

Julevsámegiellaj
Lulesamisk



10 buorre oajvvadásá

gájkka smávvamánnáæjgádijda





Gieres smávvamánnáæjgáda

Dát girjásj la oassen Stine Sofie Foreldrepakke
- diehtoprográmma mij galggá duv æjgátrállan doarjjot.

10 buorre oajvvadusá galggi dunji viehkken gá
hásstaliddje dilijt galga duosstot, ja hieredit dáhpádusájt
ma ælla jasskada ja ma li várálattja mánnáj.

Mij sávvpap lágá ja gehtja sisanov 10smartetips.no
næhttabielen, ja sávvpap filma, oh shit-pládna ja diedo ma
li næhttabielen li dunji ávkálattja. Ságasta ietjat ájádusáj
birra ja gatjáda gatjálvisájt gá varresvuodabarggij
ságasta. Sijá barggo l duv ja mánáv doarjjot vaj sjaddá
buorre ja jasska álggo iellemij.

Mujte dån la ájnnašamos ulmusj mánátja iellemin.
Mij doajvvop dån rijbada!

Varrudagá mijás Stine Sofies Stiftelse



1. OAJVVADUS

Ságasta ietjat mánávuoda birra

Ietjat mánávuodaáigge vájkkut gáktu æjgádin sjatta.
Usjudalá ja ságasta ietjat bajássjaddama birra, majt dån
sidá, ja majt dån i sidá ietjat mánáj vaddet.

Ráde

Usjudalá ietjat mánávuoda
birra. Tjálesta mij la ájnas ja
dav mij ij la ájnas ietjat mánáj.
Juogada tjállusav ietjat guojmijn,
tsieggeiedniijn, daktårijn jali muhtemij
varresvuodaguovdátjin.

Mujte

Máná dárba jasskavuodav
ja huvsov. Jus dujna dát vájlluj
sjattadahttin, de máhtta dábddut
gássjel ietjat mánáj dárbojt gábtjtjåt.
Ságasta dan birra, de la álkkep
dádjadit gáktu mánávuoha I duv
vájkkudam.

Lågå ienep 1. oajvvadusá birra ja gehtja tiebmáfilmav "Ájadalá ja ságasta"
10smartetips.no næhttabielen.



2. OAJVVADUS

Ságasta ietjat vuorddámusáj birra

Gå mánáv oattjo de badjáni moadda ádå ájádusá, dábdo ja vuorddámusá. Ságasta dan birra ietjat guojmijn, varresvuodabarggij jali iehtjádij gesi luohteda.

Ráde

Ságasta masi ávvudalá, ja masi gáva. Usjudalá gáktu galga juohket ájgev bargo, familja ja ietjat ájge hárráj. Lihppe gus guovtes gudi galggabihtte æjgádin sjaddat? Ságastihte vuorddámusáj birra vaj buorebut aktan doajmmat.

Mujte

Ájgge smávvamánáj la geldulasj, valla aj rahtjalis ja gájbbediddje ájgge. Luondulasj la ávvudallat ja gávvat. Ij la makkirak riehta vásstádus, huoman la vuorodit ságastimev vuorddámusáj birra viehkken gárvedibmáj.

Lågå ienep 2. oajvvadusá birra ja gehtja tiebmáfilmav "Ájadalá ja ságasta" 10smartetips.no næhttabielen.

**Le gus dujna dárbbbo
soabmásiijn ságastit?**

Telefávnná- jali
chatfálaldahka,
– návká, namádis ja
rabás jánnðurav birra.



116 123
Foreldresupport



3. OAJVVADUS

Subtsasta val jus dujna ij la buorre dille

Luondulasj la sihke ájádallat buorep ja nievrep ájádusájt dan gáktuj gá la mánáv vuorddemin. Ságasta rahpasit ja ane ájgev ietjat ájádusájda ja dábdojda vaj galga ienep jasskavuodav dábddát ja gárvedit æjgádin sjaddat.

Ráde

Subtsasta val soabmásiij jus duv mielas iellem la sierraláhkáj lássát. Gievrrudahkan la viehkev áhtsát. Máhtá oadtjot buorre viehkev ja bagádallamav varresvuodabargiis.

Mujte

Gáktu dán væjá guosská ja vájkkut álles famillijaj. Luondulasj la gá miella duolla dálla rievddá. Jus i dábddá ávov iellemín, jali jus dábddá hæsodisvuodav, la hájen, jus dábddá balov jali guhkep ájgen la dábddám ietjat asjmagin, de soajttá viehkev dábaha. Sihke álmma ja nissuna máhtti dábddát lássis mielav ávddál ja manjel gá mánna riegát. Dán illa aktu!

