

SELFIE 

ležas veahkeheapmi

olbmuide giddagasas

SIFER

NORD-SAMISK

Sisdoallu

Siidu 3–4

ležas veahkeheami ja psykalaš dearvvašvuoda birra giddagasas

Siidu 5

Ane fuola iežainat

Siidu 6–7

Oktavuohta earáiguin ja doarjja earáin

Siidu 8

Fuomáš buriid áššiid

Siidu 9–10

Luvvenhárjehusat

Siidu 11–13

Vuorjašuvvan ja jurdagat jorret

Siidu 14–15

Váttisvuodaid čoavdin

Siidu 16–20

Oadđin ja oadđinváttisvuodát

Siidu 21–23

Suhttu ja suhtuhálddašeapmi

Siidu 24–25

Eallit bákčasiiguin

Siidu 26–28

Váivi ja lossamiella

Siidu 29–31

Ballu ja garvin

Siidu 32–33

Bahča vásáhusat ja traumat

Siidu 34–35

Veahkki ja doarjja gednema oktavuođas ja manjágo lea beassan friddjavuhtii

Iežas veahkeheami birra

Dát girjjáš lea ráhkaduvvon dutnje guhte čohkkát giddagasas. Dás sáhtát lohkat psykalaš dearvvašvuoda birra ja oažžut rávvagiid mo sáhtát atnit fuola iežainat gednema oktavuodas.

Go olbmos lea buorre psykalaš dearvvašvuota de mearkkaša ahte olbmos lea buorre dilli ja hálddaša árgabeaivvi vuostegieđageavadiid. Lea dehálaš muitit ahte buohkain sáhttet leat lossa áigodagat. Ii ovttasge leat álo buorre. Leat šlundi, fuolastuvvan dahje ahte leat oadđinváttisvuodát lea juoga maid juohkehaš vásiha muhtumin.

Muhtumin sáhttet dákkár givssit šaddat nu stuorrán ja bistit nu guhká, ahte sáhtta gohčodit daid psykalaš váddun. Dalle dovda iežas heittogin eanaš áiggi ja givssit sáhttet hehttet olbmo dahkamis dan masa liiko, dahje dagahit ahte olmmoš ii doaimma nu bures earáiguin ovttas. Jus dat dáhpáhuvá, de berre bivdit veahki vai šaddá buoret dilli.

Lea dattege olu maid ieš sáhtát dahkat váikkuhan dihte iežat psykalaš dearvvašvuoda positiiva vuogi mielde! Lea justa dat man birra dát girjjáš lea, nuppiin sániin *maid don ieš sáhtát dahkat vai dus lea buoret*. Lea dat man mii gohčodat *iežas veahkeheapmin*.

Lea álki iežas veahkehit, muhto dat ii leat geahpas!

Ii sáhte oktii dahkat ovtta hárrjehusa ja vuordit ahte das lea stuorra mearkkašupmi. Nannet iežas psykalaš dearvvašvuoda doaibmá seamma láchkai go hárrjehallat rupmaša – *mađi dávjjit olmmoš hárrjehallá, dađi eanet ávki das lea*.

Girjjážiis gávnnat muhtin rávvagiid mat du mielas leat buorit, eará rávvagat ges eai heive dutnje. Muite ahte geahččalit veahá lea buoret go ahte ii oba geahččalge. Dilli ii arjke vearrán jus geahččalat muhtin rávvagiid čuovvut. Danne: Ale guldalatta ahte gilletgo vai leago dus miella - geahččal rávvagiid mat dutnje sáhttet heivet, ja geahččal daid mángii.

Jus du mielas lea váttis boahit johtui girjjážiin, sáhtát jearrat veahki muhtin giddagasbargis.



Psykalaš dearvašvuohta giddagasas

Lea váttis leat giddagasas. Olusat dovdet váivvi, suhtu ja headástuvvama.

Lea dábálaš dovdat eahpesihkarvuođa dan vuosttaš áiggi. Lea dábálaš ahte leat jearaldagat nu mo: *Mii dál geavvá? Mo šaddá mu eallin dál ovddasgvlui?*

Olusat dovdet oktovuođa ja guhkin eret iežaset bearrašis ja ustibiin. Sáhtta leat lossat jurddašit sin birra geat ellet iežaset eallimiid olggobealde. Muhtimiid mielas lea álkit ahte lea unnán oktavuoha iežaset olbmuiguin dan botta go leat giddagasas.

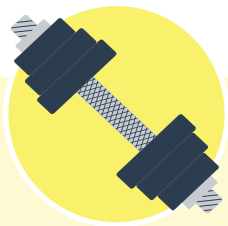
Earáid mielas lea unnán vejolašvuohta doalahit oktavuođa earáiguin.

Lea dábálaš vásihit ahte váivves dahje lossa áššit maid ovdal lea vásihan bohtet garrasit ruovttoluotta go bohta giddagassii. Muhtumat rahčet dovdduiguin

ahte riektevuogádat lea sin meannudan eahpevuoggalaččat. Olusat leat hui fuolastuvvan boahhteáiggi hárrái.

Lea dávjá nu ahte lea ollu jurddamoivi ja hirbmat headástuvvan vuosttaš áiggi giddagasas. Vaikke vel orruge ahte dus lea veadjemeahttun dilli dál - *muitte ahte lea doaivva!* Eatnašiin váidu dát dovdu áiggi mielde.

Buoremus ráva olbmui geat ovdal leat leamaš giddagasas lea geahččalit geavahit áiggi giddagasas masa nu. Jus beare jurddaša ahte giddagas lea gos olbmuid vurkkoda de dat dagaha áššiid vearrábun.



Lihkadit

Dahká buori rupmašii lihkadit ja dus šaddá buorre dovdu.

Lášmmohala lášmmohallanlanjas, iežat lanjas dahje giddagasa šiljus.

Juohkelágan lihkadeapmi lea buorre.



Ovtastallat earáiguin

Juohkehaččas lea dárbu oktavuhtii earáiguin. Dat addá gullevašvuođadovddu ja dovddu das ahte olmmoš lea dehálaš.

Jeara leago oktage gii háliida speallat juoga, lášmmohallat dahje váccašit giddagasa šiljus. Rinne dahje šiehtat geavahit videoságastallama vai sáhtát doalahit oktavuođa olbmuiguin olggobealde.



Oahppat ođđa áššiid

Oahppat ođđa áššiid buktá ilu ja hálddašandovddu.

Sáhtát oahppat ođđa spealu, ođđa giela, ođđa gohkkenbagadusa, sárgut dahje čuojahit instrumeantta.

Ane fuola iežainat

Lihkadeapmi ja dearvvašlaš borran lea buorre rumašlaš ja psykalaš dearvvašvuhtii.

Olugiid mielas giddagasas lea lášmmohallan buorre vuohki golladit áiggi. Borrama dáfus leat muhtin giddagasain buoret fáldadagat go eará giddagasain. Geahččal dattege čuovvut dáid evttohusaid nu bures go nagodat. Muite ahte maiddá smávva buorideamit lihkadeami ja borrama dáfus leat buorit dearvvašvuhtii.



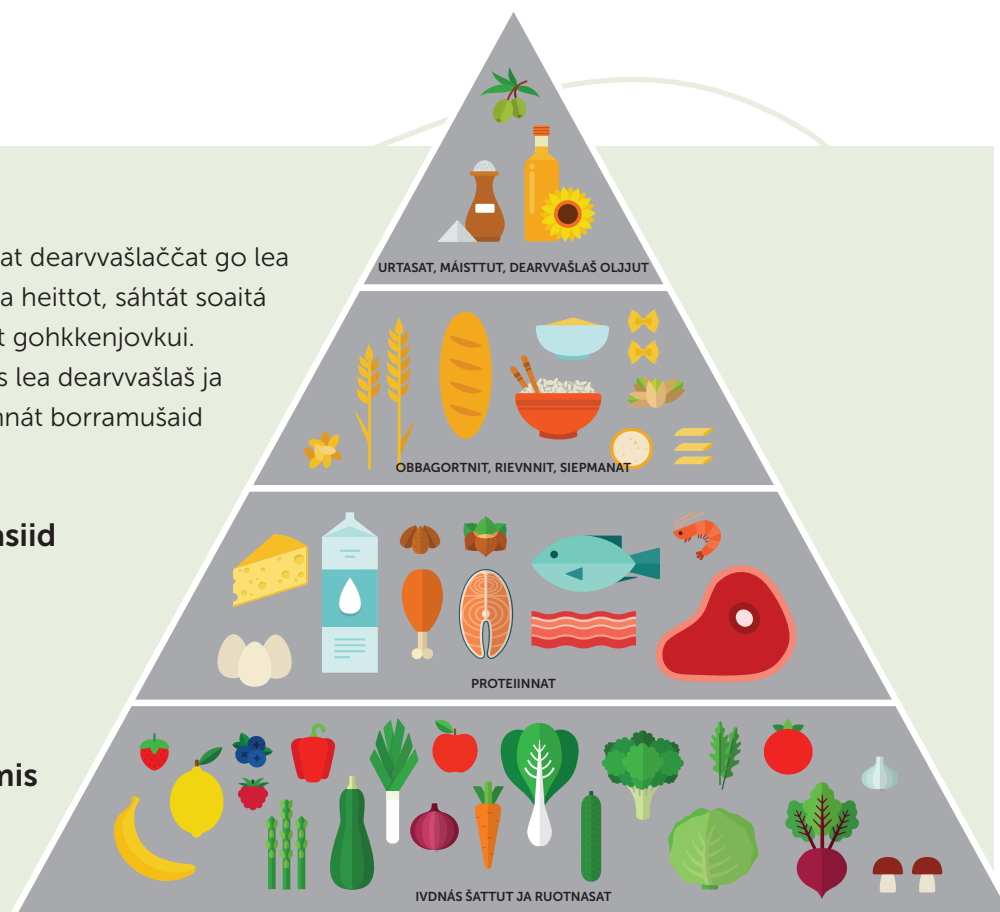
Lihkadeami hárrái ii leat nu ollu maid ferte dahkat ovdal lea ávkkálaš. Lea buorre lihkadit diibmobeali beaivái, muhto muite ahte buot lihkadeapmi lea buorre. Ii leat nu dehálaš guđe dásis lášmmohalat, deháleamos lea ahte lihkadat:

- Gievrudanlášmmohallan lášmmohallanlanjas
- Viehkat dahje vázzit giddagasa šiljus
- Lášmmohallan iežat lanjas, ovdamearkka dihte čoavjehárjehusat, čegŋen ja njoaskutlovttahus
- Čievčča spáppa, daga yoga dahje searvva eará joavkolášmmohallamii giddagasas

Dearvvašlaš borran

Sáhtta orrut veadjemeahttun borrat dearvvašlaččat go lea giddagasas. Jus giddagasa fállu lea heittot, sáhtát soaitá ieš oastit borramuša dahje searvat gohkkenjovkui. Daga nu bures go nagodat vai dus lea dearvvašlaš ja mánggabealat borran. Govas oainnát borramušaid maid lea buorre borrat.

- Nu ollu šattuid ja ruotnasiid go vejolaš
- Proteinnat ja roava gordnesorttat eanaš borademiide
- Juga ollu čázi
- Garvve borramis/juhkamis menddo ollu sohkkara ja koffeiinna



Oktavuohhta earáiguin ja doarjja earáin

Oktavuohhta earáiguin ja doarjja earáin lea dehálaš. Dat dahká ahte mii dovdat iežamet eanet oadjebassan, ilolažžan ja addá gullevašvuodadovddu.

Sáhtta leat bearrašiin, ustibiin, oahppásiin dahje olbmuiin geaiguin deaivvada iešguđetge beroštumiid ja doaimmaid oktavuodas.

