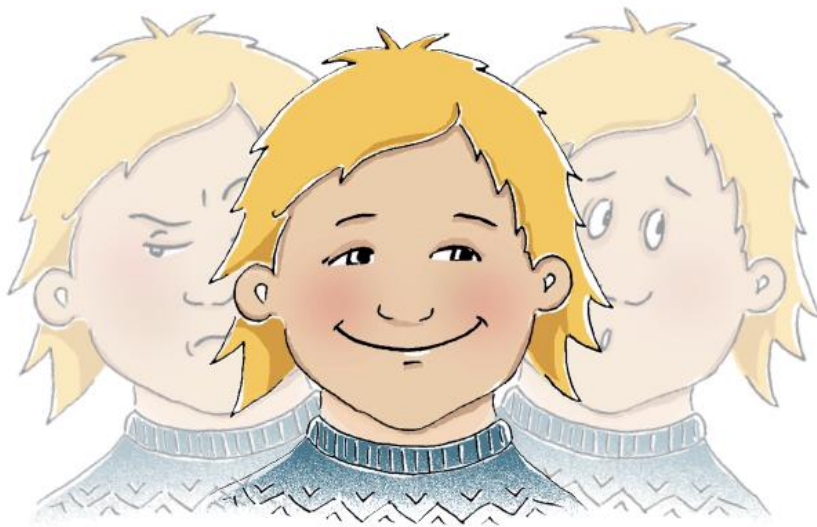


# FØLELSER

Veileder for barnehage og skole



DOVDDUT DÅBDO DOMTESH



SÁMI LOHKANGUOVDÁS  
SAEMIEN LOHKEMEJARNGE  
SÁME LÁHKÁNGUOVDÁSJ

NASJONALT SENTER FOR SAMISK I OPPLÆRINGA



## Innhold

Innledning.....	4
Følelser .....	5
Følelser og språk.....	6
Samiske uttrykksmåter .....	7
Noen samiske uttrykksmåter .....	8
Forslag til aktiviteter.....	9
Barnehagen .....	10
Forslag på aktiviteter for barnehagen.....	10
Grunnopplæringen .....	12
Forslag på aktiviteter for 1.-7. trinn .....	13
Forslag på aktiviteter for 8.-10. trinn og videregående skole .....	14
Rammesetninger på nord-, lule- og sørsamisk.....	15
Nordsamisk.....	15
Lulesamisk .....	17
Sørsamisk.....	19
Avslutning.....	21
Aktuelle nettsteder.....	22
Forslag på litteratur på nord-, lule- og sørsamisk .....	23
Nordsamisk.....	23
Lulesamisk .....	25
Sørsamisk.....	28
Kilder.....	30

## Innledning

Nasjonalt senter for samisk i opplæringa har laget en plakat på nord-, lule- og sørsamisk, med tema følelser. Plakaten viser ansikter og ordene som representerer de forskjellige følelsene. Etter at plakaten var utgitt så vi et behov for en veileder om følelser til bruk i barnehager og skoler med samiske barn og unge, som tar utgangspunkt i samisk kultur. Det er mange måter å snakke om og vise følelser på. Av og til bruker vi andre måter å kommunisere følelser på enn å si det direkte med ord.

Barnehagene skal ifølge rammeplan for barnehagen jobbe med livsmestring og helse. «Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser.» (Rammeplan for barnehagen)

Med fagfornyelsen og nye læreplaner i 2020 er “Folkehelse og livsmestring” et av tre tverrfaglige tema som er beskrevet i overordnet del, og et gjennomgående tema fra 1. trinn og gjennom videregående skole. “Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.» (LK20S, Overordnet del).

Plakaten kan brukes som utgangspunkt for arbeid med relasjoner, men også som en ressurs i språklæring, fra barnehage til videregående skole. Veilederen tar for seg følelser og inneholder bl.a. hvordan man kan jobbe med følelser fra et samisk perspektiv, med forslag til aktiviteter som bl.a. ordtak, sanger og spill for ulike aldre, samt hvordan man kan bruke og bøye ordene på plakaten. Det er også forslag til bøker, faglitteratur, og nettsteder.

