



10 jierbmás cavgileami

buot smávvamánáid váhnemiidda





Ráhkis smávvamánáid váhnemat

Dát unna girjjáš lea oassin Stine Sofie Foreldrepakke
- diehtjuohkinprográmma mii galgá doarjut du
váhnenrollas. 10 jierbmás cavgileami galget veahkehit
du birget gáibideaddji dilis, ja eastadit dáhpáhusaid mat
mánái sáhttet šaddat dorvvoheapmin ja váralažžan.

Mii doaivut ahte don oahpat 10smartetips.no, ja oaččut
ávkki filmmain, oh shit-plánas ja dieđuin maid gávnnat
das. Doalat buori gulahallama dearvvašvuodabargiiguin.
Sii leat das addime dutnje ja mánái buori ja oadjebas
álgu eallimii.

Muitte ahte don leat deháleamos olmmoš máná eallimis.
Mii movttiidahttit du!

Dearvvuodat mis Stine Sofies Stiftelse



Huma iežat mánnavuođa birra

Iežat mánnavuohta mearkkaša ollu dasa movt don šattat váhnemin. Smiehta ja huma iežat bajásšaddama birra, ja maid don háliidat ja it hálit viidáset addit iežat mánnaí.

Rávvagat

Jurddaš iežat mánnavuođa birra. Čále maid háliidat viidáset addit, ja maid it hálit viidáset addit iežat mánnaí. Juogat dan maid leat čállán iežat guimmiin, jorttamovrrain, doaktáriin dehe soapmásiin dearvvasvuodaguovddážiš.

Muitte

Mánát dárbbasit oadjebasvuoda ja fuola. Jus iežat bajásšattadettiin váillui dat, de sáhtta leat váttis viidáset addit dan iežat mánáide. Huma dan birra, de šaddá álkibut ipmirdit movt mánnavuohta lea dutnje váikkuhan.



Huma iežat vuordámušaid birra

Ođđa mánná buktá ollu ođđa jurdagiid, dovdduid ja vuordámušaid. Huma dan birra iežat guimmiin, dearvvašvuodabargiin dehe eará olbmui geasa luohát.

Rávvagat

Muital masa illudat, ja mas balat. Jurddaš movt áiggut juogadit áiggi gaskal barggu, bearašáiggi ja iežat áiggi. Leahppi go doai guovttis geat galgabeahtti šaddat váhnemin? Hupmabeahtti makkár vuordámušat dudnos leat vai buorebut ovttasdoaibmabeahtti.

Muitte

Smávvamánnáolbmo áigi lea gelddolaš, muhto maiddá hohpolaš ja gáibideaddji. Lea áibbas dábálaš ahte olmmoš dovdá ilu ja balu. Ii gávdno fasihtta, muhto hupmat vuordámušaid birra sáhtta dagahit ahte leat eanet ráhkkanan.

**Dárbbašat go
soapmásiin
ságastallat?**

Ringes dahje čálaš
neahtas -nuvttá,
namahemiid ja
birrajándor rabas
bálvalusas.



116 123
Foreldresupport



Muital jus dus ii leat buorre dilli

Lea dábálaš ahte olbmos leat sihke positiiva ja negatiiva jurdagat máná oažžuma birra. Leage rabas ja geavat áiggi jurdagiiddát ja dovdduide vai šattat eambbo oadjebassan ja ráhkkanan váhnenrollii.

Rávvagat

Jus du mielas eallin lea erenoamáš lossat, de muital dan soapmásii. Dat čájeha givrodaga go bivdá veahki. Sáhtta oažžut buori veahki ja rávvagiid dearvvašvuodabargiin.

Muitte

Dat movt dus lea váikkuha olles bearrašii. Lea lunddolaš jus mokta veaháš rievddada. Soaittát dárbbasit veahki jus vásihat ahte eallimis váilu illu, dahje dovddat iežat šlundon, váivvis, balus dahje erdon guhkit áiggi. Sihke dievdduin ja nissoniin sáhtta šaddat heajos mokta, sihke ovdal ja manjel go mánná riegáda. It leat goassege okto!