Sáhtta leat earret eará:

- soamis geainna sáhtta hállat dábálaš áššiid birra ja váttis áššiid birra
- soamis geainna sáhtta illudit ovttas
- soamis gii sáhtta veahkehit min praktihkalaš áššiiguin
- soamis guhte sáhtte min rávvet go lea juoga maid mii jurddašallat



Sáhtta leat hástaleaddji gávdnat soapmása geasa sáhtát luohhtit giddagasas. Soaitá don it háliit vaikke geainna juogadit iežat persovnnalaš jurdagiid. Muhtumiid mielas lea maiddá váttis jearrat áššiid dahje bivdit earáin veahki

Lea dehálaš geahččaladdat gávnahan dihte mii sáhtta doaibmat dutnje sosiálalaččat giddagasas. *li leat buorre psykalaš dearvvašvuhtii geassádit earáin.*

li leat eahpedábálaš ahte earáin giddagasas leat eará beroštumit go dus. Soaitá doaibmá speallat spealuid, geahččat filmma dahje ráhkadit borramuša ovttas earáiguin, vaikke vel dis muđui eai leat nu ollu eará oktasaš sáгат. *Áiggi mielde gávdnet eatnašat searvevuoda earáiguin sin ossodagas.*

Daga eanet áššiid maiguin movttáskat

Geahččal nu bures go vejolaš garvit olbmuid dahje dilálašvuodaid main headástuvat dahje šaddá váivi. Geavat eanet áiggi ja váldde oktavuoda eanet olbmuiiguin ja doaimmaidguin mat addet dutnje buori dovduid. Geahččal hutkat vugiid leat sosiála mat dagahit ahte loavttát buorebut. Soaitá don maid sáhtát leat doarjjan eará fánjgaide?

Dahkat buori earáide addá alcces dovdu ahte sus lea árvu.

**Jonas!
Maid don?
Vuolggát go mielde
olggogárdái fitnat?**

«Fuomášin ahte Jonas lei geassádišgoahtán earáin. Mun áddejin juoga lei boastut go son heittii fitnamis olgoáimmu ovddas. Son illá finai lanja olggo-bealde. Mun čállen lihpu mas lei diehtu sutnje. Dat doaimmai, ja mun šadden oalle ilus»

Čále reive

Mo čállit reive geasa nu gii lea olggobealde?

Olusat geat leat giddagasas jáhkket ahte sis ii leat man birra čállit. Muhto dat ii doala deaivása. Dá leat muhttin evttohusat dasa maid reive sáhtá sistsidoallat:

- mo dus lea
- makkár dovddut dus leat
- juoga man birra jurddašat
- masa illudat go beasat olggos

Jeara jearaldagaid
– dalle lea stuorát vejolašvuhta ahte oaččut reive ruovttoluotta.

Geavat buori áiggi vai duođaid bohtá ovdan maid háliidat dadjat.

Mo čállit reive mánnái?

Jus galgá čállit reive mánnái de berre garvit čállimis lossa áššiid birra ja garra dovduid nu mo gáhtama, suhtu, morraša ja headástuvvama birra. Dá leat muhttin evttohusat dasa maid reive sáhtá sistsidoallat:

- Čále makkár du latnja lea oaidnit dahje mo du árgabeaivvit leat.
- Jus leat ožžon ođđa ustibiid dahje oahppásiid, sáhtát dan birra mitalit.
- Geahččal veahá leikošit ja jávkadit dan mii mánáid mielas sáhtá leat issoras giddagasain.
- Vaikke vel orru hui jáhkehahtti ja juoga maid lea dáhttu dahkat; ale lohpit juoga man it sáhte doallat.
- Leage hutkái. Ráhkát tevnnega dahje čuohta govaid ja bustávaid aviisas.

Hei Biret!
Mo manná duinna?
Giitu suohkuid ovddas maid sáddejit! Mu miella gal veahá molssoda. Lea nu ollu maid váillahan. Muhto dat mii lea somá lea ahte beasan skuvlii fas álgit. Dat bohtá movttiidahttit mu beivviid. Dán váhkoloahpa áiggun ráhkadit taco mu biepmujoavkkuin. Geahččalan doalahit muhtun doaimmaid dáppe siste.
Moai gulahalle!

Dearvuodát M'as



Jeara jearaldagaid

– čájjet beroštumi mánnái

Makkár lávvardatnjálgáid áiggu oastit?

Mii lea suohtaseamos mii manjimus áiggi lea geavvan?

Gean vuostá lei dis kámpa ovddit háve? Mii šattai boadusin?

Čále alccesat reive

Jus čálát reive go dus lea lossa dilli, sáhtá son guhte lohka reive jáhkkit dus álo lea lossat. Lohkkis sáhtá šaddat váivi ja dovdat fámohevuoda. Okta tipsa lea ahte jus oainnát šaddá hui váivves reive de sáhtát dan čállit alccesat. It dárbbas sáddet dan, beare vurket dan dahje bálkestet dan go gearrgat čállimis.

Bija merkii buriid áššiid

Eallimis leat sihke buorit ja váivvit.

Go lea negatiiva streassa eallimis, de mii olbmot álkít muitit dan mii manná heittogit. Eatnašiin mis lea dárbu hárhjhallat muitit daid buriid áššiid mat dáhpáhuvvet ja mat leat dáhpáhuvvan min eallimis.

Dát guokte hárhjehusa sáhttet veahkehit du šaddat čeahpibun dasa. Daid sáhttá áinnas dahkat mángii vahkus.



1. Geahččal smiehttát golbma buori ášši mat dán beavvis leat dáhpáhuvvan

FUOM! Sáhttá leat váttis muitit buriid áššiid mat leat dáhpáhuvvan ovttagardánis giddagas-árgabeavvis. Muhto geahččal nu bures go nagodat ohcat smávva áššážiid mat ledje buorit.



Ovdamearkkat:

- Fiinna telefodna-ságastallan
- Vuiten koartaspealus
- Ožžon permišuvnna
- Lohken juoga mii lei somá aviissas

2. Geahččal smiehttát posiitiiva vásáhusaid iežat eallimis



Smiehta mo lei oktii go ledjet hui ilus.



Smiehta mo lei oktii go dahket juoga buori muhtin eará olbmui.



Smiehta juoga man ovdas leat giitevaš.



Smiehta mo lei oktii go ledjet jállu.



Smiehta mo lei oktii go dahket buori mearrádusa.



Smiehta juoga buori maid muhtin eará lea dadjan dutnje.

Luvvenhárjehusat

Eatnašat sáhttet muhtin áigodagaid dovdat ahte čavgá rupmašis dahje ahte lea streassa

Sivvan dasa sáhttet leat ahte leat vuorjašumit, garra dovddut, váttis áššit mat dáhpáhuvvot eallimis dahje beare heajos dáhpi.



Áiggi badjel sáhttá dat cieggat rupmašii ja dagahit ovdamearkka dihte **oaivebákčasa, váibasiid, oadđinváttisvuodaid ja ráfehisuoda**. Muhtimiidda šaddet bákčasat olloliidda, niskái, olggiide ja čielgái.

MAID SÁHTÁT IEŠ DAHKAT?

Leat mánga hárjehusa maid sáhttá dahkat vai vuoiŋgasta ja vai šaddá buoret dovdu rupmašii. Vuoiŋanhárjehus sáhttá vuoiŋgastahttit ja jaskkodahttit, ja deahkkevuoiŋgastahttin sáhttá geahpedit ráfehisuoda ja čavgamiid rupmašis. Goappašagaid sáhttá maid geavahit jaskkodahttit jurdagiid ja dovdduid.

Dá leat muhtin evttohusat hárjehusaide mat sáhttet leat ávkin dutnje go dovddat dárbbu dasa. Dáid berre hárjehallat jeavddálaččat, maiddá dalle go leat ráfálaš, vai dat sáhttet geavahuvvot beaktilit go dárbbasuvvo.

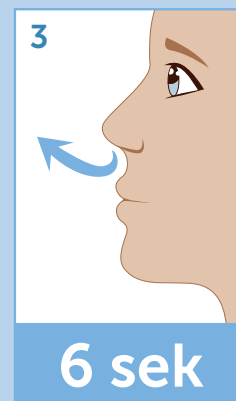
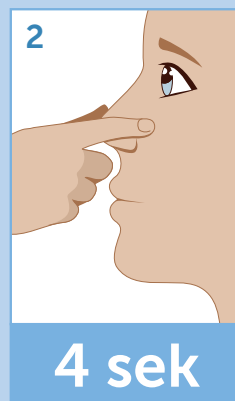
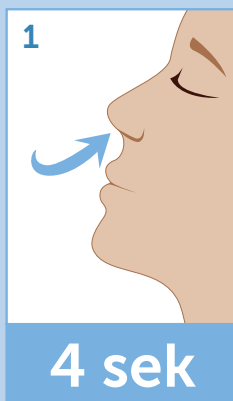
Vuoigŋanhárjehusat

Vuoigŋanhárjehusas sáhttá geassit vuoigŋahagaid, doallat vuoigŋahagaid veahá ja luoitit vuoigŋahagaid veahá sivvadeabbo. Deháleamos lea ahte luoitá vuoigŋahagaid guhkit go geassá daid.

Vuoigŋanhárjehus:

1. Gease vuoigŋahagaid ja loga njealji rádjai
2. Doala vuoigŋahagaid ja loga njealji rádjai
3. Luoitte vuoigŋahagaid ja loga guđa rádjai

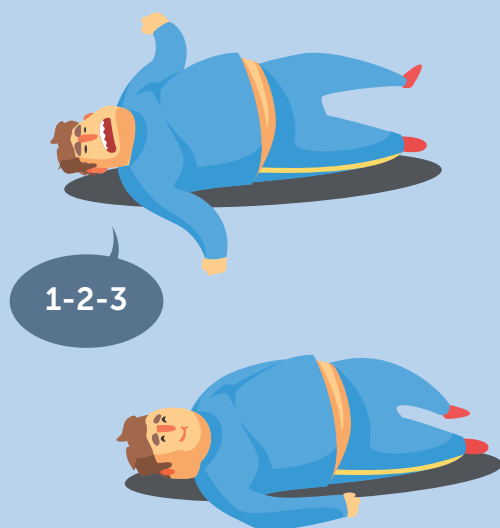
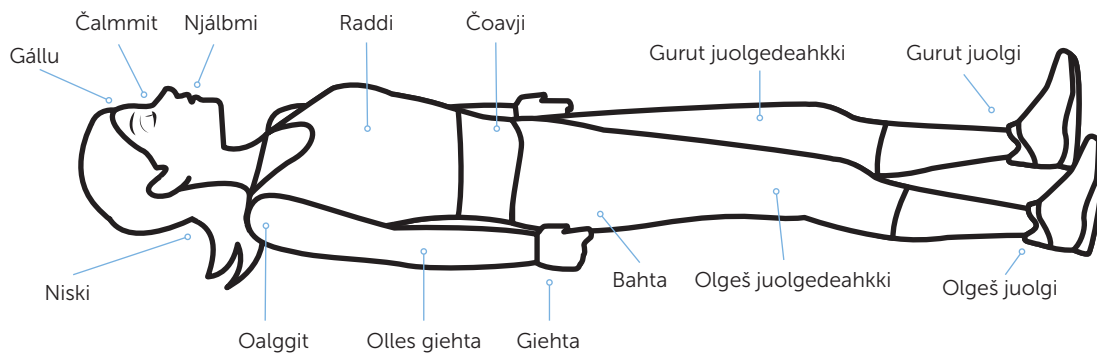
Gearddut hárjehusa 4 geardde.



Deahkkevuoigŋastahttin

Deahkkevuoigŋastahttimis galgá čavget dehkiid rupmašis ja de fas diktit dehkiid vuoigŋastit.

- Čavge **olgeš juolggi** dehkiid 5 sekunda. Vuoigŋas 15 sekunda.
- Čavge **gurut juolggi** dehkiid 5 sekunda. Vuoigŋas 15 sekunda.
- Čavge **olgeš čoarbbealdehkiid** dehkiid 5 sekunda. Vuoigŋas 15 sekunda.
- Čavge **gurut čoarbbealdehkiid** dehkiid 5 sekunda. Vuoigŋas 15 sekunda.
- Joatkke nie dassá leat čavgen ja luoitán **juohke deahkkejoavkku** rupmašis (geahča gova).



