

Stine Sofie
Foreldrepakke

Naemhtie datne Stine Sofie Foreldrepakke



Stine Sofies
Stiftelse



Gieries faagealmetjh

Maahta ånnetji baektjiedidh jñh geerve årrodh dam ussjedidh, men vædtsoesvoetem slïedten jñh onne maanan vööste gujht deahpede. Jñh gosse deahpedeminie, daamhtaj dñhte dan fuehpesne jñh guktie jñjnjh raessesne, vaenie åeredh jñh jñjnjh maanah plaakenieh. Men vædtsoesvoete maahta heerredidh. Vihties strategijh åtnose vaeltedh krïevije tsiehkine lea akte hijven aalkoe. Dan åvteste mijjieh Stine Sofie Foreldrepakke evtiedamme.

Stine Sofie Foreldrepakke lea namhtah biëvneseprogramme sjïere gaajhkide mah nåajsan jñh aadtjen baersieldamme.

Dan vâarome luhkie vihkeles aamhtesh mah hammoedamme goh luhkie tjiehpies raerieh onnemaanaj eejhtegidie. Edtja dam nåhtadidh vihkeles soptsestimmine baersieldimmien åvtelen, mearan jñh mænngan. Programmen ulmie edtja eejhtegidie nænnoestehtedh, dâarjoem jñh dïrregh vedtedh juktie buektiehtidh dam maam tjarke dorje, jñh tsiehkieh heerredidh mah leah nåake jñh feerlege maanese.

Stine Sofie Foreldrepakke dotkemasse bigkie jñh lea evtiedamme laavenjostosne eejhtegigujmie, healsoebarkijigujmie jñh jeatjah faagealmetjigujmie. Råajvarimmie edtja faagealmetjidie viehkietidh vihkeles aamhtesh bæjjese vaeltedh mah joe leah nænnoestamme biñkedassine maanadovvemesåjhtosne, baersieldimmiehoksesne jñh healsoejarngeprogrammesne.

Tsegkietnieh, dâakterh, skiëmtjesåjhterh, maanadâakterh, healsoesåjhterh jñh fysioterapevth leah aktene sjïere posisjovnesne eejhtegepaahkem nuhtjedh goh akte nuhteligs dïrrege dejnie vihkeles soptsestimmine mejtie dah utnieh gaajhki eejhtegigujmie. Jeatjah faagealmetjh gieh biñkedieh jñh dâarjelieh jñh aadtjen sjïdteme eejhtegh maehtieh hævvi aaj dagkeres materiaalem provhkedh.

Nasjonaale bîhkedassh fulkesidh

Nasjonaale bîhkedassh edtjeh hijven jîh seammavyörtogs hoksem vihtiestidh hoksesne maam maanadovveme jîh aadtjen baersieldamme fuelhkide. Saaht gusnie fuelhkieh årroeminie, jallh gie lea tjåadtjoehtæjja fulkesimmien åvteste fierhtene tjïeltesne, dle bîhkedassh vuesiehtieh guktie lea hijven.

Joekoen suerkiej sisnjeli psykiske healsoe jîh vædtsoesvoete Stine Sofie Foreldrepakke aamhtesh bæjjese vaalta mah joe leah vihtiestamme nasjonaale bîhkedassine Healsoedirektoraatete - dovne nåajsan, maanabaelien jîh healsoejarngen bîjre . Jis eadtjohkelaakan dejtje dîrregidie jîh materijellem nåhtede eejhtegepaahkeste, dle jîjnîh dejtje juvnehtimmijste illedahkine sjædta.

Aehtjien/paarrebielie/tjïdtjine:n råålla

Aehtjie/paarrebielie/tjïdtjine vihkeles vierhtie maanan jîh fuelhkien gaavhtan. Dan åvteste byöroe pryövedh dîhte aaj meatan vaaltasåvva dâarjedimmesne, dovne baersieldimmien åvtelen jîh mænngan, juktie gâabpegh eejhtegh buerebelaakan mæhtieh maanan daerpiesvoeth dâastodh hijven jîh jearsoeslaakan. Aehtjie/paarrebielie/tjïdtjine aareh meatan vaaltasåvva, maahta vueptiestidh mejtie daerpies faagi dâaresth fuelhkiem dâarjedidh joe nåajsan.

