

Rumaš, lihkadeapmi ja dearvvašvuohta mánáidgárddis

Oahpaheaddjibagadus



Heidi Guttorm Einarsen

ČálliidLágádus

Vuođđun dán bargui lea mánáidgárddi rámmaplána maid oahppodepartemeanta álmuhii jagi 2006, ja dan fágaoassái: Rumaš, lihkadeapmi ja dearvvašvuohta.

Álgu

Eanaš mánát álget mánáidgárdái go etniid ja áhčiid luopmu nohká. Jagi 2013 ledje 90 % buot Norgga mánáin mánáidgárddis. Doppe sii leat gaskamearalaččat 41 diimmu dahje eambbo vahkkui. Danne duostat čuoččuhit ahte mánáidgárdi lea dehálaš oahppoásahus gos mánát galget beassat ovdánit iešguđet láhkai mánngga dáfus.

Rámmaplána dárkkuha ahte sihke guovllu ja našunála kulturárvu ja árbi galgá čalmmustuvvot mánáid bajásgeassimis ja mánáidgárdde birrasis. Dán barggus leat čalmmustan sámi servodaga mánnggabealatvuoda. Dasa lassin dat galgá gokčat mánáid dárbbuid ovddasmorrašii, stoahkamii ja oahppamii. Dutkan čájeha ahte buorit pedagogalaš doaimmat mánáidgárddis váikkuhit máná oahppamii skuvllas ja bargodilis oppa eallima.

Mii leat dahkan reaiddu mii galgá leat ávkin ollašuhhtimis Rumaš, lihkadeami ja dearvvašvuoda fágaoasi mánáidgárddis. Dát lea praktihkalaš bagadeapmi dasa mo mánáidgárdde pedagogalaš jođiheaddjit, assisteanntat ja eará bargit sáhttet bargat fáttáin. Min neahttasiidduin gávdnabehtet sárgosiid, mitalusaid, teavsttaid, spealuid ja govaid maid sáhtta interaktiiva távvaliid ja neahttafielluid bokte čájehit mánáide oktasašbottuin. Dasa lassin mii čujuhit neahttasiidduide mat sáhttet ávkkálaččat din plánenbargguide. Visot reaidduide leat evttohan pedagogalaš čađaheami ja giellaovdánahttinbargguide. Mii jáhkkit ahte min evttohusat doaimmaide, sáhttet boktit jurdagiid, inspirašuvnna ja miela ain ovdánahttit sámi mánáidgárdiid doaimmaid.

Mii ávžžuhit maddái: *Gaup Eira/Skum Somby: Fáddágirji mánáidgárdiide. Davvi Girji. 2014.* Girji gokčá buot Mánáidgárdi rámmaplána čieža fágasuorggi. Diehtogirji sáhtta leat ávkin go lehpet bargamin mánáidgárdde fáttáiguin.

Rumaš, lihkadeapmi ja dearvvašvuohta

Smávva mánáide ii leat mihkkege sin máilmmis dehálat go son ieš. Danne lea lunddolaš ahte sii beroštit das mii guoská sutnje ja su rupmašii. Mo šadden mun munin? Maid sáhtán mun giedaiguin bargat? Naba mo doaibmá váibmu?

Ođđaseamos rámmaplánarievdadusas (2011) lea ihtán dearvvašvuohta lassín Rumaš ja lihkadeami fágaoassái. Mii diehtit ahte fysalaš lihkadeapmi ovddida ja bisuha buori dearvvašvuođa dan dáfus ahte eallinahki guhkku ja váralaš dávddat unnánit. Dákkár dávddat čuhcet dávjjit sidjiide geat leat uhcán, dahje eai oppanassiige lihkat eambbo go dan maid ferte. Mánáid fysalaš doaibmacearki váikkuha su dearvvašvuhtii ja dasa makkár dearvvašvuohta ja doaibmadábit sus šaddet rávisolbmoagis. Maiddá borrandábit ja psyhkalaš dearvvašvuohta gusket dása.

Min neahttasiidduin gávdno girjelistu mii čájeha makkár girjjiid heive lohkat jitnosit mánáide Rumaš, lihkadeame ja dearvvašvuođa fáttá oktavuodas.