Nubbi variánta lea «Spagettirumaš»

1. Vellet láhttái dahje sengii iežat lanjas
2. Čavge rupmaša vai šaddá seamma stiivvis go vuoššakeahtes spagetti
3. Loga 3 rádjai
4. Vuoigŋas! Divtte rupmaša šaddat seamma lotkat go vuššon spagetti

Goabbá dovdu buoret? Leat stiivvis dego vuoššakeahtes spagetti vai lotkat dego vuššon spagetti? Gearddut hárbjehusa golmma geardde.

Vuorjašuvvan ja jurdagat jorret

Eanaš olbmot lávejit gaskkohagaid smiehttat ollu

Go olmmoš lea giddagasas de lea ollu bođu áigi mii dagaha ahte lea vejolaš ahte šaddet lossa jurdagat ja ollu smiehttamuš. Olusat jáhkket ahte lea ávkkálaš hirkmadit smiehttat ja ahte dalle sáhtta iežas áddet buoret. Muhto duohtavuolta lea ahte ollu smiehttamuš beare nanne dan mii lea negatiiva dilálašvuodas mii jo lea váttis.

Dat mii lea hui dábálaš vuorjašuvvama oktavuodas lea ahte dalle jurddašallá hui ollu daid seamma áššiid iige gávna čovdosa.



Sáhtta leat hui lossat go áiggi badjel vuorjašuvvá ja jurdagat jorret , ja sáhtta dagahit ahte mis ii leat nu buorre dilli.



Jurdda jorran lea veahá eará variánta man dovdomearkan lea ahte bohtet hui ollu jurdagat oktanaga.

Sáhtta orrut ahte jurdagat johtet dego toga oaivvi čađa.

Mánegasat geain jurdagat jorret šaddet mášoheamit ja sin mielas lea čohkket jurdagiid.

**Eatnašat geahččalit garrasit ahte eai galgga jurddašit nu ollu.
Muhto dat mii dalle geavvá lea: Olmmoš smiehtta vel eambo.**

Lea buoret jus beare **dohkkehat** ahte jurdagat leat das. Divtte daid leat duogážis, alege geavat ollu návccaid dahkat maidige daiguin. Áiggi mielde fuomášat ahte leat álkit diktit jurdagiid beare jorrat.

MAID SÁHTÁT IEŠ DAHKAT?

Sáhtta leat hui lossat go áiggi badjel jurddašallá ollu ja leat jurdagat jorret. Dá leat muhtin evttohusat hárhjehusaide mat sáhttet veahkehit daid giedahallat. Geahččal gávnnaht guhte dahje guđemuš hárhjehusat heivejit dutnje. Dáid berre hárhjehallat jeavddálaččat vai dat sáhttet geavahuvvot beaktilit go dárbbasuvvojit.

Geahča jurdagiid olggobealde

Boahte háve go dovtagoadát jurdagiid mat givssidit sáhtát geahččalit geahččat iežat jurdagiid eará geahččansajis.



Govahala ahte jurdagat leat balvvat mat johtet biekká mielde almmis.

Govahala ahte jurdagat leat balvvaid siste. Dohkket ahte dat leat doppe, muhto divtte daid seammás leat ráfis.

Govahala ahte dat dušše johtet du meattá.

Dattege vásihat muhtumin ahte dat negatiiva jurdagat bisánit dutnje, ja buot orru nu váivi ja doaivaga haga. Boahte háve go dát dáhpáhuvvá sáhtát čállit iežat negatiiva jurdagiid. Sáhttet leat negatiiva jurdagat iežat birra dahje vuorjašumit mat dus leat. Geahččat darvvihit buot báhpárii.

Ja de sáhtát geahččalit dahkat juogo nuppi dahje goappašiid dáin hárhjehusain:

1. Lávllu daid jurdagiid maid leat čállán muhtin oahpes šuknji, ovdamearkka dihte «Happy Birthday to You» dahje «Bá bá láppázan». It dárbbas lávllut nu jitnosit, sáhtát savkalit dan maid.
3. Loga iežat jurdagiid jitnosit iešguđetlágan jienaiguin dahje suopmaniiguin. Geahččal ovdamearkka dihte spitnjujienain dahje Guovdageainnu suopmaniin (sii geat leat Guovdageainnus eret sáhttet geahččalit Deanu suopmana).



Sáhtát geardduhit dáid hárhjehusaid mánggii.

Go logat jurdagiid jitnosit dahje lávllut daid mánggii de dovddat ahte don fidnet daid dobbelii. Soaitá don fuomášat man unnán dát sánit mearkkašit?

Muittut iežat ahte negatiiva jurdagat ja vuorjašumit eai leat duohtavuoha..

Lea dábálaš ahte vásiha ahte jurdagat givssidit unnánat go dahká dáid hárhjehusaid.

Dohkkehit

Okta vuohki beassat viidásat lea bidjat miela vuollái dohkkehit ahte don leat váttis dilálašvuodas. Soaitá lea váttis, muhto hárjehala dadjat alccesat «*Mun ferten beare dohkkehit ahte áššit leat nu mo leat justa dál*». Go dohkkeha ahte olbmos lea lossa dilli sáhttá vuoiga dagahit ahte šaddá geahpasat dovdu ja ahte olmmoš oažžu ođđa návccaid.



Geahččal govahallat ahte don deaddilat ruoná DOHKKEHAN-boalu. Doala dan siste jus dasa lea dárbu!



Muitte ahte jurdagat leat dušše jurdagat ja ahte dat eai leat váralaččat.

Mii sáhttit smiehttat vaikke man ollu váivves áššiid mat sáhttet geavvat, muhto eanaš áššit maid jurddašat eai goassige dáhpáhuva. Mis leat ollu jurdagat mat eai leat ávkkálaččat, ja dávjá sáhttá leat buoremus daid diktit mannat meaddel beroškeahhtá dain nu sakka.

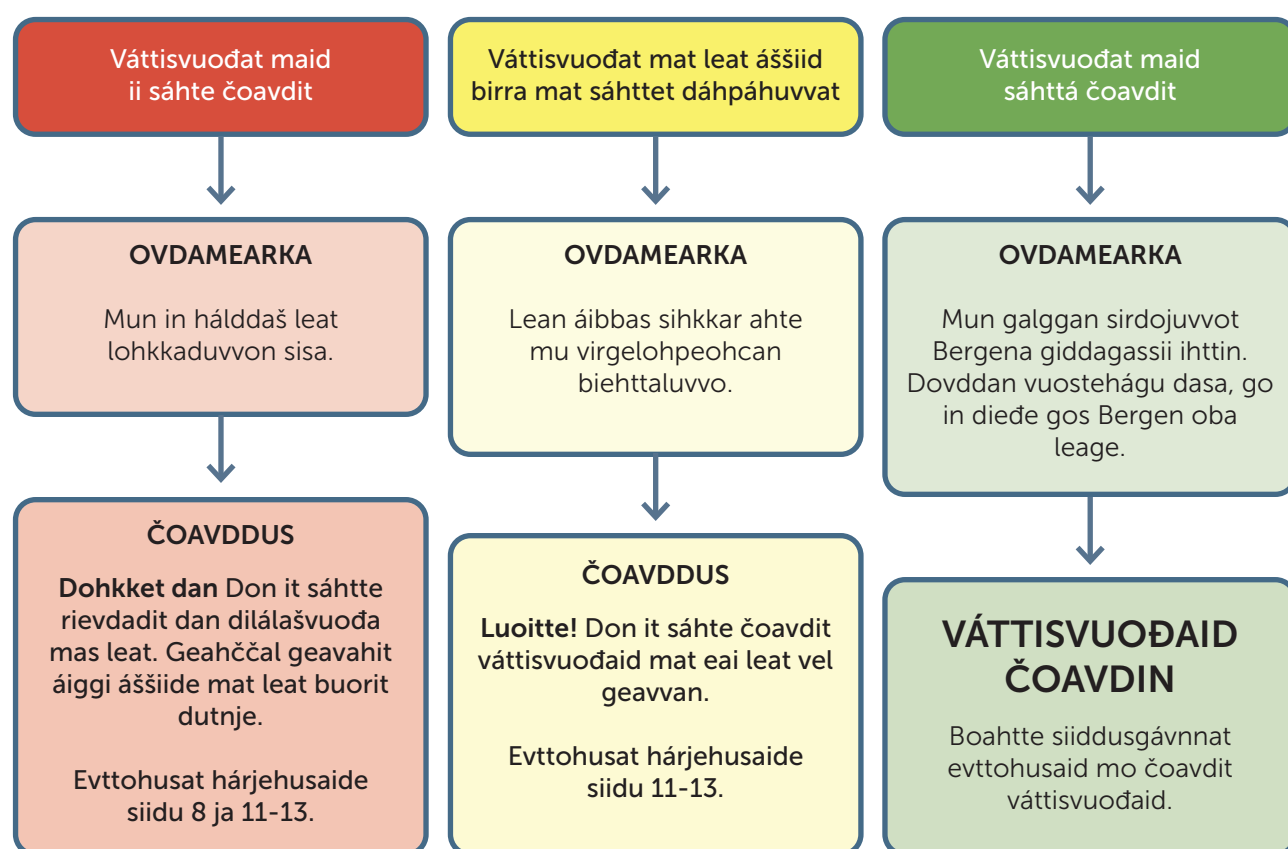
Váttisvuodaid čoavdin



Vuorjašumit ja váttisvuodát lea juoga mii buot olbmui lea.

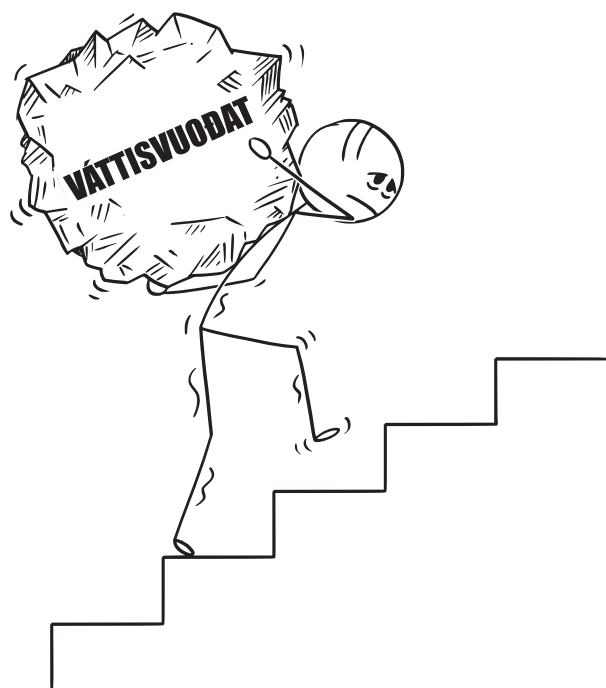
Mángasat geat leat giddagasas vásihit ahte sii leat hui fuolas ja sis lea eahpesihkkarvuolta iežaset boahhteáiggi hárrái. Sáhtta sakka headástuvvat go ii sáhte dahkat dainna maidige.

Ovdal sáhtta dahkat maidige áššiiguin, ferte vuos sirret daid iešguđetgelágan váttisvuodaid



Olusiid mielas lea čállit listtuid, journála dahje beavegirjji buorre vuohki čorget jurdagiid go lea moivi jurdagiin. Muhtimat vásihit ahte sii dalle fidnejit oppalašgova ja soaitá odđa ipmárdusa váttisvuodain.

Ávkkálaš dásit go váttisvuodaid galgá čovdit



1. Mii lea du váttisvuoha?

Čále mii váttisvuoha lea. Čilge váttisvuoda nu čielgasit go vejolaš. Jus váttisvuoha lea juoga mii dáhpáhuvvá boahhteáiggis (ovdamearkka dihte maŋŋá go leat beassan giddagasas, sáhtát čállit dáhtona dasa.

