



VUÁRUTTUVÂI

Raavâkirje vuáruvaikuttâsân já
kielâ ovdánem algâmuddoid





Siskáldás

Lohhei	2
Vuáruvaikuttás nanosmuvá oovtástoromist	4
Tátuhánnáá tábáhtum olgospyehtimijn tiäđuláš viestáid	6
Olgospyehtimvuovij lasanem	8
Sárnum ájánem	9
Lihástuváin sevimáid, čujottálmist kuvviđ	10
Olgospyehtimij ovtástitem ciálhusin	12
Páárnáš ovdán jieijás ovtáskásláš tahtáih	14
Lasetiätu	16

Lohhei

Vuáruvaikuttás lii teháláš juáházán. Párnáást já vaanhimijn lii siämmáá teháláš rooli vuáruvaikuttás ovdánmist. Vuáruvaikuttástááiduh nanosmuveh ohtsij vuáttámušái pehti.

Taan raavákirjeest muštáluvvoo párnáá vuáruvaikuttás já kielá ovdánmist šoddámist suullán kyevti já peli ive räi. Jyehi páárnáš ovdán jieijás ovtáskásláš tahtá miel. Távjá páárnáš uáppá kommunikistiđ nuuvt, et áášán ij šoodá kiddiđ sieránás huámášume. Ovttuu kommunikistemtááiduh iä kuittâg ovdán koskâmiärsij äigitaavlui miel. Meid párnáá toimâm vuáruvaikuttástilálášvuodâin puáhtá vaikuttiđ rävisulmui mielâst ereslágáin ko eres párnái.

Jis páárnáš šadda maangâkielâláš pirrâsist, te suu sárnum já kielá ovdánem sättih algâmuudoost váhá ájánid, mut táválávt páárnáš váldá ájánem forgâ kiddâ. Táválávt páárnáš áppád oppâđ älkkeht joba maangâ kielâ, jis toh kiävttoje suu piäiváláš pirrâsist. Jis párnáást láá kielâovdánem hemädâsah, te toh tiättoje táválávt suu puohâin kielâin.

! Raavâkirje lovoi loopâst láá ovdâmeerhah tast, maht rávisulmuuh pyehtih tuárjuđ párnáá ovdánem. Luváttállum aášijn kannat valjid tagarijd, moh heivejeh tilálášvuotân. Puoh ij taarbâš porgâđ siämmáá keerdi. Tehálumos lii vuáruvaikuttâs ilo já oovtâstorroom.

Taat raavâkirje lii uáivildum rávisulmuud, kiáh halijdeh lasetiáđu párnáá vuáruvaikuttâs, kommunikistem já kielâ ovdánem algâmuddoin. Raavâkirjeest muštáluvoo, maht kommunikistemtááiduid puáhtá nanodiđ vuáruvaikuttâstilálášvuodâin. Raavâkirjeest lii meid tiátu tast, maht párnáá puáhtá tuárjuđ talle, jis kielâ ovdánem ij monnii suujâst ovdángin koskâmiárálâš vyevi mielđ. Jis miinii párnáá vuáruvaikuttâsâst, kommunikistemist tâi kielâ ovdánmist piájá smiettâđ, ääši ij kannat pääcciid ohtuu hundâruššâđ. Puoh párnáá ovdánmân lohtâseijee aášijd lii pyeri váldiđ oovdân tiervâsvuodâkuávdáá radđiittâsâst, mii Suomâst iššeed párnái tiervâsvuodâtipšomist.





kove: Barbro Wickström

kove: Timo Hartikainen

Vuáruvaikuttâs nanosmuvá oovtâstoromist

Puohâin ulmuin lii tarbu leđe eres ulmuiguin. Vuáruvaikuttâsvuáttámušah lassaanskyeteh tállán šoddâm maŋa. Eskenšoddâm umogáš loptejuvvo eeni čuávji oolâ, mast sun tobdá eeni liške liegâsvuođâ já kulá jo kuáhtu ráäjijst uáppásijd eeni vááimu jienâid. Enni västid umogáá lihâstâssáid kuoskâttálmáin suu, ucâmáin sunjin kejâstâhohtâvuođâ já sárnumáin sunjin.

Aráhumosij pudáidis ráäjijst umogáá mielân šodâškuát ibárdâs oovtâst oromist já vuáruvaikuttâsâst. Umogáš tieđeet tárbuinis já rávisolmooš västid toid. Vuáruvaikuttâs lii umogážân tegu ovdánem kiáhtu, ko puoh ovdánem uásisyergih čoggášuveh vuáruvaikuttâstilálâšvuođâin. Ko rávisulmuuh tulkkojeh umogáá viestâid já västideh suu tárboid, sij tuárjuh še umogáá vuáđutorvolâšvuođâ, tobdoi mudágistem já tarkkuuvâšvuođâ ovdánem.