Rumaš

Olmmoš lea su rumaš ja lihkada álo. Go vel oaddeettiin lihkada rumaš. Min rumaš lea huksejuvvon ja hábmejuvvon nu ahte dat galgá lihkađit. Rumašlahtut, nearvavuogádat ja vuoignašat barget ovttas ja lihkadeapmi dáhpáhuvvá. Dasa ahte lihkađit mii dárbbášit dearvvašlaš borramuša ja birrasa gos lea vejolašvuohta, lohpi ja miella/hállo lihkađit.

Bargit galget mánáiguin hállat dan birra maid barget mánáidgárddis. Rumašlahtuid namahusaid ja doaimma lea dehálaš máhttit. Unnimusat galget goit dovdat daid maid mii sáhttit oaidnit ja dovdat. Stuorát mánát sáhttet oahppat maiddá deháleamos orgánaid namaid ja mo dat doibmet. Mii leat jorgalan klassihkkár mánáidgirjji: Kroppen – Rumaš (Torgersen/Zahl-Olsen) ja ráhkadan dasa pedagogalaš bagadusa dainna jurdagiin ahte dat galgá leat ávkin din bargui ja mánáide oahppun. Ii leat jurdda ahte dan girjji galgá oktanaga visot lohkat ja gearggihit. Jurdda lea ahte dan sáhtta ohcat ja goas nu ain das lohkalit oasi, geahčáđit govaid ja ságastit, dađe mielde makkár fáddá ain leš. Das leat ollu namahusat ja doahpagat maid dá mánát besset oahpásmuvvat ja maid besset oamastišgoahtit ja

geavahišgoahtit.

Rumašlaš lihkadeapmi

“Mánná lea su iežas rumaš” dajai Merleau – Ponty jagi 1994. Rumaš ja lihkadanvásihusat leat čatnon máná ovdáneapmái ja iešgovvii. Danne lea dehálaš ahte mánná oahpásmuvvá ja dovddiida iežas rupmašii ja beassá illudit dainna ahte son máhttá, lihkostuvvá ja nákke iešguđet rumašlaš lihkastagaid ja fysalaš doaimmaid. Motorihkalaš máhtu sáhttá stimuleret. Dan dahká go čájeha mánnái mo son galgá juoga dahkat, ja mánná ádestallá ja geahččaladdá dahkat dan seammá. Dan lea dehálaš bargagoahtit jo go mánát leat unnit, go dalle lea ain álkibut sin váikkuhit. Sin nearvavuogádat ii leat vel gárvásit ovddiduvvon ja sii eai vel nu sákka árvvoštala ja reflektere, dahje “ádde ballat”. Danne lea maid dehálaš ahte rávisolbmot leat buorit rollamodeallat ja ieža leat fysalaččat ja motorihkalaččat aktiiva mánáidgárddis. Dat guoská buotlágan fysalaš doaimmaide, maiddá fiinnamotorihkalaš doaimmaide dego máhttít ákšu ja niibbi giedáhallat. Mađe eambbo mánná beassá hárjehallat, dađe buoret, dađe čeahpit son šaddá dasa.

Muhtin mánáidgárddiid váttisvuohta lea ahte rávisolbmot ráddjejit máná fysalaš ahtanuššama go sii ieža ballet omd allodagain ja lea váilevaš máhtu omd čuoigamis ja čierasteamis. Dieđusge maid ovddasvástádusdovdu ja ballu ahte mánná galgá bártášuvvat sáhttá dagahit ahte fysalaš rájit biddjojít. Mánáidgárdebargit ja njunnošat galget jierpmálaččat ságastit ja digaštallat gokko rájit galget leat ja mii lea lohpi ja ii leat lohpi. Vuolábealde gávdno liŋka gos sáhttá lohkat njuolggadusaid das mo stoahkanreaidut galget láchčojuvvot vai eai leat váralaččat. Omd. galgá vuodđu absorberet jos mánná gahččá, ja doppe leat maid njuolggadusat das man allagit sáhttá goargnut.