I vår hverdag, som en minoritet i et majoritetssamfunn, er det lett å følge den vestlige tankemåten, og glemme vår egen måte å uttrykke følelser på. Vi har behov for læremidler som bekrefter vår samiske kultur, og ikke bare oversettelser og reproduksjoner av vestlige tanker, eller sett gjennom «hvite linser» som Kuokkanen (Balto 2008) beskriver det som. For samiske barn og unge er det viktig at opplæringen tar hensyn til deres bakgrunn. Veilederen som i utgangspunktet er utarbeidet for bruk i barnehage og skole med samiske barn og unge, tar utgangspunkt i samisk kultur og tradisjon. Plakaten, veilederen og annet støttemateriell finnes på læremiddelportalen [www.ovttas.no](http://www.ovttas.no) / [www.aktan.no](http://www.aktan.no) / [www.aktesne.no](http://www.aktesne.no).

Nasjonalt senter for samisk i opplæringa ønsker med denne veilederen å bidra til at barnehager og skoler har ressurser til arbeidet med temaet følelser.

Veilederen er utarbeidet på de tre nevnte samiske språkene. Det er små variasjoner mellom de ulike samiske veilederne, med hensyn til litteratur og språk. Den norske oversettelsen er ikke identisk med de samiske versjonene, da alt er skrevet for bruk på samisk. Forslag på litteratur for de ulike samiske språkene finnes bakerst i heftet. I denne oversettelsen har vi valgt å markere de ulike språkene med farger. Nordsamisk er markert med blått, lulesamisk med oransje og sørsamisk med grønt.

## Følelser

Sosial kompetanse, sosial læring og utvikling står sentralt i det pedagogiske arbeidet i barnehage og skole. I barnehagen og skolen skal alle barn kunne erfare å være betydningsfulle for fellesskapet og å være i positivt samspill med andre. Barnehagen og skolen skal aktivt legge til rette for utvikling av vennskap og sosialt fellesskap. Barnas selvfølelse skal støttes, samtidig som de skal få hjelp til å mestre balansen mellom å ivareta egne behov og ta hensyn til andres behov. Det er viktig å kunne uttrykke følelser med ord. I jobb med mennesker er det viktig å reflektere over hvordan man kommuniserer, for å gjøre seg forstått og for å forstå andre.

Følelser er noe barn og voksne har til felles, og ingen følelser er spesielle eller karakteristiske for barn. For å kunne uttrykke oss om følelser trenger vi begreper for disse. Begrepene omfatter assosiasjoner og følelser fra steder eller opplevelser vi knytter til ordene, som f.eks. glede, forelskelse, sjalusi og redsel.

Dersom barn skal kunne snakke om følelser må de vite hva følelse er, og forstå disse, og de kan da også vise medfølelse overfor andre. Opplevelser i hverdagen gir oss følelser, som kan utløse emosjonelle reaksjoner, følelse av redsel kan for eksempel utløse gråt (Fossen 2004). Aikio (2000) omtaler emosjon slik: "Med emosjonsbegrepet menes livets følelseserfaringer slik som glede, sorg, redsel osv."

Når vi fryser på beina eller har vondt i hodet har vi en sansefølelse, som er konkret og kan avgrenses til et bestemt område på kroppen (Fossen 2004). Mens følelser som glede og sorg er følelser som kjennes i kroppen. Gjennom sin personlighetsmessige modning og utvikling får barn og unge selvinnsikt og blir kjent med seg selv og sine følelser. I denne prosessen kan barn ha behov for voksnes støtte og veiledning. Voksne må være bevisste på hvordan de selv opplever og viser følelser på. Ettersom vi lærer i samspill med andre, så påvirkes barn av hvordan andre i deres nærhet opptrer.

Som voksne må vi anerkjenne barn og unges følelser. Vi må lære barn og unge at ingen følelse er rett eller feil, og det er bra å sette ord på følelser slik at man får formidlet hva man tenker og hvordan man har det.

