

Stine Sofie
Foreldrepakke

Návti váldá adnuj Stine Sofie Foreldrepakke



Stine Sofies
Stiftelse



Gieres fáhkaulmutja

Njuorak- ja smávvamánátja vaháguhteduvvi, ja vajku máhtta báktjit ja liehket gássjel usjudallat dan birra de la ássje majt hæhttup vieledit. Gá dáhpáduvvá, de le álu darruhimen ja konsekvænssa állo diertjestimes, nahkárahtesvuodas ja állo mánnátjierrasa diehti. Huoman dierredibme máhtta hiereduvvat. Buorre álggo la dahkat konkriehta strategijajit hássstaliddje diliida. Danen lip ásam Stine Sofie Foreldrepakke.

Stine Sofie Foreldrepakke | návka diehtoprográmma gájkajda guhti galggi jali li esski æjgádin sjaddam.

Vuodon li lågev ájnas tiemá ma li tjáledum lågev buorre oajvvadussan smávvamánáæjgádijda. Galggá aneduvvat ájnas ságastallamijda iesselisvuodan, riegádahttemij ja ájggáj njuorakmánájn. Ulmme prográmmajn la nannit æjgádij, doarjot ja vaddet viehkkenævojt duostotjit hássstaliddje diliit, ja hiereditjtat dârvodis ja várálasj diliit mánnáj.

Stine Sofie Foreldrepakke la dutkam vuodon ja la ásaduvvam aktisattjat æjgádij, varresvuodabarggij ja ietjá fáhkaulmuttij. Galggá doajmmat ja viehkedit fáhkaulmuttijit bajedit ájnas tiemájt ma juo li mierredum njuolgadusá iesselisvuodahuvson, riegádahttemhuvson ja varresvuodaguovdátja prográmmen. Tsieggeiedne, dâktára, skihppijsujttára, mánájsujttára, varresvuodasujttára ja fysioterapevta li sierra posisjâvnân gânnâ la ávkálasj æjgáttjoahkkev viehkkenævvon adnet ájnas ságastallamijda gájkka æjgádij. Ietjá fáhkabargge gudi bagádalli ja tjuovvu sijáv gudi li mánáv vuorddemin jali esski li æjgádin sjaddam diedon aj máhtti ávkástallat diehtotjoahkkev.

Nasjåvnålasj njuolgadusájt tjuovvot

Nasjåvnålasj njuolgadusá galggi nanostuhttet buorre ja sæmme kvalitehtav huksofálaldagán sidjij gudi li mánáv vuorddemin jali gudi esski li æjgádin sjaddam. Berustahtek gánná famillja árru, jali gænna l oatsodimávdásvásstádus juohkka suohkanin, de njuolgadusáj milta bohtá ávddán gáktu l buorre barggovuohke.

Stine Sofie Foreldrepakke bajet sierraláhkáj tiemájt fáhkasuorgijn psykalasj varresvuohta ja dierredibme, tiemá ma juo li mierredum nasjåvnålasj njuolgadusájn majt Varresvuodadirektoráhtta l ásadam - sihke iesselisvuodan, riegádahttem skihppijvieson ja varresvuodaguovdátjin. Moadda njuolgadusájt ja májnodimijt tjuovo jus æjgáttjoahkke viehkenævojt ja diedoht aktijvalattjat aná.

Áhtje/guojme/guojmmeiedne roalla

Áhtje/guojme/guojmmeiedne l ájnas resurssa mánnáj ja familljaj. Danen la ájnas sán aj sebrudahteduvvá oatsodibmáj, sihke ávddál ja mañjel riegádahttema. De goappátja ámastibá buorep máhtudagáv duosstot máná dárboht jasskis ja buorre láhkáj. Árra sebrudahttem áhtjes/guojmes/guojmmeiednes subtsas juo iesselisvuodan jus familljaj la fágajgasskasasj oatsodibmáj dárbbu.