Ovmessie dîrregh dovne faagebarkijidie jîh eejhtegidie

Eejhtegegærja jîh nedtesæjroe 10smartentips.no dah æjvieaamhtesh Stine Sofie Foreldrepakke. Daesnie eejhtegh praktihkeles vuekieh gaavnehtieh siejhme haestiemidie baersieldimmien åvtelen jîh mænngan. Lissine daate bîhkedimmie, dle eejhtegepaahke aaj aktem jîjtse buerkiestimmiefilmem åtna, gellie teema- jîh bîhkedimmiefilmh, plakaate, bööredimmieprivie jîh dâahka mejtie maahta nuhtjedh gosse edtja soptsestalledh eejhtegigujmie vuertiemisnie jîh aadtjen reakadamme maanine.

Gaajhkh materijaale, aaj filmh, gâåvnesieh jîh maahta vâålese leessedh nedtesæjroste foreldrepakke.no. Daesnie maahtah aaj dievhtemh dongkedh - eevre namhtah.

Åahpenidh gaajhki materijaaligujmie åvtelen dejnie barkedh

Healsoebarkijh nåejsiehoksesne (1. boelhke), skiemtjegåetesne (2. boelhke) jîh hoksejarngesne (3. boelhke) mæhtieh ovmessie teemah jîh raerieh bæjjese vaeltedh jîjtsh soptsestimmie eejhtegigujmie vuertiemisnie jîh aadtjen reakadamme maanine. Daennie bîhkedimmesne raerieh åadtjoeh guktie maahtah eejhtegigujmie soptsestalledh. Åenehks vuarjasjimmie læstoe sæjrosne 11. Dîhte rööpses laekie programmesne dorje guktie maahta abpe materijaalem nuhtjedh aaj mænngan maana reakadamme - jalhts eah eejhtegh åådtjeme Stine Sofie Foreldrepakke æhepie-dehtedh aarebi. Bielieh Eejhtegepaahkeste mæhtieh aaj kuvsjine åtnasovvedh mah eejhtegidie ryöjredieh.

Mujhtieh vihkielommes aamhtesi bîjre soptsestidh, maam eejhtegh mæhtieh joekehts tsiehkine darjodh jîh gusnie mæhtieh viehkiem ohtsedidh. Raerie 10 lea jearsoes jîh hijven hoksijinie årrodh, jîh beavna ovmessie sâarhts vædtsoesvoeten bîjre jîh mah konsekvensh maahta vedtedh. Maahta hijven årrodh daam raeriem gaajhkine bieline programmesne meatan vaeltedh. Vuariesjîh fierhten aejkien mejtie edtjîh dejtje aamhtesidie vielie ikth vielie vaajestidh.

Mijjeh juvnehtibie tsegkietnie/dåaktere nåejsiem jîh paarrebieliem gaskesasse beaja healsoeså-jhterinie, mij edtja fuelhkiem mænngan baersieldamme dâarjelidh joe gosse nåajsan, jis daerpies lissie dâarjelimmie. Daate maahta viehkiehtidh jearsoesvoetem jîh hijven laavenjostoem vedtedh fuelhkien bîjre.

Dîhte haarjanimmie jeatja goerkesem jîh tjiehpiesvoetem vadta. Van jienebh dâåjrehtimmieh datne åadtjoeh eejhtegepaahkine, dan aelhkebe soptsestallelmh sjïdtieh.

