

Próvtøka, ótti og skúlaskapur

Rigmor Napoleonsdóttir Arge, Hansina Jacobsen, Kinnie A. Mortensen
sálarfrøðingar



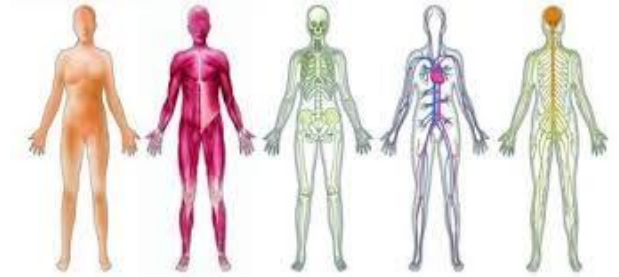
sernám

NÁMSFRØÐILIG OG SÁLARFRØÐILIG
RÁÐGEVING

Skrá:

- **Brellbitar av vitan**
- **Reflektiónspunktir tætt uppá gerandisdagin**
- **Kropsligt óttaarbeiði**

Aftur í kroppin



Reflekteri saman tvey og tvey



Hvussu nógv og á hvønn hátt fyllir ótti í samband við próvtøkur úti í serilboðunum?

- Hjá teimum ungu
- Hjá teimum avvarðandi
- Hjá tykkum sum starvsfólk

Próvtækur og ótti

- Í samband við stöður, har vit skulu pretera, tosa vit um ótta sum prestiðnsfremjandi ella prestiðnshemmandi
- Munurin er m.a. tengdur at:
 - hvussu stórir óttin er
 - hvussu intensur hann er
 - okkara tankamynstur
 - hvørjar strategiir, vit hava at handfara óttan við
 - Hvørjar strategiir vit hava at handfara stöðuna við – í hesum føri próvtøkuna (studieteknik)

Ótti sum ein hjálp í einari vandamiklari støðu



Angist er eisini ein av lívsins grundtreytum



sernám

NÁMSFRØDILIG OG SÁLARFRØDILIG
RÁÐGEVING

Nøkur tips til stöðuna

Legg til merkis óró/sitran

At títt innara "self-talk" er vinarligt mótvegis tær sjálvari

Góðtakandi hugburð – bæði sálarliga og kropsliga

Fyrireika teg/visualisera

Fokusera uppá sjálvt innihaldið, í tí tú skal - ekki úrslitið

Miðja ímóti djúpari andadrátti

Ung við serligum tørvi og próvtøkum

Próvtøkustøðan kann vera serliga trupul fyri ung við eitt nú ASF og ADHD av fleiri orsøkum.

- Fleiri av teimum førleikunum, sum eru neyðugar í próvtøkum, eru økir har hesi ungu hava avbjóðingar.
 - **mentaliseringssevni**, **finna alternativar loysnir**, skilja millum vigtigt/óvigtigt, halda reyðan tráð í uppgávum og framløgum, **fokus og úthaldni**, **planleggja og strukturera tíð og uppgávur/framløgur**, **kommunikatión og social interaktión**, **sjálfvalvartning ...**
- Teirra “grundstress” er hægri enn hjá øðrum ungum. Tað skal ikki nógv til, áðrenn kenstlan av at vera undir ov høgum trústið og kaos melder seg.
- Evni at kenna aftur, nuancerað og regulerað kenstlur, herundir ótta kann vera skert.



Hvat kunnu vit gera?

- ✓ Fyrireiking, fyrireiking, fyrireiking 😊
- ✓ Trena próvtøkustøðuna í dagligdegnum
- ✓ Trena strategiir til planlegging og strukturering av tíð, av lesing og av uppgávum,
- ✓ Trena fleksibilitet í uppgávuloysn
- ✓ Trena kompensrandi strategiir
- ✓ Seta orð á og nuancerað kenslur í truplum støðum
- ✓ Tosa um, hvørjar forvæntningar, tann ungi hevur til sín sjálvs, eru tær realistiskar? Hvørjar forvæntningar hava onnur til tann unga?
- ✓ Tosa um / leggja eina plan fyri, hvat skal henda aftaná próvtøkuna um neyðugt



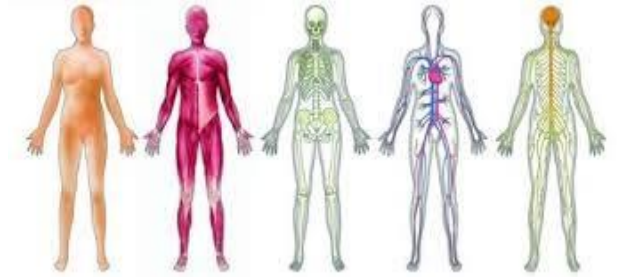
Reflekteri saman tvey og tvey



Hvønn týdning hefur okkara hugburður persónliga / í toyminum um próvtøkur í mun til hendan málbólkin fyri:

- hvussu vit tosa um próvtøkur við tey ungu í dagligdegnum
- hvørjar ambitiúnir vit hava teirra vegna
- Eru vit samd í toyminum?

Aftur til kroppin



sernám

NÁMSFRØÐILIG OG SÁLARFRØÐILIG
RÁÐGEVING

TAKK FYRI Í DAG 😊



sernám

NÁMSFRØDILIG OG SÁLARFRØDILIG
RÁÐGEVING