Iesjgenga ræjdo sihke fáhkaulmutijda ja æjgádijda

Æjgátgirje ja næhttabielle 10smartetips.no li oajvveelementa Stine Sofie Foreldrepakke. Dánna æjgáda gávnna praktihkalasj tjoavddusijt dábálasj hástalusájda ájggáj ávddál ja mañjel riegádahttema. Duodden dán bagádussaj, de la æjgáttjoahkken aj sierra filmma tjielggidusáj, moadda tiebmá- ja bagádusfilma, plakáhtta, gáhttomkárttá ja dáhko majt máhtá adnet ságastallamijda sijájn gudi galggi jali esski li æjgádin sjaddam. Divna diedoht ja filmajt máhtá gávnnaht ja viedtjat foreldrepakke.no næhttabiele. Dán bieles máhtá aj návká diñngut ienep diedoht.

Oahpásmuvá diehtotjoahkkijn ávddál gá álgá

Varresvuodabargge iesselisvuodahuvson (1. oasse), skihppijvieson (2. oasse) ja varresvuodaguovdátjin (3. oasse) máhtti bajedit iesjgenga tiemájt ja oajvvadusájt ságastallamijn sijájn gudi galggi jali esski li æjgádin sjaddam. Dán bagádusán oattjo oajvvadusájt gáktu máhtá gárvedit ságastallamav æjgádij. Áni guoradallamlistav gávna 11. bielen. Vuohke gáktu prográmma l dagádum sihkarasstá vejulasjuodav válldet adnuj álles diehtotjoahkkev aj ságastallamijda riegádahttema mañjel - juska æjgáda æbá la Stine Sofie Foreldrepakke árabu oahpásmuvam. Ásijt Æjgáttjoahkkes máhtá aj ávkástallat kursajn sidjij gudi galggi gárvedit æjgádin sjaddat.

Mujte ájnnasamos la tiemáj birra ságastit, gáktu æjgáda máhtteba iesjgenga dilev duosstot ja vuosedit gáktu viehke dárbo milta áhtsát. 10. oajvvadus la tiebmá gáktu jasskis ja buorre huvsov mánnáj vaddet, ja li diedo iesjgenga dierredimij birra ja gáktu mánnáj máhtá vájkkudit. Dáv oajvvadusáv la buorre sebrudahttet juohkka ásijda prográmma. Árvustalá juohkka dilen jus galga tiemájt gærddodit.

Jus sán guhti l iesselissan ja suv guojmen la sierra dárbbu oatsodibmáj, de oajvvadip tsieggeiedne/stuovesdåktår juo iesselisvuodan váldá aktijvuodav varresvuodasujttárijn gænna l ávdásvásstádus familjas riegádahttema mañjel. Jus aktijvuohta juo vuododuvvá árrat de máhtá vájkkudit buorre avtastallamij ja jasskavuohtaj familjan.

Degu diehtep; hárijidallamis tjiehpebun sjaddá. Madi ienep Æjgáttjoahkkev aná, dadi giehep ságastallama sjaddi. Válde aktijvuodav mejla baktu foreldrepakke@stinesofiestiftelse.no jus ienep diedoht dárba.

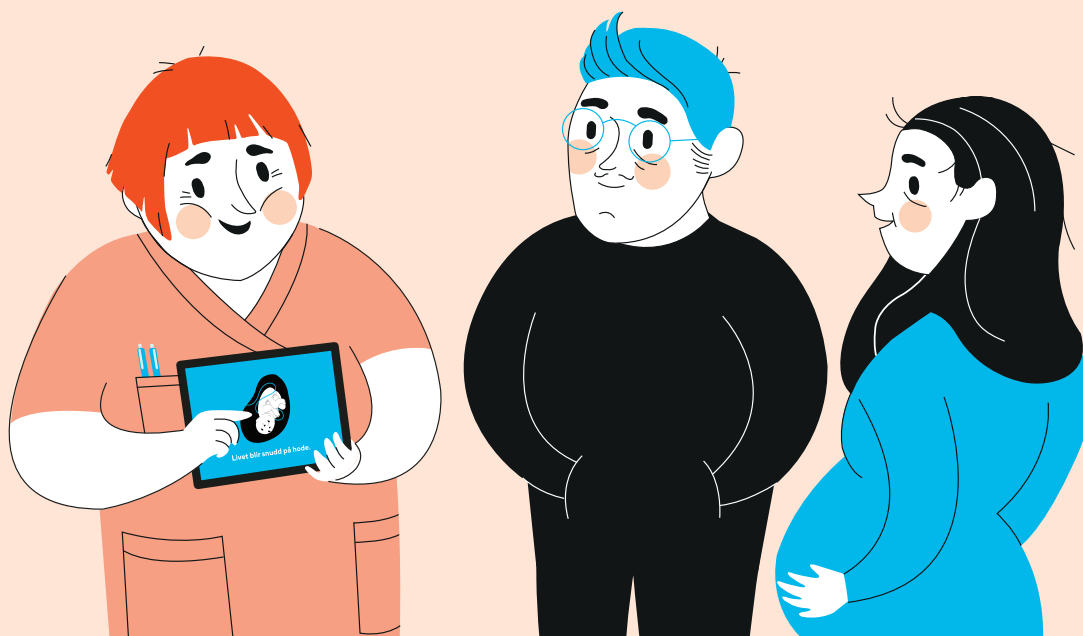
Tjuovvus vuorbbe álgadimijn!