*det man inte ser  
men hör och känner  
kan vara ett oväder  
det kan också vara något annat*

*det man inte hör  
inte ser  
kan vara större än oväder  
större än någonting annat*

*en föraning  
om vad som väntar*

Inghilda Tapio  
(Huuva m.fl. 2006)

## Følelser og språk

De samiske språkene er offisielle språk i Norge. De mest brukte samiske språkene i Norge i dag er nordsamisk, lulesamisk og sørsamisk. Det varierer hvor mye samisk brukes i ulike områder. Tilbudet til samiske barn og unge i barnehage og skole påvirkes av hvor i landet de bor. Samiske barn og unge går i ulike barnehager og skoler. Noen går i barnehage og skole sammen med andre samiske barn og unge, mens andre kanskje er alene eller sammen i en liten gruppe i en norsk barnehage eller skole. Språkopplæringen må ta hensyn til barnas språkbakgrunn og vil derfor variere.

NOU 2016:18 Hjertespråket sier at samiske språk er truede språk, og vektlegger at barnehage og skole er de viktigste samiske språkarenaene etter hjemmene. For at samiske språk fortsatt skal være levende språk viser utredningen til at barns språklæring er nøkkelen til vitalisering av samiske språk. Samiske språk trenger flere språkbrukere og styrking av språket. For å kunne bruke språket må man ha kunnskaper i språket, og ha anledning til å lære og til å bruke språket. Også når det gjelder følelser, som vi kanskje ikke snakker så mye om, har vi behov for ord og uttrykk, og behov for å øve oss på å bruke språket og uttrykke oss om følelser.

Språket er et redskap for å sette ord på følelser og tanker. Når man verbalt kan forklare sine følelser og aktiviteter, kan man til en viss grad forvalte egne følelser (Aiko 2000). Plakaten viser ord for følelser, og kan brukes både i språkarbeid og i arbeid med relasjoner. Språk og identitet henger nøye sammen. For samiske barn kan samisk språkkompetanse være med på å styrke en samisk identitet og følelsen av tilhørighet.

Følelser er en sentral del av det å være menneske og derfor er det viktig å ha et ordforråd for å kunne uttrykke følelser og for å kunne forstå hvordan andre har det. Dersom man i enkelte tema ikke har et stort ordforråd kan det kunne føre til at man ikke prater så mye om temaet, og at begrepene om temaet ikke blir utviklet. Vi trenger alle begreper for å kunne kommunisere. «Barn må beherske begreper for å kunne tenke i dem, for å sette ord på dem og for å kunne kommunisere med dem.» (Øzerk og Juuso 1999).

Det er viktig med systematisk begrepsinnlæring, for at ord og begrep skal lagres i langtidsminnet. Når begrep og ord lagres i langtidsminnet er det lettere å huske og kunne bruke ordene. Det er viktig at barn og unge får bruke begrepene i naturlige sammenhenger. Som lærer må man skape meningsfulle lærings situasjoner for elevene der de får bruke ordene i ulike og nye situasjoner, kontekster og sammenhenger (Øzerk 2011). Plakaten kan inspirere til å utvide ordforrådet om følelser, og kan brukes til videreutvikling av språket. Man kan ta for seg en og en følelse, og bruke ansiktene på plakaten som hjelp til å fremme forståelse og andre begreper for følelsen og hvordan man språklig kan bruke begrepene.

Hvordan barna skårer i språk, matematikk og selvregulering i barnehagealder har stor betydning for hvordan de lykkes faglig på skolen (Midttveit 2019). Som tidligere nevnt varierer samisktilbudet for barn og unge i barnehage og skole. Tilbudet de får i barnehagen påvirker hva slags kunnskap de har med seg inn i skolen, og er noe som vil ha stor betydning for videre læring.

