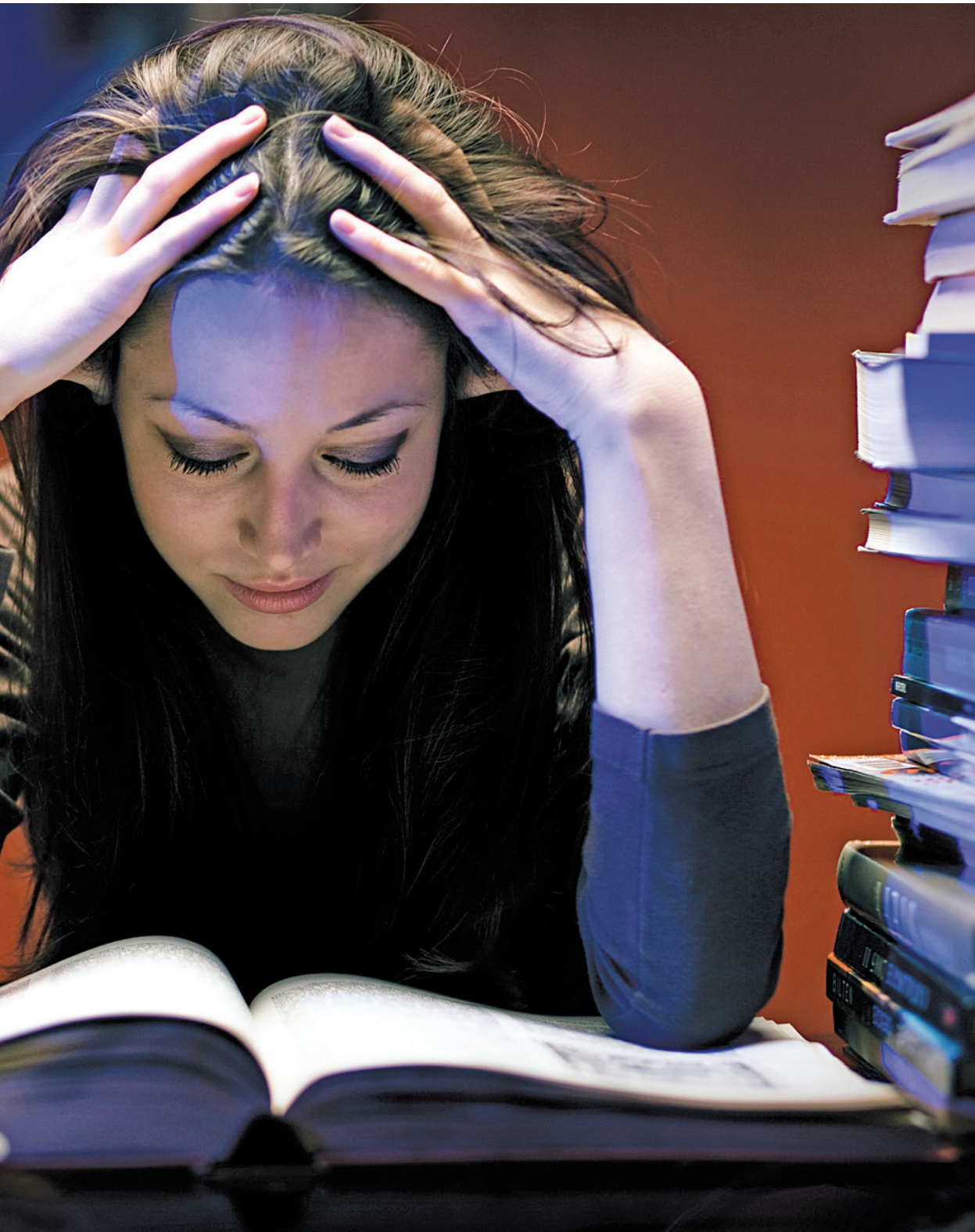


Í temasíðunum í Sosialinum í dag viðgera vit júst tann ótta, sum kann raka nógv beint áðrenn próvtøkurnar.



MODELLMYND

Hvussu kennist próvtøkuangist



Tað er til tíðir torført at skilja ímillum vanligan fjáltur í samband við próvtøku, og tað vit kalla próvtøkuangist. Men meðan vanligur fjáltur kann lýsast sum »summarfuglar í búkinum«, so er próvtøkuangist meira ógvusligt, og kann hava sálarlig og kropslig sjúkueyðkenni. Tey flestu, sum hava próvtøkuangist, uppliva hóttandi ivamál um sínar egnu førleikar, men kroppurin kann eisini vísa eyðkenni. Hetta eitt nú við, at tú stívnar, fær búkilsu, konsentrátiónstrupulleikar, svøvnstrupulleikar, hjartabankan, turran munn og trupult við at anda. Próvtøkuangist er ein ógvuliga uppslítandi støða, tí bæði kroppur og sinn vera merkt av tí. Kenslur, tankar og tín atferð verða merkt av støðuni við tí úrslitið, at tú gerst troyttur og megnar ikki at veita tína bestu framløgu.

Nær fært tú próvtøkuangist?

Tað er sera ymiskt frá persóni til persón, nær próvtøkuangistin kemur til sjóndar. Fyri summi er hon har hvørjaferð ein próvtøka er á skránni. Tað minnir um eina kroniska sjúku, sum kemur til sjóndar hvørja ferð ein próvtøka er fyri framman. Og tá ið próvtøkan er liðug, so fellur angistin burtur aftur fyri síðani at vísa sítt andlit næstu ferð støðan er hin sama. Hjá øðrum visur angistin seg ikki fyrr enn beint áðrenn próvtøkan er á skránni. Tímarnir ella minuttirnir áðrenn próvtøkuna kennast langir og strævnir, og fyri summi slær tað so hart til beint undan, at tey missa tamarhald á støðuni. Onnur fáa bert eina kenslu av próvtøkuangist, tá ið tey eru í trýstum støðum í lívinum, og av onkrari orsök hava lættari við at kenna seg strongd.