Umogáš viestád tárbuinis já rávisolmooš västid toid. Vuáruvaikuttás lii umogâžân tegu ovdánem kiähtu, ko puoh ovdánem uásisyergih čoggâšuveh vuáruvaikuttástilálâšvuodâin.

Umogáš lii taan ovdánemmuddoost táválávt motomij šoddâmis maņasij mánuppojij ääigi.

Vuossâmui mánuppojij ääigi umogáš tieđeet eellimtoimáidsis lohtâseijee táárbuin, moid rávisulmuuh västideh. Lii tehálâš, et umogáš uázžu tobdo jieijâs naver- já purâdemryymâ kavnuumist, suu čuávjipohčâsáid reagistoo šiäđuttálmáin jna. Ko taah vuáđutáárbuh tuđáttuvvojeh, te umogáš uázžu vuáttámušáid tast, et suu viestâdem iberduvoo já et viestâi olgospyehtim kannat.

Arâhis vuáruvaikuttâsvuáttámušah láá teháliih puoh ovdánem uásisuorgijd. Arâhis vuáruvaikuttâsâst piäsá hárvuttállâđ meid taid

vuáđukiärgusvuodâid, maid taarbâš maŋeláá, ko šadda kommunikistiđ ain maanġáhámásubboht iärásijguin. Vuáruvaikuttás vuáđuamnâsijd ađai ohtâvuodâ, mieldiorroom já vuáruvuttállâm taarbâš puohâin kommunikistemtilálâšvuodâin čoodâ eellim.

Umogáš lii jieijâs luándusâš aalgâ rääjist. Sun lii eres ulmuid uđđâ uápisvuotâ, moos uápásmem váldá ääigis. Motomeh vaanhimeh muštâleh, et iä tađe komebeht smietâ, maht umogáin tuáimih – Ääših ovdáneh tegu jiešmeidlist. Motomin oppeet ohtsii nuotâ umogáin ferttee uuccâđ kuhheeb äägi. Luhostum vuáruvaikuttâspuudah nanosmitech vuáruvaikuttás, pyevtitteh kuohtuid šiev mielâ já movtiditteh ovdâskulij.

RÄVISULMUUH PYEHTIH TUÁRJUD UMOGÁÁ OVDÁNEM:

- oovtâstorroom- já tipšotilálâšvuodâin oromáin rávhálávt mieldi
- vuájumáin umogâžân
- tarkkumáin umogáá alguid (čiärrum, tuđávâš jiänáttállâm, lihâstállâm)
- västidmáin umogâžân (savâstállâm, sollâ, njavhâdem, kejâstâhohtâvuodâ uuccâm, tipšom)
- šiäđuttálmáin mášuttes umogáá
- ruokâsmitmáin ennuu ohtuunis mákkojeijee umogáá vuáruvaikuttásân

Jis miinii umogáá ovdánmist tâi vuáruvaikuttâsâst piäjä smiettâđ, savâstâl ääšist radđiittâsâst.



! Umogáš taarbáš merikooskái já valjeest vuáttámušáid tast, et suu tooimáin já jiánáttállámijn lii merhâšume tile ovdánmân.

kove: Annakaisa Ojanen

kove: Kirsi-Marja Savola



Tátuhánnáá tábáhtum olgospyehtimijn tiäđulâš viestáid

Umogâžân ovdán vuossâmui šoddâm maņasij mánuppojij ääigi nahcâ uáccuđ já lyettiđ toos, et suu vuáđutárboid västiduvvoo. Taan maņa álgá aktiivlâš vuáruvaikuttástááiđui, tobdotááiđui já kommunikistem nanodeijee tááiđui ovdánemmuddo. Ovdâmerkkân umogáá lihâstuváiguin, kejâstuváiguin já oromijnis pyevtittem viestah iä innig lohtâs tuše suu tárboid, pic umogâš muštâlškuát jieijâs olgoašadelemvuovijguin meid tast, maht sun uáiná já vuáttá olgomaailm.

