

Stine Sofie
Foreldrepakke

Ná don geavahat Stine Sofie Foreldrepakke



Stine Sofies
Stiftelse



Ráhkis fágaolbmot

Sáhtta bávččagahttit ja leat váttis jurddašit, muhto njuorat- ja unnamánážat gillájit veahkaválddi. Ja go dat dáhpáhuvvá, de dáhpáhuvvá moari ja danin go lea ollu huššá, unnán lea oadđán ja mánná čieru ollu. Muhto veahkaválddi sáhtta eastadit. Váldit atnui konkrehta strategijaid gáibideaddji dilálašvuodaide lea buorre álgu. Danin mii leat ráhkadan Stine Sofies Foreldrepakke.

Stine Sofie Foreldrepakke lea nuvtá diehtjuohkinprográmma buohkaide geat galget šaddat ja geat aitto leat šaddan váhnemin.

Vuođđun leat logi dehálaš fáttá mat leat hábmejuvvon logi jierbmás cavgileapmi smávvamánáváhnemiidda. Dan galgá geavahit dehálaš ságastallamiin riegeahttimis ovdal, riegeahttimis ja manjel dan. Ulbmil lea ahte prográmma galgá nannet váhnemiid, addit doarjaga ja reaiduid gieđahallat dan mii lea gáibideaddji, ja eastadit dilálašvuodaid mat leat dorvvoheamit ja várálaččat mánnái.

Stine Sofie Foreldrepakke lea vuođđun dutkan, ja dat lea ráhkaduvvon ovtasbarggus váhnemiiguin, dearvvašvuodabargiiguin ja eará fágaolbmui. Doaimmat galget veahkehit fágaolbmuid hupmat dehálaš fáttáid mat juo gávdnojit áhpehisvuodafuola, mánnáoažžunfuola ja dearvvašvuodastašuvnna njuolggašuvnna. Jorttamovrrat, doaktárat, buohccedivššárat, mánnádivššárat dearvvašvuodabuohccedivššárat ja fysioterapevtat leat earenoamáš posišuvnnas geavahit váhnepáhka ávkálaš reaidun dehálaš ságastallamiin mat sis leat buot váhnemiiguin. Eará fágaolbmot geat bagadallet ja čuovvulit sin geat galget šaddat ja geat aitto leat šaddan váhnemin sáhttet diehttelasat nai geavahit materiála.

Čuvvot nationála njuolggadusaid

Nationála njuolggadusat galget sihkkarastit buori ja ovttalágan fuollakvalitehta mii fállujuvvo sidjiide geat galget šaddat bearrašin ja aittošaddan bearrašiid. Beroškeahtá gos bearrašat orrot, dahje geas ovttaskassuohkanis lea ovddasvástádus čuovvuleapmái, de čájehit njuolggadusat mii lea buorre práksis.

Lea earenoamážit surggiin psyhkalaš dearvvašvuohta ja veahkaváldi ahte Stine Sofie Foreldrepakke váldá ovdan fáttáid mat juo gávdnojit Dearvvašvuođadirektoráhta nationála njuolggadusain - mat gusket sihke áhpehisvuhtii, mánnáoazžumii ja dearvvašvuođastašuvdnii. Go váhnenpáhka reaidduid ja materiálaid geavaha aktiivvalaččat, de deavdá ollu rávvagiid.

Áhči/guoimmi/mieleatni rolla

Áhči/guoimmi/mieleadni lea dehálaš resursa mánnái ja bearrašii. Danin berre geahččalit su nai oazžut fárrui čuovvuleapmái, sihke ovdal ja maŋnel riegádahttima, go dat addá goappaš váhnemiidda buoret eavttuid dustet máná dárbbuid oadjebas ja buriin vugiin. Árra searvan áhčis/guoimmis/mieleatnis sáhtá almmustahttit dárbbáša go bearáš fágaraštideaddji čuovvuleami juo áhpehisvuođas.