Varrudagá Stine Sofies Stiftelse

1. oasse:

Varresvuodabarggijda iesselisvuodahuvson

Ieddne ja áhtte/guojmme/guojmmeiedne gárvedibá iellemij njuorakmánáj nadi mánáv libá vuorddemin. Iesselisvuodahukso máhtá viehkedit sunnu gudi libá æjgáda sjaddamin gárvedittjat boahhteájge dahkamusájda ja hásstalusájda.



Ulmme

Gárveda iednev ja áhtjev/guojmmev/guojmmeiednev vuostasj ájggáj njuorakmánáj. Ságestihpit vuorddámusáj birra, masi ávvudallaba ja gávvaba, ietjas mánnávuoda birra - ja majt sihtaba ja æbá sidá ietjas mánnáj vaddet. Ævtoda sunnuj dahkat persávnálasj Oh shit-plánav diertjestiddje ja hásstaliddje diliida ma máhtti badjánit gá mánná rieगत.

Mujte

Jus æjgáda oahpásmuvvaba Stine Sofie Foreldrepakke juo iesselisvuodan de la giehppep gærddodit diedojt ja buorre ságastallamav oadtjot skihppijvieson ja varresvuodaguovdátjin rieगतdahttema manjela.

Ájnas diehto

Æjgáda gudi oadtju prematuvrra jali skihpa mánáv dárbahtibá buorre oatsodimev rasjes dilláj. Gá dille máná gáktuj la tjielggasappo, ja gá æjgáda libá gærggusa, de hiehpá tjadádit ságastallamav mij galggá liehket 24. vahkon, jus æbá juo ávdutjis la dav tjadádam. Gáhtjo æjgádit varresvuodaguovdátjij jali ságastallamav dáhkki aj skihppijvieson tjadádit jus la vejulasj.

Ságastallam 10. vahkon

Oajvvadus ságastallama tjadádibmáj:

Tjále ájgev gáhttomij ja vatte dav sunji guhti i iesselissan.

Subtsasta Stine Sofie Foreldrepakke birra, kártájn viehkken.

Máhtá adnet oajvvadusájt gáktu álgadit ságastallamav.

Oajvvadus gáktu álgadit ságastallamav:

"Dáv diedov vaddep gájkajda gudi galggi æjgádin sjaddat, ja birrusin 24. vahkon ájggop tiemáj birra ságastit mij máhtá nannit duv æjgádin.

Diededa jus ájgge ij hieba."

Ságastallam 24. vahkon

Oajvvadus ságastallama tjadádibmáj:

Vatte æjgátgirjev. Gehtja oajvvadusájt gáktu ságastallamav álgadit.

Vuosedá ja ságasta tiebmáfilma birra "Ájadalá ja ságasta".

Vuosedá Oh shit-plánav, ja hásstala sunnu dasi tjállet.

Gatjáda jus æjgádijn la værmádahka gudi sunnu máhtti doarjjot ja viehkedit.

Tjále journállaj makkir diedoht la vaddám ja gesi.

Árvvaladdamgatjálvisá "Ájadalá ja ságasta" oases:

Gáktu jáhká ietjat mánnávuohka máhtá mánáv vájkkudit?

Le gus juoga ietjat mánnávuodas majt sidá vaddet ietjat mánnáj? Le gus juoga majt ij sidá bisodit?