2. Mii lea mu mihttu?

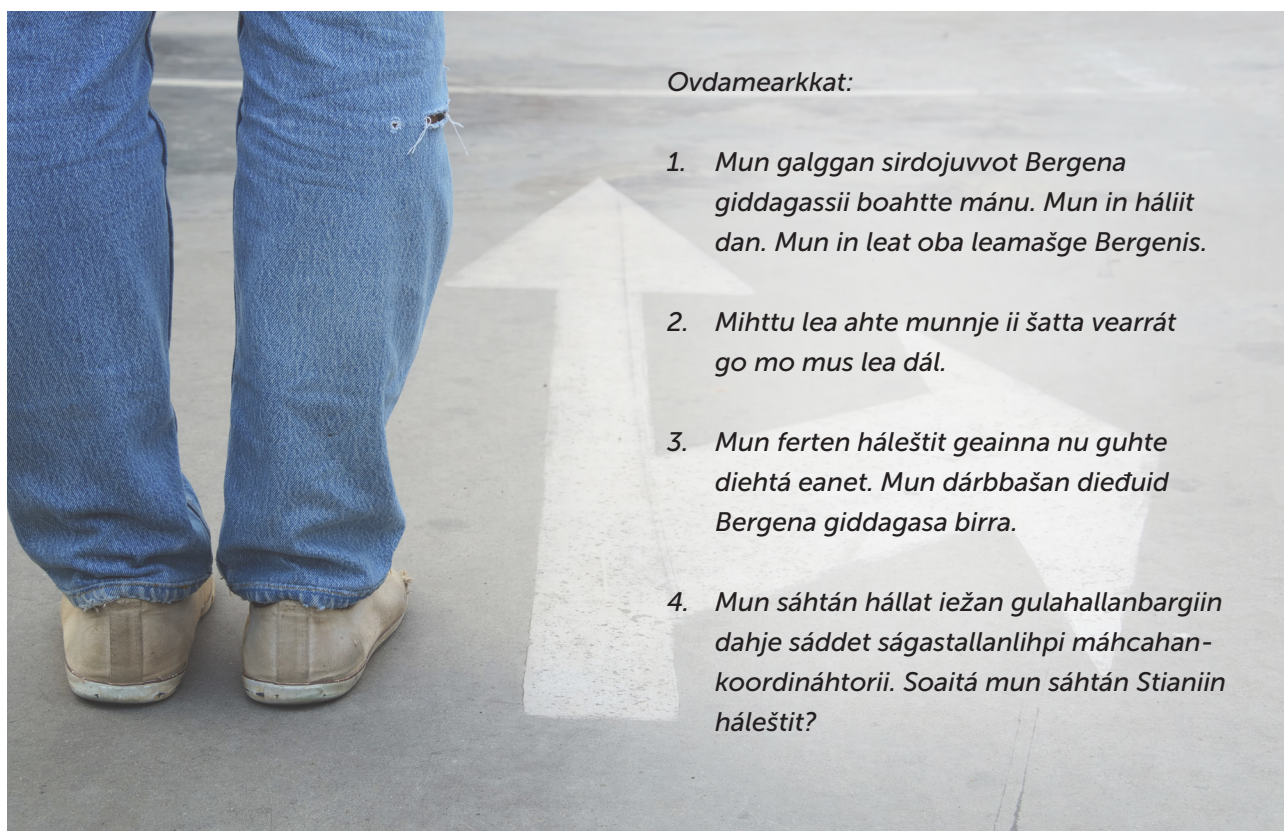
Smiehta dárkilit ja čilge makkár mihttu háliidat olahit váttisvuoda čovdimiin

3. Maid sáhtán mun ieš dahkat?

Čále ávkkálaš ášši maid don sáhtát dahkat. Smiehta mii dutnje lea leamašan ávkkálaš sullasaš dilálašvuodain ovdal, ja makkár rávvagiid attášit earáide seamma dilis?

4. Gii sáhtá veahkehit mu?

Namut ovttá olbmo geainna du mielas lea buorre háleštit ja geasa sáhtát dorvvastit. Sáhtá leat skihpár, eará fáŋga, máhcahankordináhtor, giddagasbargi dahje de sáhtát bivdit veahki báhpas, buohccidivššáris dahje muhtin organisašuvnnas. Duostta jearrat sis geain háliidat.



Ovdamearkkat:

1. *Mun galggan sirdojuvvot Bergena giddagassii boahhte mánu. Mun in háliit dan. Mun in leat oba leamašge Bergenis.*
2. *Mihttu lea ahte munnje ii šatta vearrát go mo mus lea dál.*
3. *Mun ferten háleštit geainna nu guhte diehtá eanet. Mun dárbbášan dieđuid Bergena giddagasa birra.*
4. *Mun sáhtán hállat iežan gulahallanbargiin dahje sáddet ságastallanlihipi máhcahankordináhtorii. Soaitá mun sáhtán Stianiin háleštit?*

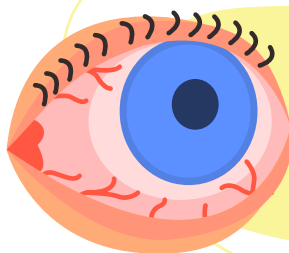
Oadđin ja oadđindábit



Sáhttet leat váttisvuodaid oadđimiin
go lea giddagasas.

Dá leat golmmas geain leat dábálaš oadđinváttisvuodát

Mus eai bohtá
nahkárat eahkedis.



Mun morihan
máŋgii ijas.

Mun morihan menddo
árrat iđđedis, ja de in nagot
šat nohkkat.



Olusat jáhkket ahte oadđindálkasat leat buorre čoavddus. Oadđindálkasat **eai** leat čoavddusin du oadđinváttisvuodaide go:

- **Oadđindálkasat doibmet dušše 2-3 vahkku dassá rumaš dagalduvvá daidda.** Guhkesáiggi, beaivválaš geavaheapmi sáhttá dagahit olbmo šlundin, earddusin dahje berošmeahtumin. Vajáldahttin ja jorbodeapmi leat maid dábálaš dávdamearkkat.
- **Áiggi mielde dárbbashišgoađát stuorát ahte stuorát dosaid vai dat doibmet.** Dát sáhttá ges dagahit ahte šaddá stuorát várra darvániit daidda ja ahte šaddet dávdamearkkat mat leat giksin nu mo earret eará oadđinváttisvuodát, mášohisvuohta, garra ballu, «gomát», eardudeapmi, erekšuvdnaváttisvuodát ja deahkkečavgamat.
- **Loahpas eai bastte oadđindálkasat báljo obanassiige,** muhto dus ain leat eaidanmearkkat (abstinens) ja liigeváikkuhusat.

Maid don ieš sáhtát dahkat?

Boahttevaš siidduin oaččut rávvagiid dasa maid sáhtát dahkat vai oaččut buoret nahkáriid oadđindálkasiid haga.

Lea buorre jurdda garvit nagirsuollagiid vai nahkárat bohtet.

Stuorámus nagirsuola lea beaivvi áiggi oadđit

- Go don leat gozuid alde ja doaimmas de rumaš hukse oadđindárbbu.
- Jus beaivvi áiggi oadát de šaddá váddáseabbo oadđit ihkku.
- Garve snahpasteamis vaikke vel leatge oadđán heittogit. Dalle šaddá álkit nohkkat eahkedis.



Lea buorre jurdda garvit unnit nagirsuollagiid maid.

- **Garve juhkamis káfe, bruvsa dahje energiija-juhkamuša mas lea koffeinna maŋŋá dii. 17.**
Koffeinna lea nagirsuola.
- **Ale geahča TV dahje PC maŋimuš diibmobeali ovdal galggat nohkkat.**
Dat alit čuovga jáhkiha du rupmaša ahte lea beaivi, ja lea nagirsuola.
- **Daga luvvenhárjehusaid ovdal nohkat.**
Vuorjašumit ja mášohisvuolta ovdal nohkanáiggi lea nagirsuola.
- **Bora geahppa borramuša ovdal galggat nohkkat.**
Go lea hui gallás dahje nelgon go velleda nohkkat, de dat lea nagirsuola.
- **Garve borgguheamis dahje snuvseemis maŋimuš áiggi ovdal nohkanáiggi.**
Nikotiinna boktá olbmo, ja lea nagirsuola.



RÁVVAGAT BUORET NAHKÁRIIDDA

Oahpat iežat jierbmái ahte lea áigi nohkkat dan bokte ahte ráhkadat fiinna eahketdábiid.

Daga juohke eahkeda dan seamma dan maŋimuš diibmobeali ovdal manat nohkkat

Dá leat muhtin evttohusat dasa maid sáhtát dahkat eahketdáhpin.
Sáhtát ieš maid hutkat maid dagat.



Bija glása biggohan láhkai kvárta ovdal galggat nohkkat.



Šlavgge gokčasa ja guottá.



Čorge buot dávviriid rivttes sadjái lanjas.



Juga liegga juhkamuša mas ii leat kofeiinna.



Jáddat TV/PC diibmobeali ovdal galggat nohkkat.



Smiehta buriid áššiid mat dan beavvis leat dáhpáhuvan (s. 8)



Daga vuoignastan- dahje vuoignanhárjehusa (s. 9-10)

**Lihka ja mana nohkkat sullii seamma áiggi juohke beavvi.
Maidái vahkkoloahpaid!**

Evttohusat maid sáhtát dahkat go gozuid alde veallát seanggas

- jus 20 minuhtas it nagot nohkkat eahkedis
- jus morihat ihkku ja 20 minuhtas it nagot fas nohkkat

Čuožžil ja daga jaskes aktivitehta

- Čorge lanja
- Čále reive
- Loga girjji
- Vanahala iežat rupmaša
- Daga luvvenhárjehusaid s. 10
- Čohkket stullui ja daga vuoigŋanhárjehusaid s. 9
- Jus giksašuvat negatiiva jurdagiiguin sáhtát dahkat hárjehusa mii lea s. 8

Manjelaš sáhtát fas geahččalit nohkkat.

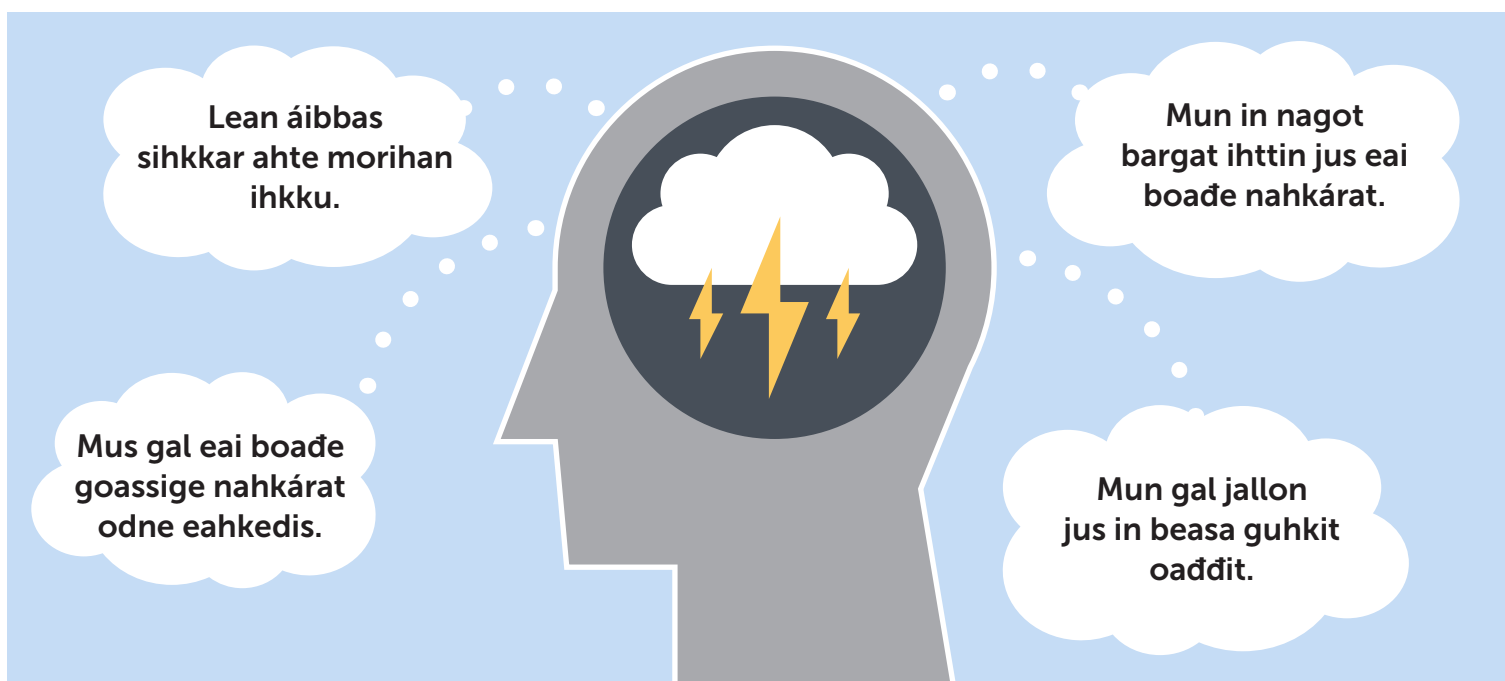
Manne?