Lešguđet reaiddut sihke fagaolbmuide ja váhnemiidda

Váhnengirji ja neahttasiidu 10smartetips.no leat váldoelemeanttat Stine Sofie Foreldrepakke. Dás gávdnet váhnemat praktihkalaš čovdosiid iešguđet hástalusaide ovdal ja maŋnel riegádahttima. Lassin dán bagadussii, váhnenpáhkás gávdno nai sierra čilgenfilbma, leat muhtun fáddá- ja bagadallanfilmmat, okta plakáhtta, okta bovdehuskoarta ja dohkka maid sáhtá geavahit ságastallamis singuin geat galget šaddat ja geat aitto leat šaddan váhnemin. Buot materiálaid, filmmaid maiddái, gávdná ja sáhtá viežžat neahttasiiddus foreldrepakke.no. Dáppe sáhtát maid diŋgot eanet materiálaid - áibbas nuvtá.

Oahpásnuva buot materiálaiguin ovdal álgima

Dearvvašvuođafuola (1. oassi), buohcceviesu (2. oassi) ja dearvvašvuođastašuvvna (3.oassi) dearvvašvuođabargit sáhttet hupmat iešguđet fáttáid ja cavgilemiid ságastallamis singuin geat galget šaddat ja geat aitto leat šaddan váhnemin. Dán bagadusas oaččut evttohusaid movt sáhtát láchit ságastallama váhnemiiguin. Oanehis iskanlisttu gávnnat 11. siiddus. Prográmma rukses áru sihkkarastá ahte lea vejolaš geavahit materiálaid ollásit maiddái riegádahttima maŋnel - vaikko váhnemiidda Stine Sofie Foreldrepakke ii leat ovdanbiddjon ovdalaččas. Váhnenpáhkás sáhtá maiddái osiid geavahit váhnenráhkkanahhti kurssain.

Muitte lea dehálaš hupmat fáttáid birra, maid váhnemat galget dahkat iešguđet dilálašvuođain ja gos lea vejolaš ohcat veahki. 10. cavgileamis lea sáhka leat oadjebas ja buorre fuollaolmmožin, ja dat addá dieđuid iešguđet mállet veahkaválddiid birra ja makkár váikkuhusaid dat sáhttet dagahit. Sáhtá buorre jus dát cavgileapmi lea prográmma buot osiin mielde. Árvvoštala juohke ovttaskas dilálašvuođas galgá go fáttáid geardduhit mángii.

Mii ávžžuhit ahte jorttamovra/fástadoavttir bidjá áhpehis nissona ja guoimmi oktavuhtii dearvvašvuođabuohccedivššáriin mii galgá čuovvulit bearraša maŋnel riegádahttima juo áhpehisvuođas jus lea dárbu liigečuovvuleapmái. Dát sáhtá bearrašii addit oadjebasvuođa ja buori ovttasdoaimma.

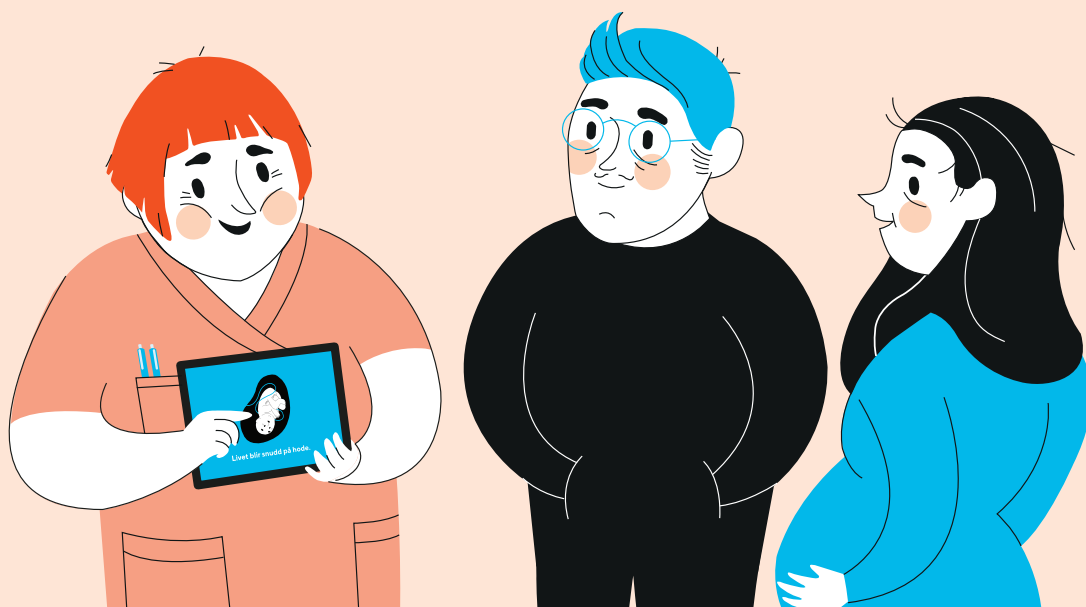
Hárjehallamiin šaddá, nugo diehtit, meaštirin. Mađi eambbo hárjáneami oaččut go geavahat váhnenpáhka, dađi geahppaset mannet ságastallamat. Váldde áinnas oktavuoda čujuhusas foreldrepakke@stinesofiesstiftelse.no jus dárbbášat eanet dieđuid