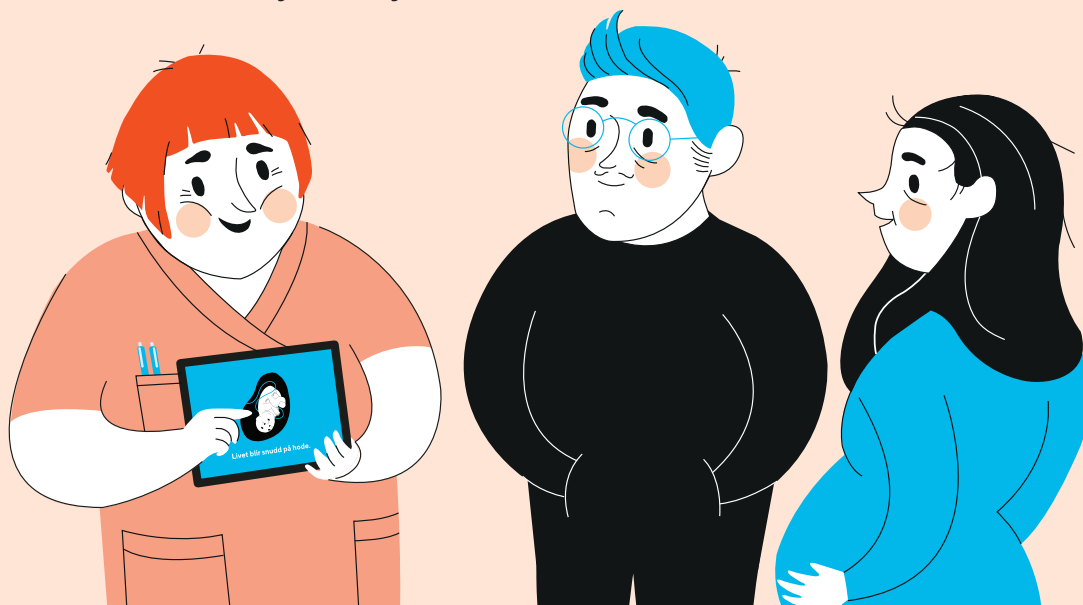
Bieljelh maaje foreldrepakke@stinesofiesstiftelse.no jis vielie biëvnesh sjïhth .

Læhkoeh aalkoviniel

Heelsegh Stine Sofies Stiftelse

Boelhke 1: Healsoebarkijidie nåejsiehoksesne

Gosse nåajsan dovne tjidtjie jīh aehtjie/paarrebielie/tjidtjine åadtjoeh jījtjemse ryöjredidh dan orre jieliedasse slīedtime. Nåejsiehokse maahta viehkietidh dejtje bāetije eejhtegidie buerebelaakan ryöjredidh dejtje laavenjasside jīh haestiemidie mah vuertieminie.



Ulmie

Ryöjredh tjidtjiem gon aehtjiem/paarrebieliem/tjidtjine:m voestes aejkien slīedtime. Soptsestidie veanhtadimmiej bijre, misse aavode jīh agkaldalla, jīh jījtse maanabaelien bijre - maam sæjhta jīh ij sījtht vijriebasse vedtedh jījtse maanide. Juvnehte dah persovneles Oh shit-soejkesjem darjoeh dejtje fuehpesne jīh krīevije tsiehkide mah maahta dāājrehtidh gosse slīedte gāetesne.

Mujhtieh

Jis eejhtegh buerelaakan Stine Sofie Foreldrepakke åahpenieh joe gosse nåajsan, dellie aelhkebe vihkeles biēvnesh vaajestidh jīh buerie soptsestallehm skīemtjegāetesne jīh hoksejarngesne utnedh baersiieldimmien mænngan.

Vihkeles daejredh

Eejhtegh mah maanam åadtjoeh mij premature jallh skīemtjes daarpesjieh hijven dāarjedimmiem akten gaajh prāāsehke tījjen. Gosse maana buerebe sīdteme, jīh eejhtegh maehtieh soptsestidh, maahta hijven årrodh dam soptsestallehm tījrehtidh mij lea soejkesjamme vāhkoen 24, jis ij aarebstie dam dorjeme. Bööredh eejhtegidie hoksejarngeese jallh soptsestallh skīemtjegāetesne jis gāarede.

