

EFTIRSKÚLIN

WWW.EFTIRSKULIN.WORDPRESS.COM

ÓKEYPIS

Hvussu brynja vit best ungdóm okkara at møta framtíðar avbjóðingum

KÁRI P. HØJGAARD
LØGTINGSMÆÐUR

Neyvan nakað ættarlið síðan landnám hevur upplivað slíkar broytingar sum tað ættarliðið, ið nú liggur um pensjónsaldur. Møguleikarnir at velja sær lívstarv, tá ið vit vóru ung, vóru rættiliga avmarkaðir, og mørkini fyrri, hvat ein væntaði av tær, vóru greiðari - harvið gjørdist valið lættari og einfaldari.

Fyri teimum ungu nú á døgum liggur allur heimurin opin. Um ein ungdómur er nærlagdur og hevur evni at læra, er tað bara hugflogið, sum setur mark, um tað ikki er av heilsuávum, at ein ikki kann fara í gongd við at útbúgva seg til tað lívstarv, ið viðkomandi ynskir sær.

Tað er alneyðugt, at ungdómur okkara hevur so góða barlast í viðføri sum møguligt fyrri at kunna møta lívsins avbjóðingum og hava førleikan at røkja valda starvið.

Tá ið tað er sagt, eiga vit at vera varin, at vit ikki einsrætta okkara útbúgvingar í so stóran mun tann bókliga vegin, at vit ikki hava nóg mikið av vælløntum vitanartungum størvum at bjóða teimum ungu, sum vilja heimaftur eftir loknan lestur.

Vit hoyra í hesum døgum formannin í lærarafelagnum rópa varsko, tí nærum eingin av nýklaktu lærarunum høvdu fingið fast starv.

Alt færri ung leita sær mari-



tima vegin, tað er eitt vandatekin hjá eini fiskivinnutjóð sum okkara. Har er lítil tilgongd av ungdómi, og meðalaldurin er høgur, bæði á skipi og manning. Ein orsök kann vera tey altjóða herdu krøvini um trygdarskeið og Bláu Bók fyrri at mynstra. Her er talan um eina tyngjandi íløgu hjá ungdóminum uttan nakra vissu fyrri, at íløgan verður gagnnýtt, um sjóverkur o.a. gera seg galdandi. Eg havi meir enn einaferð reist spurningin á Løgtingi, og her er tilmæli mitt sera greitt:

Tað skal standa øllum ungdómi okkara í boði at fáa fyrsta trygdarskeiðið og Bláu Bók ókeypiss.

Tað eigur at verða ein

almenn uppgáva at tryggja ungu hetta tilboð. Mær er sagt, at tey ungu, sum koma á trygdarskeið, eru frá skúlum, sum geva næmingum hetta tilboð. Tað eru bert fá undantak, har skúlanæmingar av sínum eintingum fara á skeið. Nám X og onkur annar skúli hevur sjóvinnubreyt. Dugnaskaparskeið og ókeypiss trygdarskeið stendur næmingum í boði sum partur av undirvísingini. Her fær tann ungi næmingurin nautiska grundútbúgving at byggja á, samstundis sum hann kann fáa vinnubræv og rættin til at føra smærri skip, tá ið viðkomandi hevur fingið kravdu siglingartíðina. Tað er stórt virði og gott CV at hava í viðførinum.

Londini í útnorðri hava rættiliga nógv felags avbjóðingar og møguleikar. Hetta bleiv ássannað fyrri 31 árum síðan, tá ið tey tóku felagstak og stovnaðu Tingmannaráð Útnorðurs, sum seinni bleiv til Útnorðurráðið, ið er mannað við átjan tinglimum, seks frá hvørjum landi.

Á ársfundinum í Qaqortoq í Grønlandi í ár bleiv eitt uppskot frá Grønlandi einmælt samtykt, har ein útgreining skal gerast í 2018 og leggjast fyrri tingini til stóðutakan, hvussu vit á besta hátt fáa stovnstett útnorðureftirskúlar, ávikavist í Grønlandi, Íslandi og í Føroyum fyrri næmingar í 14 – 17 ára aldri.

Síðvenjan við eftirskúla er ikki so inngrógvín í Íslandi,

sum hon er í Føroyum og Grønlandi, men royndir hava víst, at eftirskúlin er gevandi og mennandi tíð fyrri næmingin, har hann eisini fær tíð til umhugsan, hvørja lívsleið hann skal velja.

Verður talan um skiftisnæmingar millum útnorðurlondini, koma næmingarnir til eitt land, har livilíkindini, umhvørvið og gerandisdagurin meira líkist tí heimliga, enn tá leiðin gongur til Danmarkar, har tey flestu ungu higartil hava leitað sær eftirskúlatilboð. Talan er eisini um trý lond, har samlaða fólkatalið telur minni enn hálva millión, men tey hava øll sítt egna mál og sína egnu mentan.

Nógv hevur verið tosað um eftirskúla í Føroyum. Oftast

endar málið í tvídráttinum um, hvar ein slíkur skúli skal liggja.

Mín áskoðan er, at vit eiga at hava eitt gott og fjølbroytt eftirskúlatilboð, og at dyrnar standa opnar fyrri skiftisnæmingum við serligum atlit til útnorður.

Um nógv velja henda møguleika, verður talan um eitt stórt stig móti málinum, ið er at kunna ungdómin um møguleikar og liviumstøður hjá hvørjum øðrum.

Eg vóni og trúgvi, at Útnorðursamtyktin fær fullan stuðul í politisku skipanini í øllum trimum londunum.

Um so verður, skuldu vit kunna sæð ítøkilig úrslit av hesi samtykt, innan alt ov langa tíð.

Samgonguskjalið 2015 millum Javnaðarflokkin, Tjóðveldi og Framsókn 14. september 2015

EFTIRSKÚLI OG HÁSKÚLAR

- Tað hevur skund at seta á stovn eftirskúla og útbúggja háskúlar.

• Karmar skulu skapast, so hesir kunnu virka í ymiskum samstørvum.

Góðir skúlar kunnu lofta ungdóminum - bæði so og so!



VÁR BERGHAMAR
JACOBSEN

Og lat meg skunda mær at leggja afturæt, at góðir skúlar eisini kunnu lofta børnum og fólki í øllum aldri. – Men nú eri eg spurd um at skriva eina grein til blaðið: EFTIRSKÚLIN, og tí snýr greinin seg fyrst og fremst um ungdómín.

Háskúlar og eftirskúlar eru skúlar har næmingar flyta inn. Tey bógva á skúlanum, og tískil verða tey rist serliga væl saman, og sterk bond knýttast millum næmingarnar, ofta eisini við staðið og við starvsfólkið. – Fyri at tað skal rigga at bógva so tætt, er neyðugt at øll trívast. Og stór orka verður lögð í at fáa øll við, so øll kenna seg at vera

ein part av hesum felagskapi.

Tá eg í yvirskriftini sigi lofta ungdóminum, so meini eg eisini at lofta ungdóminum, har ungdómurin er, og byggja víðari á tað, sum longu er lært, vísa ungdóminum á gongdar leiðir, læra ungdómín at bróta upp úr nýggjum og finna egnar leiðir, finna seg sjálvi.

Eisini hugsi eg at lofta teimum, sum eru í vanda fyri at detta niðir í millum so ella so. t.d. millum fólkaskúlan og aðrar útbúgvingarstovnar. Um at lofta teimum ungu. Tey ungu, sum av einhvørjari orsök ikki sjálvi fáa gjørt tað, sum er best fyri tey. Kanska væntar teimum stuðul, kanska væntar teimum eitt andarhald frá øðrum skúlum - frá arbeiðslívinum. Kanska er tað gott fyri tey at koma sær burturúr tí umhvørvi tey eru í. Kanska standa tey púra opin á einum vegamóti, og tá hevir tað týdning, at tey verða lofta við einum skilagóðum og kulum tilboði sum t.d. góðum eftirskúla - ella góðum háskúla. – Tað kann gera allan munin at koma í eitt annað stimbrandi umhvørvi og við øðrum ágrýtnum og hugagóðum næmingum, sum eisini vilja øðrum tað væl.