Bargit galget áicat ja čuovvut máná lihkadanminstara ja mo son dahká lihkadusaid, sihke go son lea okto ja go son stoahká ovtta earáiguin. Mánáid boastu, ja/dahje eahpesihkkaris lihkadanminstarat eai jávkka dađe mielde go stuorru, jos daiguin ii dahkko maidege. Stuorra oassi máná mánáidgárdeárgabeaivvis lea rumašlaš stoahkan ja lihkadeapmi, danne lea dehálaš ahte buot mánát hálddašit rumašlaš máhtu nu ahte sáhttét oassálastit ovtta earáiguin. Máná rumašlaš lihkadeapmi lea dehálaš máná ovdáneapmái sihke

fysalaččat/motorihkalaččat ja sosiálalaččat ja sii ožžot vejolašvuoda dovdat ahte sii nákkejit ja hálddašit rumašlaš hástalusaid. Dát fas buorida su iešluohttámuša ja motivašuvnna ain eambbo ja stuorát hástusaide.

Ovddidit rumašlaš lihkadeami mánáidgárddis gáibida ahte mánáidgárddis leat buorit olgo- ja luonddumátkevejolašvuodát. Muhtin reaiddut maid berrejit leat, ja ii buot dárbbáš oastit muhto baicce ráhkadit luondduávdnasiiguin dahje geavahit ja atnit luondduávdnasiid nu mo dat leat. Bargit berrejit plánet birrasa ja válljet doaimmaid mat “bovdejit” ja “fállet” buot mánáide mánnggalágan ja iešguđetlágan rumašlaš hástalusaid ja doaimmaid. Dat ii mearkkaš ahte mánát galget leat fysalaččat aktiiva oppa áigge, muhto ahte vejolašvuolta galgá leat das. Min neahttasiidduin gávdnabehtet sárgojuvvon evttohusa lihkadanbálgái.



Rumašlaš stoahkan

Rumašlaš stoahkan lea fysalaš doaibma mii lea stoahkama konteavsttas/oktavuođas, ja mas lea energiiageavaheapmi badjel vuoinnastancearkki. Stoahkamis lea stoahkan ulbmil.

(Pellegrini ja Smith: Physical Activity Play. 1998.) Leat ollu iešguđetlágan vuogit mo stoahkat

rumašlaččat. Dat lea hárjehallan, gos ulbmil lea šaddat čeahpit ja buoret mas nu, omd čuoigamis. Muhtimat oaivvildit dat ii leat stoahkan, muhto doaibma, dahje hárjehallan. Lassin lea stoahkan gos rumašoktavuohta lea guovddášis, omd heaibun, viegadeapmi, joradit ovttas, jna. Loahpas leat dânsun-, lávlun- ja speažžunstohkosat ja eará kultuvrralaš ja árbevirolaš stohkosat dego doahppun- ja bivdinstoahkamat, spábbastohkosat, goiven, njuikunstohkosat ja čiehkádanstohkosat. Ollu dáid stohkosiin gáibidit alla motoralaš máhtu, koordinašuvnna, givrodaga ja sávrivuođa. Mii háliidit čalmmustit ja muittuhit ahte dâvjá nieiddat dustet eambbo ja leat roastilat go leat ovttas gânddaiguin geat dâvjá leat roastileappot ja fysalaččat duostileappot. Mii ávžžuhit mánáidgárddebargiid oahppat, hárjehallat ja ráhkadit alcceaset stuorra ja viiddis stoagusvuorkká mas sáhttet “viežžalit” heivvolaš stohkosa, ja go lea vejolašvuohta ja miella/hállo. Min neahttasiidduin leat stoahkamat ja stoahkannjuolggadusat čilgejuvvon/sárgojuvvon maid sáhttá čálihit ja lamineret vai daid sáhttá váldit mielde olggos ja vurket stobii maid lea álki dohppestit mielde.



Juoigan, lávlun ja musiseren

Juoigan, lávlun ja musihkka lea kommunikašuvdna, illu ja energiija, ja sáhtta geavahuvvot mángga láhkai mánáidgárddis. Dasa sáhtta lihkadit ja jievžžadit ja dan bokte mánát ja rávisolbmot vásihit ja huksejit positiiva oktasašvuodadovddu. Sániin, dajahusain ja cealkagiin lea iešlágan ritma ja johtu mat sáhttet leat stuorra ávkin giellaovdáneapmái. Juoigama, luđiid, lávluma ja čuojaheami bokte mánát čadnojit kulturábái.