Argâ umogáin šadda ohtsii porgâm miel: lippâr lonottem, kárvudáttâm já nuoldáttâm, purâdem, uáđđáđ rahttáttâm tái peri oovtâst orroom. Tooimái merikoskâsâšvuotâ iššeed umogáá hammiđ peeivi jotteem já muneldistiđ puáttee tábáhtusáid. Ko umogáá viestáid västiduvvoo, sun tobdâ tiilees torvolâžžân já uázžu vuáttámušáid jieijâs vaikuttemmáđulâšvuodâin. Ko umogâš tobdá, et sun lii ohtuunis tái lii nelgi, sun kenski čiärustuuškuát. Enni tái eeči kulá čiärustuddâm já

tulkoo tom merhâšiđ ovdâmerkkân, et umogâš haalijd soolân tái et sust lii nelgi. Vaanhim savástâl umogâžân já mana suu luusâ, váldá soolân já njavhádâl. Jis umogâš uácu, te vaanhim tulkkum tast, et umogâš halijdij soolân, lâi tuodânlâsávt rievts. Jis umogâš juátká čiärustuddâm,

Umogâš lii taan ovdánemmuddoost koskámiärálvávt 3–12 mánuppaje ahasâžžân.

! Kielâovdánmân lii teháláš, et
vaanhimeh sárnuv párnázân jieijäs
eenikielâ.

te vaanhim fáálá mielhi. Jis umogáš uácu, ko uázžu mielhi, te vaanhim tulkum tast, et umogáást lâi nelgi, lâi rievdis. Ko vaanhimeh tulkkojeh umogáa čärustuddâm systemaatlávt, te tast šadda ulmáláš merkkâ soolâ tai purrâmâš táttumân.

Jo mottoom mánuppaje ahasâžžân umogáš kevtiškuát jienâs vuáruvaikuttásâst ain maangâhámásubbooh. Čiärrum já puurrâdmân lohtäseijee riävättälmij, njiäpčäättälmij já njihänistmij paaldân puátá pyerimieläjjänättällâm, povvâstem já skužestem. Jienâ pyevtittem muttoo meid ain-uv ulmemiäldásubbon. Umogáš olgospuáhtá jieijäs vuáruvaikuttástilälâšvuodâin já sierân maangâpiäläsávt jänättälmáin, piškomáin já poksâmijguin tuurijdmáin. Roopâ lihâstâsah já ruovjij teeibârdmeh tuárjuh jänättällâm. Kuuloold umogáa jänättällâm muttoo jienâ robdäjiešvuodâi iskämist šuumbârdmân. Šuumbârdijn umogáš pyevtit rytmäsijd, maangâstaavválsijd jänättällâmrááiduid. Veikkâ jänättällâmrááiduh láa-

uv meerhâšmettumeh, toh mušttootškyeteh kuuloold eenâb já eenâb pirrâs sárnum.

Umogáš taarbâš merikooskâi já valjeest vuättamušâid tast, et suu tooimáin já jänättällámijn lii merhâšume tile ovdánmân. Ko vaanhimeh tulkkuv tooimâ systemaatlávt siämmáa náálá, te tiätu toimâm uážuškuát ohtásávt juohum merhâšume. Toimámist šadda ulmáláš merkkâ áášan. Ohtsijn puudâin tágáreh *meerhah* hámášuuškyeteh lase: – láávgust umogáš *kiljo já teeibârd ruovjijdiskuin*, ko haalijd juátkid lávgum – puurrâddijn umogáš *viilpâst* meddâlkulij já poksâmijguin tuurijd, ko ij haalijd innig puurrâd – umogáš *keigee kiedâidis*, ko haalijd peessâd soolân – jis vaanhimijn lii vyehin sierâdiđ umogáin kukkuu-sierâ lippârlonottemtilälâšvuodâin, te umogáš *piškoškuát* ko muuneeld sierâ forgâ älgid – jis kukkuu-sierân lohtäs miinii eromâš klimaksijd, mast umogáš veikkâba čagaldittoo, sun vyerdiškuát tuon čagaldittem *keldimáin roopâs já keččâmáin* tipšoos pyerimieläst

RÄVISULMUUH PYEHTIH TUÁRJUH UMOGÁÁ OVDÁNEM:

- lääjdmáin čielgâ peiviryymâ, mii iššeed umogáa muneldiđ puáttee uápis tábáhtusâid
- orniimáin olátteijee, leikkušeijee feeriimijd aargâ tilälâšvuodâid
- täärhistmáin umogáa reaktioin, et olátteijee tile lâi suu mieläst hitruu
- täävistmáin uápisin šoddâm ohtsii hävskis tilälâšvuodâ ain uđđásist
- addelmáin saje umogáa olgospyetimáid
- väldimáin vuotân eromâšávt taid olgospyehtimijd já meerhâid, maid umogáš lii kevtiškuáttâm systemaatlávt uáivildmáin tiätu ääši
- toimámáin jieijäs tulkkuv mielđ tarkkuumáin siämmást umogáa reaktioin, lâi-uv tulkkuv rievdis
- hokättälmáin umogáa vuáruuttälmân já leikkušmân jänättälmáin já šuumpârdmáin
- lávlumáin, kuhâstälmáin já sierâdmáin sierâid, moid umogáš puáhtá uásálistiđ jieijäs vuáru ääigj
- savâstälmáin umogâžân argätälälâšvuodâin
- noomâtmáin tilälâšvuotân lohtäseijee tobdooid, aašijd já toimámijd
- leggistâtmáin šlumppe oovtâstoromân, tájumáin já rammuumáin, kuás umogáš puáhtá tiälláádättäđ ohtsii tobdotilân rävisulmuin

Jis miinii umogáa ovdánmist tai vuáruvaikuttásâst piäjä smiettäđ, savâstâl ääšist radđiittásâst.





Olgospyehtimvuovij lasanem

Kuuloold páárnáš já aldaulmuuh älgih kommunikisteđ ain maangâhámásubboht. Páárnáš kiävttá olgospyehtimvuovijnis **lattimkielâs adai keĵâstuvâid, lihâstuvâid, toimâm já jienâtiäduttâsâid**. Aldaulmuuh kevttih sárnum lasseen siämmâid lattimkielâ vuovijd ko páárnáš-uv.

Párnáá šumpârdem älgá leđe kuuloold ain maangâpiälásub já sun älgá hammiistállâđ stavâlijđ saanijn.

Páárnáš puáhtá čujottiđ laampu já ettâđ "pu" tai pieijâđ kappeer uáivâsis já ettâđ "kap". Sárnumáin pyevtittum saanij vuárkká stuáru aalgâst viehâ hitásávt. Suullân viđálov sääni oppâm maŋa maangâin párnáin puátá "säniropâgyettim" já sänivuárkká stuáru jotelávt. Siämmáá ääigi páárnáš älgá meid sujättállâđ saanijđ já keččâl saanij ovtâstitem ciälhusin. Párnáá olgospyehtimijn toimâm,

lihâstuvah, keĵâstuvah, šumpârdem já sänihammiistâlmeh joteh kuhháa raddaag. Taan ovdánemmuđdoost páárnáš ibbeerđ sárnum čuuvtij eenâb ko áppád jies pyevtittiđ.

Páárnáš lii taan ovdánemmuđdoost koskámiärálavt 1–2 ive ahasâžžân.

! Lii teháláš, et páárnáš puáhtá olgospyehtid jieijäs toi vuovijguin, moh jo tuáimih pyereest.



Veikkâ sárnumist šadda-uv ienááš ulmui válduášáláš viestâdemvyehi, te mij puohah kevttip ubâ eellim ave pärnivuođâst uápis lattimkielâ puoh vuáruvaikuttásâst. Sarnum viestâidân tievâsmiteh eres lasseen kejâstuvah, lihâstuvah já roopâ lihâstâsah.

Sárnum ájánem

Távjá párnáá kommunikistemtááiduh ovdáneh nuuvt jotelávt, et toid ij šoodâ kiddiđ sierânâs huámásume

ollágin. Párnáá kielâ ovdánem puáhtá kuittág motomin leđe hitâsub, já vaanhimij mielâst sáttá orroođ, et ovdâmerkkân párnáá sânihammiistâlmeh tâi säänih ájáneh. Sárnum oppâm nuuvt tegu eres-uv oppâm tahtâ lii persovnláš. Mottoom párnáást puáhtá leđe vijđes sarnum saanij sânivárkká tállán vuossámuu šoddâmpeeivi maŋa, nubbe ovdán hitâsubbooht já pyevtiťškuat saanijd iáskán nube šoddâmpeeivis aldandijn.