Gáva jali ávvudalá gus æjgádin sjaddat?

Oajvvadus gáktu ságastallamav álgadit:

"Dát la girjasj oajvvadusájt ja rádiij majt vattáv gájkajda gudi galggi æjgádin sjaddat. Næhttabielen 10smartetips.no gávnabihte ienep diedoht ja ávkálasj filmajt. Uddni galggap tjadádit 1-4 oajvvadusáv ja dajt ietjá oajvvadusájt galggap riegádahttema manjela tjadádit.

"Buorre i oahpásmuvvat sisanujn www.10smartetips.no næhttabielen juo dálla iesselisvuodan. De sjaddá álkkep oajvvadusájt viehkken adnet árggabiejven smávamánnæjgádin."

HUOM! Máhtá buorre dán ságastallama tiemá birra vehi manjela ságastit, birrusin 32. vahkon. Gatjáda jus la juojddá majt libá manjemus ságastallamis usjudallam. Gatjáda jus libá læhkám næhttabielen ja jus libá Oh shit-plánav dævdám.

Jus la sierra dárbo oatsodibmáj, de oajvvadip tsiegeieddne/stuovesdåktår juo iesselisvuodan válldá aktijvuodav varresvuodasujttárijn gænna i ávdåsvásstádus familjas riegádahttema manjel.

2. oasse: Varresvuodabarggijda skihppijvieson

Diedo varresvuodabarggijs skihppijvieson li ávkálattja sunnuj gudi libá esski æjgádin sjaddam, ja máhttá vájkkudit sunnu válljimusájda sijdan. Buorre ságastallama ávddál gá sijddaj vas njuorakmánájn máhttsaba, máhttá æjgádijt nannit rasjes ja hásstaliddje ájge.



Ulmme

Subtsasta æjgádijda mánájtjierrasa birra, ja vatte konkriehta vuogijt gáktu máhtteba asjmev duosstot gá máná tjierru. Vuoseda jaskadimvuogijt ja gánná viehkev máhtteba áhtsát - jánndurav birra. Subtsasta makkir konsekvænssa máhttá sjaddat jus rissti ja vaháguhtá mánáv. Gærddoda diedoijt iesselisvuodas ja oadjoda æjgádijt ávddál gá sijddaj njuorakmánájn máhttsaba.

Mujte

Næhttabielen 10smartetips.no æjgáda gávnna jaskadimtráhpáv ja gálmma bagádusfilmajt "Buoskas", "Revgadibme" ja "Jaskadus" gánná vuoseduvvá gáktu mánáv gábtjåtjin giessat ja gáktu mánáv jaskadit. Máhttá liehket huj ávkálasj diehto gá esski la æjgádin sjaddam.

Ájnas diehto

Æjgáda gudi oadtju prematuvrra jali skihpa mánáv dárbaibá buorre oatsodimev huj rasjes dilen. Gá dille máná gáktuj la tjielggasappo, ja gá æjgáda libá gærggusa, de hiehpá tjadnat aktijvuodav stuovesdåktárijn, tsiegeiedniijn jali varresvuodasujttárijn guoradalátjit familja dárbojt, ávddá gá sijddaj njuorakmánájn máhttsaba.

Ságastallam skihppijvieso riegádahttemåssudagán jali njuorakmánná- intensijvan

Oajvvadus gáktu ságastallamav tjadádit:

Tjadáda ságastallamav madi mánáv
sujttibihtit jali juogosáhpadasán.
Ájnas la ieddne ja áhttje/guojmme/
guojmmeieddne oadtjoba sæmme diedov.

Vuosedá æjgátgirjev ja subtsasta
dát la diehto majt gájka æjgádijda
vaddebihtit. Gatjáda jus ávddála libá
girjev vuojnnám. Jus æbá la; vatte sunnuj
girjev ja subtsasta ángattjat Stine Sofie
Foreldrepakke birra. Gehtja oajvvadásájt
gáktu álgadit ságastallamav.

Tjadáda 5. ja 6. oajvvadásáv jus æjgáda
æbá la gullam dan birra ávddála.