Lávlun, ritma, lihkadeapmi ja musiseren veahkeha mánáid muitit áššiid maid sii galget oahppat. Ávžžuhit ohcat ja darvvihit plánaide lávlagiid ja luđiid mat heivejit fáddái mainna lehpet mánáidgárddis bargamin. Lávlakoarttat leat govat mat heivejit lávlaga, luođi sisdollui ja sáhttet doaibmat muittuhussan mánáide. Daid sáhttibehtet sárgut dahje govvet ja lamineret ja geavahit lávllodettiin.

Mii evttohit:

Suga suga su (girji ja CD). DAT

IMA-mánážat (CD ja teavsttat)

Lávlagat ja luođit (girji ja CD). Davvi Girji

Lávllagirji veahkkegielain. Girji. ČálliidLágádus.

Dearvvašvuohta

Dearvvašvuođa – ja fuolahusdepartemeanta dárkkuha ahte *buot servodaga ásahusat galget bargat ovddidit álbmoga dearvvašvuođa, loaktima ja eastadit psyhkalaš ja somáhtalaš dávddaid, ja fállat fáktoriid mat váikkuhit buoridit dearvvašvuođa*. (Dearvasvuođa- ja fuolahusdepartemeanta 2012) Ulbmil lea váldit eret ja garvit fáktoriid mat fuonidit dearvvašvuođa ja mat sáhttet leat váralaččat, ja baicce nannet ja lasihit fáktoriid mat buoridit dearvvašvuođa. Mo sáhtta mánáidgárdi eastadit dávddaid ja buoridit mánáid dearvvašvuođa?

Fysalaš dearvvašvuohta

Olbmo rumaš lea sivdniduvvon lihkadeapmái. Muhto dán áigge olbmot eai lihkat nu ollu go dolin. Bargodilli ii gáibit šat seammá ollu deahkkefámuid go ovdal. Sivva dasa lea diedusge go mašiinnat barget dál dan maid olbmot dahke ovdal. Dán áigge olbmot hárbhallat friddjaáiggis hárbhallanbáikkiin, muhtimat sihkelastet ja vihket bargui ja dihtomielalaččat geavahit boardagiid dan sadjái go heissaid. Veaháš lihkadeapmi juohke beaivve eastada váibmo-, ja geahpesvigiid, sohkarávdda, buoiduma ja várrasuonaid dáhppoma. Dát dávddat leat stuorámus sivvan olbmuid jápmimii min riikkas dál. Lea maid duođastuvvon ahte fysalaš lihkadeapmi buorida miela ja váldá eret váibasiid. Mánáidgárdi sáhtta buoridit stoahkanbirrasa ja láchit árgabeaivvedili mánáidgárddis nu ahte dat bovde mánáid lihkadeapmái. Dát sáhtta leat mielde buorideamen máná dearvvašvuođa dan dáfus ahte mánát lihka ollu juohke beaivve ja dát buorit dábit čuvvot sin bajásšaddanáigodagas gitta rávisolbmoahkái. Motorihkalaš máhttu buoriduvvo, buoidun bisána, dávttit starget, psykososiála dearvvašvuohta buorrána (Timmons j.ea. 2012) Fysalaš doaimmat berrejit sisttisdoallat doaimmaid mat nannejit dávttiid ja dákterikki ja doaimmaid main sii šieđđaluvvet ja bivastuvvet bures. Dutkan čájeha ahte stohkosiin ja fysalaš doaimmain maiguin rávisolbmot oasálaste, lassánii leaktu ja intensitehta. Energiijageavaheapmi lassána, deahkit sturrot ja buoidi nohká. Ferte diedusge leat balánsa energiijageavaheamis ja energiijasisaváldimis (borramis) eastadan dihte buoiduma.