At lofta ungdóminum, áðrenn tey ungu fara frá okkum. – Lofta teimum soleiðis, at tey

síggja virði og móguleikar í hesum samfelagi. – At upplýsa tey, vísa teimum á móguleikar og nýggjar og gongdar leiðir. Um hugurin er at fara út í heim, so í góðari tíð frammanundan at tryggja okkum, at tey eru vitandi um, at tað ber til og er áhugavert at flyta heim aftur.

Tað hevur so stóran týdning at kenna, at tað er brúk fyri einum. – Og sanniliga hava vit brúk fyri ungdóminum.

Tað er nú ein sannroynd nú vit í árávis hava útflutt unga fólkið á eftirskúlar uttanlands, til Danmarkar, og ein stórir partur av teimum koma ikki heimaftur. Viðvíkjandi bólkunum av ungum, sum koma heim aftur at ganga í miðnámskúla, eru framvegis stór sannlíkindi fyri, at tey eftir lokið miðnámskúlaprógv flyta uttanlands aftur og vera verandi burturi.

Útlenskir eftirskúlar hava í rúma tíð, ja meir enn eitt tíggju-áraskeið, kanska heili tvey áratíggju verið ófør at bjóða síni tilboð fram fyri ungdóminum, eisini ungdóminum í Føroyum.

Og her hevur í mong ár lítil og eingin kapping verið frá føroyska samfelagnum.

Fyri nøkrum árum síðani kom eitt nú NámX tilboðið í Føroyum, ítróttarháskúlin í Vági er júst byrjaður í ár, umframt

onnur tilboð, og Húsarhaldsskúlin í Klaksvík og Føroya Fólkaháskúli í Havn kunnu eisini vera viðvirkandi til hetta: at fáa ungdómín at velja Føroyar. Og børn hjá føroyskum foreldrum, kunnu bógva á eftirskúlanum ella háskúlanum og samstundis læra um landið, haðani foreldrini hava sín uppruna. Ungdómur úr øllum heiminum kann koma í skúla í Føroyum.

Í nøkur ár hevur fokus verið sett á at fáa ungdómín at stóðast betri í Føroyum, og um tey ungu fara burtur í onnur lond at nema sær vitan og útbúgvingar, so at gera tað lokkandi fyri tey at flyta heim aftur.

Setrið er farið at bjóða alsamt fleiri útbúgvingar fram, eisini partar av útbúgvingum fyri at minka um áramálið, sum hesi lesandi eru burturi. – Eisini tí at kanningar vísa, at tess eldri tey lesandi eru, áðrenn tey flyta heimanífrá, tess størri eru sannlíkindini fyri, at tey flytur heimaftur.

Tískil hevur tað týdning, at vit eru kappingarfør við útlenskt tilboð. – At okkara skúlar, í framtíðini eisini eftirskúli, hevur góðar lærarakreftir og kann bjóða tað fram, sum ungdómurin hevur áhuga í.

Sjálv flutti eg av landinum 18 ára gomul beint eftir lokið

studentsprógv. Eg fór á háskúla í Kungälv. Kom síðani heimaftur at arbeiða nakrar mánaðir og fór so langaleið avstað yvir um atlantshavið og til USA fyri at ganga í skúla har í eitt ár. – Eg kundi tað sama valt at vera verandi og roynt eyðnuna her saman við nøkrum av nýggju vinfólkunum, sum eg hevði fingið.

At familjan ynskti at eg kom heimaftur, visti eg, og á ein hátt kendi eg eisini eina skyldu at koma aftur at geva burturav av tí, sum eg tá hevði lært. Tí eg hevði fingið stóra vælvild og hevði fingið stuðul úr Føroyum, eisini hevði eg fingið eitt lítið lán, sum eg vildi gjalda aftur.

Tað vildi so til, at heimafturkomin fekk eg fleiri lítil stórv. Varð boðin við í táverandi yrkis-sjónleikabólkin "Gríma" saman við tveimum øðrum ungum fólku. Og ungum so líkt, vildu vit seta okkara fingramerki á bólkin, og umframt at framføra klassiskt verk, brutu vit eisini úr nýggjum við at samstarva við einum hotelli í heimbynum, og her skipaðu vit fyri fyrstu ferð fyri "Dinner Kabaret" í Føroyum. Eitt heilt kvöld við mati og undirhaldi og dansi á einum og sama stað. Í nógv ár hevur hesin lestur verið brúktur til mong jólaborðhald kring alt

landið. Sama tíðarskeið stóð mær í boðið at undirvísa á kvøldskúlanum.

– Nevni hetta bara sum eitt lítið dømi um nøkur ungfólk, sum heimkomin vóru loftað og partvís borin á lógvum av vaksnum fólku, sum litu okkum stórar uppgávur og eisini álitstørv upp í hendurnar.

Tað er ikki bara ein rættur máti at lofta ungdóminum, men mangir. Og tess fjølbroyttari móguleikarnir eru, tess betri fyri einstaka menniskjað og hervið eisini fyri samfelagið.

Kanningar vísa jú eisini, at tað er ein bólkur av ungdómi, sum óansæð góð tilboð í heimlandinum, ynskja at fara burtur í onnur lond. – Hvørt hesi flyta heimaftur verður eisini ávirkað av, hvussu ungu tey eru, og eftir hvussu rótfest tey eru í samfelagnum.

Ein máti at lofta ungdóminum eru góðir eftirskúlar og háskúlar. Aloftast eru eftirskúlar og háskúlar á stóðum, sum eru náttúruvøkur, hugnalig og fjálg.

Staðsetingin og uttandura-umhvørvið er ein partur av heildar upplivingini og viðvirandi til at geva kensluna av at stóðast.

At vera loftaður av góðum hondum á góðum stað.

Eftirskúlalívið er lívið eftir skúla

Eftirskúlalívið er, umframt skúlauppliving eftir vanliga skúlagongd, eisini menning, vinalag og minni, ið ein tekur við sær víðari í lívinum



DAGFINN OLSEN

Eftirskúlalívið er serligt, spennandi og mennandi. Umframt fakliga menning í

einum skúlaformi, ið gevur øllum rúm at vera við og gera seg galdandi, uttan mun til undanfórleikar, so eru eisini so nógvir góðir síðuvinningar, ið líkasum bara koma av sær sjálvum.

Her verður hugsað um persónligu menningina.

At ein á fyrsta sinni fer "út í lívið", fer heimaní frá og skal so at siga standa á egnum beinum á fyrsta sinni, hevur remlingar við sær. Fyrsta leiðin út á ókent hav, har ein tó skjótt finnur útav, at har eru fleiri, ið er í sama báti.

Vinabond verða knýtt, ið oftast ikki slitna aftur. Hópurin er saman um menningina fram móti sjálvbjargni og vaksna lívinum.

Næmingar taka lut í dagligu gongdini á skúlanum. Matur skal gerast og reingerð er partur av lívinum.

At ein sjálvur stendur fyri at vaska síni egnu klæði er – so sjálvsagt tað en ljóðar – óivað ein spildur nýggjur tåttur í lívinum hjá flestu eftirskúlanæmingum.

Og hvussu við einum av týdningarmestu tættunum á degnum, nevnliga morgninum? Mong læra fyri fyrstó ferð á eftirskúla at taka ábyrgd av sær sjálvum og at yvirhøvur koma undan dýnuni við egnari hjálp - og til ásetta tíð.

Persónlig menning

Alt í alt er eftirskúlatíðin ein persónlig menning á so mongum økjum, umframt at næmingar fáa undirvísing og fakliga hjálp eftir skúlatíð.

Næmingar læra í eftirskúlatíðini seg sjálvar at kenna, og flestu teirra duga sjálvi at síggja, og tað er ein

broyttur, mentur persónur, ið sigur farvæl eftir lokið eftirskúlaskeið.