KELDA: EKSAMENSANGST.DK
BARBARA@SOSIALURIN.FO

Meir um evnið á næstu síðu

10 góð ráð frá Føroya Ungdómsráð

LES.FO Øll eru meiri ella minni bangin tá tey skulu til próvtøku. Hagtøl vísa, at fólk flest eru meiri bangin um at leggja fram fyri øðrum, enn at doyggja. Men ber til at fyribyrgja ella gera nakað við hesa angist fyri próvtøkuni og at betra próvtøkuúrslitið?

1. HEILSA - DÁMLIGT OG HØVISKT

Tá tú kemur inn í próvtøkuhølini, er tað ein fyrimunur, um tú ert rólig/ur og visur at tú hevur sjálvsálit. Rætta ryggin og anda djúpt áðrenn tú fert inn. Heilsa uppá læraran og próvdómaran, best um tú tekur í hondina og sigur við próvdómaran hvør tú ert.

2. SPYR UPPAFTUR

Um tú ikki skilur spurningin, so spyr endiliga »Eg veit ikki um eg havi skilt spurningin – kanst tú útgreina?« Minst til, at tín lærara vil fegin, at tú skalt klára teg væl, tí so hevur helst undirvísingin eisni verið á góðari leið. At spyrja soleiðis ger, at lærarin kann hjálpa tær og helst verður meiri »kjót« á spurninginum, tá ið lærarin noyðist at brúka onnur og fleiri orð um spurningin, og tú fært betri møguleikar at knýta spurningin til tína vitan. Nógvir lærarar og próvdómarar avdúka samanhangin í spurninginum, tá tey endurtaka. Harumframt fært tú betri stundir til at hugsa um og fyrireika svarið.

3. LÆN TÆR TIL VITAN OG GÓÐ RÁÐ

Nei, tað er ikki at svika til próvtøkuna, tað er bert ein máti at fyrireika seg enn betur. Til munnliga próvtøku ber til at spyrja onnur, sum hava verið til próvtøku, um hvørjir spurningar vóru og hvat tey svaraðu, um viðmerkingar frá lærara og próvdómara og so framvegis. Og minst til, at hjálpa øðrum eisini. Steðga eina løtu aftaná tú hevur verið til próvtøku, so tú somuleiðis kanst geva vitan og góð ráð víðari.

4. TAK TÆR AV LØTTUM DAGIN FYRI

Legg tær fyrreikingartiðina soleiðis til rættis, at tú hevur í minsta lagi ein dag frí áðrenn próvtøkuna. Tak tær av løttum og ger okkurt, sum gevur tær hvíld, so tú ert klár/ur til próvtøkuna dagin eftir.

5. ØLL GERA MISTØK – FAR VÍÐARI UM TÚ SIGUR OKKURT SKEIVT

Um tú gert eitt mistak, ver rólig/ur. Rætta villuna um neyðugt og halt áfram. Øll gera villur, um tað mesta tú sigur er rætt, so fer at ganga. Lærarin hjá tær ynskir at tú klárar teg væl, gev læraran og próvdómaran møguleikan at gloyma mistøkini við, at tú ikki leggur dent á tær sjálv/ur.

6. ET GÓÐAN MAT

Áðrenn tú fert til munnliga próvtøku, so fá tær okkurt gott at eta. Til skrivliga próvtøku tørvar tær meiri mat og drekka. Gott er at hava groft rugbreyð við góðum viðskera, og drekkur tú te ella kaffi, tak eina termokannu við. Tak eisini nakrar sunnar munnbitar við – til dæmis nøtir og rosínir ella annað.

7. SKIL SPURNINGARNAR

Tað hevur serliga stóran týðning til skrivligar próvtøkur, men eisini til munnligar próvtøkur. Les spurningarnar fleiri ferðir og tryggja tær, at tú skilur spurningin. Tá tað er munnlig próvtøku, hevur tú rætt til at spyrja læraran um hvussu spurningurin skal skiljast. So les spurningin væl áðrenn tú fert inn í hølini har tú fyrireikar teg til próvtøkuna, og spyr læraran um tú ivast.

8. MINST TIL AT STEÐGA Á

Ger tær eina lestrarætlan so tú nært at lesa tað tú hevur sett tær fyri. Gleð teg um framgongdina og tak tær smærri og longri steðgir so hvørt.

9. GULLKORN

Hvat hevur lærarin lagt dent á? Oftast hevur lærarin nøkur gullkorn ella okkurt hann leggur serligan dent á. Skriva notat vil gullkornum, sum tú hevur til próvtøkuna/fyrireikingarhølið.

10. FYRIREIKA TEG!

Tiverri, tað er eingin vegur uttanum. Einasti máti at tryggja tær eitt gott próvtøkuúrslit er at fyrireika teg. Hættirnir eru ymsir, summi skriva sær viðmerkingar til tað tey lesa, við høvuðspunktum, tí tey ivast í og gullkornini. Onnur lesa og loysa uppgávur. Tosa við tínar lestrarfelagar um hvussu tey fyrireika seg, og spyr eisini tey, sum fáa góð próvtøkuúrslit. Kanska tú fært nøkur góð ráð, sum tú fært gagn av.