Biebmu ja dearvvašvuohta

Biebmu- ja borrandábit leat dehálaččat ja lunddolaš oassi mánáidgárdde dearvvašvuođaplánas. Dearvvašlaš biebmu- ja borrandábit eastadit buoiduma ja eará dávddaid mat vulget eallin- ja borradábiin leavvamis. Borramuš mas eai leat rivttes bibmosat sáhttá váikkuhit nu ahte mánát váibet johtileappot ja doibmet fuonit árgabeaivvis. Mánáidgárdde rávisolbmot leat dehálaš rollamodeallat mánáide ja čájehit mo mii galgat láhttet borranbeavddis ja man láhkai mii bisuhit buori movtta ja loaktima borranbeavddis. Dieđusge lea dehálaš ahte sii maid hállet dan birra mii lea dearvvašlaš ja ii-dearvvašlaš biebmu máná dearvvašvuhtii. Borrandilálašvuohta addá maid vejolašvuođa introduseret ođđa máhkui/máistagiid mánáide. Borranbeavdde birra čoahkkanit ja ságastit lea iešalddis buorre vuohki hárjehallat sosiála máhtu, dialoga ja vuogas gulahallanvugiid. Veahkkáivuohta, astat guldalit maid nubbi dadjá/hállá leat muhtin dakkár buorit guottut maid lea vejolašvuohta hárjehallat borranbeavddis. Bargiide lea borrandilálašvuohta maid buorre arena gos áicat mánáidgaskasaš proseassaid.

Sosiála- ja dearvvašvuođadirektoráhta ávžžuha čuovvovaš njuolggadusaid borramuššii ja boradeapmái mánáidgárddis: Galget leat unnimusat guokte borranáiggi maidda biddjo 30 minuhta. Ii berre leat eambbo go golbma tiimmu borranbottuid gaska. Sii ávžžuhit ahte mánáidgárdi fállá geahppamielki ja čázi juohke borramii. Dasto berre biebmu sisttisdoallat eanaš roavvaláibbi, ja eará roavvajáffobuktagiid ja buđehiid. Muđui ollu šattuid, murjiid ja ruotnasiid. Lassin vel guoli, bierggu, vuosttá, mani ja báhpuid (bønner). Meierijagálvut berrejit leat geahpasat. Biergogálvuin ja guollegálvuin galgá uhcán buoidi ja galgá áinnas lagasbirrasis viežžat. Ollu mánáidgárddit váldet mánáid mielde omd boazoáidái, njuovahakkii

ja guolástanfatnasa mielde vai sii besset geahččat mo ja gos biebmu boahtá. Mánáidgárddit berrejit oastit bierggu ja guoli guovllu biebmobuvttadeddjiin. Direktoráhta maid ávžžuha garrasit uhcidit sohkar- ja sáltehvodaga. Vuodja mii geavahuvvo láibevajahasain ja báistimii berre leat dimis ja golgi dego olju ja šattuin vižžon. Go juohke borranbottus leat oasit dáid biebmošlájain, de šaddá buorre, energiijarikkis ja bibmosiid dáfus ollislaš borran.

Galget go ruovttut sáddet niestti biebmодоasas mánáid mielde mánáidgárdái? Mii ávžžuhit ahte baicce lasihit hatti veaháš, ja mánáidgárddit fáallet buori biepmu mii lea dearvvašvuodadirektoráhta ávžžuhusaid mielde. Mii diehtit ahte mánáid borrandábit šaddet nu mo váhnemiid borrandábit, maddái fuones borrandábit mat sáhttet váikkuhit eallindábiid-dávddaid rávisolmmožin. Go mánáidgárddis fáallo biebmu, de sáhtta mánáidgárdi borrandábiid bokte maid leat mielde dássádeamen sosiálalaš ja dearvvašvuoda sierraláganvuodaid. Muđui sáhtta šaddat ollu digaštallan das makkár biepmu ii leat lohpi váldit mánáidgárdái. Dieđusge váhnemiin lea vuoigatvuohta leat mielde váikkuheamen makkár borramuša mánáidgárdi oažžu fállat. Riegádanbeivviid olis berrejit bargit ja váhnemat šiehtadan maid lea lohpi guossuhit. Gávdnojit ollu eará go jienjat, gáhkut ja sohkarnjálgosat. Smoothie ja ruotnasat ja buonjostalat leat hui áigeguovdilát dál ja njálgá. Datte lea buoremus ahte váhnenjoavku/váhnenráđđi oažžu mearridit galgá go mánáidgárdi fállat gáhkuid ja njálgosiid.