Sánáláš olgospyehtim ájánem puáhtá lohtásid jieijäs persovnláš ovdánemtaahtán, mut meid ovdâmerkkân sárnumolgošpyehtim tâi sárnum iberdem ovdánem ááijánmân tâi vijđasub ovdánmân lohtâseijee čuolmân. Párnáá pirrâs maŋgâkielâlášvuotâ ij jieš alnees toovvât kielâhemâdâsâid tâi ovdánemááijámijd. Láiba saahâ šiäđus ovdánmist tâi ovdánem ááijánmist, lii teháláš, et páárnáš puáhtá olgospyehtid jieijäs toi vuovijguin, moh jo tuáimih pyereest. Rävismui lii pyeri smiettâđ, maid páárnáš viggá jieijäs vuovijguin muštâliđ tárbuinis já tuoivuinis tâi ovdâmerkkân aášijn, moid sun lijkoo tâi moid ij lijkkuu. Ko rävismuuh iberdeh párnáá tehâlijd viestâid já västideh toid, te párnáá motivaatio olgospyehtid jieijäs siáilu. Ko páárnáš uázžu vuáttámušâid tast, et aldaulmuuh iberdeh suu lihâstuvâid, kejâstuvâid já jiánáttállâm, sun moovtâsk olgospyehtid jieijäs ain tävjibijn tilâlášvuođâin. Vaanhimeh pelestis sárnum párnázân távâlii vyevi mielđ já kevttih sárnum lasseen lattimkielâ viestâid. Návt porgâdijn suoi adelávâ párnázân maali tast, maht sehe sárnum já lattimkielâ puáhtá kevttiđ olgospyehtimist. Ko páárnáš kulá sárnum já ton jienâivnijd sehe uáiná sárnumân lohtâseijee kejâstuvâid já lihâstuvid, suu lii meid älkkeb iberdiđ vaanhimij viestâid.

! Sárnum sajanpuáttee vuovij kevttim aargâ vuáruvaikuttástilálášvuodâin jođálmit párnáá iberdem- já olgospyehtimtááidui ovdánem. Kuvvij tâi sevimij kevttim ij hittood sárnum ovdánem.

koveh: Kirsi-Marja Savola



Lihâstuvâin sevimáid, čujottálmist kuvvijd

Jis páárnáš ááiján kuhháá lattimkielâmuddoost, kejâstuvâid, lihâstuvâid já toimâm puáhtá kevttid kommunikistmist pehtilubboht. Ohtásávt sooppum lihâstáhhân kannat valjiđ sevimijd, maid puáhtá harjuttálláđ párnáin siämmáá vyevi mield ko eres-uv lihâstuvâid (ovdâmerkkân seevvim) tâi saanijd. Sevimân väljejuvvojev párnáá aargân lohtâseijee säänih. Taah adeleh párnážân vyevi jieijâs aasij muštálmân. Sevimijd puáhtá uuccáđ internetist ovdâmerkkân Papunet-siijđoin (www.papunet.net/yleis/kuvatyokalu). Torjuu sevimij kiávtun kannat pivdeđ sárnumterapeutist.

Sevimij kevttim ij hittood párnáá sárnum ovdánem, pic tuárju tom já addel uđđâ vyevi šoddáđ iberduđ ovdil ko saanij kevttim lii párnážân máhđuláš. Talle páárnáš ij meid taarbáš tuskástuđ toos, et sust ij lah vyehi muštáliđ jieijâs ääši.

Motomeh párnááh movtijdeh kuvvijjn eenâb ko lihâstuvâin tâi sevimijn. Tággáár páárnáš lii kenski mudoi-uv olgospuáhtám jieijâs čujottálmáin aasijd jieijâs pirrásist tâi tutkámáin kovekirje tâi čuovâkovealbum kuvvijd. Rävisolmooš puáhtá adeliđ maali čuujotmáin kuvvijd sárnumis lasseen. Návt páárnáš uáppá muštáliđ aasijn

kuvvij vievâst. Valmáš kuvvijd puáhtá printtiđ ovdâmerkkân internetist, čuoppáđ loostâin já sárguđ jieš. Kuvvijd puáhtá čokkiđ jieijâs maapin, mii kiávttoo vuáruvaikuttástilálášvuodâin. Tiáđu kuvvij kevttimist kommunikistmist sehe torjuu kuvvij kiávtun kannat pivdeđ sárnumterapeutist.

Tâi sárnum sajanpuáttee vuovij kevttim aargâ vuáruvaikuttástilálášvuodâin jođálmit párnáá iberdem- já olgospyehtimtááidui ovdánem. Siämmást visásmittoo tuáimee kommunikistemvyehi nuuvt pyereest ko máhđuláš, jis páárnáš ááiján taan ovdánemmuddoost monnii suujâst liijkás kuhe.