Lihku álggahemiin!

Dearvuodat Stine Sofies Stiftelse

Oassi 1: Áhpehisfuola dearvvašvuodabargiide

Áhpehisvuodas ráhkkana sihke eadni ja áhčči/guoibmi/mieleadni ođđa eallimii unnamánážiin. Áhpehisvuodafuola veahkki sáhtta buoret ráhkkanahttin sin geat galget šaddat váhnemin bargguide ja hástalusaide mat vurdet.



Ulbmil

Ráhkkanahte eatni ja áhčči/guoimmi/mieleatni vuosttaš áigái unnamánážiin. Huma vuordámušaid birra, masa illuda ja mas ballá, ja iežas mánnávuoda birra - maid áigu ja ii áiggo viidásetfievrredit iežas mánáide. Rávve sin ráhkadit persovnnalaš Oh shit-plána huššas ja gáibideaddji dilálašvuodaide maid sáhtta vásihit go viesus lea unnamánáš.

Muitte

Jus váhnemat bures oahpásnuvvet Stine Sofie Foreldrepakke juo áhpehisvuodas, de lea álkibut geardduhit dehálaš dieđuid ja oažžut buriid ságastallamiid buohcceviesus ja dearvvašvuodastašuvnnas manjel riegadahttima.

Dehálaš diehtit

Váhnemat geat ožžot ovdaláiggi dahje buohcci mánáid dárbbasit buori čuovvuleami hui rašes áiggis. Go dilálašvuodta máná hárrái lea eambo čielggaduvvon, ja váhnemat nagodeaba vuostáiváldit dieđuid, de sáhtta buorre čadahit ságastallama mii lea biddjon 24.vahkkui jus dat ii leat čadahuvvon ovdal. Bovde váhnemiid dearvvašvuodastašuvdnii dahje ságastala buohcceviesus jus fal lea vejolaš.

Ságastallan birraiid 10. vahkus

Cavgileapmi ságastallama čađaheapmái:

1. Čále dihto áiggi bovdehuskortii ja atte dan áhpehis nissonii.
2. Mital Stine Sofie Foreldrepakke birra koarttas.
3. Geavat áinnas ságastallanálgima evttohusa

Evttohus ságastallanálgimii:

"Dáid dieđuid addit buohkaide geat galget šaddat váhnemin, ja birraiid 24. vahkus mii hupmat fáttáid birra mat sáhttet nannet du váhnenrollas.

Atte dieđu jus dihto áigi ii heive."

Ságastallan birraiid 24. vahkus

Cavgileapmi ságastallama čađaheapmái:

1. Juoge váhnengirjji. Geahča ságastallanálgima evttohusa.
2. Čájet fáddáfilmma "Jurddaš ja huma" ja ságastala dan birra.
3. Čájet Oh-shit plána, ja ávžžut sin deavdit dan.
4. Jeara váhnemiin leago sudnos fierpmádat mii sáhttá sáhttet doarjut ja veahkehit.
5. Duođas journálii makkár dieđut leat addon ja geasa.

Smiehttangažaldagat

"Jurddaš ja huma" oasis:

Movt don doaivvut du mánnávuhta sáhttá váikkuhit mánnái?

Leago mihkkege maid don háliidat addit viidáset iežat mánnávuodas? Leago mihkkege maid it hálit addit viidáset?