Lågå ienep 3. oajyvadásá birra ja gehtja tiebmáfilmav "Ájadalá ja ságasta" 10smartetips.no næhttabielen.



**Dagá ietjat
Oh shit-plánav
26. bielen**

4. OAJVVADUS

Dagá Oh shit-plánav

Iellem smávmanájægádin máhtá duon dán
hásstaliddje dilláj boahtet. Dagá plánav majt máhtá
dahkat hásstaliddje diliijn, ja gæssta viehkev
máhtá åhtsåt.

Ráde

Usjudalá ja sjatta diedulattjan mij
vájkkut diertjestibmedåbdov duv
lunna, soajttá liehket nielgge jali jus
i nuohkásav oade. Dagá ja ane
Oh shit-plánav mij subtsas majt
dahkat hásstaliddje diliijn, ja guhti
máhtta duv viehkedit jus la dárbbbo.

Mujte

Jus la diedulasj goassa diertjestuvá,
de la giehppep riehta dâmadit åvddål
gå dâbdo duv stivrrigåhti.

Lågå ienep 4. oajvvadusá birra ja gehtja tiebmáfilmav "Ájadalá ja ságasta"
10smartetips.no næhttabielen.



5. OAJVVADUS

Máná tjierru gá viehkev dárbahti

Tjieras la máná guládallamvuohke. Sij tjierru subtsastittjat gá viehkev dárbahti. Gæhttalatta - maŋenagi sjatta tjiehppe máná dárboj hárráj.

Ráde

Jus suhta ja diertjesta mánájtjierrasis, de le gássjel tjielggasit usjudallat. Bieja mánáv viellidittjat oaggás sadij. Maná duobbelij mánás ja vuojnadaste vaj jasskadappo sjatta. Gatjáda bagádallamav varresvuodaguovdátjis jus moaddi dáhpaduvvá.

Mujte

Máná tjierru ienemusát sijá vuostasj guhtta iellemvahkojt. Maŋnel lågenanguovte vahko tjierru stuorámus oasse mánásj binnebut. Muhttiijn mánná tjierru juska la gæhttalam juohkka láhkáj jaskadit. Luondulasj la dábddát dármedisvuodav ja asjmev. Dat ij merkaj dán la nievres æjgát, jali dujna l gássjelis mánná.

Lågå ienep 5. oajyvadásá birra ja gehtja tiebmáfilmav "Tjieras ja jaskadus" 10smartetips.no næhttabielen.

Guoradallamlissta gá mánná tjierru

Nælggomin?

Máná guhti li nuorap gá 4 máno dárbaŋi biebmov juohkka 2. jali 4. tija jánndurav birra. Divna mánáŋ la lasedimjánndur.

Luvva rapsa?

Guoradalá ja málsu rapsav dárbo milta.

Bierjas tjoajvve?

Állo ájmmo tjoajven máhtta tjoajvve bieggjut ja báktjanit. Viehkeda mánáv revgadimijn ja buosskomijn. Gávnnu sierra filmma dan birra næhttabielen.

Dárbo lahkavuohŋat?

Mánán la dárbo jassavuodav dábddát. Mánán la dárbo vuojnnet ja dábddát duv vaj galggá dádjadit dån la lahkusin.

Nahkárij, diertjeguddam jali ilá arvusmahtedum?

Njuorakmáná dárbaŋi gasska-mærrásattjat oadet 13-17 tija jánndurij. Vájbbi álu gá li gáhtsám 1-2 tija.

Le gus mánán báktjasa?

Guoradalá jus mánán dábddá unugisvuodav. Jus balá tjieras la skihpudagá jali vahágahttema diehti, de vierŋti válddet aktijvuodav dáktáriŋ jali váktadálkudiddijŋ.

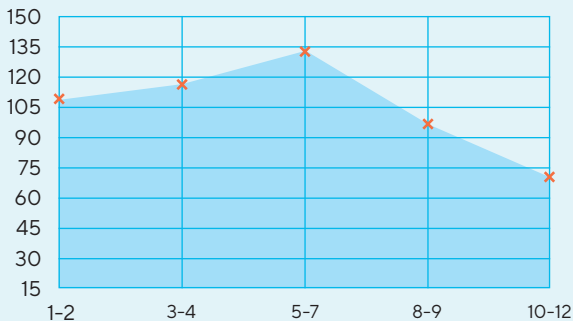
Biebbmogierddamahtesvuohŋa jali allergija?