Tørvur

At tørvur er á eftirskúla í Føroyum, er sjálvsagt. Hvørt ár fara næmingar burt í onnur lond á eftirskúla, einamest til Danmarkar.

Hyggja vit nøkur ár aftur í tíðina, so varð ein roynd gjerd við føroyskum eftirskúla. Føroyska lóggávan var tó ikki til reiðar, og var hesin føroyski eftirskúlin tí staðsettur í Danmark. Og tørvurin var har. Tað untist mær at starvast á skúlanum eitt skifti, og tað er onki at taka seg aftur í, at júst eftirskúlaformurin ofta loftar næmingum, ið detta niður ímillum í fólkaskúlanum, meðan uppaftur aðrir fáa høvi at royna nýggjar avbjóðingar, ið teir

saknaðu í kendu skúlaskipanini.

Í dag er lóggávan broytt, men føroyski eftirskúlin – Norrøni Eftirskúlin, er ikki til longur, men standa bygningarnir tómir í Danmark.

Suðuroyggjin

Royndir hava verið at seta á stovn eftirskúla í Suðuroynni. Og onki at ivast í, at staðið er væl egnað. Slíkur skúli liggur væl í útjaðaranum, um enn hann ikki liggur burturi í óbygðum. Tó verður slíkur skúli sjáldan staðsettur í ella uttanfyri stórbý.

Suðuroyggjin er útjaðari, men við øllum teim hentleikum, og kanska býareykkennum, ið skulu til, fyri at næmingar ikki kenna seg sleptar upp á fjall burturi í óbygðum. Fyri næmingar, ið ikki koma úr Suðuroynni, er tó talan um

at koma burtur frá kenda umhvørvinum, og tað í sjálvum sær er ofta góður gróðrabotnur.

Suðuroyggjin er ikki stórbýur og ikki smápláss, og tó eitt stað, sum við síni landafrøðiliga staðseting liggur eina dagsferð burtur frá miðstaðarøkinum.

Tí er oyggjin upplagt val til føroyskan eftirskúla.



Eftirskúlin verður á Tvøroyri



BJARNI HAMMER

Eitt av heitu kjak-evnunum fyri tíðina, er Eftirskúlin í Suðuroynni. Síðan aldarskiðið hava miðvísar fyrirreikingar og kanningar verið gjørdar, til tess at finna útav, um undirtøka hevur verið fyri einum eftirskúla í oynni. Kommunurnar í oynni samdust um at arbeiða saman um málið og skjótt var eisini greitt, at kring landið var vælvilji fyri ætlanunum.

Vit skriva nú 2016 og hóast

Eftirskúlin enn ikki er komin, so er kjakið eins heitt og tað var í byrjanini. Men ætlanin um Eftirskúlan í Suðuroynni kann koma at missa trúvirðið, um vit ikki nú seta ferð á arbeiðið, so ítøkilig úrslit síggjast.

Eftirskúlin verður bygdur á Tvøroyri. Tvøroyri er náttúrligi savningarstaður Suðuroyar. Á Tvøroyri er stutt til sjúkrahús, apotek, bestu uttandurða ítróttarfasilitetir í oynni, eina stásiliga ítróttarhøll, komandi cross-fit øki, handilslív og samferðslu til restina av landinum. Ert tú eitt náttúrumenniskja, so hava vit víðarlundina, Áargøtu og til ber sjálvandi eisini at fara túrar í hagan við næmingunum - eitt nú til Hvannahaga, helst náttúruvakra sta blett í landinum! Tvøroyri hevur eisini júst tað, ið ungdómurin vil hava - eitt virkið ungdóms- og mentanarlív!

Nýmótans ung ynskja ikki at verða avbyrgd langt frá størri búsetingum, men ynskja at

hava stutt til har, ið tað hendir nakað. Tað kann Tvøroyri bjóða!

Eftirskúlin skal lagast til dagsins ungdóm. Hann skal innihalda vallærugreinar, ið tey ungu ynskja: Eitt nú "gaming", ið er tann best umtókta eftirskúlalærugreinin í Norðurlondum í dag. Ja so stóur er áhugin, at næmingar standa í mánaðarvís á bíðilista. Í gaming menna tey ungu spæl, appir og onnur forrit.

>> Í "íverksetan" skulu næmingarnar hava møguleikan at færa síni hugskot til veruleika. Lærararnir skulu hava dygdir, ið gera teir færa fyri at vegleiða og hjálpa teimum ungu soleiðis, at tey fáa áráði og dirvi til at byrja fyri seg sjálfan aftaná skúlan. Skúlin skal virka sum ein kveikingardepil fyri ung, ið ynskja at nýta sítt hugflog á ein konstruktivan hátt.

"Filmur" og "list og sniðgeving" skulu eisini vera partar av tilboðunum í skúlanum. Í dag gongur tøkniliga menningin

við rúkandi ferð. Hvussu væl eins "list" er umtókt, verður ikki longur, einans gjørd upp í vitjandi til eina listasýning - í dag snýr tað seg um at fáa "likes", ella "hits" á Facebook, Youtube og t.d. Instagram. Í staðin fyri at niðurgera áhugan hjá ungdómi okkara, so skulu vit heldur fevna honum og gera okkara fyri, at hann kann verða nýttur til gleði og gagns fyri okkara ungdóm. Eftirskúlin skal leggja seg eftir at menna hesar eginleikar!

Eg síggi fyri mær triggjar møguligar staðsetingar á Tvøroyri:

Eitt uppskot liggur frammi í lýtuni - við síðunar av komandi mentanarhúsinum á Drelnesi, Salt. Ein spennandi verkætlan, við stórum møguleikum til gleði og gagns fyri ungdómin.

Ein annar møguleiki er skúlin í Ítróttarhøllini í Trongisvági. Her er lætt at byggja út og

fasilitetir til ítrótt og uttandura aktivitetir, eru einastandandi góðir.

Triði møguleikin er núverandi Tvøroyrar Skúli. Kanska er bygningurin ikki tann allarmest spennandi á at líta í dag, men staðsetingin fæst ikki betur og møguleikarnir eru endaleysir: Pláss verður fyri øllum hentleikum, ja enntá lestraríbúðum, ið er eitt stórt aktiv fyri einhvønn skúla.

Tveir teir seinnu møguleikarnir eru sjálvandi ikki so líkatil at avrika, men eg ivist onga løtu í, at beyð møguleikin seg, so hevði Tvøroyrar Kommuna verið sera jalig og fari langt fyri at fingið karmarnar klárar. Longu sum er, so hevur Tvøroyrar Kommuna ætlanir á fólkaskúlaøkinum.

Sambært íløgukarminum hjá Løgtinginum, so skal skjótt setast á Eftirskúlan í 2018, tá peningur er settur av til verk-

ætlanina. Eg vil virka fyri, at verulig gongd kemur á og at vit skjótt finna eina virðiliga loysn. Alt ov leingi hevur verið tosað og kjakast! Vónin, ið kanska birtist hjá nøkrum 12-14 ára gomlu í 2000, er langt síðan fánað burtur í einki. Nú eiga kanska fleiri teirra sjálvi børn og tað er upp til okkum, um hesi skulu sleppa at njóta ágóðan av einum føroyskum eftirskúla.

Ein eftirskúli vil geva ringvirkningar kring alt landið! Í lokalsamfelagnum fáa vit fleiri ung, vit fáa fleiri vitanartung stórv og avleidda virksemd kemur eisini at merkjast. Føroyar, og Suðuroyggin, koma á altjóða eftirskúlalistan og ikki er óhugsandi, at eitt nú norðurlendskur ungdómur, í hóptali, fer at leita sær til okkara eftirskúla, Tað eru hóast alt fá støð í heimum í dag, har foreldur so trygt kunnu lata børn síni fara.