Jus guhká veallát seanggas nu ahte nahkárat eai boađe, de čatnagoahtá du jierbmi seangga oadđinvát-tisvuodaiguin. Jus čuožžil seanggas go eai boađe nahkárat, lea eanet jáhkehahtti ahte du jierbmi áiggi mielde čatná seangga oadđimiin.

Negatiiva jurdagat nahkáriid birra

Buohkaide lea lunddolaš leat veahá vuorjašuvvan nahkáriid dáfus. Min vuoigŋamaččat lea ceavzinmašiidna mii háliida min suodjalit, vuoigŋamaččat ráhkadit negatiiva jurdagiid vai mii diehtit goas mii galgat váruhišgoahtit.

Muhto muhtumin dat šaddá menddo ángir. Sus geas leat váttisvuodát nohkkat leat dávjá ollu negatiiva jurdagat oadđima hárrái. Dat sáhtá dagahit ahte leat váivvis ja dovddat iežat doaivvuheapmin, ja dat sáhtá dagahit ahte šaddá vel ain váddásat nohkkat.



MAID DON IEŠ SÁHTÁT DAHKAT?

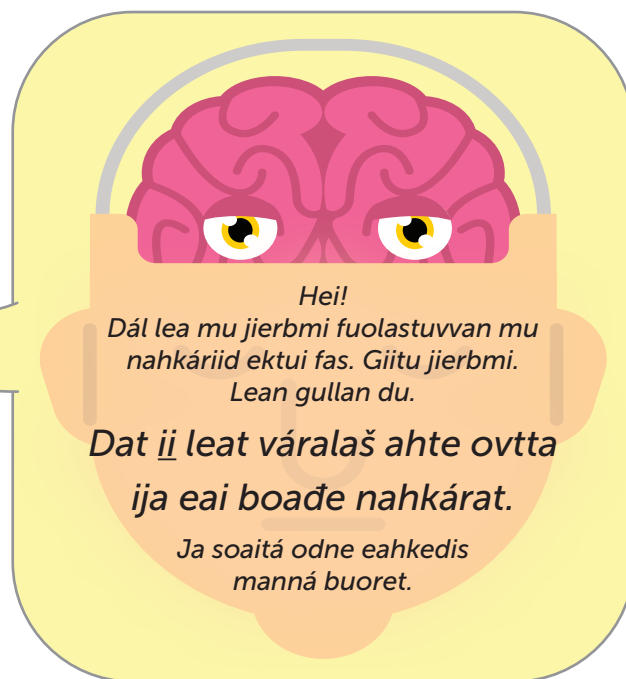
Go don fuomášat ahte dus leat negatiiva jurdagat oadđima hárrái sáhtát alcchet dadjat:

Hárjehusat s. 12-13
sáhttet maid leat ávkin go dus leat negatiiva jurdagat oadđima hárrái ovdal nohkkanáiggi dahje go ihkku morihat

RÁHKAT OADĐINPLÁNA

Russe:

- li oadđit beaivet.**
- li juhkat káfe, energiijajuhkamuša dahje cola maŋŋá dii. 17.**
- Lihkkat dábálaš áiggi vaike vel lean oadđán heittogit.**
- Bidjat latnjaglása goavkkil ovdal nohkkanáiggi.**
- Nohkkat sullii seamma áiggi juohke eahkeda.**
- Dahkat vuoignan- dahje vuoignastanhárjehusaid.**
- li geavahit PC dahje geahččat TV maŋjimuš diibmobeali ovdal nohkkanáiggi.**
- li borgguhit dahje snuvsset maŋjimuš diimmu ovdal nohkkanáiggi.**



Mu eahketdábit

Áššit maid sáhtán dahkat go eai boađe nahkárat

DEHÁLAŠ! Don fertet čuovvut plána unnimusat moadde vahku ovdal dieđát doaibmágo.

Mihttun ii leat ahte 8 diimmu juohke ija oadát áibbas bures. li oktage dan daga. Go nahkárat buorránit beare veahá de das sáhtá leat stuorra mearkkašupmi du loaktimii ja moksii. Jus du mielas lea váttis okto ráhkadit plána, sáhtát oážžut veahki giddagasa dearvvašvuodabálvalusas.

Suhtuhálddašeapmi



Suhttu sáhttá leat dehálaš go dat addá midjiide fámu, duostilvuoda ja návccaid dahkat juoga.

Muhto dat sáhttá maid leat váttisvuohtan muhtumiidda.
Go lea suhttan, de sáhttá dahkat áššiid maid muđui ii livčče dahkat.

Mángasat leat sihkarit gullan ahte lea buorre reageret iežas suhtu vuodul. «*Lea dehálaš luoitit suhtu, muđui dat čoggo dassá loahpas beaškkeha*». Dat ii leat duohta. Olmmoš ii čohkke suhtu iežas sisa. Suhttu dábálaččat jávká iešalddis jus veahá vuordá. Suhtu ii beašket. Don fuomášat ahte suhttagoadát. Don smiehttagoadát suhttan jurdagiid, nu mo ahte muhtin lea dahkan juoidá du vuostá mii ii lean riehta dahje ahte muhtin lea meannudan du eahpe-vuoiggalaččat. Rumaš maid addá dutnje signálaid suhtus, nu mo ovdamearkka dihte ahte dovddat

ahte leat čavgan, ahte njálbmi goiká, giedat bivastuvvet, váibmu julká ja nu ain. Dasa lassin lea nu ahte mađi dávjjit don beasat luoitit suhtu ja aggrešuvnna dađi eanet don suhtat ja šattat aggressiivan. Manne? Go luoitá suhtu de dat addá buori dovddu. Ja go juoga addá buori dovddu de mii dávjá dahkat dan ođđasit. Nu ahte jus olbmoss lea suhtuváttisvuohta, de sáhttášaddat dáhpin reageret dihto láhkai.

Botken dihte dáid heajos dábiid de ferte geahččalit gávnnahit mo eará láhkái sáhttá reageret go lea suhttan.

Suhtusignála

Lea ollu mii dáhphuvvá rupmašis go lea suhttan. Olmmoš oazžu ollu energiija mii dagaha ahte rumaš lea gearggus báhtarit dahje gižžui. Lea sullii seamma mii geavvá garra balu oktavuođas (s. 29-31), muhto go lea suhttan de gohčoduvojit reakšuvnnat suhtusignálan.

Ovdamearkkat suhtusignálan:

- Huiká/bajida jiena
- Doarggista
- Váibmu julká
- Lea miella huškot juoga dahje gean nu
- Mášoheapme
- Jođánis váibmoravkin
- Ámadadju ruvsoda
- Gáská bániid



Smiehta ahte suhtusignálat leat dego johtolatčuovga

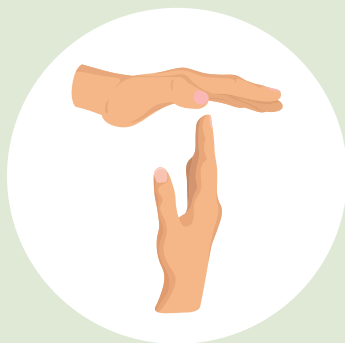
Go bijat merkii suhtusignálaid, de diedát ahte leat suhttagohtán. Ii leat nu dehálaš makkár signálat leat, deháleamos lea ahte don fuomášat daid vai sáhtát geahččalit garvit dahkamis juoga maid manjel gádat.



MAID SÁHTÁT IEŠ DAHKAT

Jus gávnnaht makkárat du suhtusignálat leat ja mo daid galgá dovdat ovdal beaškkeha, de sáhtát stivregoahtit dan. Dá leat muhtin evttohusat hárjehusaide mat sáhttet leat ávkin dutnje go dovdat ahte suhttagoadát.

Evttohusat maid sáhtát dahkat go dovdat suhtusignálaid



1. Time-out

Atte alddát time-out. Dat sáhttá bistit nu guhká go ovttá diimmu. Dohppe liibba dahkat juoga eará dan botta go lea time-out.



2. Čále

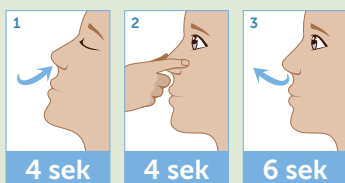
Analysere iežat dilálašvuoda ja čále

Mii du suhttadii?

Manne suhttet?

Gean sivva lei?

Loga dan go it šat leat suhttan. Smiehtatgo eará láhkái dan dili birra? Jus jo, oahpa das juoga ja ane dan muittus.



3. Jaskkot

Luvven- ja vuoignanhárjehusat (s. 9-10) leat maiddá buorit vuogit váidudit garra dovdduid ja jaskkodahttit dan oasi nearvavuogádagas mii dagaha suhtusignálaid

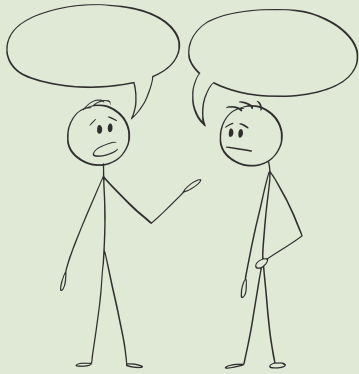
4. Aktivitehta

Jus leat hui suhttan, de dus dáidá leat ollu energiija. Dalle sáhttá leat buorre jurdda man nu láhkái lihkadit vai oaččut energiija johtilit olggos. Sáhtát ovdamearka dihte vázzit, viehkat, njuikut dahje eará láhkai lášmmohallat. Sáhttá veahkehit oažžut olggos energiija jaskadat vuogi mielde.



Boahhte siiddus leat evttohusat!

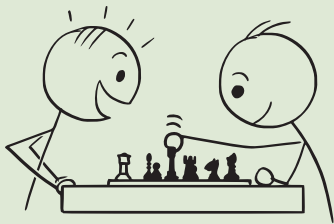
AKTIVITEHTAT



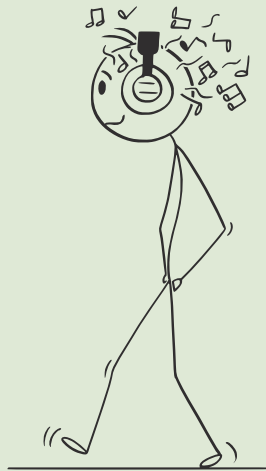
Hála geainna nu



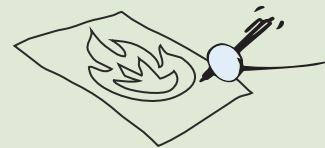
Loga girjji



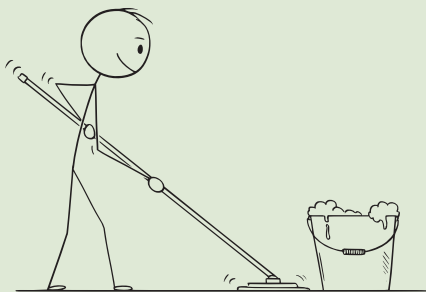
Speala spealu



Guldał musihka



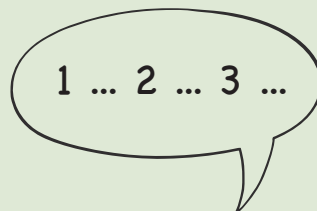
Sárggo iežat suhtu



Čorge lanja



Čále iežat suhtu birra



Loga 100 rádjai

Eallit bákčasiiguin



Dovdat bákčasa veahkeha min ceavzit.