Psyhkalaš dearvvašvuohta ja givssideapmi

Máná dovddut ja psyhkalaš dearvvašvuohta lea seammá dehálaš go lihkadeapmi. Loaktin, illu, reaškkas ja dovdat ahte earát liikojit sutnje ja ilosmuvvet go oidnet su, ja rávisolbmot ja eará mánát mánáidgárddis liikojit ja háliidit suinna ovtastallat, gullet psyhkalaš dearvvašvuhtii. Mánná galgá váldot askái, jeđđejuvvot ja son galgá oidnot ja su oaivilat galget vuhtii váldot. Bargit galget oahpahuvvot dasa ahte oaidnit mánáid dárbbuid ja leat *“profeššunealla ráhkisteaddjit”*. Dutkan čájeha ahte givssideapmi álgá jo mánáidgárddis. Das mas mánát (ja váhnemat) ballet eanemusat lea olggušteamis, ja ii oažžut searvat stoahkamis ja mánnájoavkkus. Unnit mánát stohket ja gulahallat rumašlaččat, ja sidjiide lea dehálaš ahte rávisolmmoš stivre ja lea fárus stoahkamis ja veahkeha sin gávdnat skihpáriid ja stoahkanguimmiid. Maiddái stoahkanreaiddut/duhkorasat berrejit leat doarvái buohkaide. Eai dárbbas leat ollu iešguðetlágan stoahkanreaiddut, muhto baicce doarvái buohkaide. Lávlun- ja lihkadanstoahkan leat stuorra ávkin unnit mánáid oasálastimii ja posiitiiva joavkooktasašvuođadovdui. Seammás lea dárkkistanveara ahte rávisolbmuid oasálastin,

veahkki, áican ja lagašvuohta lea buot deháleamos. Eastadit givssideami, olggušteami ja sierastaddama mánáid gaskka lea dehálaš oassi mánáidgárdde dearvvašvuođabarggus. Rávisolbmuid buorre vuota galgá maid dieđusge báitit ja oidnot go ferte rájiid bidjat ja leat “stroanggis”.

Givssideapmi, olggušteapmi ja doarrun sáhtta dáhpáhuvat mánáidgárddis ja eará báikkiin gos leat ollu mánát ovttas. Dalle galget mánáidgárddis leat strategiiat mo bissehit ja jaskkodahttit “suhttan” ja moaráskan mánáid. Mánáidgárdde bargit ja rávisolbmot galget ovttasráđiid ja soahpat mo sii galget čielgasit čájehit ahte givssideapmi ii leat máná sivva, muhto baicce mánáidgárddis ja rávisolbmuid sivva geat eai suddje sin, ja dan láhkai “loktet” mánás eret dan ovddasvástádusas ja váivvi-dovddus ja veahkehit su das beassat eret. Muđui dat sáhtta duodalaččat váikkuhit máná psyhkalaš dearvvašvuhtii guhkes áigái. Dát guoská sihke sutnje gii givssiduvvo ja sutnje gii givssida. Mánáid buorre emošunála ovddideapmi dáhpáhuva go sus lea buorre ja lágas oktavuota rávisolbmuiin geaiguin son dovda oadjebasat. Mánát geat eai oačču dáid dárbbuid gokčot mánáidgárddis sáhttet dovdat streassa ja balu, ja ovddidit láhttenválttisvuođaid maid manjá sáhtta šaddat váttis njulget.



Čoavdit riidduid mánáidgárddis

Dávjá bohciidit riiddut mánáidgárddis. Dat lea lunddolaš oassi ovtastallamis ja oahppamis. Riiddut bohciidit go mii eat áddehala, dahje eat nagot čatnat buori lagaš ja oadjebas oktavuodaid. Muhtimin šaddet riiddut go mii árvoštallat ja dulkot áššiid ja diliid iešguđet láhkái ja go mii áigut čájehit fámu. Maiddá njuolggadusat sáhttet leat vuodđun riidduide. Mii ávžžuhit mánáidgárddis leat doarvái lohku (antall) daid stohkosiin mat dis leat. Omd stoahkanbiillat, sihkkelat, legobirccut, ivnnit, báhpirat, spealut, spáppat, dohkkát/vávvát, jna. Dát sáhtta eastadit riidduid.