Balat dahje illudat go don šaddat váhnemin?

Evttohus ságastallanálgimii:

Dát lea unna girjjáš mas leat cavgileamit ja rávvagat maid attán buohkaide geat galget šaddat váhnemin. Neahttasiiddus 10smartetips.no gávdnabehtet eanet dieđuid ja ávkkálaš filmmaid. Odne mii galgat geahčadit 1-4 cavgileami, eará cavgileamit ovdanbuktojit didjiide maŋŋel riegádahttima.

"Lea jierpmálaš oahpásnuvvat sisdoaluin www.10smartetips.no čujuhusas dál juo áhpehisvuodas. Dalle lea álkibut geavahit cavgilemiid dakkáriid go veahkki árgabeaivvis smávvamánnáváhnemiidda."

FUOM!

Sáhttá leat jierpmálaš joatkit dán ságastallama fas maŋŋelis áhpehisvuodas, várra birraiid

32. vahkus jeara leago mihkkege man birra soai leaba jurddašan maŋemus háve rájes. Jeara leaba go soai leamašan neahttasiiddus ja deavdán Oh shit-plána.

Jus dárbbášuvvo liigečuovvuleapmi, de rávvet mii ahte jorttamovra/doavttir bidjá áhpehis nissona oktavuhtii dearvvašvuodabuohccedivššáriin gii galgá čuovvulit bearraša maŋŋel riegádahttima.

Oassi 2: Buohcceviesu dearvvašvuodabargiide

Aiddošaddan váhnemat dávjá váldet bures vuostá dieđuid maid buohcceviesu dearvvašvuodabargit addet, ja dieđut váikkuhit válljemiidda maid sii dahket go ollejit ruoktot. Buorit ságastallamat ovdal ruoktot vuolgima sáhttet nanusmahttit goappaš váhnemiid rašes ja gáibideaddji áiggis.



Ulbmil

Muitalit aittošaddan váhnemiidda máná čieruma, ja konkrehta strategijaid birra movt soai sáhttiba hálldašit iežaska duššástumi jus máná čieru. Čájehit sudnuide jeđđenteknikkaid ja gos sáhttiba oažžut veahki-birra jándora. Muitat makkár váikkuhusat sáhttet šaddat jus šluvgá dahje vaháguhtta unnamánáža. Gearddut dieđuid áhpehisvuodas ja oadjebas váhnemiid ovdalگو ruoktot vuolgiba aiddoriegádan mánáin.

Muitte

Neahttasiddus 10smartetips.no gávdnet váhnemat jeđđentráhpá ja golbma bagadallanfilmma “Buoskkas”, “Reavgun” ja “Jeđđen” mii čájeha giessama/gurpama ja iešguđet jeđđenteknikkaid práksis. Maid birra sáhtta leat ávkkálaš diehtit aittošaddan váhnemiidda.

Dehálaš diehtit

Váhnemat geat ožžot ovdaláiggi dahje buohcci mánáid, dárbašit buori čuovvuleami hui rašes áiggis. Go dilálašvuotta máná hárrái lea eambo čielggaduvvon, ja váhnemat nagodeaba vuostáiváldit dieđuid, de sáhtta buorre ásahtit oktavuoda fástadoaktáriin, jorttamovrrain dahje dearvvašvuodabuohccedivššáriin ovdal ruovttumátkki kárten dihte bearraša dárbbuid.

Ságastallan mánáseanğaossodagas dahje aittoriegádan- intensiivaossodagas

Cavgileapmi ságastallama čađaheapmái:

1. Čađat ságastallama stellendilálašvuodas dahje joavkooahpahusas. Lea dehálaš ahte eadni ja áhčči/guoibmi/mieleadni ožžot seamma dieđuid.
2. Čájjet váhnengirji ja mital dát leat dieđut maid dii addibehtet buot váhnemiidda. Jeara leaba go soai oaidnán dan ovdal. Jus eaba; atte girji ja mital oanehaččat mii Stine Sofie Foreldrepakke lea. Geahča ságastallanálgima evttohusa.
3. Huma cavgileami 5 ja 6 birra jus dát ii leat ovdalaččas oahpis váhnemiidda.
4. Geavat áinnas dohká čájehit jeđđenteknikaid dalle lunddolaččat sáhttá mitalit ahte oaivi dárbbáša duvdaga ja máná ii ábut šluvgit. Mital ahte máná ferte bidjat vulos oadjebas sadjái, ja ollesolmmoš ferte váldit veaháš bottoža jus vásiha suhttu ja duššástumi go gieđain lea doallame čieru unnamánáža.
5. Čájjet ja huma fáddáfilmma birra “Čierrun ja jeđđen”, mii čoahkkáigeassá cavgileami 5 ja 6. 5 ja 6. Váhnemat sáhttet geahččat filmma iežaset mátketelefovnas dahje dan sáhttá čájehit pasieantalanjas dahje beaivelanjas.
6. Cavgileapmi váhnendoarjja veahkketelefovnna birra 116 123.
7. Duođáš máná journálii makkár dieđut leat addon ja geasa.

Evttohus ságastallanálgimii:

“Dát girji lea oassin Stine Sofie Foreldrepakke ja sisttisdoallá ávkkálaš ja dehálaš cavgilemiid dudnuide geat aiddo leahppi šaddan váhnemin.

“Doai gávdnabeahtti eanet dieđuid ja ávkkálaš bagadallanfilmmaid neahttasiiddus 10smartetips.no. Mun rávven dutno geavahit dan árgabeaivvis dát leat fágaolbmuid dieđut maid sáhttibeahtti luohttit.”

FUOM!

Lea vuogas iskat leaba go váhnemat ožžon dáid dehálaš dieđuid ovdalگو vuolgiba ruoktot. Jeara vuolginságastallamis ja huma dárbbu mielde ságastallančuoggáid 1-7 birra.

Oassi 3:

Dearvvašvuodastašuvnna dearvvašvuodabargiide

Lea ruovttus aittošaddan váhnemat galgaba geavahit maid leaba oahppan áhpehisvuodas ja buohcceviesus manjel riegadahttima.

Norgga dearvvašvuodastašuvnna prográmmain besset váhnemat jeavddalaččat deaivat fágaolbmuid geat sáhttet čuovvulit ja addit veahki
- earenoamážit sidjiide geat rahčet ođđa dili álggus.



Ulbmil

Huma máná čieruma ja jeđđenteknihkaid birra, ja man dehálaš lea ii šluvgit, huškut dahje bálkestit vulos unnamánáža jus suhtá ja huššaluvvá. Dohkket ja dábálažžan daga ahte duššástupmi dáhpuhuvvá, ja čilge maid váhnemat sáhttiba bargat mánáin gáibideaddji dilis. Huma oadđima birra, mii lea buorre vuoiŋjamaččaid huksen, ja movt soai sáhttiba fokuseret párragaskavuođa ja bearraša gaskavuođaid. Sihke soai geat leaba guoktin fuollarollas ja sii geat leat oktováhnemat dárbbasit buriid gaskavuođaid earáiguin, ja mii ávžžuhit sin váldit vuostá veahki ja duddema. Relateret ja geavahit dan 10 jierbmás cavgileami ságastallamiin váhnemiiguin.

Muitte

Unnán oadđin, ođđa rollat ja máná čierun sáhttá dahkat ođđa árgabeaivvi gáibideaddjin. Alla riidodássi ollesolbmuid gaskkas váikkuha máná dehálaš vuoiŋjamaččaid huksemii ja ovdáneapmái. Dán dárbbasit aittošaddan váhnemat diehtit.

Dehálaš diehtit

Ollu čierun ja earenoamáš dárbbut mánás sáhttet dagahit stuorát riskka gillát veahkaválddi. Danin lea dehálaš addit buori čuovvuleami váiban váhnemiidda geain diedát leat ollu dávvgut bearrašis.

Ruovttugalledeami ságastallan

Cavgileapmi ságastallama čađaheapmái:

1. Jeara makkár dieđuid soai leaba ovdal ožžon čieruma ja oadjebas jeđđema birra. Čájjet váhnengirjji. Geahča ságastallanálgima evttohusa
2. Huma cavgileami 5 ja 6 birra dárbbu mielde. Geahča 7. siiddu dán bagadusas.
3. Čájjet gos soai gávdnaba filmmaid "Buoskkas", "Reavgun" ja "Jeđđen" čujuhusas 10smartetips.no
4. Jeara leago sudnos Oh shit-plána.
5. Duođas máná journálie makkár dieđut leat addon ja geasa.