Siga á Vágseiðið

Fyrstu mánaðirnar á Ítróttaháskúlanum í Suðuroy

DENNIS HOLM

15. august 2016 byrjaðu 18 næmingarnar á Ítróttaháskúlanum í Suðuroy. Foreldur

og næmingar møttu í Stóra Pakkhúsi og vórðu boðin vælkomín at háskúlaleiðaranum.

Eftir ábit fóru næmingar í smátturarnar, sum tey gista í fram

til 3. desember, meðan foreldrini vórðu kunnað um ymisk viðurskipti.

Fyrsta vikan varð annars skipað sum ein samansjóðannar vika, har høvuðsendamálið var,

at tey ungu skuldu læra hvønn annan at kenna. Farið varð í tí sambandi ein túr í náttúruni, har byrjað varð suðuri í Sumba. Úr Sumba varð gingið eftir fjøllunum við kós móti Víkar-

byrgi. Tey ungu settu sjálv kósina og vóru fleiri uppgávur at loysa á leiðini.

Tá komið varð til Víkarbyrgis vóru tjald sett upp og gist varð í telt-legu í Víkarbyrgi. Tey ungu

skuldu sjálvi syrgja fyri matgerð, sjálvsagt undir leiðslu av starvsfólki á Ítróttaháskúlanum.

Eftir at hava ligið nátt í Víkarbyrgi gekk leiðin til Lopransheiði og síðani til Vágs, har ymiskar uppgávur eisini skuldu loysast á leiðini. Gist varð í smáttunum í Vági, áðrenn leiðin aftur gekk út í náttúruna, umvegis víðalundina í Vági niðan á Borgarknapp.

Fyrsta vikan var framúrskarandi, og eftir fáar dagar vóru tey 18, fyrstu flokkur á Ítróttaháskúlanum, ein sera væl samansjóðaður bólkur.

Eftir fyrstu vikuna er ein gerandis-rútmá komin á Ítróttaháskúlan. Hvørja viku venja tey nógv, bæði vanligar kendar ítróttagreinar, umframt nógvur annarleiðis avbjóðandi kropsligar venjingar. Nógv tíð verður brúkt úti í náttúruni, á fjøllunum, í fjøruni, í bjørgunum og annars runt Vág.

Næmingarnir hava eisini verið á ferð norðanfjørðs í vikuni eftir heystfrítíðina, har tey m.a. hava vitjað í Mykinesi. Eisini hava tey rikið og slaktað og tikið upp eftir slakt.

Umframt ítrótt og venjing, so eru eisini fleiri aðrar lærugreinar á skránni. Bókligu lærugreinar, føroyskt, enskt,

Ganga í náttúruni





Venja í náttúruni



Telt-lega í Víkarbyrgi

fysiologi, anatomi og kostur & fæðslulæra eru skipaðar á javnt undirvísingini í fólkaskúlanum, tó innihaldið er annarleiðis.

Tá veðrið til tað, verður undirvíst úti. Kostur & fæðslulæra fevnir eisini um praktiskan part, bæði tað at leggja tilrættis, keypa inn og at gera heilsugóðan mat.

Ein týðandi partur av einum vistarskúla, sum Ítróttaháskúlin í Suðuroy er, er, at næmingar sjálvi taka ábyrgd av fleiri av gerandisligum viðurskiftum.

Næmingar gera sjálvi reint í smáttunum. Tey gera sjálvi mat og standa fyri innkeypi og leggja til rættis og matgera heilsugóðan kost (hetta í samráð við kostráðgevan, sum hevur lærugreinina kostur & fæðslulæra). Tey gera eisini reint eftir máltíðirnar og vaska sjálvi klæði.

Tey ungu trívast sera væl á Ítróttaháskúlanum, og skúlin fær nógvar góðar fráboðanir frá glaðum foreldrum. Í Vági eru fólk eisini sera glað um Ítróttahá-



Í smáttunum

skúlan og á leiðini á veg til máltíðir, venjing ella til undirvísing, fáa tey ungu nógvar góð orð við

sær frá fólki í nærumhvørvinum Samanumtikið hevur Ítróttaháskúlin fingið eina sera

góða og spennandi byrjan, og hvør vika bíður eftir nýggjum upplivingum.



Føroyskt



Venja við Stóra Pakkhús



Eta í Stóra Pakkhúsi

Umsóknarfreistin til várskeiðið er 2. Des. 2016

- Tað ber til longu nú at søkja inn á várskeiðið á Ítróttaháskúlanum í Suðuroy.
- Várskeiðið byrjar 16. Januar 2017 og er í 20 vikur, og endar 17. Juni 2017.
- Pláss eru eftir til várskeiðið 2017 og søkjust kann inn á skeiðið á heimasíðuni www.his.fo. Umsóknarfreistin er fríggjadagin 02. desember 2016 kl. 12.00.

Mental venjing og ítróttaravrik hanga **óloysiliga** saman

GITTE KLEIN OG ANN-BRITT FRÍÐHEIM MORTENSEN

Skalt tú avrika ítróttar-
óluga á einum høgum
støði, er neyðugt, at
tú hevur tann mentala
partin við. Ofta verður víst á,
at 90% av ítróttaravrikinum
skyldast tí mentala. Eitt ítróttar-
fólk, sum avrikar optimalt sitt
allarbasta, hevur sostatt ein
sera góðan mentala farning.
Men hvat merkir tað í grundini
at hava tað mentala við, og er
tað nakað við eru fødd við, ella
kann tað mennast? Og hvussu
mennir man tað mentala, tá
talan er um liðfrótt sum eitt nú
fótbólt og hondbólt?

Tosar tú við ítróttarfólk, eru
tey flest øll á einum máli um,
at ítróttarliga avrikið er tengt
at, hvussu mentala støðan
hjá ítróttarfólkkinum er. Hvønn
sunnudag, tá dystir verða varp-
aðir í Kringvarpinum, hoyra vit
fótbóltsleikarar siga fjølmiðla-
fólkkinum frá, at mentalt var hetta
ella hitt liðið sterkari í dag. Og
tað ljóðar ógvuliga skilagott, at
fótbóltsleikarin vísir á vantandi
mentala yvirskotið, tí verður
hugt at gransking, so er tað júst
tann mentali parturin, sum er
avgerandi fyri, um eitt lið ella ein
einstaklingur avrikar optimalt.

Í vanligari venjing eitt nú í
fótbólti, verður tann tekniski
parturin mentur meiri og meiri.
Tað eru avleveringar, flyta seg
við og uttan bólt og skot o.s.fr.,
sum verða vand. Leikararnir
fáa at vita, at kostur og svøvn-
ur hevur týðning. Men tað
mentala eigur at kalla lífta inni-
vist í vanligari venjing. Skal eitt
ítróttarfólk avrika optimalt, er
tað umráðandi at siggja ítróttar-
fólkið í síni heild. Hædd má
takast fyri tí tekniska, taktiska,
kropsliga og tí mentala. Flestu
ítróttargreinirnar leggja stóran
dent á tey trý tey fyrstu hug-
tøkini, tað tekniska, taktiska og
kropsliga, men ikki tann mentala
partin. Tað liðið, sum leggur
dentin á tað mentala hevur ein
stóran fyrimun fram um hini
í eini kappingarstøðu. Øll lið
kunnu gera somu teknisku og
kropsligu venjingarnar, men tað
mentala er og verður persónligt
og subjektivt, og kann tí ikki fjøl-
ritast.

Vita ikki, hvussu tað mentala skal troystast

Mentali parturin er oftast eitt
“peptalk” undan dystarbyrjan,
og kanska roynir onkur leikari
seg við yvirtrúgv, at lata seg í
hosurnar á rættan hátt, so vinstri
fótur fer í hosuna við l'inum á.



Gitte Klein

Tey, sum veruliga kenna, at tey
gera nakað við mentala partin,
arbeiða kanska eftir Geruda-
leistinum hjá fyrrverandi hond-
bólts landsliðsvenjaranum Wil-
bek.