Nikotijŋna, kofeijŋna ja allergija muhtem biebbmoslájajda máhtta máná tjierasav vájkkudit. Átsá viehkeŋ ja rádev dáktáris jali varresvuodaguovdátjis.

Jus la iehpesihkar jali måråsta máná tjierasis jali jus mánán l juolodibme, de vierŋti ságastit varresvuodabargij.

Minuhta tjerrasijn

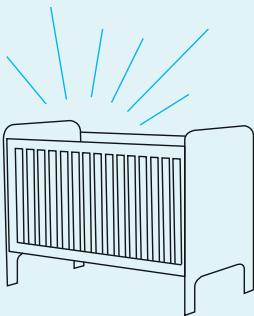
Ij la makkirak definisjåvnnå mij la luondulasj
tjierromminstar, valla la dábálasj tjieras lassán desik
mánná I gudá vahkuk. Gå mánná I gudá vahkuk de
gasskamærrásattjat tjieru 2 tijma ja 15 minuhta
bæjvålattjat. Manjel guhtta vahko tjieras manenagi
binnu, ja gå mánná I lågenanguokta vahkuk de tjieru
gasskamærrásattjat 1 tijmav ja 10 minuhta bæjvålattjat.



Áldar vahkoj milta

Gáildo: Wolke et. al. 2017

Máhtá låhkåt "Jaskadimtráhpá" birra 10smartetips.no næhttabielen
– vuohke gáktu lávkij milta mánáv jaskadit.



**Le gus dujna dárbbbo
soabmánsijn ságastit?**

Telefávnna- jali
chatfálaldahka,
– návká, namádis ja
rabás jánndurav birra.



116 123
Foreldresupport



Assjme ja hæsodisvuohta la dábálasj

Suhtto, assjme ja hæsodisvuohta li dábálasj dábdo, ja juojddá majt divna æjgáda dábddi. Jus boadá dilláj gánná i rijbada de máhtta dærvodisvuohta badjánit jali máhtta sjad-dat várálasj mánnáj, dunji jali iehtjádijda.

Ráde

Usjudalá dujna l kamera mij duv sijdan filmmi. Dábdo majt vuoseda mánnáj galggá gehtjaduvvat ietjá állessjattugijs, ja mánás gá stuorru. Gatjáda ietjastit: Majt jáhká lidjin usjudallat filma birra?

Mujte

Vuojnadahkahárjjidusás ienebuv másja, ja binnet nievrep ájádusájt ja måråstimijt. Le gus gåssjel dåbdoj rijbadit? Subtsasta soabmåsij, gávnnu állo buorre viehkke.



7. OAJVVADUS

Oade gâ la máhtteli

Ájnas la máná ávddânbmáj buoragit ja nuohkásav oadet, ja sâemmi guosská duv hüksomáhtukvuohtaj. Gâ njuorakmánná la riegiádam de binnebut besa oadet. Vuojnasta madin njuorakmánná oadá, ja átsâ viehkev gâ dârbaha.

Ráde

Jus biejev ja ijav sierada de vájkkut buorre oademkvalitiehttaj. Biejiijt dâjmadit ja biejiijvetjuovgga vájkkudahttâ buorre oademkvalitiehttaj ijiijt. Máhtâ adnet "Jaskadimtrâhpâv" ja bagâdusfilmav "Jaskadibme" mij la dân næhttabielen.

Mujte

Njuorakmánnâ dârbaj gasskamærrásattjat oadet 13-17 tijma jânnurij, ja máhttâ nagerduvvat gâ la gâhtsâm 1-2 tijma. Jus mánâ ilâ guhkev gâhtsâ de máhttâ badjelmierij vájbbat ja ilâ arvusmahteduvvat.

Lâgâ ienep 7. oajvvadusâ birra ja gehtja tiebmâfilmav "Vuoijnamâvddânahttem ja relasjâvnâ" 10smartetips.no næhttabielen.



Ávddánahte máná vuoŋŋamav

Gehtja, ságasta, lávlo ja stága njuorakmánájn. Dan láhkáj ávddánahtá máná vuoŋŋamav. Dagá árgga-bæjválasj dájmaht ma vuoŋŋamav ávddánahtti, duola degu gá biebma ja málso rapsav.

Ráde

Tjuovo máná gehtjastagáv ja ságasta dan birra majt vuoŋnebihtte ("dat tjulkko l finjuk - sidá gus dav?"). Ságasta ja dâhkida mánátja dâbdojt ("Dádjadav dâŋ la gierddamahtes gá la guhka vuorddemájgge"). Gatjâda viehkev varresvuodaguovdátjis jus avtastallam la gássjel.