Soptsestalleme medtie våhkoe 10

Raerieh guktie soptsestallmem tjirrehtidh:

1. Dievhtieh gæssie bööremekåarhtese jìh vedtieh dam nåajsan nyjsenæjjese.
2. Introduseerh Stine Sofie Foreldrepakke kårhten viehkine.
3. Nåhtedh gujht dah raerieh soptsestallemeaalkove.

Soptsestallemeaalkoven raerieh:

"Mijjeh daam bievnese vedtebe gaajhkide eejhtegidie vuertiemisnie, jìh medtie våhkoen 24 bijre, sijhtebe teemaj bijre soptsestidh mah maehtieh datnem eejhtegeråållesne nænnoestehtedh.

Bieljelh jis ij tijjem dutnjen sjiehth."

Soptsestalleme medtie våhkoe 24

Raerieh guktie soptsestallmem tjirrehtidh:

1. Vedtieh eejhtegegarjam. Lohkh soptsestallemeaalkovem.
2. Vueseht jìh soptsestallh teemafilmen bijre "Ussjedh jìh soptstallh".
3. Vueseht Oh shit-soejkesjem, jìh haestieh dejtie dam dievhtedh.
4. Gihtjh jis eejhtegh nedteviermiem utnieh dej bijre mij maahta däärjedidh jìh viehkiehtidh.
5. Dokumenteerh journaalesne mah bievnesh vadtasovveme jìh giese.

Ussjedadtemegyhtjelassh "Ussjedh jìh soptsest":

- Guktie sovmh dov maanabaelie maahta maanam baajnehtidh?
- Maam akt dov maanabaeleste maam sijhth vjirebe vedtedh? Maam akt maam ij sijhth vedtedh?
- Agkaldallh vuj aavodh goske eejhteginie sjidth?

Soptsestallemeaalkoven raerieh:

"Daate onne gærja raeriegumie mejtie vadtam gaajhkesidie gieh edtjeh eejhteginie sjidtedh. Webbesijjesne 10smartetips.no vielie bievnesh jìh nuhteligs filmh gaavnede. Daan biejjien edtjebe raerieh 1-4 giehtjedidh, dah jeatjah raerieh åadtjode åehpiedehtedh reakadimmien mænngan.

"Hijven hov www.10smartetips.no sisveginie åahpenidh, joe daelie goh lea nåajsan. Dellie aelhkebe raeride nuhtjedh goh viehkie aarkebiejjien gosse lea smaave maanan eejhtegh."

NB!

Maahta hijven årroth ikth vielie dan bijre soptsestidh ånnetji mænngan, kaanne våhkoen 32. Gihtjh mejtie maam akt dah ussjedamme dan minngemes aejkien bijre. Gihtjh mejtie dah dam webbesæjroem vaak-sjoeh jìh oh shit-soejkesjem dievhteme .

Jis daerpies lissie däärjedimmine mijjeh juvnehtibie tsegkietnie/dåaktere nåajsan biejele healsoesåjhterem gie edtja fuelhkiem däärjedidh reakadimmien mænngan.

Boelhke 2: Healsoebarkijidie skiemtjegåetesne

Bievnesh mejtie healsoebarkijh skiemtjegåetesne vedtieh, daamtaj nuhteligs aadtjen sjiðtème almetjidie, jñh dejtie baajnehtieh mah veeljemh dah vaeltieh gosse gåetide bætieh. Hijven soptsestalledh åvtelen gåetide vuelkieh, maehtieh gåabpegh eejhtegidie nænnobe darjodh akten præåsehke jñh krievije tñjjen.



Ulmie

Vedtieh aadtjen sjiðtème eejhtegidie maahtoem maanan tjearomen biðre, jñh vihties strategijh guktie maehtieh jñtse frustrasjovnem gietedidh jis maana tjiðre. Vuesehth dejtie teknikkh mah maehtieh darjodh gosse maana tjiðre jñh gusnie maehtieh viehkiem åadtjodh – abpe dygnem. Bievnieh konsekvensi biðre jis onne maanam firrie jallh mñrhtoem dorje. Vaajesth bievnesh næejsievoeteste jñh viehkehth guktie jearsoes eejhtegidie gåatan vuelkieh dej orre maanine.