Fert tú inn í hollir ella á fót-
bóltsvøllir, so hava øll feløg við
virðing fyri sær sjálvum eina
plakat av, hvussu tey menna
millum annað trivnað og motiva-
tión, men verður hugt at praksis,
eru tað ógvuliga fá feløg, sum
veruliga arbeiða við mentala
partinum á ein miðvísan hátt,
har man eisini veit, hvat tað er,
man ger, og hvussu tað skal
gerast.

At tað mentala at kalla bert
er eitt eiti - okkurt høgftlúgvandi
nakað, sum eingin egentliga
veit, hvat man skal gera við
-, sæst eisini í nýggja ítróttar-
skúlanum, sum júst er settur á
stovn í Føroyum. Verður hugt
at tímatalvuni hjá næmingun-
um, so eru nógvar ítróttarligar
venjingar á skrá, eins og
næmingarnir læra um kost
og so framvegis. Men tann
mentali parturin eigur ikki inni-
vist í tímatalvuni, og tað er
ógvuliga óheppið, tá hugsað
verður um, hvussu stóran
týðning tann mentali parturin
hevur í mun til ítróttarlig avrik.
Men hetta vísir bara, hvussu
lítið vit egentliga geva okkum
far um tann mentala partin,
og hvussu lítið hann verður
troystur, tí sjálvandi skal tann
mentali parturin venjast í einum
ítróttarskúla og í einumhvørjum
ítróttarfelagi. Uttan mentalar
venjingar, kemur einstaklingurin
og liðið ongantíð at avrika teirra

optimala. Men hetta krevur
eina hugburðsbroyting og eina
kunning um, hvussu arbeiðast
kann við mentala partinum.

Ítróttarsálarfrøði flytur leikaran fram á

Vit valdu at arbeiða við ítróttar-
sálarfrøði, tí vit báðar hava til-
knýti til liðfrótt og hava eygleitt
nógvar venjingar og kappingar
frá síðulinjuni. Vit undraðust
á, hvussu lítið verður gjørt
við tað mentala, sum annars
altíð verður skýrt sum tann
týðningarmiklasti parturin, tá
tað ræður um ítróttarlig avrik.
Positiv sálarfrøði snýr seg um
at fáa fólk at avrika optimalt, og
tí leggur positiv sálarfrøði seg
tætt upp at ítróttarsálarfrøðini.
Tá vit skuldu skriva master
uppgávu valdu vit tí at arbeiða
innanfyri økið mental venjing
og ítróttarsálarfrøði. Vit hava
skapað eina interventión, sum
byggir á ítróttarsálarfrøði, posi-
tiva sálarfrøði og kognitiva sálar-
frøði. Við hesari interventión
kunnu vit flyta einstaklingar og
lið mál fram, tí allir faktorar, sum
hava við tað mentala at gera,
verða troystir samtíðis, eins og
man arbeiðir miðvíst og tilvitað
við tí mentala partinum, sum
fær at kalla líka nógva rúmd
sum tann tekniski parturin - í
eitt ávíst tíðarskeið. Á sama hátt
sum tann tekniska og taktiska
venjingin verður tillagað til
ymisku aldursbólkarnar, verður
mentala venjingin eisini lagað til
aldurbólkarnar.

Tað er umráðandi at sláa
fast, at tað mentala ikki kann
loysast við einum “peptalk” –

tað finst einki “quick fix” ella løtt
loysn í eini handavending tá tað
snýr seg um tað mentala. Tað
mentala skal venjast júst sum
vøddamir annars, og tann hug-
burðsbroytingin, sum er munurin
á einum miðalleikara og einum
optimalum leikara, er júst, hvussu
hann dugir at handfara tað
mentala. Hvørja orku leggur hann
í at broyta sína hugsan, hvønn
stuðul fær hann frá venjaranum,
og hvussu lærir hann tað?

Tað mentala er so ógilig
nógv meiri enn tað, vit fremja
í verki í dag, og tibetur er tað
nakað, sum man kan venja. Við
okkara interventión arbeiða vit
tilvitað við at økja um mentala
mótstøðuførið hjá einstaka
leikaranum, soleiðis at hann
betri er førur fyri at takla tað
mótgongd, sum hann fær í eitt
nú í dysti.

Men hvat inniber ein tilik venjing?

Nýggjasta granskingin vísir við
støði í positivari sálarfrøði, at
skalt tú avrika optimalt, krevur
tað, at tú setir inn á ymsum
økjum. Tá vit arbeiða við tí
mentala partinum, gera vit eina
interventjón, har vit arbeiða við
venjaranum samtíðis, sum vit
arbeiða við einstaka leikaranum
og liðnum. Hetta er interventjón,
sum tekur nakrar mánaðar, og
sum verður skipað sum partur
av venjingunum og partvís
áðrenn/aftaná venjing. Video-
eygleiðingar verða gjørdar, eins
og vit fylgja liðum til venjing og
dyst.

Tá hugsað verður um tað
mentala. eru tað nøkur ávís

evni, tú arbeiðir við. Motivati-
ón er eitt, málseting eitt annað,
sum vit sjálvandi arbeiða við
saman við venjaranum. Men
tað, sum veruliga flytir tann
mentala partin, er relatióin
millum venjara og leikara.
Evnini hjá venjaranum at skapa
umstøður, sum motivera leikar-
an, og tað er ymiskt frá leikara
til leikara, hvussu hann verður
motiveraður, og tí ber ikki til
at hugsa sum við tekniska
partinum, at allir leikarar skulu
gera á sama hátt. Við okkara
interventjón fær venjarin innlit
í spenningsreguleringina hjá
einstaka spælaranum, so hann
lættari fær tillagað samskiptið,
so tað samavarar við tørvin hjá
leikaranum, soleiðis at hann
avrikar optimalt. Venjarin fær
tey røttu amboðini til at leggja
sína venjing til rættis, soleiðis
at umhvørvið virkar motiverandi
og leggur upp til, at leikarin
avrikar optimalt. Venjarin fær
vitan um, hvat skal til, fyri at
menniskjan avrikar optimalt.

Samtíðis sum arbeið verður
við venjaranum, fáa leikararnir
nøkur amboð at betra um
mentala mótstøðuføri. Taka vit
eitt nú fótbólt, eru tað nógvir
faktorar, sum kunnu ávirka
leikaran mentalt. Hann kann
verða strongdur, tí at dyst-
urin er týðningarmikil, og krøv
verða sett til avrik, hann kann
vera í vanda fyri at verða
skiftur út og missa sítt pláss,
hann kann kenna seg trýstan
av áskoðaranum ella av við-
leikaranum, og soleiðis er so
nógv sum streingir á. Hetta er
alt slíkt, sum ávirkar mentala

mótstøðuførið hjá leikaranum,
og hvussu hann megnar at
vera í kappingarstøðuni, og
hetta saman við øðrum ávirkar
hansara leiklistarliga avrik.
Ofta eru hesi tingini ótilvitað,
og tí er fysta stigið á leiðini at
gera leikararnar tilvitaðar um,
hvørjir faktorar streingja teir,
og hvørjir motivera teir. Tá
hetta er vorðið tilvitað, fer man
inn og arbeiðir meiri kognitivt
við hvørjum leikara sær, har
man saman við honum finnur
fram til øðrvísi hættir at hugsa
upp á. Samtíðis sum arbeið
verður við einstaka leikaranum
og venjaranum, verður arbeið
við øllum liðnum, soleiðis at tað
rætta motivationella umhvørvið
verður skapað.

Vit hava granskað í hesum,
og har, sum vit settu inn við
okkara interventjón, sóu vit ein
avgerandi (signifikantan) mun
á leikaranum áðrenn og aftaná
interventjónina, har leikararnir
vóru munandi styrktir mentalt,
og soleiðis megnaðu størri
trýst í kappingarstøðum, og
tað stuttliga var, at leikararnir
eisini nýttu amboðini, teir
høvdu fingið í støðum, sum
einki høvdu við venjing at gera
– m.a. í skúlanum.