Loga eambbo cavgileami 3 birra ja geahča fáddáfilmma "Jurddaš ja huma" 10smartetips.no siiddus



Ráhkát iežat
Oh shit-plána
siidu 26

Ráhkát Oh shit- plána

**Smávvamánnáváhnemiid eallin buktá hástalusaid.
Ráhkát plána mas ráhkkanat dasa maid don sáhtát
dahkat gáibideaddji diliin, ja geain sáhtát jearrat veahki.**

Rávvagat

Šatta dihtomielalažžan dasa mii sáhtta dagahit huššá, ovdamearkka dihte jus leat unnán borran dehe unnán oadđán. Ráhkát ja geavat Oh shit-plána mii muitala maid galggat bargat gáibideaddji dilálašvuodain ja gii sáhtta veahkehit du jus dárbbášat dan.

Muitte

Jus dovddat signálaid ovdal go huššaluvat, de lea álkibut dahkat rievttis mearrádusaid ovdalgo gárttat dovdduid hálđui.



Mánát čirrot vuoi ožžot veahki

Čierrun lea okta máná eará gulahallanvugiin.
Sii čirrot go mitalit ahte dárbbasit veahki. Geahččalatta
ieš - dađistaga don šattat hui čeahppi diehtit maid du
máná dárbbáša.

Rávvagat

Jus suhtat ja huššaluvat máná
čierruma geažil nu sakka ahte lea
válttis jurddašit čielgasit, de bijat máná
veallát dorvvolaš báikái. Mana eret
mánás ja váldde oanehis bottoža vai
fas hálddašat dili. Jeara bagadallama
dearvvašvuodaguovddázis jus dat
dáhpuhuvvá mángii.

Muitte

Mánát lávejit eanemusat čierrut
guđa vuosttaš vahku eallimis.
Guoktenuppelot vahku maŋŋá
eatnasat eai čiero nu olu. Muhtumin
máná čieru vaikko leat dahkan
buot jeđđet su. Dalle lea dábálaš
ahte dovdá doaivvuhisvuoda ja
duššástumi. Dát ii mearkkaš ahte
leat heittogis váhnen, dahje ahte dus
lea váttis máná.

Iskanlistu go du mánná čieru

Borranmiella?

Mánát vuollet 4 mánu dárbbasit biepmu gaskal juohke 2 ja 4. diimmu birra jándora. Buot mánáin lea stuorrunjándorat.

Duolvva lihpar?

Iskka ja molso dárbbu mielde.

Áibmobákčasat?

Áibmu čovvjiis sáhtá addit bákčasiid. Veahket máná oažžut olggos áimmu. Neahttasiiddus lea sierra filbma dan birra.

Dárbbáša lagašvuoda?

Mánná ferte dovdat iežas oadjebassan. Vai mánná ipmirda ahte don lea lahkosis, de ferte son oaidnit dahje dovdat du.

Váibbas, huššaluvvon dahje badjel-meari movttiidahtton?

Aiddo riegádan mánát dárbbasit oadđit gaskal 13 ja 17 diimmu jándoris, ja sii sáhttet váibat go 1 ja 2 diimmu leat gozuid alde.

Bákčasat?

Iskka jus mánás orru unohas. Jus balat čierumii sáhtá sivvan leat buozalmasvuohka dahje roasmmohuvvan, de galggat váldit oktavuoda doaktáriin dahje doavttervávttain.

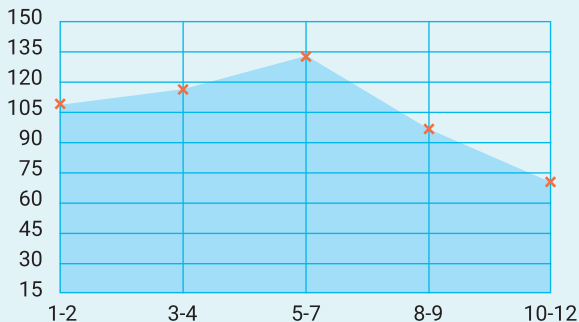
Biebmoıntoleránsa vai allergiija?

Nikotiidna, koffeiidna ja reakšuvnnat muhtin biepmuide sáhttet lasihit čieruma. Váldde oktavuoda doaktáriin dehe dearvvašvuodaguovddážiin ja jeara rávvagiid.