Máhtá dáhkujn vuosedit gáktu mánáv
jaskadit. De luondulattjat máhtá tjielggit
oajvve viertti doarjoduvvat ja máná
ij gierda risstiduvvat. Subtsasta jus
állessjattuk dábddá suhtov ja asjmev
mánátjerrasa diehti, de hæhttu mánáv
oaggás sadjáj biedjat, ja mannat diles.

Vuosedá ja ságasta tiebmáfilma
birra "Tjieras ja jaskadibme", mij la
tjoahkkájgæsos 5. ja 6. oajvvadásás.
Æjgáda máhtteba filmav ietjas mobijlan
gæhttjat jali máhtta vuoseduvvat
pasientalanján jali skihppijvieso
aktisasjdåben.

Subtsasta viehkketelefåvnná
Æjgátviehkke 116 123 birra.

Tjále máná journállaj makkir diehto l
vattedum ja gesi.

Oajvvadus gáktu ságastallamav álgadit:

*"Dát girje l oassen Stine Sofie
Foreldrepakke ja li ávkálasj ja ájnas
oajvvadásá dunnuj gudi lihpe æjgádin
sjaddam."*

*"Gávnabihtte aj ienep diedoijt ja
ávkálasj bagádusfilmajt 10smartetips.
no næhttabielen. Oajvvadav dunnuj
dav árggabiejen adnet. Dánna li diedo
fáhkaulmutjijs masi máhttebihtte
luohtedit."*

HUOM! Guoradalá jus æjgáda libá ájnas
diedoijt tjadádam ávddál gá sijddaj
njuorakmánájv máhttsaba. Gatjáda
ságastallamin ávddál gá mannaba ja tjadáda
1-7 ságastallamtjuokkajt dárbo milta.

3. oasse:

Varresvuodabarggijda varresvuodaguovdátjin

Æjgáda galggaba adnuj válldet dav majt vuorddemájge ja skihppijvieson oahppaba. Vuona varresvuodaguovdátja prográmma diehti æjgáda iejvviji fáhkaulmutjiht gudi viehkedi- sierraláhkáj sijáv hásstalusáj gá mánná rieगत.



Ulmme

Ságasta mánnátjierrasa ja jaskadimvuogij birra, ja man várálasj la jus rissti, tsábmá jali hájgá mánáv jus la suhton jali diertjesta. Duodasta ja subtsasta man dábálasj la asjmev dábddát, ja tjielggi gáktu æjgáda máhtteba hássteliddje diliht mánáv duosstot. Ságasta oadema birra, mij vuoŋŋamav ávddánahtta, ja gáktu tjalmosit guojmmevuodav ja relasjávnaŋda familjan. Sihke æjgáda gudi libá guovtes, ja sij gudi li aktuæjgáda, dárbaht iehtjádij avtastallat ja ávttjiduvvi dibddet iehtjádijht viehkedit. Guoskadahte ja ane dajht 10 buorre oajvvadusáht gá æjgádij ságasta.

Mujte

Ádå árggabiejvve nahkáhtesvuodajht, ádå rállaj ja mánnátjierrasijht máhtta dábddat lássádin. Jus álessjattuga riiddalibá álov de vájkkut ájnas nannimav vuoŋŋamis ja máná ávddánimev. Dát la ájnas diehto sidjij gudi esski li æjgádin sjaddam.

Ájnas diehto

Jus mánná álov tjierru ja li sierra dárbo de máhtta stuorráp váda vaháguhteduvvat. Danen la ájnas oatsodit æjgádijht gudi li vájbbam ja gænna diedá l stuorra noade familjan.

Ságastallam æjgádij sijdan

Oajvvadusá ságastallama tjadádibmáj:

Gatjáda makkir diedoijt libá oadtjum tjierroma ja jaskadime birra. Vuoseda æjgátgirjev. Gehtja oajvvadusájt gáktu álgadit ságastallamav

Tjadáda 5. ja 6. oajvvadusáv jus la dárbbbo. Gehtja 7. bielev dán bagádusán.

Vuoseda gánná gávnna filmajt "Buoskas", "Revgadibme" ja "Jaskadus" 10smartetips.no næhttabielen.

Gatjáda jus sunnun la Oh shit-pládna.

Tjále máná journállaj makkir diedoijt la vaddám ja gesi.