Go riiddut dáhpáhuvvet, de ferte diehtit, dovdat ja hárjehallan strategijaid mo daid čoavdit:

1. Go lea riidu/suhttu čuožžilan, de galgá farggamusat sirret sudno dahje sin geat leat suhtadan/riiddáskan. Dan lea dehálaš vai sii jaskkodit. Ii sáhte hállat/hupmat go leat suhttan ja moaráskan.
2. Gullat buohkaid veršuvnnaid. Buohkain leat su iežas vásihusat ja dovddut ášši ektui.
3. Guovtte- dahje mánggabealat jurddašeapmi: Maid don jáhkát Ovllá jurddaša dál? Makkár dovdu dus livčče jos... Mo sáhtán mun (dego rávisolmmoš) veahkehit? Guovtti- dahje mánggabealat jurddašeami bokte hárjehallet mánát áddet mo nubbi smiehtta.
4. Ale moralisere ja mital maid mánná livčče galgan bargat. Geavat vejolašvuođa oahpahit sutnje digaštallat ja árvoštallat du oaiviliid. Geavat MU-hámi go don mitalat iežat oainnu. Astta guldalit maiddá máná ákkaid ja su oaiviliid.
5. Mánná “lea” su dovddut, ja dávjá sii heahpanit dahje váivašuvvet dainna maid leat dahkan/dadjan ja mii lea dáhpáhuvvan. Dan sii galget ja dat lea buorre. Dávjá sáhttet gáddit ahte sii eai goasse šat ilosmuva. Movttiidahte su ja mital ahte lea vejolaš fas šaddat ustibat ja ovttaoaivilin go dovddut ja suhttu váidu. Divtte máná jaskkodit, ráfáiduvvat ja leat okto iežas jurdagiin. Ále bágge su ándagassii átnut, dahje addit ja šaddat ustibin fas dakkaviđe. Son dovda ieš go dat lea lunddolaš ja heivvolaš fas.

Mađe eambbo dii geavahehket seammá riidočoavdin-strategiija ja mánát dovdamohtet mo dát dahkko, de sii ieža čoavdigohtet riidduid dán vuogi mielde.

Mánát galget diehtit ahte earáin ii leat lohpi sin psyhkalaččat, fysalaččat ja seksuálalaččat illástit.

Dutkan čájeha ahte birraiid 30 % (bufdir.no/2016) Norgga mánáin gillájit fysalaš, psyhkalaš ja seksuálalaš illásteami iežaset lagamus bearašlahtuin ja fulkkiin. Dákkár dagut bilidit sin mánávuođa, eallima ja vejolašvuođa hukset lagas oktavuođa eará olbmuid, rávisolbmoagis. Mo sáhttit mii eastadit ja bissehit dákkár daguid? Mánát galget oahppat ja diehtit ahte dákkár láhtten sin ektui ii leat lohpi, ii váhnemiin, ii ádjáin ja áhkuin ja ii fulkkiin ge. Mii geat bargat mánáidgárddiin ja skuvllain galgat gaskkustit, ságastit ja oahpahit sidjiide dáid áššiid birra, jos vel leage tabu. Váhnemat galget diehtit ahte mánát ohppet iežaset vuoigatvuođaid rupmaša ja illásteami ektui.

Eanaš mánát dihtet ollu dan birra maid lea lohpi bargat, ja maid ii leat lohpi bargat. Ollugat dihtet ahte vuodjit menddo alla leavttuin biillain, dahje čohkkát biillas biilaboahkána haga, vuojedettiin ii leat lohpi. Ii leat lohpi suoládit gálvvuid buvddas dahje earáin sin ávdnasiid ge.

Mánáide galgá čielgasit gaskkustit ja mitalit ahte fysalaš illásteapmi dego huškun, spežžen, šluvgin, rissen, cikcun, garrasit bealkkihit máná ja seksuála láhkoneamit ja dagut su rupmaša ektui ii leat lohpi. Dat čuožžu lagas. Dutkan čájeha ahte sii geat dákkár daguid dahket, dahket daid iežaset mánáid vuostá. Mánáide leat váhnemat ja fuolkkit sin doarjaleaddjit, ovdagovat ja lagamus olbmot, geaidda sii luhttet ja geat gokčet sin eallindárbbuid. Váhnemiid dagut sáhttet sidjiide dovdot “lohpin” dahje lunddolaš /dohkálaš, dušše danne go dat leat sin váhnemat, ja jos váhnemat mitalit ahte sis lea lohpi. Mii geat bargat mánáiguin galgat geahččat bearrái ahte mánát ohppet iežaset vuoigatvuođaid birra.