Jus mii dollet buollibáhkka ruitui, de mii rohttet gieđa johtilit ruovttoluotta go mii dovdat bákčasa. Dáinna lágiin hehttet stuorat hávvádeami. Dákkár bávčas gohčoduvo **fáhka bávčasin**.



Bistevaš bákčasat

Bistevaš bákčasat bistet áiggi badjel vaikke vel ii leat vahágahtton nu ahte oidno. Sáhttet leat bákčasat iešguđetge sajiin rupmašis, ovdamearkka dihte oalggis, čielggis dahje čippis. Dábálaččat ii leat dákkár bákčasis ávkin, ja sáhttá muhtumin hehttet min eallimis nu mo mii háliidat.

Negatiiva jurdagat bákčasiid birra

Olusat geain leat bistevaš bákčasat sáhttet šaddat váivvis ja suhtus go jurddašit bákčasiid birra. Dát jurdagat sáhttet dagahit ahte dovda iežas vearrábun. Sáhttá ovdamearkka dihte jurddašit: «*Mun gal jallon jus mus galget leat ná garra bákčasat olles beaivvi!*» Dalle sáhttá leat ávkkálaš geavahit hárjehusaid s. 8:s dahje dahkat luvvenhárjehusaid (s. 9-10).

MUITTE!

Bávččasváidudeaddji dálkasat sáhttet leat ávkkálaččat go leat fáhka bákčasat.

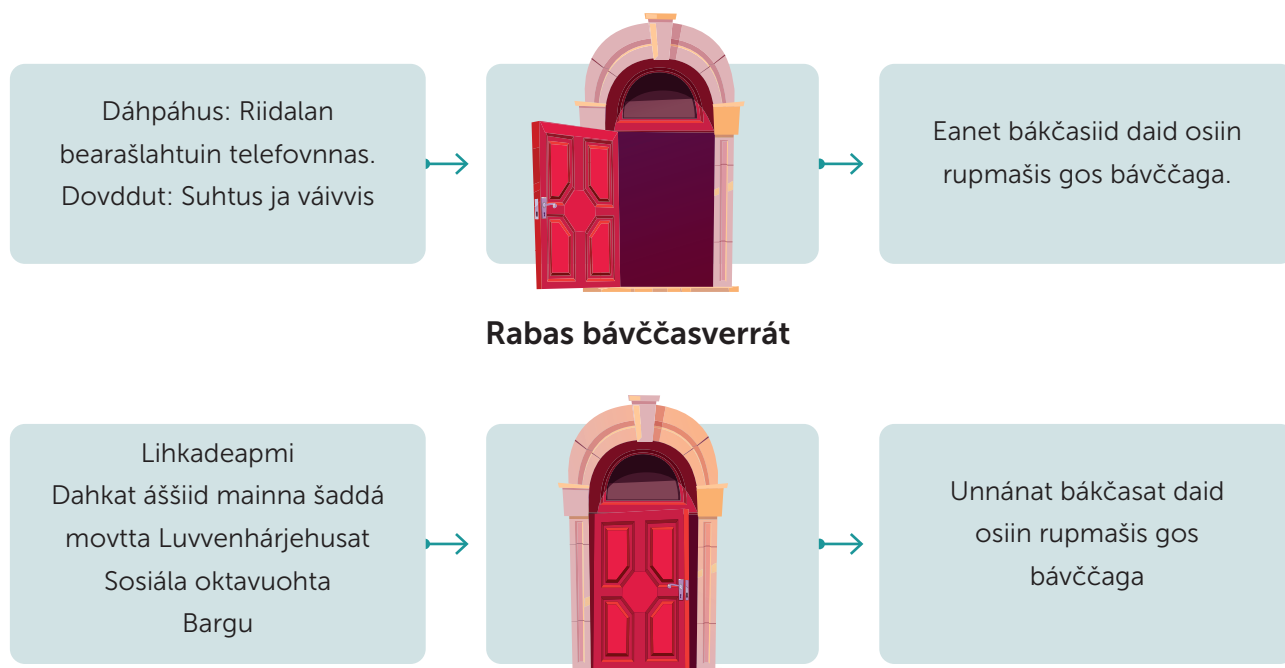
Dat eai doaimma seamma bures kronalaš bákčasiidda. Lea buoremus gávnnahit eará vugiid mo sáhttá šaddat buoret.

Eallit bákčasiiguin

Márgii ii nagot gávdnat čilgehusa guhkesáiggi bákčasiidda. Dát sáhtta dagahit ahte olmmoš ballá das ahte olbmot eai jáhke dutnje. Sáhtta leat oalle eardudeaddji go muhtumat dadjet ahte bákčasat leat dušše juoga mat leat du oaivvis.

Duohtavuohta lea: Mo mis lea váikkuha man garrasit vásihat bákčasiid.

Mis lea bávččasverrátt čielggis (geahča tevnnega). Muhtumin dat sádde smávva bávččassignálaid vuoiŋnamaččaide. Eará háviid dat sádde stuorát bávččassignálaid vuoiŋnamaččaide. Go mii leat ilus ja duhtavaččat sáhtta verrát leat gitta dahje goavkkil. Dalle dovdat unnán bákčasa. Go mis lea váivi, leat suhttan dahje mis lea streassa de sáhtta verrát leat áibbas rabas, ja mii dovdat ollu eanet bákčasa.



Bávččasverrátt mii lea gitta dahje belohakkii gitta

Jurdagat mat leat dábálaččat go eallá bákčasiiguin:

Go beasan eret bákčasiin DE

- sáhtán bargagoahhtit.
- sáhtán lášmmohallagoahhtit.
- sáhttet mus leat searat leat sosiála.

MAID DON IEŠ SÁHTÁT DAHKAT?

Eatnašat geain leat bastevaš bákčasat fertejit oahppat daiguin eallit. Olmmoš ferte geahččalit nu bures go vejolaš eallit dan eallima man háliida. Jus garvigoahhtá áššiid maid rievtti mielde háliida dahkat, de dat sáhtta dagahit ahte verrát dollojuvvo rabasin. Daga daid áššiid maidda liikot, go dalle gokčojuvvo bávččasverrátt veahážiid veahážiid. Dán girjjázis iežas veahkeheami birra leat márga ovdamearkka doaimmain dahje hárjehusain maid sáhtát dahkat gokčan dihte bávččasverráha veahá.

Jus bákčasat váikkuhit du nahkáriidda, sáhtát geahččalit oadđinrávvagiid mat leat s. 16-20 vai oaččut buoret nahkáriid. Jus vásihat ahte dus leat ollu jurdagat ja vuorjašuvvan iežat bákčasiiguin sáhtát dahkat hárjehusaid mat leat s. 11-13. Positiiva hárjehusat leat s. 8.

Váivi ja deprešuvdna

Lea dábálaš ahte olmmoš áigodagaid lea váivvis ja dolkan.

Dávjá geavahuvvo sátni váivi ja deprešuvdna lotnolassii, ja sáhtta leat váttis sirret dien guovtti gaskkas. Deháleamos erohus lea man guhká bistá. Váivi láve nohkat oanehis áiggi maŋŋá, muhto go váivi bistá guhkit áiggi de dat sáhtta leat deprešuvdna.



MO DOVDU DEPREŠUVDNA?

Deprešuvdna lea psykalaš váddu. Justa nu mo eará buozalmasvuodaiguin ge lea, de sáhtta geahppasit, belohakkii dahje hui garrasit čuohtat

Jurdagat sáhttet leat áibbas "čáhppadat", dego buot livčče heittot. Lea váttis jurddašit ja muitit buriid áššiid. Sáhtta smiehttat ahte ii oktage rievtti mielde beroš ja ahte ii mihkige buorrán.

Dovddut leat maddái "čáhppadat" ja sáhtta dovdat iežas guorusin ja váivvis, earddus ja vuorjašuvvan. Soaitá don it šat beroš daid áššiin mat ovdal ledje dutnje dehálaččat.

Du **láhtten** sáhtta maid rievdat. Sáhtta orrut ahte áššit dáhpáhuvet sivvadebbo. Muhtumat háliidat leat okto, eaige gille leat nu ollu earáiguin ovtta. Sáhtta leat váttis dahkat doaimmaid, áššiid maid dábálaččat liikui dahkat dahje obanassiige čuožžilit seanggas. Muhtimat sáhttet leat heajut mielas ja fasttit hállat earáiguin.

Sáhtta dovddut dego **rumaš** lea váiban dahje buozas eanaš áiggi.

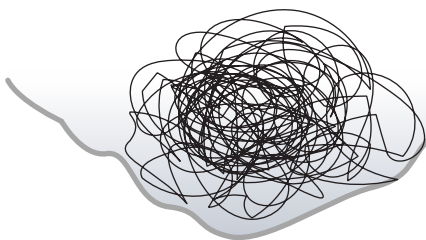


Manne šaddá muhtumiidda deprešuvdna?

Juohkehaš sáhtta oažžut deprešuvdna, iige dat leat mearka geahnohisvuodas. Muhtumin ovdána deprešuvdna veaháziid mielde, eará háviid lea ges muhtin erenoamán dáhpáhus mii dagaha dan.

Ahte lea giddagasas lea buorre ovdamearka erenoamán dáhpáhusas.

Ekonomalaš váttisvuodát, bargguhisvuohhta, riiddut bearrašis dahje ustibiiguin leat eará ovdamearkkat dilálašvuodain mat sáhttet leat mielde dagahit deprešuvdna. Jus olbmoss lea leamaš lossa dilli stuorra osiid eallimis dahje ahte geas nu du bearrašis lea leamaš deprešuvdna (genetihkka), de lea bahát dainna giksašuvvat.



Iešorbmenjurdagat

Mángasat geain lea hui lossa dilli sáhttet gaskkohagaid smiehttat sorbmet iežaset. Muhtumiin jávket dat jurdagat seamma johtilit go bohte. Muhto jus hui ollu smiehttat iešorbmemma birra (ovdamearkka dihte juohke beavvi dahje mángii beavái), berret háleštit dan birra soapmásiin geasa luohhtát.

Sáhtát ovdamearkka dihte hállat giddagasbáhpain, iežat gulahallanbargiin, buohccidivššáriin dahje doaktáriin.

Sáhtta leat váttis oaidnit mo lossa dilis galgá beassat eret go buot orru doaivaga haga, ja dalle sáhtta dárbbasit veahá veahki oaidnit čuovgga.

MAID DON IEŠ SÁHTÁT DAHKAT?

Jus dus lea váivi dahje deprešuvdna lea aktivitehtat okta dain **deháleamos** reaidduin vai šaddá buoret dilli.

Go leat aktiiva de dat mearkaša ahte dagat juoga. Guoibmás doaimmat sáhttet leat borrat iditborramuša dahje riššut, čorget lanja, lášmmohallat dahje speallat eará fánnggaiguin.

Dáinna lágiin sáhtát deavdit iežat áiggi áššiiguin mat dahket dutnje buori, ovdalگو láittastuvvat dahje vuorjašuvvat.

Ráhkát beaiveplána

Olugiid mielas lea váttis boahhtit johtui. Dalle sáhtttá leat ávkkálaš ahte olbmoss lea plána beaivái.

Čále dan maid leat jurddašan dahkat ja goas don galggat dahkat dan.

Beaiveplánas sáhttet leat smávva áššážat nu mo iditborramuša borrat, riššut dahje stuorát áššit nu mo girjji lohkat, ovtastallat earáiguin, geavahit videoságastallama dahje ringet, fitnat olgun, lášmmohallat, skuvla dahje bargohárjehallan, guldalit musihka ja luvvenhárjehusat.