Gitte Klein og Ann-Britt
Mortensen, sum báðar hava
eina Master í positivari sálarfrøði
og hava serkunnleika í, hvussu
tú mennir ítróttarfólk mentalt,
hava skeið og hjálpa einstak-
lingum og ítróttarfeløgum at
nýta mentala venjing í vanligu
venjingina bæði tá tað snýr seg
um venjing av børnum og “pro-
fessionellum” Yrkisleikarum.

Ein skúli, ið mennir næmingar, sum trívast, eru fakliga sterkir og hava sterkt **mótstöðuføri**

ANN-BRITT F. MORTENSEN
OG GITTE KLEIN

- Sálarheilsa innanfyri skúlagátt

Sig í tveimum orðum ella færri, hvat tú ynskir allarmest fyri barn títt. Um tú ert sum flest onnur, so svarar tú: gleði, trivnað, javnvág, eydnusemi, sjálvræði, heilsu, nøgdsemi, styrki, sjálsvirði, sjálvsálit og so framvegis. Í stuttum ynskja vit trivnað, gleði og vælveru.

Um vit nú biðja teg siga við tveimum orðum, hvat børnini læra í skúlanum? So er svarið helst: at lesa, at rokna, at skriva, lýdni, at hugsa, og at loysa uppgávur.

Við øðrum orðum lærir skúlin børnini at avrika og legg til merkis, at lítið samsvar er millum tað, vit ynskja fyri børn okkara, og tað, sum vit læra í skúlanum.

Í fleiri enn hundrað ár hevur skúlin snúð seg um at fyrirleika børnini til at gerast vaksandi og fara út á arbeiðsmarknaðin. Hetta er sjálvandi neyðugt, men ímynda tær, at skúlin bæði legði áherðslu á siðbundnu lærugreinirnar, og samtíðis lærdi næmingarnar, hvussu teir kunnu trívast? Ongantið áður hava vit havt fleiri børn og ung, sum gerast tunglynt og rakt av sálarsjúkum, og tí er neyðugt at stöðga á og hugsa um, hvat vit gera sum samfelag fyri at fyrirbyggja hesi vanlukkuligu stöðu, sum alt fleiri børn og ung koma í í yngri og yngri aldri. Av tí at øll børn skulu ganga í skúla, hava vit stóran móguleikar at læra børnini um trivnað í skúlanum, og soleiðis hjálpa teimum til eina bjarta framtíð bæði fakliga, men sanniliga eisini persónliga og sálarlaga.

Vit verða noydd at skipa skúlan soleiðis, at hann eisini tekur atlit til trivnað og gleði. Í londunum kring okkum hava alt fleiri skúlar seinastu árin hugt at positivari sálarfrøði og seta trivnað á tímatavuna. Og her er umráðandi at vísa á, at trivnaður á tímatavuni er meiri enn ein kókubiti og eitt glas av saft, meðan børnini spæla Byurin svevir ella okkurt tíft. Trivnaður fevnir nógv longri enn bert til fráveru av happing. Henda undirvísingin snýr seg um, at næmingar gerast tilvitaðir og læra, hvat trivnaður

er, og hvat tey sjálvi kunnu gera fyri at trívast og fáa eina góða tilveru.

Hvat er positiv skúlagongd

Positiv skúlagongd kann skilmerkast sum verandi siðbundin undirvísing og undirvísing í trivnaði (gleði). Endamálið við positivari undirvísing er, at stuðla børnunum í at menna teirra/sinar færleikar og at sammeina teirra kjarnustyrkir. Útbúgving í trivnaði leggur áherðslu á, at tað ikki bert er heilin, men eisini sinnið, sum skal venjast.

Samanborið við óglaðar næmingar, so fylgja glaðir næmingar betri við í undirvísingini, hava størri hugflog og eru meira úti um seg í nærumhvørvinum. Teir luttaka í fleiri og betri felagsskapum. Har, sum man undirvísir í trivnaði sambært positivari sálarfrøði, vísa kanningar, at tað økir um virksemd hjá næmingunum og skapar forvitnari næmingar eins og tað ger, at næmingarnir dáma munandi betri at læra (Fisher (2015)).

Kanningar vísa, at undirvísing í trivnaði virkar fyrirbyggjandi móti tunglyndi, økir um nøgdsemi til lívið sum heild, leggur upp til sosiala ábyrgd og stuðlar undir betri læring og einum meiri skapandi og kreativum hugsanarhátti (Waters (2014)).

Hvat er gleði og trivnaður?

Eydnusama lívið kann sambært positivari sálarfrøði býttast upp í trý øki, sum eisini ber til at meta um og máta. Tey trý eru grundað á færleikar og kunnu tískil lærast.

"Tað góða lívið" – inniheldur positivar kenslur (gleði, kærleika, nøgdsemi,) eitt lív, sum í stuttum snýr seg um at hava tað gott. "Tað virkna lívið" umfatar, at man fast við ymiskt, soleiðis at tú ert purasta upptikin av tí, tú gert, á ein hátt har tú missir fatanina av tíð og stað (Flow). So lægið tað ljóðar, vísir hetta seg ofta at vera tað mótsætta av positivum kenslum, tí man er so burtur í tí, man ger, at man hvørki er tilvitaður um tankar ella kenslur. Man upplivir Flow, tá tað er samsvar millum avbjóðing og færleikar, og júst hetta fremur læring. Tað triðja



Ann-Britt F. Mortensen

økið er "Tað meiningsfulla lívið," sum sambært tí positivu sálarfrøðini kann prógvast vísdaliga við royndum og kanningum. Meining finna vit menniskju gjøgnum okkara samband við onnur. Sambært sjónarmiðnum í positivari sálarfrøði innber meining, at vit kenna og eru tilvitað um okkara kjarnustyrkir, og hvussu vit brúka tær, umframt at vera ein partur av øðrum og trúgva á okkurt, sum er størri enn vit sjálvi.

Hvussu undirvísa vit í trivnaði

Martin Seligman, sum verður kallaður faðir at positivu sálarfrøðini, hevur saman við øðrum ment eina rúgvu av amboðum, hvussu undirvísast kann í trivnaði. Hesi amboð byggja í stóran mun á modellid PERMA. Sambært gransking skulu hesi fimm partar verða til staðar, um vit skulu trívast og mennast. Partarnir eru:

- **P – positivar emotiúnir:** tú skal kenna positivar emotiúnir sum gleði, takksemi, áhuga og vón.
- **E – engagement:** tú skal gloyma teg burtur í tí, sum tú arbeiðir við. Hetta verður gjørt, við at nýta evnini at bjóða sær sjálva um av.
- **R – relatiúnir:** tú hevur meiningsfullar og positivar sambond við onnur
- **M – meining:** tú ert partur av og luttekur í onkrum. Tú hevur trúna á, at okkurt

er størri enn tú sjálvur.

- **A – avrika:** tú fer eftir at eydnast, vinna og megna okkurt, tú hevur sett tær fyrri.

Um hesi fimm eru til staðar, trívist tú, og tí snýr undirvísingin seg millum annað um, at menna hesi øki.

GRIT

Nýggjasta granskingin vísir, at vanligt skynsemi (intelligensur) og fakligir færleikar ikki eru nøktandi, um ein næmingur skal klára seg væl í skúlanum – og lívinum sum heild. Neyðugt er eisini at menna onnur eykenni, eitt nú GRIT: úthaldni og mótstöðuføri (robustheit/resilience). Ein undirvísing við stöði í positivari sálfrøði leggur stóran dent á at gera børnini meiri robust, so tey megna tær mótstöður, sum tey fáa í lívinum. Hetta er eisini ein undirvísing, sum lærir børnini, at læring ikki bara er stuttlig, men at leiðin fram móti tí at gerast dugnaligur til eitt hvørt ofta er ein strævin leið – men hon er neyðug. Sum Aristoteles segði á sinni: The Roots of Education are Bitter at the Moment but the Fruit is Sweet.