Oajvvadus ságastallama álgadibmáj:

"Lihppe gus tjadádam majdik dán girjes iesselisvuodan jali skihppijvieson?"

Ságastallam 6-vahkuk rádudallamin

Oajvvadusá ságastallama tjadádibmáj:

Gatjáda gáktu dille I sijdan. Gehtja oajvvadusájt gáktu ságastallamav álgadit.

Oajvvada bagádusfilmajt gæhttjat, ja subtsasta jaskadimtráhpa ja Æjgátviehkke 116 123 birra.

Ane jánnuraklâhkav jus mánná álov tjierru ja jus la juolodibme.

Gatjáda jus libá Oh shit-plánav adnám.

Tjále máná journállaj makkir diedoijt la vaddám ja gesi.

Oajvvadus gáktu ságastallamijn álget:

"Gáktu I dunji gá mánná tjierru? Le gus alvaduvmav gáktu dilev duosto?"

HUOM! Ájnas la gáhttjot áhtjev/guojmev/ guojmeiednev 3 ja 4-mánuk rádudallamij. Gávna ájgev mij goappátijda hiehpá.

Ságastallam 3 ja 4-mánuk rádudallamin

Oajvvadusá ságastallama tjadádibmáj:

Vuoseda ja ságasta tiebmáfilma "Vuoŋmamávddánahttem ja relasjávna" birra. Gehtja oajvvadusáv gáktu ságastallamav álgadit.

Ságasta 7. oajvvadusá birra: Gatjáda gáktu oademijn manná. Ságasta gáktu sâj juohkeba æjgátávdsávstádusáv, ja gáktu dâbdddâba la ijâjt gâhtset ja sæmme ájge bargujn rijbadit.

Ságasta 8. oajvvadusá birra: Gatjáda makkir diliin sâj dahkaba dâjmajt mij ávddánahtta máná vuoŋmamav, jali jus li dile gánná máhtteba smidâp sjaddat.

Ságasta 9. ja 10. oajvvadusá birra: Gatjáda gáktu sunnu guojmmevuolta la ja jus æjgádin sjaddat la degu vuordijga. Fála viehkeve ja bagádallamav jus la gássjel. Vuoseda næhttabielen gánná viehkeve máhtteba áhtsât.

Tjále máná journállaj makkir diedoijt la vaddám ja gesi.

Oajvvadus gáktu ságastallamav álgadit:

"Majt merkaj vuoŋmamávddânbme dunnuj, ja usjudallabihte gus dan birra árggabiejen?"

HUOM! Gá galga bagádallat varresvuodaguovdâtjin de máhtá adnet dajt 10 oajvvadusájt aj dán ságastallama maŋjel. Divna oajvvadusá li ájggeguovddela sihke ávddâl ja maŋjel riegadahttema.

Árvvaladdamgatjálvisá

Dála li oajvvadásá gatjálvisájda ma máhtti ságastallamiijn árvvaladdamav álgadit sijájn gudi galggi jali esski li æjgádin sjaddam.

Ságastallam iesselisvuodan:

*Le gus juoga majt sierraláhkáj berusta dálla
gå galga æjgádin sjaddat?*

*Makkir ájadusá li dujna riegádahttema birra ja
ájgge maŋŋel gå mánná l riegádam? Le gus
juoga masi gåva jali ávvudalá?*

*Gåktu jáhká mánná sjaddá ietjat iellemav
vájkkudít?*

*Gå usjudalá ietjat mánnávuodav, li gus dujna
muhtem vásádusá majt sidá ietjat mánná
aj galggá bessat vásedít? Le gus muhtem
vásádusá majt ávvánis ij sidá duv mánná
galggá vásedít?*

Gåktu lij mánnán ietjat sijdan liehket?