RÄVISULMUUH PYEHTIH TUÁRJUH PÁRNÁÁ OVDÁNEM:

- sárnumáin párnážân ovtuu jieijâs eenikielâ
- tarkkumáin párnáá já huámmášmáin párnáá lihâstuvâid, kejâstuvâid, toimâm, jianáttállâm, sânihammiistâlmijd já saaniid
- tulkkumáin párnáá olgosaddelmijd já västidmáin toid
- täärhistmáin párnáá reaktioin, lâi-uv tulkkumiävtuttâs riehtâ
- ađđiistâlmáin párnáá olgosaddelmijd
- tievâsmitmáin párnáá olgosaddelmijd sárnumáin (ovdámerkkân "pu" ► "nuuvt, tobbeen lii lamppu" tâi ko páárnáš čuujoot jyelgisuormâidis kárvudâttâmtilâlâšvuodâst ► "naa, pieijeen suhá juálgân")
- anemáin huolâ tast, et páárnáš ibbeerd olgospyehtimijdis tievâsmittem tile rigosmittemin, ige olgospyehtim tivomin
- addelmáin párnážân siemin pargoid, moh tuárjuh sárnum iberdem já sânivuárhá ovdánem (ovdámerkkân olgopihtâsij nuollâm maŋa: "Adde kappeer" "Čääiti, kost lii kaamuv" "Piejâ ullosuhá juálgân")
- savâstâlmáin párnážân uánihis, čielgâ celkkuiguin já ivnáás jienâtiäduuttâsâiguin
- sierâdmáin párnáin siemin juonâlâš sierâid (rävisolmooš puurât maka párnáá tâi páárnáš rävisulmuu pastemáin, adeluvvoo purrâmâš maka nuuken-uv)
- anemáin huolâ tast, et ohtsih puudah láá sierâdmeh já párnáá taahâst ovdáneijeeh, vâi vuáruvaikuttâs ilo siäilu uđđâ tááiđui máttááttâlmist
- naavdášmáin oovtâstoromist, tájumáin párnáin

Jis miinii párnáá ovdánmist já vuáruvaikuttâsâst piäjä smiettâđ, savâstâl ääšist radđiittâsâst.

JIS PÁRNÁÁ SÁRNUM OVDÁNEM LII ÁJÁNÂM, TE OVDÁNEM PUÁHTÁ VALA TUÁRJUH:

- kevttimáin párnážân jiešvuodâlâš vuáruvaikuttâsvevi jieijâs sárnum lasseen
- hokáttâlmáin párnáá vuáruttállâmsierâid jianáttâlmáin
- ađđiistâlmáin párnáá jianáádmijd já sânihammiistâlmijd
- väldimáin kuuvijd, lihâstuvâid já sevimijd sárnum paaldân
- tuárjumáin párnáá lihâstuvâi, sevimij tâi kuuvij kevttimist
- lasseetmáin sevimij tâi kuuvij mere kuulood
- kevttimáin raddaag sevimijd já kuuvijd sehe jianáttállâm, sânihammiistâlmijd já saaniid
- ettâmáin jianusân párnáá lihâstuvâguin, sevimijguin, kuvijguin tâi sânihammiistâlmijguin pyevtittem olgosaddelmijd

Savâstâl sárnum ovdánmân lohtâseijee aašijn radđiittâsâst já táátu vuolgáttâspáappár sárnumterapeutân. Sárnumterapia ulmen lii estid muuneeld, tutkâđ já vajoiditteđ sárnum já kielâ hemädäsâid sehe toid lohtâseijee vuáruvaikuttâs čuolmâid.



**! Lii tehäläs, et vaanhimeh čäittiv pärnázân jieijäs sárnumis lasseen maali
! tast, maht sárnum sajanpuáttee vuovijd puáhtá kevttiđ olgospyehtimist.**

koveh: Barbro Wickström



Olgospyehtimij ovtâstittem ciälhusin

Sierâdem lii pärnää vyehi oppâđ uđđâ aasijđ. Päärnâš naavdâš tast, et vaanhimeh sierâdává suin ovdâmerkân vuáruttállamsierâid tai juonâlâš sierâid. Sierah tuárjuh pärnää kielâ já jurdâččem ovdánem. Rävisolmooš puáhtá pyehtiđ sierân uđđâ amnâsijđ, mut sierâdmist kannat aiccâđ ovttuu pärnää ucemusâid-uv alguid.

Päärnâš ibbeerd sárnum čuuvtij eenâb ko maid jieš máttá pyevtittiđ. Päärnää pyevtittem saanij sänivuárkká stuáru jotelávt, veikkâ persovnlâš muttuustállám lii vala styeres. Motomeh pärnâáh láá saanij pyevtitteijen vala algâmääđhist, nubeh pelestis kevttih aktiivlávtt mangáčyey

säännid. Koskâmiärálávt 2-ihásâš pärnâš pyevtit suullân 200 säännid já sänivuárkká stuáru jotelávt. Päärnää pyevtittem säänih jienâduvvojev vala epitárkká. Ovdâmerkân eđâdijn "kukká" pärnâš puáhtá uáivildid kuká tai suhá. Päärnâš ovtâstit saanij ciälhusin, moh láá vala uánihááh já šleđgâsaavâ hámásiih já sun iätä tuše tehálumosijđ saanijđ. Päärnâš puáhtá ovdâmerkân páhudiđ: "Enni puátá" tai jis haalijđ suilođ: "Olgos kiikaa".