DI:	Mánnodat	Distat	Gaskavahkku	Duorasdat	Bearjadat
07:00	Lihkkat	Lihkkat Borrat iditborramuša	Lihkkat		
09:00	Skuvla	Skuvla	Lášmmohallat Matsan		
12:00	Lunša ossodagas	Olgoáimmus fitnat	Borrat lunša		
15:30 17:30		Ráhkadit borramuša biebmojoavk- kuin	Ráhkadit vuoncábierrgu ja risen		
19:00	Lášmmohallat 30 minuhtta	Ringet ruoktot	Speallat Stianin		
20:00	vuoigŋan hárjehus	Guldalit musihka			
21:00			Luvvenhárje- husat		

- Čállit reivve
- Biepmu ráhkadit
- Spillet muhtin spealu
- Vuoigŋan hárjehus
- Lohkkat girjji/ aviissa
- Ringet muhtimii
- Lášmmohallat
- Olgoáimmus fitnat
- Guldalit musihka



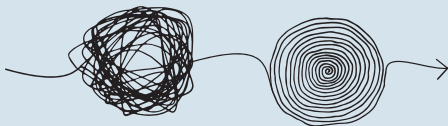
EANET EVTTOHUSAT MO BUORIDIT IEŽAS DILI

1. Searvva kohkkenjovkui dahje ráhkát iežat

Lea sihke sosiála, dearvvašlaš ja das oahppá ollu.



2. Šatta čeahpit hálldašit vuorjašumi ja ollu jurdagiid (s. 11-13)



3. Daga juoga váttisvuodaiguin mat dus leat (s. 14-15)



4. Luvvenhárjehusat (s. 9-10)

Deprešuvdna soaitá dadjat ahte dás ii leat ávki, muhto dat lea heajos ráđđeaddi.

Jus čadahat ovttá dahje mánga dain hárjehusain de dat addá dutnje buori dovddu ja hálldašandovddu, ja don gulul muhto sihkarit nagodat goargnut dan sevdnjes rokkis eret gos dál leat.

Garra ballu ja garvin



Garra ballu sáhtta leat iešguđetge hámis.

Dehálaš dovdomearka garra balus lea ahte olmmoš ballá dakkár dilálašvuodain gos ii leat dábálaš ballat, ja ahte dat dagaha váttisvuodát árgabeaivvis.

Go vásiha garra balu de ii mearkkaš ahte lea árgi dahje geahnoheapme. Dat mearkkaša dušše dan ahte rumaš lea oahppan ballat áššiin mat rievtti mielde eai leat váralaččat.

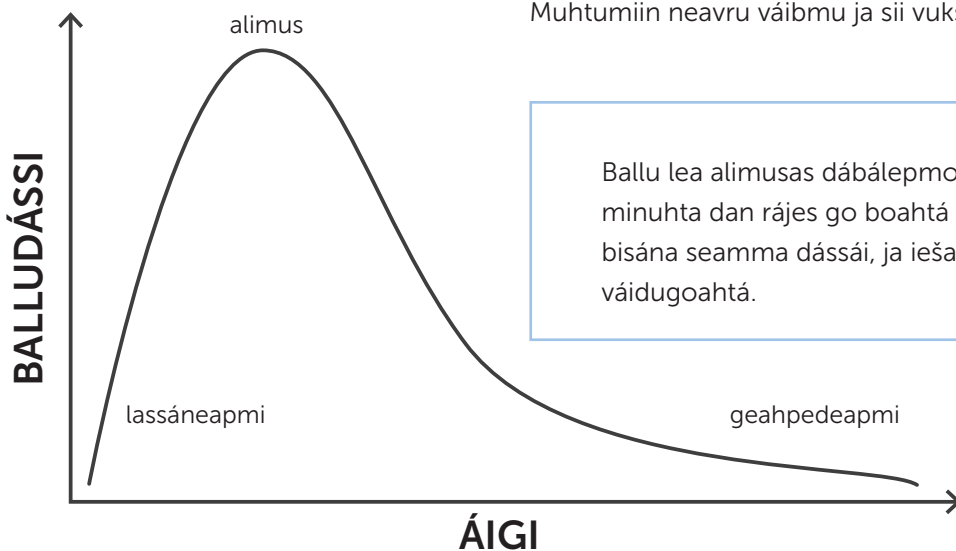
Dat mii lea oktasaš buot lágan garra baluin lea ahte olbmoš dovda garra balu.

Ballu lea rievtti mielde oassi rupmaša alárbmavuogádagas mii suodjala min váralašvuodaid vuostá. Go olmmoš ballá de lea oassi nearvavuogádagas mii bidjá johtui mángga fysalaš mekanismma mat dagahit ahte rumaš nagoda vuosttildit dahje báhtarit.

Lea ollu mii dáhphuvvá rupmašis go lea garra ballu.

Olmmoš lahpastuvvá, váibmoravkin ja varradeaddu goargnu, stuorra deahkit gieđain ja julggiin vuoruhuvvojit ja nannejuvvojit.

Garra ballu sáhtta dagahit dávdamearkkaid nu mo ahte šaddá lossat vuoignat, njálbmi goiká, váibmojulkin, doarggisteapmi, oaivejorgásii, stirdon čavgá. Muhtumiin neavru váibmu ja sii vukset.



Muhtun olbmot vásihit dávdamearkkaid maiddái dalle go leat okto iežaset lanjas lohka uvssa duohen. Dilálašvuohťa iešalddis ii dárbbáš leat váralaš, muhto rumaš sáhtta reageret seamma láhkái go dalle go lea váralaš dilálašvuodas. Dat mearkkaša ahte rupmaša alárbmavuogádat ieš sáhtta čuodjalahttit alárpma vaikke vel ii leatge váralaš dilálašvuohťa. **Ballu sáhtta leat vearealárbma.**

GARVIN JA EKSPONEREN

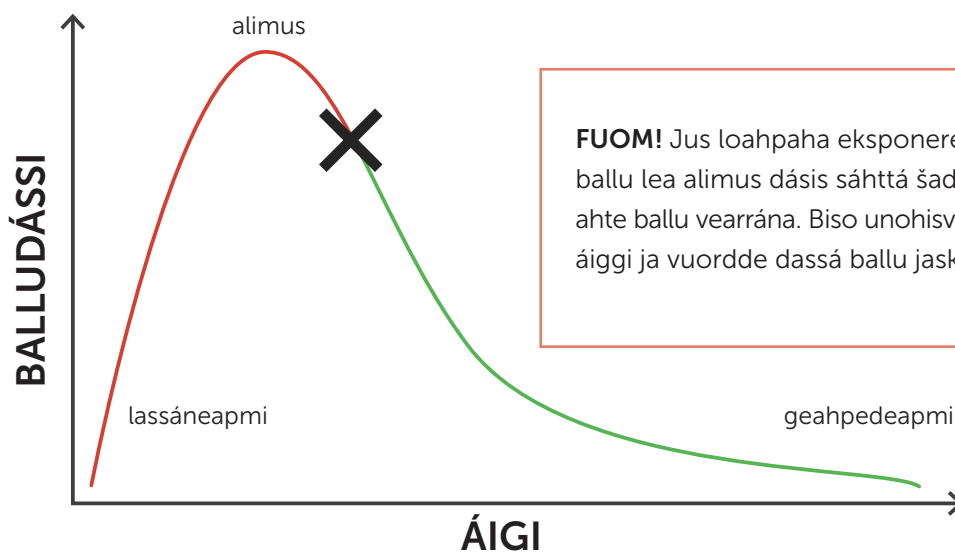
Garra ballu lea unohas, nu ahte lea áibbas lunddolaš garvit dilálašvuodaid main garra ballu bohciida. Muhto go garra ballu dagahišgoahtá váttisvuodaid árgabeaivvis ja eallimis, de berre dahkat dainna juoga.

Okta vuohki hárbhallat garra balu hárrái lea dahkat dan mas ballá. Go veahážiid mielde dahká dan mii lea issoras, de geahppu maiddá dat garra ballu áiggi mielde. Dárogillii lávejit dadjat ekspereren, ja dan sáhttá dahkat sihke okto dahje ovttas dearvvaš-vuodabargiin.

Eksponerenterapiija lea ahte dahká dan mas ballá ja oahpaha rupmaša ahte ii leat váralaš. Ulbmil lea ahte galgá hárbjaniit dasa mas ballá.

Lea dehálaš ahte ii vuollán go garra ballu lea alimus dásis. Ferte vuordit dassá garra ballu lea njedjagoahtán. Manne? Garra ballu lea hui lossat rupmašii, nu ahte 10-15 minuhta manjágo dovdagođii balu de rumaš heaitigoahtá sáddemis streassahormonaid. Vuoiŋnamaččat addet dieđu ahte lea áigi vuoiŋgastit veahá. Veahážiid dovdá ahte vuoiŋgasta eanet, vaikke vel dat mas ballá ain lea das. Dalle beassá rumaš dovdat ahte dattege ii lean nu váralaš.

Eksponeren lea oahppanvuohki, nu ahte lea dehálaš geardduhit dan moddii vai dat darvána.



Manjágo dohppehallen garra ballui giddagasa šiljus de ballagohten mannat dohko. Mun šadden ráfeheapmin dušše jurdšdait mannat dohko. Dađibahábut de sealluha garvin váttisvuoda. Mun in diehtán dan dalle.

Muhtin buohccidivššár rávvii mu hárbhallat vuolgit olggos giddagasa šilljui. Son oaivildii mun dainna lágiin vuottán balu badjel. Muhtin áiggi manjá mearridin geahččalit. Vuosttaš beaivvi čužžon beare uvssa luhtte. Go nagodin veahá jaskkodit, de rahpen uvssa. Muhtin áiggi manjá ledjen gearggus lávket lasá badjel. Nie dahken mángga vahkku. Muhto mun fuomášin ahte luovvanii. Dál manan giddagasa šilljui mángii vahkus. Muhtumin boahtá ballu ruovttoluotta, muhto mun in šat bala das nu sakka.

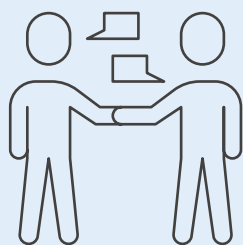
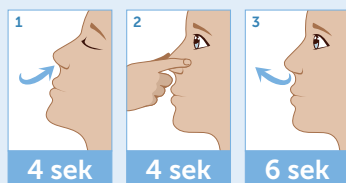
MAID DON IEŠ SÁHTÁT DAHKAT?

Dá leat muhtin evttohusat hárbjehusaide mat sáhttet leat dutnje ávkin. Geahččal gávnnahit guhte dahje guđemuš hárbjehusat heivejit dutnje. Dáid berre hárbjehallat jeavddálaččat, maiddá dalle go lea jaskat, vai dat sáhttet geavahuvvot beaktilit go dárbbášuvvo.



DIET DINNJA
MÁID GARVEN

DIET DINNJA MANJNEL
GO BARGEN DAN



1. Vuos sáhtát alccesat mitalit ahte garra ballu ii leat váralaš. Sáhttá leat vearealárbma.
2. Ale dáistal balu. Divtte dan beare boahtit. Dábálaččat dat lea alimus dásis 10-15 minuhtas ja váidu veahážiid mielde, itge dárbbáš dahkat maidige ieš.
3. Hárbjehala dahkat dan mii du mielas lea issoras. Sáhttá leat doarvái dahkat dušše veahá, ja de lasihit veahážiid mielde. Jus du mielas lea váttis dahkat dan okto, de sáhtát bivdit veahki dearvvašvuodábargis.
4. Daga vuoignanteknikkaid (s. 9-10) jaskkodahttit dan oasi nearvavuogádagas mii dagaha dávdamearkkaid.
5. Háleš soapmásiin dan birra mo dus lea. Ringe muhtin bearašlahttui dahje ustibii. Sáhttá maid leat muhtin eará gii čohkká giddagasas, koordináhtor dahje de sáhtát oažžut veahki báhpas dahje dearvvašvuodábargis giddagasas.
6. Solle iežat, gidde čalmmiid ja diške jiekngalbma čázi iežat ámadadjui. Dahje loga juoga mii lea dan lanjas gos leat, dahje loga 100 vulos. Sáhtát maid dahkat eará doaimmaid maid gávnnat girjjážiis, sollen dihte iežat.