Mujhtieh

Nedtesæjrosne 10smartetips.no dah eejhtegh trøstetrappam gaavnedieh, jñh dah golme biðkedimmiefilmh "Boetskenasse", "Kraavhkestimmie" jñh "Soelkehtimmie" mah vuesiehtieh guktie njoetsestehmem jñh ovmessie soelkehtimmieteknikkh darjodh. Maahta aevhkies årrodh daejredh goh aadtjen sjiðtème eejhtegh.

Vihkeles daejredh

Eejhtegh mah maanam åadtjoeh mij premature jallh skiemtjes daarpesjieh hijven däärjelimmiem akten gaajh præåsehke tñjjen. Gosse maana buerebe sjiðtème, jñh eejhtegh maehtieh soptsestidh, maahta hijven årrodh gaskesem tseegkedh dääktarinie, tsegkietnine jallh healsoeskiemtjesåjhterinie åvtelen dah gåatan vuelkieh guktie daerpiesvoeth goerehtidh fuelhkine.

Soptsestalleme baersiel- dimmiegoevtesisnie jallh aadtjen reakadammeinte- nsijve

Raerieh guktie soptsestallmem tjirrehtidh:

1. Tjirrehtidie soptsestallmem aktene suvhtemesijjesne jallh aktene dâehkielierehtimmesne. Vihkeles dovne tijdtjie gonnoeh aehtjie/paarrebielie/tijdtjine dejtie seamma biëvnesidie âadtjoeh.
2. Vueseht eejtegegærjam jîh jiehtieh daate lea biëvnesh mejtie gaajhkide eejhtegidie vedtieh. Gihtj mejtie dah dam aarebi vuajneme. Jis ijje; vedtieh gærjam jîh âenehkslaakan âehpiedehtieh mij Stine Sofie Foreldrepakke lea. Vuartesjh raeriestimmieh guktie maahtah soptsestimmiem aelkedh.
3. Vuartesjh raeride 5 jîh 6 jis eah eejhtegh âvtelhodti dej bijre daejrieh.
4. Nâhtedh maaje dâahkam juktie vuesiehtidh guktie maanam madtjeldehtedh. Dellie iemie ussjede tjuara âejjiem doehtedh jîh ij maehtieh dam tsaepmedh jîh ih maehtieh maanam firredh. Soptsesth maana tjuara jearsoes sijjesne gællasjidh, jîh dihte geerve almetje tjuara liegkedidh jis mâeresne jîh mâarehks vååjnoe gosse tjyöresle maana giëtime.
5. Vueseht jîh soptsesth aamhtesfilmem "Tjearome jîh soelkehtehteme", mij tjåanghkan beaja raeride 5 jîh 6. Eejhtegh maehtieh filmem vuejnedh jîjtje mobijjesne jallh maahta dam vuesiehtidh skiemtjegâetesne jallh stâaposne.
6. Raerieh viehkietæjjatellefovnen bijre Eejhtegetellefovne 116 123.
7. Tjælieh maanan journaalesne magkeres biëvnesh mah vadtasovveme jîh giëse.

Soptsestallemeaalkoven raerieh:

"Daate gærja lea akte bielie Stine Sofie Foreldrepakke jîh desnie nuhteligs jîh vihkeles raerieh dijjese mah eejhtegh sjidteme."

"Aaj jienebh biëvnesh jîh nuhteligs bihkedimmiefilmh gaavnh nedtesæjrosne 10smartetips.no. Juvnehtibie dam aarkebiejjien nåhtadidh. Daate lea biëvnesh faagealmetjijstie mejtie maahtah leajhtadidh."

NB!

Hijven daejredh mejtie eejhtegh dejtie vihkeles biëvnesidie giëhtjedamme eannan gâatan vualkeme. Gihtjedh soptsestallemisnie jîh vuartasjidh soptsestimmietsiehkide 1-7 jis daerpies.