Päärnâš lii taan ovdánemmuđdoost koskâmiärálávt 2–2 ½ -ive ahasâžžân.

Jis pärnää sárnumolgospyehtim ovdán šiäđust, sun sáttá pyevtiškyettiđ celkkuid lihâstuvâidiskuoin tai ovtâstitmáin lihâstuvâid já sänihammiistâlmijđ. Päärnâš ovdâmerkân muštâl lappâd vyeijee junást "šu šu too" já siämmää-áigásávt seeveest juná jotteem hámmejeijee kovvoos. Tai sun čuujoot suormáin skääpi, njápčat njäälmis já iätä "adde", ko táttu heersku skääpist. Návt pärnâš viestâd já siämmást tieđeet ibbeerdmis celkkui hammim idea. Pärnázân lii tehälâš uázžuđ vuáttámušâid tast, et suu viestah láá mávsumiij, kommunikistem kannat já et sun šadda iberduđ.

kove: Kirsi-Marja Savola



Jis párnáá lii väädis iberdiđ sárnum tâi olgospyehtiđ jieijâs jurduid vuovijguin, moh sust láá, kielâ ovdánem puáhtá ain-uv tuárjuđ kevttimáin pehtilittum lattimkielâ lasseen meid sevimijd tâi kommunikistemkuuvijd. Párnáást puáhtá šoddâđ čepis kommunikistee, veikkâ sárnum ij vala latkiittiččiigin. Párnáš puáhtá ovdâmerkkân muštáliđ ašijnis hammiimáin celkkuid čuujotmáin kuuvijd tâi sevimáin.

Vâi páárnáš puáhtá ovdániđ kommunikistemtáiduinis, lii teháláš, et vaanhimeh čäittiv sunjin jieijâs sárnumis lasseen maali tast, maht sárnum sajanpuáttee vuovijd puáhtá kevttiđ olgospyehtimist. Ko vaanhimeh kevttiv sárnumis lasseen sevimijd tâi kuuvijd, lii párnáá meid älkkeb iberdiđ vaanhimij viestáid. Lii teháláš, et vaanhimeh muštálává eres párnáiguin tuáimee ulmuid, maht sij pyehti kommunikisteđ párnáin sunjin pyeremus vuovvijn.

RÄVISULMUUH PYEHTIH TUÁRJUĐ PÁRNÁÁ OVDÁNEM:

- sierâdmáin párnáin vuáruttállâmsierâid já juonâláš jurdâččemsierâid
- keččâmáin párnáin oovtâst kovekiirrijd já savâstâlmáin suin kirje kuuvijn
- sárnumáin párnážân čielgâ, riges kielâ jieijâs eenikielân
- huámmášmáin párnáá olgosaddelmijd já västidmáin toid
- movtjiditmáin párnáá olgosaddelmân: tehálumos ij lah, maht sun iätä, pic mii aašijd sust lii
- tulkkuumáin párnáá olgosaddelmijd kielâlávtt maangâpiälâsub häämist, ovdâm. "Mannee olgos kiikaa" ► "Nuvvt, forgâ mannoon olgos suilođ stuorrâ suuilost"
- tájumáin, vuáruttâlmáin, illoodmáin kommunikistem luhostuumeest

JIS PÁRNÁÁ SÁRNUM OVDÁNEM LII ÁJÁNÂM, OVDÁNEM PUÁHTÁ VALA TUÁRJUĐ:

- huámmášmáin párnáá lattimkielâst já ovdâmerkkân sevimijguin tâi kuvijguin pyevtittum olgosaddelmijd
- mallitmáin párnážân lattimkielâ já sárnum sajanpuáttee vuovij kevttim vâldimáin täid vuovijd jies kiävtun jieijâs sárnum lasseen
- sárnumáin párnáá olgosaddelmijd jiänušan; ovdâmerkkân ko páárnáš siävá KISSÁ – ČIÄHÁ rävisolmooš pááhud: "Jáá, čiähâdij-uv kissá? Oho!"
- täärhistmáin šoodâi-uv viestâ iberduđ riehtâ
- västidmáin párnáá viestáid
- muštâlmáin párnáá eres aldaulmuid taavijn, moh išedeh kommunikistiđ párnáin

Táátu radđiittâsâst vuolgâttâspáappár sárnumterapeutân, jis sárnumterapiaohtávuotâ ij vala lah.