Leatgo eahpesihkar dahje fuolastuvvan go mánná čieru dahje, de fertet hupmat dearvvašvuodabargiiguin.

Čierruma
minuhtat

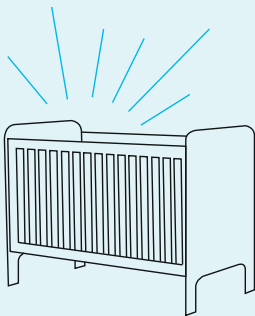
Dat ii gávdno makkárge dábalaš
definišuvdna čierrunminstarii, muhto lea
dábalaš ahte čierrun lassána gitta guđa
vahkkui. Guđa vahku rájes čieru mánná
gaskamearálaččat 2 diimmu ja 15 minuhta
juohke beaivvi. Guđa vahku maŋgel unnu
čierrun dađistaga ja guoktenuppelot
vahkus mánná čieru gaskamearálaččat
1 diimmu ja 10 minuhta juohke beaivvi.



Vahkkosaš
ahki

Referánsa: Wolke et. al. 2017

10smartetips.no siiddus sáhtát lohkat "Jeđđentráhpá" birra - vuohki movt
cehkiid mielde galggat jeđđet go dasa lea dárbu.



**Dárbbašat go
soapmásiin
ságastallat?**

Ringes dahje čálaš
neahtas -nuvttá,
namahemiid ja
birrajándor rabas
bálvalusas.



116 123
Foreldresupport



Frustrašuvdna ja vuoimme- hisvuohta lea dábálaš

Suhtu, frustrašuvdna ja vuoimmehisvuohta leat dábálaš dovddut, ja juoga man buot váhnemat dovdet. Jus don massát kontrolla, de dat sáhttá šaddat dorvvuheapme dahje váralaš mánnái, alccet dehe earáide.

Rávvagat

Jurddaš ahte dus lea kámera mii govve du ruovttus. Dovdduid maid čájehat mánnái galget eará ollesolbmot oaidnit, ja mánná ieš oaidnit go stuorru. Jeara alddát: Maid sii livčče jurddašan jus livčče geahččan filmma?

Muitte

Vuoignanhárjehallamat sáhttet jaskodahttit du, ja váldit eret negatiiva jurdagiid ja vuorjašumiid. Lea go váttis hálddašit iežat dovdduid? Mital dan birra soapmásii, lea oázžumis olu buorre veahki.



Oađe go sáhtát

Bures oađđit lea dehálaš máná ahtanuššamii ja du fuolahannákcii. Šaddá unnit oađđit go mánná lea viesus. Vuoiŋgas go mánná oađđá, ja fuolat ahte oažžut veahki go dárbbahat dan.

Rávvagat

Earut gaskal beaivvi - ja ija - dat sáhtta buoridit oađđinkvalitehta. Aktivitehta ja beaivečuovga beaivet buorida oađđinkvalitehta ihkku. Geavat áinnas "Jeđđentráhpá" ja bagadallanfilmma "Jeđdehus" mii lea gávdnamis 10smartetips.no

Muitte

Easkka riegádan mánát dárbbasit oađđit gaskal 13 ja 17 diimmu jándoris, ja sii sáhttet váibat go leat leamašan 1 ja 2 diimmu gozuid alde. Jus lea gozuid alde menddo guhká mánná soaitá šaddat beare váibbas ja badjelmeari movttiidahtton.



Hukse máná vuoŋŋamaččaid

Geahča, huma, lávlo ja stoaga mánáin. Dalle don hukset máná vuoŋŋamaččaid. Daga daid beaivválaš bargguid, nugo borramiid ja lihparmolsumiid, vuoŋŋamašhuksejeaddji doaimmaide.

Rávvagat

Čuovo máná geahčastagaid ja hupmabeahtti dan birra maid oaidnibeahtti (“dat bircu lei hui čáppat - háliidatgo don dan?”). Bija sániid ja dohkket máná dovdduid (“Lea lohpi šaddat gierdameahttumin go ádjána guhká vuordit”). Válde oktavuodá dearvasvuodaguovddážiin jus lea váttis ovttasdoaimmat.