Mujte

Ájgge sahkanimes ja desik mánná l 2 jagák la sierraláhkaj ájnas máná ávddânibmáj. Dan ájggegávda dárbaŋ mánná stajgugis állessjattugijt ietjas birra vaj vuoŋŋam ávddân buoremus láhkáj. Dâŋ la ájnnasamos ulmusj máná vuoŋŋama ávddánahttemij.



9. OAJVVADUS

Sujttibihte nubbe nuppev ja láhttje buorre dilev nubbáj

Gå állessjattugijn le buorre dille gaskanisá, de la dat mánnáj buorre ja ihkeva ájnas. Jus la aktu, de le buorre sihke dunji ja mánnáj sebrudahttet ietjá ulmutijjt dunnu sæhkáj.

Ráde

Gatjáda muhttijn viehkev mánnágæhttjes. Máhtta liehket buorre vuorodit muhtem tijma aktan kafean/káffaguossen, miehtsen jali oademlanján. Luojte ietjá ulmutijjt viehkeditjat. Dagá ietjat værmádagáv ulmutijj gejna soaptso.

Mujte

Aktan æjgádin liehket ij la makkirak gilpos buoremussan liehket, jali dahkat jur sæmmi álov sæmmi ássjes. Dát la værálda ájnnasamos juogosebargo! Vuosedihhte gijttevasjvuodav nubbe nuppe bargos - ja dahkke nubbe nuppev buorren.

Dunji guhti la aktu mánáj

Sihke mánnáj ja allasit la ájnas ietjádijt dibddet viehkedit. Mánná dárbaž vásedit duv avtastallamav ietjádij, vaj iesj bæssä oahppat.

Lågå ienep 9. oajvvadusá birra ja gehtja tiebmáfilmav "Vuoŋjamávddánahttem ja relasjávna" 10smartetips.no næhttabielen.



Liege jasska ja huvsulasj æjgát

Máná iellemin la dån ájnñasamos ulmusj. Mánná gulldal ja gæhtjtá majt javla ja dagá - máhttá vájkkudit sihke buorep ja nievrep láhkáj. Viertti diedulattjat usjudallat mij mánáv máhttá vaháguhttet, ja gåktu hásstaliddje dilijt duosstot.

Ráde

Usjudalá gåktu dāmada gå suhta, diertjesta jali asjmen sjatta. Dagá jali javla gus juojddá mij ij boade buorren sihke allasit jali mánnáj? Mujtte l vejulasj viehkev áttjudit.

Mujte

Vuonan ij la loahpe vahágahttet jali illastit mánájt. Tjuodtju vuodolágan ja AN:a mánájkonsensjávnnán. Juohkkalágásj vahágahttem mánnávuodan máhttá rubbmelasj ja psykalasj varresvuodagássjelisvuodajda ja hásstalusájda vájkkudit manjela iellemin.

Lågå ienep 10. oajvvadásá birra ja gehtja tiebmáfilmap
"Vuojnámávddánahttem ja relasjávnná" 10smartetips.no næhttabielen.

oh shit!

PLÁDNA MIJ SUBTSAS MAJT
DAHKAT HÁSSTALIDDJE DILIJN

Mánná ij hiejte tjerromis

**Gæhttjala oajvvadusájt
vuollelin...**

málso rapsav
dåbdå jus mánná l báhkkanam
jali goallum
biebma
adnala ja vuohtuda
Guoradalá jus mánná l vájbas

Dáv máhtáv dahkat gá galgav mánáv
jaskadit:

.....

.....

.....

Dát la oaggás sadje gási mánáv
máhtáv biedjat:

.....

.....

.....

Mån suhtav ja asjmen sjattav

Bieja mánátjav tjábbát viellidittjat
Maná mánás
Ale ruoja mánnáj
Maná lanjás vuojnadittjat
Vuoŋa tjåvjijn

Mån oadjodav jus:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mån viehkev dárbahav

Riŋgum lav ságastittjat soabmásiijn
gå diertjestav ja lav asjmen.
Sjiehtadam lav soabmásiijn mánáv
bærrárgæhttjat madin iesj båddestav.

Jus mujna l dárbo væhkkáj jali
soabmásiijn ságastit de lev
sjiehtadam riŋgut:

.....

.....

.....