Evttohus ságastallanálgimii:

"Leahppi go doai lohkan maidege dán girjies áhpehisvuođas dahje buohcciviesus?"

Ságastallan 6-vahkkosaš konsultašuvnnas

Cavgileapmi ságastallama čađaheapmái:

1. Jeara movt manná ruovttus. Geahča ságastallanálgima evttohusa.
2. Cavgil bagadallanfilmmaid, jeđđenráhpá ja váhnendoarjaga 116 123 birra.
3. Geavat jándordiimmu go lea ollu čierun ja mášohisvuohta.
4. Jeara leaba go soai geavahan Oh shit-plána.
5. Duođas máná journálie makkár dieđut leat addon ja geasa

Evttohus ságastallanálgimii:

«Movt dutnje lea go manná čieru? Leat go dus makkárga reakšuvnnat mat leat hirmáhuhtán du?"

FUOM!

Lea dehálaš bovdet áhči/guoimmi/mieleatni 3 dahje 4-mánnosaš konsultašuvdnii. Gávnná dihto áiggi mii heive goappašagaide.

3 mánnosaš dahje 4- mánnosaš konsultašuvdna

Cavgileapmi ságastallama čađaheapmái:

1. Čájjet fáddáfilma "Vuoigŋamaččaid huksen ja relašuvnnat" geahča ságastallanálgima evttohusa.
2. Huma cavgileami 7 birra: Jeara movt manná oadđimiin. Huma movt soai geat leaba guoktin juogadeaba váhnenovddasvástádusa, ja makkár vásáhusat sudnos leat lotnolagaid ihkku gohčit ja leat barggus.
3. Huma cavgileami 8 birra: Jeara dilálašvuođaid birra gos soai leaba huksen máná vuoigŋamaččaid dahje gokko sáhttiba šaddat čeahpibun dasa.
4. Huma cavgileami 9 ja 10 birra: Jeara movt sudno párradilli lea ja leago váhnenrolla nugo vurdojuvvon. Fála veahki dahje bagadallama jus lea váttis dilli. Čájjet neahttasiiddus gos soai sáhttiba ohcat veahki.
5. Duođas máná journálie makkár dieđut leat addon ja geasa.

Evttohus ságastallanálgimii:

«Maid vuoigŋamaččaid huksen dudnuide mearkkaša, ja jurddašeahppi go doai dan birra árgabeaivvis?"

FUOM!

Geavat dearvvašvuođastašuvnnas bagadusa 10 cavgileami maŋŋel dán ságastallama nai. Buot cavgileamit leat áigeguovdilát sihke ovdal ja maŋŋel riegeadahttima.

Gažaldagat smiehtamuššii

Dá leat muhtun gažaldatevttohusat mat sáhttet rahpat smiehttama ságastallamis singuin geat galget šaddat ja geat aitto leat šaddan váhnemin.

Ságastallamat áhpehisvuodas:

Leago mihkkege mas don earenoamážit beroštat, dál go galggat šaddat váhnemin?

*Makkár jurdagat leat dus riegádahttima ja áiggi birra maŋgel go mánná lea riegádan?
Leago mihkkege mas don balat dahje mihkkege masa earenoamážit illudat?*

Movt don jurddašat mánná boahtá váikkuhit du eallimii?

Go jurddašalat ruovttoluotta iežat bajásšaddamii, leat go dus muhtun vásáhusat mat alddát leat leamašan maid háliidat du mánná galgá vásihit? Leat go muhtun vásáhusat maid don eandalii it hálit du mánná galgá vásihit?

Movt dutnje lei leat mánnán ruovttus? Go ledjet váivvis dahje balus unnin, gii lei gii ipmirdii du dovdduid? Dovdet go iežat ipmirduvvon?

Leatgo veaháš jurddašallan movt du mánnávuolta sáhttá váikkuhan dasa movt don leat odne?

Makkár vugiin jáhkát iežat mánnávuodas mearkkašumi dasa movt don šattat eadnin dahje áhččín?