Boelhke 3: Healsoebarkijidie healsoestasjovnesne

Dihthe gâetesne orre eejhtegh edtjeh provhkedh dam maam nâejsievoetesne liereme jîh skiemtjegâetesne reakadimmien mænngan. Healsoestasjovneprogramme Nöörjesne dorje guktie eejhtegh jaabnan faagealmetjigujmie gaavnesjeh mah maehtieh dâarjedidh jîh viehkiehtidh – joekoen dah mah tjabreminie gosse dihte orre jieledede aalka.



Ulmie

Soptsesth aaj maanan tjearomen jîh madtjeleteknihki bijre, jîh man vihkeles lea ij maanam firredh, tsapmedh jallh irhkedh jis määrehks jallh strâarkan sjædta. Jââhkesjh jîh nænnosth mannasinie asvede, jîh buerkesth maam eejhtegh maehtieh darjodh gosse maanine gierve tsiehkesne. Soptsestidie guktie âeredh, mij lea hijven aajlaevtiedimmie, jîh guktie dah maehtieh fokusem utnedh paarrebielievoetese jîh relasjovnide fuelhkesne. Dovne dah giêh gööktesh, jîh dah giêh aajnehke eejhtegh, hijven ektiedimmieh mubpiejgujmie daarpesjeh, jîh haestede viehkiem dâastodh. Soptsestallh jîh provhkh dejtie 10 jîermijes raeride gosse eejhtegigujmie soptsestalledh.

Mujhtieh

Vaenie âeredh, orre râállah jîh maanan tjearome maehtieh dam orre aarkebiejjiem krievije darjodh. Jis jolle ovvaantoedaltese geerve almetji gaskem maanan vihkeles aajlabigkemem jîh evtiedimmiem baajnehte. Daam daerpies orre eejhtegh daejredh.

Vihkeles daejredh

Jis maana jîjnjh tjyöre jîh sjîere daerpiesvoeth âtna dellie kaanne stuerebe vaahram sjædta vædtsoesvoetem dââjredh. Dannasinie vihkeles sæjloes eejhtegidie dâarjedidh, mejtie daajrah stoerre leavloem fuelhkesne utnieh.

Soptsestalleme gosse guessine hiejesne

Raerieh guktie soptsestallmem tjirrehtidh:

1. Gihtjh mah bievnesh dah aarebi aadtjeme tjearomen jñh jearsose soelkehtimmien bijre. Vueseht eehtegegarjam. Gihtjh raeride guktie soptsestallmem aalkah
2. Gihtjh raeride 5 jñh 6 jis daerpies. Gihtjh sæjroem 7 daennie bihkedimmesne.
3. Vueseht guktie dah gaevnieh filmide "Boetskenasse", "Kraavhkestimmie" jñh "Soelkehtimmie" 10smartetips.no sæjrosne.
4. Gihtjh jis dah Oh shit-soejkesjem utnieh.
5. Tjaelieh maanan journaalesne magkeres bievnesh mah vadtasovveme jñh giесе.

Soptsestallemeaalkoven raerieh:

"Dijjeh maam akt daehtie gærjeste vuajname gosse nåajsan jallh skiemtjegåetesne?"

Soptsestalleme 6-våhkoej konsultasjovnesne

Raerieh guktie soptsestallmem tjirrehtidh:

1. Gihtjh guktie gåetesne gåarede. Gihtjh raeride guktie soptsestallmem aalkah.
2. Raerie bihkedimmiefilmi, trøstetrappan jñh Foreldresupport 116 123 bijre.
3. Nåhtedh dygnetsåahkam jis maana jijnje tjearoeminie jñh bånhtserdeminie.
4. Gihtjh jis dah Leah Oh shit-soejkesjem nåhtadamme.
5. Tjaelieh maanan journaalesne magkeres bievnesh mah vadtasovveme jñh giесе.

Soptsestallemeaalkoven raerieh:

"Guktie lea dutnjen gosse maana tjearoeminie? Mejtie naaken dov reaksjovnieste mij datnem ierielamme?"