Næmingarnir fáa innlit í, hvussu heilin virkar, soleiðis at tey siggja, at vit øll kunnu læra, og at munurin á einum góðum og minni góðum næmingi, sum allar oftast er tengt at, hvussu nógv orku vit hava lagt í avrikið.

Mótstöðuførið

Vit mæta øll mótgongd, men tað eru evnini hjá okkum at handfara mótgongd, sum avger, um vit fella í fátt av mótstöðuni ella reisa okkum og koma styrkt burtúr henni. Tí umfatar undirvísing í trivnaði eisini at geva næminginum innlit í, hvussu hann handfer mótbúðin. Henda undirvísingin gevur næminginum ein stóran persónligan førning at hava við sær út í lívið. Tí tað avger, við hvørjum brillum tú mætir heiminum. Er mótstöðan stöðug, ella er hon fyribils? Sær tú heimsum alt ella einki? Koppur tú, tá onkur sigur okkurt við teg, ella dugir tú at brúka tað.

Jú fyrr tú byrjar at menna mótstöðuførið hjá børnum, betri er tað. Men serliga tannáringar í 8.-10. flokki hava sera stóran tørv á at styrkja og menna mótstöðuførið og úthaldni.

Tannárini eru eitt tíðarskeið í lívinum, sum hevur nógvur broytingar við sær, og sum virkar streingjandi fyri nógv ung. Tí er tað ómetaliga týðningarmikið, at tey hava røttu amboðini til at koma íggjøgnum hesi árin.

Ágóðarnir við at arbeiða við at menna mentala mótstöðuføri hjá næmingum er, at tað økir um teirra sjálsvirði, sjálvsálit, eins og tað hjálpir teimum at vera minni hørð við seg sjálv, tá tey eru í stöðum, sum tey ikki høvdu skyld í. Tey læra eisini, hvussu tey kunnu handfara stöður, sum tey hava ávirkan á og kunnu gera øðrvísi.

Hvussu styrkja menna vit tað mentala mótstöðuførið?

Ein undirvísing, sum mennir mentala mótstöðuførið styrkir tað psykologiska tilfeingið og teir persónligu færleikarnar, soleiðis at næmingarnir megna mótbúð og avbjóðingar. Hetta verður millum annað gjørt við kognitivum amboðum. Næmingarnir fáa innlit í, at allar stöður eru ein samantvinnan av hesum trimum: teirra egnu atferð, atferðini hjá øðrum og tilvildarligum hendingum.

Mótstöðuføri ella robustheit er neyvt tengt at sambondum og samskiptiviðl onnur (relatiúnir). Tí verða venjingar gjørdar, sum eru málrættaðar at stuðla næmingunum at kenna seg knýttar at hinum

næmingunum á skúlanum og nærumhvørvinum.

Fyri at styrkja og menna teirra mótstöðuførleikarnar og evni at reisa seg eftir mótbúð, verður tilfar nýtt, sum skapar grundarlag fyri, at næmingar menna optimismu í flokkinum og læra at hava eina meiri lættisnaða tilgongd til lívið.

Økir motivatiónina hjá næmingunum

Arbeitt verður við motivatión, at seta sær mál og hava høgur væntanir til tað, man ger, eins og dentur verður lagdur á at virðismeta egið avrik. Tá næmingar eru optimistiskir viðvíkjandi egnum málum, økist motivatiónin tilsvarendi., tí teir hava trúna á, at teir sjálvir eydnast við tí, teir hava sett sær fyrri.

Gransking vísir, at motivatiónin kann viðlíkahaldast enn longri, um hon verður sett saman við positivum psykologiskum interventiónum.

Í londunum kring okkum hava tey nógvur royndir við positivari sálarfrøði í skúlahøpi, og royndirnar eru sera góðar. Umframt at næmingarnir læra betri og meiri. so gerast teir sálarlaga nógv betri fyrri, og tað í sjálvum sær er ein sera góð mótvækt og fyrirbyggjandi móti tí skjótt vaksandi talinum av børnum og ungum, sum fáa sálarsjúkur av ymsum slagi.

Positiv sálarfrøði í skúla og á stovni er lykilin til sálarheilsu

Gitte og Ann-Britt, sum báðar hava Master í positivari sálarfrøði, hava skeið fyrri skúlum og barnagørdum, um hvussu til ber at undirvísa í trivnaði og robustheit, og hvussu man implementerar tað í vanligu undirvísingina og gerandisdagin á stovninum.



Ítróttæftirskúli leggjast afturat Ítróttaháskúlanum í Suðuroy

DENNIS HOLM

Í 2014 varð í Vági farið undir at fyrireika eitt skúlatilboð til føroyskar (og útlenskar) ungdómar, sum skuldi veita ungdóminum kunnleika, fimi og arbeiðshættir, sum stuðla tí einstaka næminginum í fjølbroyttu, persónligu menningini. Upprunaliga varð arbeiðt við ætlan um samstarvi ella samantvinnan av ítróttæftirskúla og ítróttaháskúla, eins og vit kenna tað í t.d. Danmark, har eftirskúla- og háskúlatilboð verða boðin út á einum og sama skúla. Eftirskúlatilboð sum heilársskúlatilboð og háskúlatilboð sum hálvárs- og heilársskúlatilboð.

Valt varð at byrja við at skipa háskúlatilboðið, og síðani fara undir eftirskúlatilboðið.

Frá byrjan hevur sera stórir áhugi verið fyri Ítróttaháskúlanum. Men umframt áhugan fyri Ítróttaháskúlanum, hava nógvar foreldur og nógvir næmingar eisini spurt eftir einum ítróttæftirskúla-tilboði, har tað ber til at fara í 10. flokk.

Stóri áhugin í ítróttæftirskúlanum stuðlar okkara fatan av, at tað er átrókandi at skipa eitt annarleiðis virkið eftirskúlatilboð, har næmingar, umframt frálæru í vanligum fólkaskúlalærugreinum, eisini fáa avbjóðingar innan ítrótt og rørslu.

Av somu orsök hevur verið arbeiðt sera miðvíst við fyrireikingunum til at kunna bjóða Ítróttæftirskúlatilboð afturat Ítróttaháskúlanum í Suðuroy.

Hetta arbeiðið er nú komið á mál, og er umsókn send Mentamálaráðnum um góðkenning av Ítróttæftirskúlanum í Suðuroy – og er eisini umsókn send um fígging, soleiðis at byrjast kann í august 2017.

Ítróttæftirskúlin í Suðuroy

Ítróttæftirskúlin í Suðuroy er ein ítróttæftirskúli, ætlaður næmingum, ið hava 10. floks aldur. Undirvíst verður á 10. floks stóði í bókligu lærugreinunum.

Á Ítróttæftirskúlanum verður undirvíst í vanligum fólkaskúlalærugreinum, umframt at dentur er lagdur á ítrótt og rørslu, sum verða skipaðar í breytum.

Vanligu kravdu lærugreinar eru føroyskt, enskt, danskt og rokning, og eru hesar lærugreinar á tímatalvuni hvørja viku.

Ítróttæftirskúlin bjóðar ítrótt á hesum breytum:

Fótbólt, hondbólt, svimjing og adventure.

Næmingar skulu velja tvær av teimum fyra ítróttabreytunum. Partar av líkamligu venjingunum verða tó skipaðir sum felagsvenjing fyri allar næmingar.

Ítróttabreytirnar eru á tímatalvuni hvørja viku.

Umframt breytir, hava næmingar felags lærugreinar: fysiologi og anatomi og føðslulæru og kost, sum eru kravdar felagslærugreinar fyri allar næmingar, og sum eru á tímatalvuni hvørja viku.

Ítróttæftirskúlin fer eisini hvørt skúlaár at skipa evnisvikur, ið hava til endamáls at víðka sjónarhorn og hugflog hjá næmingunum, umframt at geva næmingunum innlit í og royndir skapandi/kreativar arbeiðshættir.