Dan sáhtta dahkat ná:

1. Rávisolmmoš/bargi hállá mánáiguin dan birra mii ii leat lohpi bargat. Eanaš mánát dihtet muhtin áššiid maid ii leat lohpi bargat. Omd vuodjit menddo leavttus, suoládit, biilaboahkána haga čohkkát biillas, vuojedettiin ja ollu eará. Geat gildet? Eatnit ja áhčit, eará fuolkkit, politiijat. Ollugat mitalit maid ahte eatnit ja áhčit gildet dihtorspealuid ja eará. Divtte mánáid mitalit. Geavat ságasteami hukset buori oktavuoda/relašuvnna mánáide.
2. Lehpet go oaidnán ahte eatnit ja áhčit cummástallet? *Čájehit govaiddas go muhtimat sállodit ja cummástallet.* Soai liikoba/ráhkisteaba guđet guoimmi. Muhtin mánát soitet mitalit ahte sin eatnit ja áhčit lávejit cummástallat. Muhtimin cummástallet nu ahte bohciida miella liigeollu návddašit nuppi. Diehtibehtet go mii sex:a lea? Muhtimat soitet jurddašit logu: 6. Diktet mánáid evttohit, ságastit ja jurddašit. *Čájehit gova návllis ja cissás.* Go áhčis šaddá miella liigeollu návddašit eatni, de garrá su návli ja čuožžila. Dasto son bidjá dan eatni cissá sisa. Dat lea áibbas lunddolaš ja buot eatnit ja áhčit dahket ná, muhtomin. Sii dahket dan go don it oainne, dábálaččat manjit eahket ja ihkku. Dasto galgá bargi čilget ahte dát/sex:a lea dakkár doaibma maid dušše eatnit, áhčit ja eará rávisolbmot dahket. Sis ii leat lohpi dahkat dan mánáiguin vuollit 16 jagi, ii bidjat iežas návli du cissá sisa, iige lihkahit ge du cissá dahje návli. Ii eadni ii ge áhči, ii ge áddjá ja áhkku dahje eará fuolkkit ožžot dan dahkat mánáiguin, eai iežaset mánáiguin ge. **Dat ii leat lohpi.** Soaitá don dego bargi fertet hárhallat ja ráhkkanit dása bures, go don árvideames heahpanat dakkár priváhta/intiima áššiid birra ságasteamis. Muite dalle ahte dušše don ieš heahpanat dainna. Mánáide ii leat heahpat.
3. Mánáide galgá mitalit čielgasit ahte rávisolbmui, maiddá etniin ja áhčiin ii leat lohpi du spežžet, cikcut, huškkastit, risset, šluvgit, vuovttaid duohken gaikut ja doallat du nu ahte don bávvčagat. Ii ge leat lohpi rohkut, huikit, fuonášit, čeargut ja riidalit nu garrasit ahte don balat. Dutkan čájeha ahte dakkár láhtten dahje vuohki bajásgeassit mánáid, dagaha PTS (posttraumatisk stress) mánnái. Son šaddá árgi, ballagohtá ja

iešluohttámuš ja iešgovva billašuvvá. Dát fas dahká ahte oahppan ja ovdáneapmi sáhtta bisánit, ja son sáhtta gillát deprešuvnnaid ja balu rávisolbmoagis.

Gáldu: bufdir.no ja Stine Sofies stiftelse

Linjkkat

<http://www.gymogturn.no/ny-i-turn/turn-i-skolen/>

<http://aktivitetsbanken.no/>

<http://www.skiforbundet.no/barn-og-skiidrett1/>

<http://skolesvommen.no/ovelser/videoer/>

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1996-07-19-703>

<http://forskning.no/biologi-pedagogiske-fag/2016/02/tar-med-barnehagen-pa-reinslakt>

Girjjálašvuohta:

Osnes, Kaarby, Skaug. *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*. Universitetsforlaget. 2015.

Aasland. *Barna og seksualiteten*. Cappelen Damm. 2015.