NB! Vihkeles aehtjiem/paarrebieliem/tjiddtjinem bööredh 3 jallh 4-aski konsultasjovnese. Gaavnh tijnem mij gåabpatjahkide sjehta.

Soptsestalleme 3 vuj 4-aski konsultasjovnesne

Raerieh guktie soptsestallmem tjirrehtidh:

1. Vueseht jñh soptsestall tema filmen bijre: "Aajlabigkeme jñh realasjovnh". Gihtjh soptsestallemeaalkoven raeride.
2. Soptsestall raerien 7 bijre: Gihtjh guktie gåetesne gåarede aerieminie. Soptsestall guktie dah guaktah eehtegediedtem juekiejægan, jñh mah dååjrehtimmieh utniejægan aere men jñh barkoen gaskem.
3. Soptsestall raerien 8 bijre: Gihtjh jis naan tsiehkies gusnieh dah maanan aajlam bigkeme jallh maehtiejægan dam bueriemdidh.
4. Soptsestall raeriej 9 jñh 10 bijre: Gihtjh guktie dejnie goh paarre jñh jis eehtegeråålla lea guktie vienhtigan. Faalh viehkiem jallh bihkedimmiem jis vaejvie. Vueseht nedtesæjroem gusnie maehtiejægan viehkiem gaavnedh.
5. Tjaelieh maanan journaalesne magkeres bievnesh mah vadtasovveme jñh giесе.

Soptsestallemeaalkoven raerieh:

"Mij aajlabigkeme dotnese jehta, jñh dihte maam akt maam dåtnoeh aarkebiejjien ussedægan?"

NB!

Nuhtjh dah 10 raeride bihkedimmesne healsoejarnesne aaj dan soptsestallmen mænngan. Gaajhkh raerieh sjyötehke dovne reakadimmien åvtelen jñh mænngan.

Refleksjovnen gyhtjelassh

Daesnie naan raeriestimmieh gyhtjelaside mah maehtieh
dej bijre ussjedidh soptsestimmine b  etije eejhtegigujmie,
j  h aadtjen sj  dteme eejhtegigujmie.

Soptsestallehm gosse nåajsan:

*Mij akt desnie mejnie datne joekoen lyjhkh,
daelie goh eejhteginie edtjh sj  dtedh?*

*Maam datne ussjedh reakadimmien bijre
j  h dan mænngan? Mij akt destie billh jallh
sj  jelaakan aavodh?*

*Guktie vi  nhth maana sæjhta dov jielemem
baajnehtidh?*

*Gosse j  jtse byjjenimmien bijre ussjedeminie,
s  emies d   jrehtimmieh   tneme
mejtie dov maana edtja   adtjodh? Mah
d   jrehtimmieh datne ih sijhth dov maana
edtja   adtjodh?*

Guktie lij maanine dov g   etesne   rrodh?

*Gosse hujnesne jallh billh goh onne, gie
altese domtesidie d  astoeji? Damth goh
dah datnem guarkajin?*

*Mejtie dov naan   ssjalommesh dan
bijre guktie dov maanabaelie j  jtjemdh
baajnehtamme?*

*Maam datne vi  nhth dov maanabaelie
s  jhta jiehtedh guktie datne goh tj  dtjie jallh
aehtjie sj  dth?*

Soptsestallehm boelhkesne gosse s  iedte g   etesne?

*Daelie goh eejhteginie sj  dteme, maam akt
maam joekoen pry  jjedh?*

*Guktie lij maanine dov g   etesne   rrodh?
Dihte lea eevre jeatjahlaakan goh dov
maana daelie?*

*Mah naan dejstie reaksjovnijste mah
datnem ierielamme?*

*Mij akt mij datnem tjabreminie eejhteginie
  rrodh?*

*Guktie datnine gosse dov maana
tjearoeminie? Guktie daa, datnem
baajnehte?*

*Maam datne vi  nhth lea dov r   lla dov
maan   vteste? Mah baakoeh sijhth
veeljedh jis sijhth j  jtjemdh tj  ertestidh tj  dtjie
jallh aehtjie?*

