúgving. Tað er ómetaliga stórt trýst at leggja á næmingin, at hann skal avrika eitt ávíst úrslit ella fara hansara framtíðarætlanir í vaski. Avmarkingin til ávísar útbúgvingar kann skjótt elva til ótta, vísir sálarfrøðingurin á.

Opnan framburð

Anna Debes Hentze heldur, at lærari og prøvtøkudómari hava eina týdningarmikla uppgáva at avmarka prøvtøkuóttan hjá næminginum.

-Eru lærarin og fryntligur og hevur ein opnan framburð hjálpir tað væl næminginum. Næmingurin skal kenna á sær, at prøvdómari og lærari eru har fyri at hjálpa næminginum. Teir skulu eisini leggja seg eftir at leita eftir tí næmingurin veit heldur enn tað, tey ikki duga, sigur Anna Debes Hentze.

Hon leggur afturat, at tað er gott at hava eitt sindur av ótta, áðrenn eina prøvtøku, tí kann vera við til at gera avrikið enn betri.

- Eitt sindur av nervum er gott, tá ein skal avrika nakað serligt. Verður óttin hinvegin ov stórur, versnar avrikið. Næmingurin hevur ilt við at savna seg, og minnið fer at bila, sigur Anna Debes Hentze at enda.

-Eru lærarin og prøvdómarin fryntligir, og hevur ein opnan framburð hjálpir tað væl næminginum. Næmingurin skal kenna á sær, at prøvdómari og lærari eru har fyri at hjálpa næminginum, sigur Anna Debes Hentze sálarfrøðingur

Beinið prøvtøkuóttan burtur...

Seinastu fimm árini hevur lestrarvegleiðingin á Studentaskúlanum í Hoydølum skipað fyri skeiði í fyribyrging av prøvtøkuótta. Seinnu árini hava lestrarvegleiðararnir Elisabeth Holm og Bjørg Róin staðið fyri skeiðnum.

-Vit á lestrarvegleiðingini sóu, at stórur tørvur var á einum skeiði í prøvtøkuótta, tí fleiri og fleiri næmingar komu til okkara, og gjørdu vart við sín prøvtøkuróttta. Lærarar vístu eisini á, at fleiri næmingar høvdu stórar trupulleikar, tá teir vóru til prøvtøku, greiða Elisabeth Holm og Bjørg Róin frá.

Heldur enn, at næmingarnar í hvør sínum lagi gramdu seg um óttan fyri prøvtøkum, mettu lestrarvegleiðararnir, at tað var skilabetri at skapa eitt pláss í skúlanum, har møguleiki var fyri at tosa opið um prøvtøkuóttan.

Øll møta

Skeiðið í Hoydølum er fyrst og fremst ætlað teimum, ið veruliga líða undir provtøkuótta. Luttakaratalið liggur um 8-10 næmingar á hvørjum árið. Elisabeth og Bjørg siga, at næmingarnir, ið møta á skeiðnum, eru rættiliga ymiskir fakliga.

-Tað eru teir næmingar, sum passa síni ting, men sum hava havt onkra keðiliga hending í samband við provtøkur. Flestu teirra líða undir stórum væntanum frá familju, vinfólki og ikki minst sær sjálvum um eitt prøvtøkuúrslit. Stóru væntanirnar hava við sær, at tey gerast fjálturstungin av tankanum um prøvtøku, fortelja Elisabeth Holm og Bjørg Róin.

Broyta mið

Á skeiðnum eggja lestrarvegleiðararnir næmingunum til at tosa um teirra royndir av óeydnaðum prøvtøkum. Skipað verður eisini fyri ymiskum venjingum, ið skulu vera við til at avmarka prøvtøkuóttan. Talan er um andadrátsvenjingar, venjingum at skipa seg rætt, provtøkuvenjingunum og aðrar smærri venjingar.

Eitt av aðalmálunum við skeiðnum er at fáa næmingar at skifta mið.

-Vit royna at fáa næmingarnar at hugsa um tey positivu tingini við prøvtøkuni. Heldur enn at hugsa um, hvat tey ikki duga, skulu tey leggja seg eftir, hvat tey duga. Tað er eisini ómetaliga týdningarmikið, at næmingar seta sær realistisk mál við provtøkuni, siga Bjørg Róin og Elisabeth Holm.

Bjørg og Elisabeth læra næmingarnar at fyrireika seg væl undan prøvtøkunum, tí stórur partur av prøvtøkuóttanum kann beinast burtur við góðari fyrireiking bæði heima og í sjálvari fyrireikingini til prøvtøkuna.

Mannfólk tora ikki

Seinastu fimm árini hava millum 40-50 næmingar á Studentaskúlanum í Hoydølum luttikið á skeiðnum. Rættiliga hugvekjandi hevur bert eitt mannfólk verið millum luttakararnar.

-Vit eru báðar lærarar, og vit vita tí fullvæl, at eins nógv mannfólk líða undir prøvtøkuótta sum kvinnur. Tað er kortini eitt ella annað við okkara uppvøkstrið og normum, sum ger, at tað er ikki serliga mannligt at vísa ótta fyri nøkrum. Hetta er spell, tí fleiri av teimum høvdu havt gott av einum slíkum skeiði, halda Bjørg Róin og Elisabeth Holm.

Mynd: Seinastu árini hava Bjørg Róin og Elisabeth Holm skipa fyri skeiði í fyribyrging av provtøkuótta

Mynd: Jens Kr. Vang

Anita T. Svøsðtein

Aldur: 29 ár
Skúli: Klaksvíkar HF skeið

Verður tú fjálturstungin undan prøvtøkum:
– YES! Ordiliga bangin. Næstan panikksligin.

Hevur tú nakran ávísan hátt, sum tú fyrireikar teg?
– Ikki nakað heilt ávíst. Men vit hava nøkur í flokkinum sitið í bólki og tosað um evnini til ta komandi prøvtøkuna.

Heldur tú, at prøvtøkuskipanin, sum hon er í dag, er í lagi:
– Uhaa….eg veit ikki. Men jú, tað er hon helst. Men prøvtøkur eru og fara altíð at verða órættvísar. Tí tað kemur alt ann uppá, hvussu persónurin, ið skal upp, er. Um fólk verða lættliga ávirkað ella ikki av, at tey skulu til prøvtøku. Nervar, altso meini eg við. Tí nervar hava víst seg at oyðileggja nógv fyri summi.

Onnur hugskot um broyting/bata av fráfaringarroyndini:

– ìstaðin fyri at havt prøvtal, kundi ein skrivlig frágreiðing verið endaliga prógvið um, hvat næmingurin dugir.

– Royndir verða innførdar heilt frá barnaskúlanum, soleiðis, at næmingarnir verða vanir við royndirnar og ikki verða kastaðir út í tær, tá tær veruliga telja. Hetta hevði bøtt um royndaróttan.

– Bæði skrivlig og munnlig roynd verða í øllum lærugreinum, soleiðis, at tey, við ringum nervum, kunnu toga prøvtalið upp við skrivligu royndini. Skrivliga royndin gevur sum oftast eisini rættvísari kunnleikamynd.