Muitte

Áigi sahkaneari rájes dassážiigo mánná deavdá 2 jagi lea erenoamáš dehálaš máná ovdáneapmái. Dán áigodagas mánná dárbbáša buriid ja stabiila ollesolbmuid iežas birra vai ovdána buoremus lági mielde. Don leat máná deháleamos vuoŋŋamašhuksejeaddji.

Loga eambbo cavgileami 8 birra ja geahča fáddáfilmma “Vuoŋŋamaččaid huksen ja relašuvnnat” 10smartetips.no siiddus.



Buorideahppi nubbi nuppi

Okta dain buoremusain maid sáhttibeahhti mánnái addit, lea ahte ollesolbmui lea buorre dilli ovttas. Jus leat okto, de lea jierbmái sihke mánnái ja alccet addit eará olbmuide saji.

Rávvagat

Muhtomin dárbaša mánnabiiggá. Moadde diimmu ovttas káfeijas, vuovddis dahje oadđenlanjas sáhttá dahkat ipmašiid. Suova eará olbmuid veahkehit. Ráhkát fierpmádaga olbmuiguin geaiguin liikot ovtastallat.

Muitte

Leat váhnemat ii leat gilvu leat buoremus, dahje dahkat seamma ollu das mii lea seamma. Dat lea máilmmi deataleamos joavkobargu! Čájeheahppi giitevašvuoda nubbi nubbái dudno barggu ovddas - de dahkabeahhti nubbi nuppi buorren.

Dutnje gii leat okto mánáin

Sihke mánnái ja alccet lea dehálaš ahte suovvá eará olbmuid veahkehit. Mánná dárbaša oaidnit du ovttasdoaimma earáiguin vai sáhttá ieš oahppat ovttasdoaimma.



Leage oadjebas ja buorre fuolaheaddji

Don leat máná eallima deháleamos olmmoš. Dat maid don barggat ja dajat, báidná sihke buriid ja baháid dáfus. Don fertet diehtit mii sáhtá vahágahttit máná, ja movt sáhtát hálddašit gáibideaddji diliid.

Rávvagat

Jurddaš movt galggat láhttet jus suhtat, huššaluvat dahje duššástuvat. Barggat go dahje dajat juoidá mii ii leat buorre dutnje dahje du mánnái? Muite ahte veahkki lea oažžumis.

Muite

Norggas ii leat lohpi vahágahttit dahje illastit mánáid. Dat čuožžu vuođolágas ja ON mánáidkonvenšuvnnas. Buotlágan veahkaválddálašvuohta mánnávuodas sáhtá dagahit fysalaš ja psyhkalaš dearvvašvuođaváttisvuođaid ja hástalusaid manjelis eallimis.

oh shit!

PLÁNA HUŠŠALIS
DILÁLAŠVUOĐAIDE

Mánná ii heaitte čierumis

Geahččal ...

lonuhit lihpara

iskat lea go mánná beare

liekkas dahje galmmas

addit biepmu

doallat ja vuohttut

iskkat lea go mánná váibbas

Dán sáhtán dahkat go galggat jeđđet:

.....

.....

.....

.....

Dás sáhtán oadjebasat bidjat máná
velledit:

.....

.....

.....

Mun suhtan ja duššástuvan

Bija mána oadjebasat vulos
Vácce eret mánás
Ale čearggo máná
Vácce olggos lanjas ja rohtte
vuoijnahaga
Dovdda ahte vuoijnat čovjjiin

Mun jaskkoda jus:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mun dárbbášan veahki

Mun lean riingen ja ságastallan
soapmásiin ahte mun lean
huššaluvvon dahje duššastuvvon
Mun lean soahpan ahte muhtun eará
sáhtta leat mánnabiigán vai mun
oaččun bottoža

Jus mun dárbbášan veahki dahje
soapmásiin hupmat, de lean
soahpan ahte mun sáhtán riinjet:

.....

.....

.....

.....