*Jis edtjh dov maanam vijhte baakoejgujmie
buerkiestidh, mah baakoeh sijhth
nåhtadidh?*

*Mij akt dov jieliedisnie buerebe sj  dteme
mænngan eejhteginie sj  dteme?*

Giehtjedimmielæstoe healsoebarkijidie

Raerieh
1-4

Baersieldimmien åvtelen – Ryöjredidh

Ulmie: Ryöjredh tjiditjem jìh aehtjiem/paarrebieliem/tjiddtjinem voestes tìjjen slìedtime. Jìjtjedh maanabaeliem ussjedattedh.

Giehtjedimmietsiehkìeh healsoebarkijidie nåesjìevoetevaaksjoemisnie:

- ✓ Våhkoe 10: Vedtieh bööremekåarhtem soptsestalllemasse våhkoe 24.
- ✓ Våhkoe 24: Vuesehth teemafilmem: "Ussjedh jìh soptsesth" jìh soptsestelliehh dan bìjre.
- ✓ Introduseerh Oh shit-soejkesjem.

Giehtjh sæjrojde 4-5 daennie bìhkedimmesne jìh åadtjoeh vielie bìevnesh tìjrehtimmien bìjre.



Skìemtjegåetesne – Vaajesth jìh jearsoes

Ulmie: Jearsoes eejhtegh gåatan vuelkieh skìemtjegåeteste

Giehtjedimmietsiehkìeh healsoebarkijidie skìemtjegåetesne

- ✓ Juekieh eejhtegægærjam jis eah leah dam åådtjeme gosse maanadovvedh.
- ✓ Raeresth eejhtegidie raeriejgumie dan nedtesæjroen bìjre, 10smartetips.no.
- ✓ Soptsesth tjearomen jìh soelkehtimmien bìjre jìh maam maahta darjodh gosse måarehks sjædta.
- ✓ Soptsesth vaahraj bìjre jis maanam firredh.
- ✓ Tjåanghkan nuhtjh teemafilmem "Tjearome jìh soelkehtimmie".
- ✓ Raeresth Foreldresupport 116 123.

Giehtjh sæjrojde 6-7 daennie bìhkedimmesne jìh åadtjoeh vielie bìevnesh tìjrehtimmien bìjre.



Raerieh
5-6

Raerieh
5-10

Gåetesne vihth – Relateeredh jìh utniehtidh

Ulmie: Dejtie 10 jìermijes raerieh relateeredh jìh utniehtidh soptsestalllemisnie eejhtegigumie

Giehtjedimmietsiehkìeh healsoebarkijidie healsoestasjovnesne:

- ✓ Hiejmevaaksjome: Soptsesth tjearomen jìh jearsoesvoeten bìjre – mohtedh soptsestalllemem skìemtjegåetesne. Provhkh bìhkedimmieffilmide "Boetskenasse", "Kraavhkestimmie" jìh "Soelkehtimmie".
- ✓ 6-våhkoen konsultasjovne: Guktie tjearome jìh vaenebe åeredh fuelhkiem baajnehte? Nåhtedh trøstetrappan.
- ✓ Dìhte 3 jallh 4 askh konsultasjovne: Vuartesjh teemafilmem "Aajlabigkeme jìh relasjovnh". Digkiedidie dan bìjre.

Giehtjh sæjrojde 4-5 daennie bìhkedimmesne jìh åadtjoeh vielie bìevnesh tìjrehtimmien bìjre.



10 hijven raerieh

gaajhkide maanetje-eejhtegidie



1 Soptsesth dov maanabaelien bijre



2 Soptsesth dov vuartoej bijre



3 Bievnieh jis datne hājnoeh



4 Darjoeh Oh shit-soejkesjem



5 Maana tjööre juktie viehkiem sæjhta



6 Frustrasjovne jīh faamohtsvoete leah sējhme



7 Åerieh gosse maahtah



8 Bigkh maanan aajlam



9 Sinsitniem hijven darjodh



10 Åroeh jearsoe jīh hijven hoksije