... kuáhtáá párnáá huáputtáá.



... addel saje párnáá vuáruvaikuttâsalguid.



... huámmâs párnáá alguid já västid toid.

Páárnáš ovdán jieijâs ovtâskâslâš tahtáin

Páárnáš ovdán já uáppá jieijâs ovtâskâslâš tahtáin. Ovdánem lii juátkojeijee proosees, mast ovdánemmudoh čuávjuh nubijdis jieškote-uv párnážân jiešvuodâlâš vuovvijn. Kyevti- tâi maangâkielâlâš párnáá kielâ ovdán suullân

siämmáá náálá ko oovtkielâlii-uv párnáá. Páárnáš uáppá uđđâ aášijd vuáruvaikuttâsâst aldauhmuidiskuin. Vaanhimeh nanosmittev párnáá ovdánem falámáin sunjin vuovâs koskâvuodâst torjuu já ovdánemhástusijd.

Vaanhimeh tiettiv távjá tiäđuústhánnáá, magarijn vuáruvaikuttâspuudâin párnážân lii ävkki. Jis párnáá ovdánem ij latkitkin koskâmiärälâš ovdánemtahtâ miel, vaanhimeh sättiv halijdiđ nanodâs toos, et suoi porgâv rievtis aášijd rievtis ääigi.

! Párnáá movtáskittee aášij vâldim
toomâ vuolgâsaijeen lii ovdánem
nanodeijee.



... kiävttä taggaar olgospyehtimvyevi, mon páárnáš ibbeerd.

... tárkkoo, et iberdáin-uv sun já páárnáš kuomijdis.

Iše já ravvuid kannat uuccâđ rađđiittâsâst kielâ ovdánmân uápásmâm áámmátulmust (ovdâmerkkân sárnumterapeut tâi psykoloog).

Jis páárnáš tobdá mielâkiddiivâšvuodâ monnii ovdánemmuodon lohtâseijee toimâmân koskâmiärálij ahemiäruštálmij kuhheeb ááigán, kannat suin porgâđ tuon

ovdánemmuodon lohtâseijee aášijd. Párnáá movtáskittee aášij vâldim toomâ vuolgâsaijeen lii ovdánem nanodeijee. Páárnáš puáhtá ovdâmerkkân halijdiđ tävistid tiätu vuáruvaikuttâssierâid ain uđđâsist, jis monnii sierân lohtâseijee ääši tâi tááidü kiedâvuššâm lii vala koskân. Páárnáš puáhtá meid halijdiđ maccâđ

ain uđđâsist ovdeláá hárvuttállum aášijd, veikkâ sun opáttâl-uv siämmáa-áigásávt jo uđđâ tááidü. Ko vaanhimeh tarkkuv vuáruvaikuttástilálâšvuodâin tárkkilávt párnáá já suu mielâkiddiivâšvuodâ čuosáttuvâid, suoi pyehtiv kavnáđ aášijd, moh láá eidu rievtišeh jieijâs párnáá ovdánem tááhust.

Raaväkirje Iii printtimnái čujottásâst: www.papunet.net/esitteet

Lasetiätu:

Tiätu kielä ovdánmist

Alijoki, E. (1998). Pesästä pieni ponnistaa, lasten varhaisten vuorovaikutustaitojen tukeminen. Rauma: Kirjayhtymä Oy.

Siiskonen, T., Aro, T., Ahonen, T., Ketonen, R. (toim.) (2003). Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

www.nettineuvo.fi (lapset – lapsi ikäkausittain)

www.papunet.net/tietoa



TEKSTÄ: Kaisa Martikainen

Sierâoonah

Huovi, H., Perkiö, S., Louhi, K. (2007). Vauvan vaaka. Loruja ja leikkejä vauvaperheille. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huovi, H., Perkiö, S. (2006). Vauvan vaaka. CD-kirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

<http://w3.kirkkonummi.fi/kirjasto/lorut/index.htm>

www.mll.fi/vanhempainnetti/leikkinurkka

Sevimáid já kuvviyd lohtâseijee materiaaleh

www.papunet.net/kuvakommunikointi

www.papunet.net/kuvatyökalu

www.papunet.net/viittomakommunikointi



tikoteekki

Tietotekniikka- ja
kommunikaatiokeskus
Viljatie 4 B, 00700 Helsinki
puh: (09) 34 809 370
tikoteekki@kvl.fi
www.tikoteekki.fi