Ítróttæftirskúli í 40 vikur

Skúlaárið á Ítróttæftirskúlanum er eins og í vanligum fólkaskúlanum 40 vikur (198 skúladagar).

Skúlaárið á Ítróttæftirskúlanum byrjar samstundis

sum fólkaskúlaárið og endar við fólkaskúlaárinum.

Ítróttæftirskúlin hevur eisini somu frívikur og -dagar sum í vanligum fólkaskúlanum, tvs. heystfrítíð, jólafrítíð og páskafrítíð.

Framúr góðir ítróttakarmar og bergtakandi náttúra

Ítróttæftirskúlin liggur náttúrligt í Vági, tí her hevur Ítróttæftirskúlin atgongd til bestu ítróttakarmar í landinum.

Ítróttakarmarnir fevna um:

- **Svimjing og styrkvenjing:** Í Vági er Páls Høll, fyrsti og einasti 50 m. svimjihylur í landinum. Í Páls Høll er harumframt venjingarmiðstöð.
- **Hondbóltur:** Vágs Høll á Eiðinum í Vági er ítróttarhøll við hondbólsvølli og umstøðum til aðrar innandura ítróttgreinar (flogbólt, kurvabólt, tennis, badminton, bordtennis, hockey os.fr.). Í 2016 eru nýggj skiftirúm og nýtt felagsrúm gjørd í Vágs Høll.
- **Fótbóltur:** Á Eiðinum í Vági er eisini graslíkivøllur við tilhoyrandi felagshølum, har skiftirúm og onnur felags høli eru. Ætlanin er at skifta graslíkivøllin á Eiðinum í fyrri helvt av 2017.
- **Fótbóltur og frælsur ítróttur:** Í august 2017 verður fyrsta fótbóltshøll í Føroyum tikin í nýtslu, tá Marghøllin í Vági stendur liðug. Í Marghøllini er hálvur fótbóltsvøllur, umframt góðar innandura venjingarumstøður til frælsan ítrótt (teir einastu í landinum innandura). Í Marghøllini eru eisini skiftirúm og onnur felags høli.

Umframt góðar ítróttakarmar,

so er náttúran í Suðuroy bergtakandi og soleiðis háttáð – fjøllini ikki høg og brøtt –, at undirvísing, venjingar og upplivingar lætt kunnu skipast í natúrni, eins og tað við góðum royndum er og verður gjørt á Ítróttaháskúlanum.

Bústaður, matarstaður og tilhaldsstøð

Næmingar á Ítróttæftirskúlanum búgva í smáttunum við Laksá - eins og næmingar á Ítróttaháskúlanum.

Næmingarnir búgva fyra saman í hvørjari smáttu, tveir næmingar í hvørjum kamari. Matarstaður er í Stóra Pakkhúsi, har næmingar eisini hava tilhaldsstøð.

Ítróttæftirskúlin fer eisini at brúka Ungdómshúsið í Vági, sum er í nærumhvørvinum við smáttunum við Laksá, og Stóra Pakkhús, sum tilhaldsstøð nakrar dagar í vikuni.

Í Stóra Pakkhúsi er eisini vaskirúm til klæðnavask, sum næmingarnir sjálvur fara at standa fyri.

Skúlastovur

Ítróttæftirskúlin í Suðuroy hevur skúlastovu á Fjarlestrardeplinum í Vági, har skúla-leiðslan eisini hevur skrivstovu.

Ítróttæftirskúla og -háskúla í samstarvi

Í grannalondum okkara er vanligt, at eftirskúli og háskúli verður boðin út av einum og sama skúla.

Háskúlatilboðini eru vanligu ætlað ungdómum, sum eru liðug við fólkaskúlanum - og verða háskúlaskeiðini vanligu boðin út sum bæði vár- og heystskeið og sum heilárskeið. Háskúlaskeiðini eru oftani skipað í tráð við háskúlaandan, t.e.: uttan kravdar próvtøkur.

Eftirskúlatilboðini eru harafturimóti ætlað fólkaskúla-

næmingum, har eftirskúlar bjóða út bæði 8., 9. og 10. flokk - og í summum førum eisini ein "11. flokk".

Næmingar á eftirskúla skulu vanligu til próvtøkur í vanligu kravdu lærugreinunum á ymisku floks-stigunum, men kunnu eisini frávelja at fara til próvtøkur í 10. og 11. flokki, hóast krav er um at fylgja undirvísingini.

Í mun til vanligu fólkaskúlanir eru eftirskúlar vistarskúlar, tvs. at næmingar búgva á skúlanum, sum umframt "vanligar" lærugreinar, eisini bjóða fram annarleiðis lærugreinar ella breytir, t.d. handverk, list, drama ella ítrótt.

Skipanin við Ítróttæftirskúla og Ítróttaháskúla, sum samstarva og verða skipaðir eftir sama leisti, fer at gera tað gjørligt at fáa greiðari skilnað millum eftirskúlanæmingar og háskúlanæmingar, soleiðis at Ítróttæftirskúlin hevur næmingar í 10. floksaldri, meðan Ítróttaháskúlin er fyri næmingar, sum eru 17 ár og eldri.

Ítróttæftirskúlin er ætlaður næmingum í aldursbólkinum samsvarandi 10. flokki í fólkaskúlanum, og bjóðar undirvísing í lærugreinum á 10. floks stigi.

Í mun til vanligu fólkaskúlan, so verður sum nevnt á Ítróttæftirskúlanum stórir dentur lagdur á ítrótt og rørslu; lærugreinar, sum verða bodnar út í breytum.

Eisini verða felags lærugreinar innan kost og læruna um kroppin (anatomi og fysiologi).

Ítróttæftirskúlin byggir á royndirnar frá og grundhugsanina kring Ítróttaháskúlanum í Suðuroy. Ítróttæftirskúlin kemur eisini at verða skipaður í ávísam samstarvi við Ítróttaháskúlan.

Millum annað fara Ítróttæftirskúlin og Ítróttaháskúlin - í tann mun tað er gjørligt - at

gagnnýta felags starvsfólk.

Næmingar á Ítróttæftirskúlanum fara eins og næmingar á Ítróttaháskúlanum at búgva í smáttunum við Laksá.

Næmingar á skúlanum báðum fara eisini at eta á sama stað og hava skúlastovur á sama stað (undirvísingin verður tó ikki samstundis).

Í ávísam førum er tað eisini ætlanin, at næmingar fara at hava ítrótt saman.

Hóast samstarv millum skúlanar báðar, so verður lögfrøðiliga talan um tvær sundurskiltar eindir við hvør sínum viðtøkum, stýri, leiðslu og fíggarviðurskiptum.

Ítróttaháskúlin virkar í mun til lógina um stuðul til fólkaháskúlar, meðan Ítróttæftirskúlin virkar í mun til eftirskúlalógina.

Ítróttæftirskúlin í Suðuroy verður skipaður yvir eitt 3-áraskeið.

Treytað av góðkenning og játtan frá Mentamálaráðnum, verða fyrstu næmingar bodnar at søkja á Ítróttæftirskúlanum í Suðuroy tíðliga fyrsta ársfjórðing í 2017, við skúlabyrjan í august 2017.

Fyrsta skúlaár byrjar í august 2017 - við fyrsta skúladegi 14. august 2017.

Hetta fyrsta skúlaárið verður pláss fyri 16 næmingum á Ítróttæftirskúlanum.

Í skúlaárinum 2018/2019 verður pláss fyri 32 næmingum á Ítróttæftirskúlanum, og í skúlaárinum 2019/2020 verður pláss fyri 48 næmingum á Ítróttæftirskúlanum.

Við einari tilgongd, har Ítróttæftirskúlin verður uppbyggdur yvir trý ár, verður bygt upp eitt sterkt og støðugt skúlatilboð við einum spennandi gerandisdegi, har góðskan í frálæruni og menningini av tí einstaka næminginum er í há-sæti.