Ságastallamat njuoratmáná áigodagas:

Dál go leat šaddan váhnemin, lea go mihkkege mas don earenoamážit beroštat?

Movt dutnje lei leat mánnán ruovttus? Lea go áibbas earálágan go movt du mánnái lea?

Leat go dus makkárge reakšuvnnat mat leat hirmáhuhtán du?"

Leago mihkkege mii vuorjašuhttá du leat váhnemin?

Movt dutnje lea, go du mánná čieru? Movt čierun váikkuha dutnje?

Makkár rolla jurddašat don dus lea iežat máná ektui?

Makkár sániiguin vällješit čilget iežat eadnin dahje áhččín?

Jus galggat čilget iežat máná viđain sániin, makkár sániid geavahat?

Leago mihkkege du eallimis buorránan maŋgel go šaddet váhnemin?

Gažaldagat leat ráhkaduvvon inspirašuvnna vuodul vižžon Svend Aage Madsena čállošis Guide til behandling av fædre med fødselsdepresjon, 2019

Iskanlistu dearvvašvuodabargiide

Cavgi-
leapmi
1-4

Ovdal riegádahttima - Ráhkkanit

Ulbmil: Ráhkkanahhtit eatni ja áhči/guoimmi/mieleatni vuosttaš áigái unnamánážiin. Smiehttat iežas mánnávuoda birra.

Áhpehisvuodafuola dearvvašvuodabargiide iskanlistu:

- 10. Vahkku: Juohkit bovdehuskoarttaid ságastallamii 24. vahkus.
- 24. Vahkku: Čájjet fáddáfilmma: "Jurddaš ja huma" ja huma dán birra. Mital Oh shit-plána birra.

Geahča dán bagadusa 4.-5.siiddus eambbo dieđuid čađaheami birra.



Buohcceviesus – Geardduhit ja oadjudit

Mihttu: Oadjebas váhnemat ovdal ruovttomátkki buohcceviesus.

Iskančuoggát buohcceviesu dearvvašvuodabargiide:

Juoge áinnas váhnengirji jus dan eai leat ožžon áhpehisvuodas. Cavgil váhnemiidda neahttabáikki birra www.10smartetips.no Huma čieruma ja jeđdehusa birra, ja maid sii sáhttet dahkat duššástumis. Huma várálašvuodaid birra jus máná šlulgá. Geavat fáddáfilmma "Čierrun ja jeđđen" čoahkkáigeassun. Cavgil Váhnendoarjja birra 116 123.

Geahča dán bagadusa 6.-7.siiddus eambbo dieđuid čađaheami birra.

Cavgi-
leapmi
5-6



Cavgi-
leapmi
5-10

Ruovttus fas - Relateret ja geavahit

Mihttu: Relateret ja geavahit dan 10 jierbmás cavgileami ságastallamiin váhnemiiguin.

Iskančuoggát dearvvašvuodastašuvnna dearvvašvuodabargiide:

Ruovttugalledeapmi: Huma čieruma ja oadjebas jeđdema birra -dárkkis dan ságastallama ektui mii lei buohcceviesus. Geavat bagadallanfilmmaid "Buoskkas", "Reavgun" ja "Jeđđen". 6-vahku konsultašuvdna: Movt čierrun ja unnit oadđin váikkuha bearrašii? Geavat jeđđenráhpá. 3 mánnosaš dahje 4 mánnosaš konsultašuvdna: Geahča fáddáfilmma "Vuoiŋnamaččaid huksen ja relašuvnnat". Huma dan birra.

Geahča dán bagadusa 8.-9.siiddus eambbo dieđuid čađaheami birra.



10 jierbmás cavgileami

buot smávvamánáid váhnemiidda



1 Huma iežat mánnávuoda birra



2 Huma iežat vuordámušaid birra



3 Mital jus dus ii leat buorre dilli



4 Ráhkát Oh shit-plána



5 Mánát čirrot vuoi ožžot veahki



6 Frustrašuvdna ja vuoimمهisvuolta lea dábálaš



7 Oađe go sáhtát



8 Hukse máná vuoingamaččaid



9 Buorideahppi nubbi nuppi



10 Leage oadjebas ja buorre fuolaheaddji