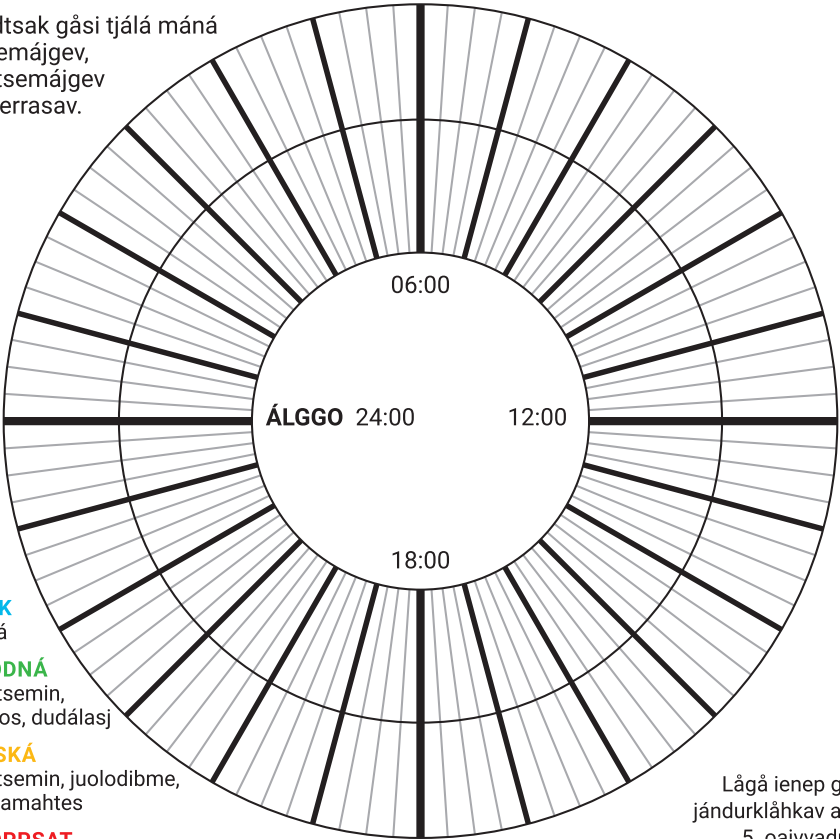
.....

.....

.....

Jánndurakloahkka

Vædtsak gási tjálá máná
oademájgev,
gåhtsemájgev
ja tjierrasav.



ALEK

Oadá

RUODNÁ

Gåhtsemin,
loajtos, dudálasj

VISSKÁ

Gåhtsemin, juolodibme,
duhtamahtes

RUOPPSAT

Tjieras

M = Mielkke/njamádibme

R = Rappsamálssom

10smartetips.no næhttabielen

Lågå ienep gåktu
jándurklåhkav adnet
5. oajvvadásán

letjam notáhta

letjam notáhta



Almodiddje: Stine Sofies Stiftelse.

1. almodus 500

Marjemus dárkestuvvam javllamáno 2024.

**Oajjvadásj sisdno I aktisasjbargo
tjadá tjáledum:**

1. ja 2. oajjvadás - Anders Dovran,
pskolávvggátjehppe ja Stian Tobiassen,
pskolávvggá ja fáhkadájmadiddje, goappátja
virgálatja Stine Sofies Stiftelse.

3. oajjvadás - Kristin Håland, tsieggeieddne ja
fáhkarádevadde Stine Sofies Stiftelse.

4. ja 5. oajjvadás - Tone Emilie Løvmås
Spinnangr, skihppijsujttártjehppe Bufetat.

6. oajjvadás - Steinar
Sunde, pskolávvggátjehppe,
Familljasuodjaluskontávrrá Molde.

7. oajjvadás - Ståle Pallesen, profæssur,
Biergun Universitiehhta.

8. oajjvadás - Ida Brendtzæg ja Stig
Torsteinson, pskolávvggátjehpe,
Tilknytningsspsykologene.

9. oajjvadás - Bjørk Matheasdatter,
guojmmeterapievttá,
relasjávnnápedagávvggá, lågådalle ja tjálle.
Tine Gammelgaard Aaserud, tsieggeieddne,
seksjávnnájádediddje Nurse – Family
Partnership (NFP), RBUP Øst og sør.

10. oajjvadás - Malin Albrechtsen van der
Hagen, rádevaddetjehppe, Kreftforeningen.
Helene Kløcker, fáhkarádevadde.
Tjuorggam ja hábmedibme: Innoventi.



Stine Sofie
Foreldrepakke

 **Stine Sofies
Stiftelse**