Bahča vásáhusat ja traumat

Mánngasat geat čohkkájit giddagasas leat vásihan veahkaválddi ja eará bahča dáhpáhusaid ovdalis eallimis

Vaikke vel leage áigá go vásihii dan de sáhtta ain giksašuvvat dainna manjá. Muhtumin vearránit givssit go vásiha juoga mii sáhtta muittuhit dan mii lea dáhpáhuvan. Givssit sáhttet vearránit erenoamáš dáhpáhusain, streassas, ja jus vásiha ahte massá kontrolla. Danne sáhttet mánnggas geat čohkkájit giddagasas vásihit «ahte buot boahdá fas ruovtto-luotta» go galget giddagassii.

Dábáleamos givssit maid sáhtta vásihit manjit áiggis leat ahte vásiha dilálašvuoda ođđasit deddodettiin ja nieguin maid gozuid alde vásiha, nu gohčoduvvon flashbacksaid. Flashbacksat leat oanehis ruovtto-luottageahčastagat surgadis vásáhusain mat dego ravket jurdagiin. Muhtumat dadjet ahte lea dego geahččat filmma ja ruovttoluottageahčastagain leat filmma vearrámus dáhpáhusat.

Deattánat ja niegut sáhttet leat hui ealli ja balddihahti. Muhtumat sáhttet ihkku morihit ja leat jorbodan. Mánngasat rahčet nu sakka dainna ahte sis leat váttisvuodát nohkkat ja sis leat negatiiva dovddut ija hárrái.



Sáhtta orrut ahte go vásiha ášši «ođđasit» de dat boahdá áibbas fáhkka, muhto muhtumin sáhtta dat bohciidit man nu hájas dahje máisttus, dahje ahte oaidná dahje gullá juoga mii muittuha dan dáhpáhusa.

Sii geat leat vásihan surgadis dáhpáhusaid/traumaid sáhttet dovdat ráfehisvuoda, streassa, mášohisvuoda ja ahte healkkehít álkit. Muhtumat dovdet ahte leat earddus ja sis lea váttis čohkket jurdagiid ja oadđin-váttisvuodát. Earát sáhttet ges vásihit ahte rumaš dego laktásuvvo eret, ahte orru gáidamin eret ja dovdduid haga.

Mánngasat vásihit ahte vássánaigi ja dálááigi seaguhuvvo ja sáhtta leat váttis leat dás ja dál



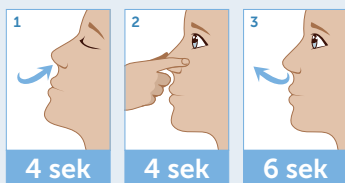
Mánngasiidda sáhttet eahkedat boktit bahča muittuid.

Muhtumiin leat váttisvuodát nohkkat eahkedis, ja morihit mánngii ijas.

Gávnnat rávvagiid mo oažžut buoret nahkáriid s. 16-20

MAID SÁHTÁT IEŠ DAHKAT?

Dá leat muhtin evttohusat hárhjehusaide mat sáhttet leat veahkkin gieđahallat váivves jurdagiid, muittuid dahje dovdduid. Muhtin hárhjehusaide berre hárhjehallat jeavddálaččat, maiddá dalle go lea jaskat, vai dat sáhttet geavahuvvot beaktilit go dárbbášuvvo.



1. Vuoigŋanhárjehus

Go dahká vuoigŋanhárjehusaide ja vuoigŋastanhárjehusaide (s. 9-10) de jaskkodahtta garra dovdduid ja dan oasi nearva-vuogádagas mii dagaha fysalaš reakšuvnnaid.

2. Ednen

Jus ovdamearkka dihte lea vásihan veahkaválddi, de sáhtta orrut ahte dat dáhpáhuva odđasit ja ahte olmmoš lea ruovttoluotta dan dilálašvuodas go dat dáhpáhuvai. Dá leat muhtin ovdamearkkat main geavaha áiccuid reaidun leat sajis dás ja dál.

Čohkká stuolus, goappašat juolggit láhttis ja čielgi stuollosealggi vuostá. Divtte gieđaid vuoigŋastit askkis. Čohkke jurdagiid julggiide ja dovdda mo dat gusket láhtta. Govahala ahte du julggiide šaddet dego ruohttasat mat mannet vulos eatnamii. Mo dat dovdu?

Dahje de sáhtta:

- riššut galbma dahje báhkka čázis.
- borrat juoga mii lea suvrris, garas dahje sohkaraddjai.
- juhkat liegga dahje galbma juhkamusa.

Geahččal doalahit fokusa nu guhká go vejolaš. Bija merkii maid dovddat go dagat hárhjehusaide



3. Oadjebas báiki

Smiehta báikki birra gos dovddat iežat ráfálažžan ja oadjebassan. Dát sáhtta leat báiki gos leat leamaš, dahje báiki man leat oaidnán filmmas dahje man birra leat gullan. Sáhtta leat iežat ruovttus dahje gean nu luhtte gean dovddat, dahje luondus gos nu. Sáhtta maid ráhkadit dákkár báikki iežat jurdagiidda.

Govahala dán báikki ivnniiguin, hájaiguin, jienaiguin. Govahala beaivváža, dovdda biekká dahje temperaturra. Dovdda mo lea leat oadjebasvuodas.

Don sáhtta mannat dán báikái dalle go háliidat ja nu dávjá go háliidat. Dađistaga šaddá nu ahte don jaskkodat ja dovddat eanet oadjebasvuodá go smiehtat iežat dorvvolaš báikki birra.



Veahkki ja doarjja gednema oktavuodas

Olu fánngaid mielas lea váttis bivdit veahki dahje doarjaga vaikke vel sis lea dárbu dasa.

Sivvan dasa sáhtá leat earret eará ahte ii luohte vuogádahkii ja giddagasa bargiide, ballá ahte earáid mielas lea geahnoheapme dahje ahte olmmoš ii dieđe mo galgá bivdit veahki.

Jus dus lea dárbu veahkkái dahje doarjagii sáhtát váldit oktavuoda giddagasa bargiiguin.

Čále ságastallanlihpu sutnje geainna háliidat oktavuoda ja atte dan giddagasbargái. Sáhtá leat dearvvašvuodabargi, gulahallanbargi, birasterapevta dahje giddagasbáhppa.

Sávašitgo gussiid?

Muvrraid siskkobealde sáhtá oktonasvuodadovdu leat garas, ja ovttageardánis giddagasárgabeaivvis sáhtá mearkkašit ollu jus muhtin eaktodáhtolaš olmmoš guhte bohtá olggobealde muvrraid bohtá guossái. Visitor dahje galledanustit lea olmmoš guhte lea čatnon eaktodáhtolaš organisašuvdnii nu mo Rukses Russii ja WayBackii. Jus háliidat galledanustiba dahje visitora, čále ságastallanlihpi giddagasbáhppii.

Háliidatgo hállat geainnage telefonna?

Muhtumiid mielas lea váttis hállat amasolbmuiguin njunnálagaid. Dalle sáhtá leat álkít háleštit telefonna bokte. Veahkketelefovna lea nuvtá telefovnabálvalus buohkaide geat dárbašit soappása geainna besset háleštit. Šiehtat iežat gulahallanbargiin ahte dat bidjá telefovnannummira du ovddas, ja ahte lea nuvtá, ii vákšojuvvo dahje ahte dus eai gesso riingenminuhtat.

Veahkketelefovna Mental Helse

Tlf: 116 123

Rahpanáiggit: Birra jándora, birra jagi.

Veahkketelefovna Rukses Ruossa

Tlf: 815 55 201

Rahpanáiggit: Vuossárggas bearjadahkii
09.00-16.00



Foto: Kriminalomsorgen

Gos sáhtát ohcat veahki manjago leat beassan friddjavuhtii?

Ráhkkanepmi friddjavuhtii

Vai máhcaheapmi servodahkii šaddá nu buorre go vejolaš sáhtá buorre diehtjuohkin dahkat dan álkibun. Siidui www.tilbakeføring.no leat čohkkejuvvon áššáiguoskevaš dieđut mo máhccat giddagasas servodahkii. Neahttasiiddus leat fáttát nu mo: ásodat, ekonomiiija, bargu/oahpahus, dearvvašvuohta ja fierpmádagat. Juohke fáttá vuolde leat dieđut mo sáhtá giddagasas bargat vai máhccan šaddá nu buorre go vejolaš. Neahttasiidu sáhtá geavahuvvot reaidun dutnje fárgan, giddagasbargin, eará ovttasbargoguoibmin ja oapmahažžan.

Manjago lea beassan friddja

Vai olmmoš sáhtá máhccat servodahkii manjago lea leamaš giddagasas sáhttet mángasat dárbbasit eanetgo barggu, ásodaga ja dearvvašvuođabálvalusaid. Mánja eaktodáhtolaš organisašuvnna fáallet iešguđetlágan fáladagaid nu mo praktihkalaš veahki, aktivitehtaid ja sosiála fierpmádagaid manjago lea beassan friddjavuhtii.

Anonyme narkomane (NA) ea joavku olbmuide geain leat váttisvuođat gárrenávdnasiiguin, sii deaivvadit jeavddalaččat veahkehit nubbi nuppi bissut čielggusin. Olmmoš ii dárbbas leat oalát heaitán, muhto olbmós ferte leat sávaldat heaitit.

Sáhtát jearrat iežat gulahallanbargis dahje máhcahankordináhtoris oažžut eanet dieđuid NA birra, dahje de sáhtát sáddet e-poastta čujuhussii webmaster@nanorge.org.

Go beassá friddja

Go beassá friddjan de dat dábalépmosit lea illu sutnje geasa guoská. Muhto dat sáhtá maid orrut issoras dilálašvuohtan. Manjago lea leamaš giddagasas mánga mánu, dahje mánga jagi, sáhtá orrut eahpelunddolaš leat muvrraid olggobealde. Dalle sáhtá leat vuogas jus muhtin deaivvada suinna guhte galgá beassat friddjan verráhis, amas olmmoš dárbbasit okto čuožžut dán molsašumis. Daid fárggaide geain eai leat lagašolbmot geat sáhttet boahit veahkkin, lea eaktodáhtolaš organisašuvnain nu mo **WayBacks** dahje **Rukses Ruossas** dávjá vejolašvuohta boahit ja leat veahkkin ja doarjjan go beassá friddja.

Wayback lea ovdamearkka dihte okta organisašuvdna mas lea dakkár fáladat. Sis leat dihto diibmomearit goas sii leat giddagasas. Eará organisašuvnna maiguin sáhtá váldit oktavuoda gednema oktavuodas leat For Fingers pårørende. Dasa lassin leat eará báikkálaš fáladagat mat leat dehálaš aktevrat máhcahanbarggus, nu mo **Girku gávpotmišuvdna** ja **CruX**.

For oversikt og mer informasjon om tilbudene som er knyttet til det fengselet du er i og den byen du bor i, kan du spørre din kontaktbetjent. Det beste er å prøve å etablere kontakt med hjelpeapparatet utenfor murene før løslatelse.

Jus dárbbasat dearvvašvuođaveahki de lea fástadoavttir geainna vuosttamuzžan galggat váldit oktavuoda

Go leat giddagasas de lea giddagasdoavttir du fástadoavttir. Go leat beassan friddjavuhtii de dus lea eará fástadoavttir.

Jus háliidat eará fástadoaktára, de sáhtát lonuhit. Dan don sáhtát ieš dahkat helsenorge.no fástadoavttersiidu bokte.

*Jus it leat sihkkar gii
du fástadoavttir lea, ringe
23 32 70 00 dahje mana
helsenorge.no fástadoavttersiidui.*



**Dát girjjáš iežas veahkeheami birra lea ráhkaduvvon
olbmuide giddagasas. Girjjážis leat dieđut psykalaš
dearvvašvuoda birra ja rávvagat mo sáhttá
iežas dikšut go lea giddagasas.**

Girjjáš lea ovttasbargu gaskal SiFER-Nord,
Kriminálafuolahus, giddagasbargit, WayBack ja Helsekompetanse,
Davvi-Norgga Universitehtabuohcciviessu.