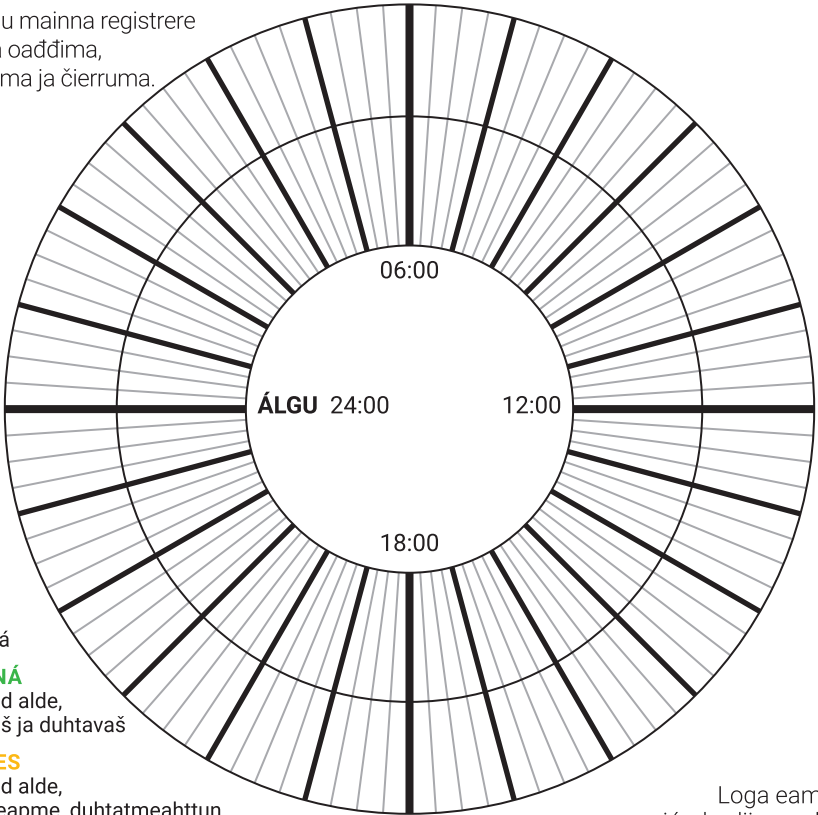
.....

.....

.....

Jándordiibmu

Reaidu mainna registrere
máná oadđima,
gohcima ja čieruma.



ALIT
Oadđá

RUONÁ
Gozuid alde,
ráfálaš ja duhtavaš

FISKES
Gozuid alde,
ráfeheapme, duhtatmeahtun

RUKSES
Čierun

M = Mielki/njamaheapmi **L** = Lihpara molsun

Loga eambbo
jándordiimmu birra
5. cavgileamis
10smartetips.no

ležat notáhtat

ležat notáhtat



Almmuheaddji: Stine Sofies Vuodđudus
7. deaddileami 500

Manjimusat rievdaduvvon juovlamánus
2024.

Cavgileamit leat ráhkaduvvon ovttasráđiid:

Cavgileapmi 1 ja 2 - Anders Dovran,
psykologaspesialista ja Stian Tobiassen,
psykologa ja fágaovddasvástideaddji, Stine
Sofies Stiftelse.

Cavgileapmi 3 - Kristin Håland, Blåkors.

Cavgileapmi 4 ja 5 - Tone Emilie Løvjomås
Spinnangr, spesiálabuohccedivššár, Bufetat.

Cavgileapmi 6 - Steinar Sunde, psykologa
spesialista, Bearašsuodjalankontuvra Molde.

Cavgileapmi 7 - Ståle Pallesen, professor,
Bergena Universitehta.

Cavgileapmi 8 - Ida Brandtzæg ja Stig
Torsteinson, psykologaspesialisttat,
Čatnasanpsykologat.

Cavgileapmi 9 - Bjørk Matheasdatter,
párraterapevta, relašuvdnapedagoga,
logaldalli ja girječálli. Tine Gammelgaard
Aaserud, jorttamovra, sekšuvdnajođiheadji
Nurse - Family Partnership (NFP), Rbup
Nuorta ja Lulli.

Cavgileapmi 10 - Malin Albrechtsen van der
Hagen, Speciálaráđđeaddi, Borasdávdasearvi.
Helene Kløcker, fágaráđđeaddi .

Illustrašuvdna ja hábmen: Innoventi



Stine Sofie
Foreldrepakke

 **Stine Sofies
Stiftelse**