*Gå lidji hájen jali balon mánnán, guhti duv
dåbdojt duostoj? Dåbdi gus soames duv
dådjadij?*

*Le gus usjudallam gåktu ietjat mánnávuohta l
vájkkudam gåktu la uddni?*

*Gåktu jáhká ietjat mánnávuohta vájkkut gåktu
ieddnen jali áhttjen sjatta?*

Ságastallam æjgádij njuorakmánájn:

*Le gus juoga majt sierraláhkáj berusta dálla
gå la æjgát?*

*Gåktu lij mánnán ietjat sijdan liehket?
Lij gus állu ietjáláhkáj gå gåktu la ietjat máná
sijdan?*

*Le gus alvaduvvam gåktu duov dáv
dilev duosto?*

*Le gus mige mij måråstahttá duv gå la
æjgádin sjaddam?*

*Gåktu l dunji gå ietjat mánná tjierru?
Gåktu duosto tjierrumav?*

*Gåktu usjudalá ietjat rálla birra máná hárráj?
Makkir bágoj sidá tjielggít ietjat ieddnen jali
áhttjen?*

*Jus galga ietjat mánáv vidájn bágujn tjielggít,
makkir bágojt de vállji?*

*Le gus juoga ietjat iellemin mij la bárránam
maŋŋel gå æjgádin sjaddi?*

Gatjálvisá li tjáledum dájna girjiijn vuodon:
Svend Aage Madsena Guide til behandling af fædre
med fødselsdepresjon, 2018

Guoradallamlissta varresvuodabarggijda

1.-4.
oajvvadus

Riegádahttema ávdđála – Gárvedit

Ulmme: Gárvedahte iednev ja áhtjev/guojmev/guojmmeiednev vuostasj ájggáj njuorakmánájn. Árvvaladdam ietjas mánnávuoda birra.

Guoradallamlissta varresvuodabarggijda iesselisvuodahuvson:

10. vahko: Vatte gáhtttjomav ságastallamij 24. vahkon.

24. vahko: Vuoseda tiebmáfilmav: "Ájádálá ja ságasta" ja ságasta sisano birra. Vuoseda Oh shit-plánav.

Lágá 4.-5. bielen dán bagádusán gánná li ienep diedo tjadádime gáktuj.



Skihppijvieson – Gærddodit ja jaskadit

Ulmme: Jaskadit æjgádít ávdđál gá skihppijviesos sijddaj njuorakmánájn máhttsaba.

Guoradallamtjuokka varresvuodabarggijda skihppijvieson:

Vatte æjgátgirjev jus æbá ávdutjis dav la oadtjum.

Oajvvada æjgádijt gæhttjat næhttabielew www.10smartetips.no.

Ságasta mánájtjierrasa ja jaskadime birra, ja gáktu asjmev duosstot.

Subtsasta man várálasj la mánáv risstit.

Ane tiebmáfilmav "Tjieras ja jaskadus" tjoahkkájgessusin.

Subtsasta Æjgátviehke 116 123 birra.

Lágá 6.-7. bielen dán bagádusán gánná li ienep diedo tjadádime gáktuj.

5.-6.
oajvvadus



5.-10.
oajvvadus

Sijdan vas – Guoskadehttet ja adnet

Ulmme: Guoskadehte ja ane dajt 10 oajvvadusájt ságastallamij æjgádij.

Guoradallamtjuokka varresvuodabarggijda varresvuodaguovdátjin:

Guossidit sijdan: Ságasta mánájtjierrasa ja jaskadime birra - gatjáda jus libá ságastam dan birra skihppijvieson. Ane bagádusfilmajt "Buoskas", "Revgaðibme" ja "Jaskadus".

6-vahkuk rádudallam: Gáktu tjierrom ja nahkáhtesvuolta familjav vájkkut? Ane jaskadimtráhpáv.

3 jali 4-mánuk rádudallam: Gehtja tiebmáfilmav "Vuoynamávdđánahttem ja relasjávna". Ságastit dán tiemá birra.

Lágá 8.-9. bielen dán bagádusán gánná li ienep diedo tjadádime gáktuj.



10 buorre oajvvadusá

gájkka smávvamánnáæjgádjida



1 Ságasta ietjat mánnávuoda birra



2 Ságasta ietjat vuorddámusáj birra



3 Subtsasta val jus dujna ij la buorre dille



4 Dagá Oh shit-plánáv



5 Máná tjierru gá viehkev dárba



6 Assjme ja hæsodisvuohta la dábálasj



7 Oade gá la máhtteli



8 Ávddánahte máná vuojñamav



9 Sujttibihte nubbe nuppev ja láhttje buorre dilev nubbáj



10 Liege jasska ja buorre huvsulasj æjgát