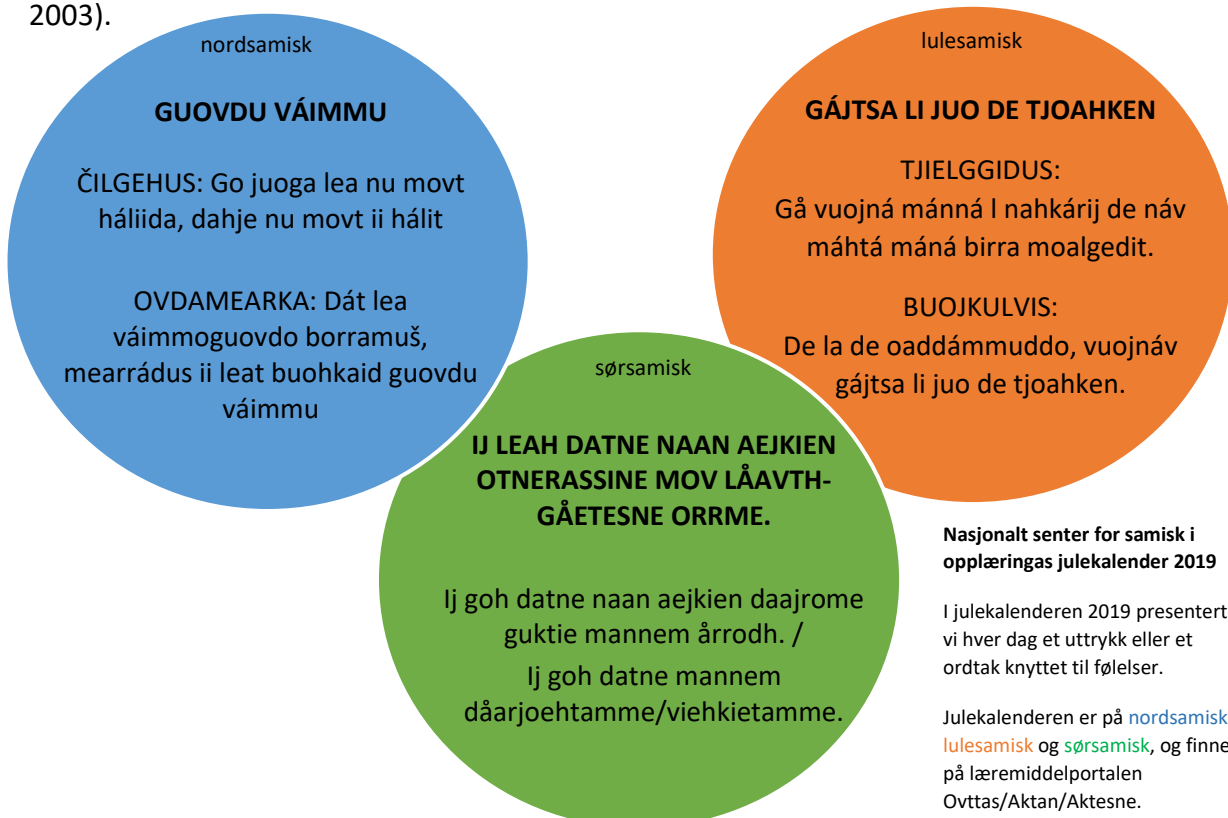
## Samiske uttryksmåter

Det finnes mange måter å vise og kommunisere følelser på. Oppdragelsen skjer i hjemmet og former deg som menneske og påvirker hvordan du møter livets gleder og sorger.

Barnehagen og skolen bør i samarbeid med hjemmet støtte og styrke barn og unges utvikling. I arbeidet med følelser, sosial kompetanse og relasjoner er det viktig å huske at ingen mennesker er like. Vi reagerer på ulike måter. I følge Øzerk (2011) er det i arbeidet med barn og unge viktig at de erfarer at deres språklige og kulturelle bakgrunn blir tatt hensyn til i opplæringen, slik at de kjenner at barnehagen og skolen anerkjenner og bekrefter deres bakgrunn. For samiske barn og unge er det viktig at de har voksne som ikke kun ser verden med "hvite linser", slik Kuokkanen (Balto 2008) beskriver det å ta utgangspunkt i våre egne verdier, tenkemåter og verdenssyn: "De linsene er det ikke lett å ta bort, man må begynne å bli trygg på egne følelser og bli vant til å bruke sitt eget folks kunnskap, tanker, ferdigheter og åndelighet, ikke bare i det private livet, men også profesjonelt." (fri oversettelse til norsk).

Lokalsamfunnets uformelle verdier påvirker barnehagen og skolen, og man må tenke over hvilke samiske verdier og tradisjoner det passer å ta inn i opplæringen.

I barnehage- og skolesammenheng kan for eksempel ordtak brukes i tematisering av følelser. I de samiske språkene finnes det mange ordtak for å uttrykke følelser på, med variasjon for uttrykkenes opprinnelse og geografiske tilhørighet. Uttrykkene forteller noe om kulturen de kommer fra og noe om menneskene som bruker uttrykkene. Ordtak er leveregler fra tidligere tider, som lærer oss å klare oss i verden (Sárá 2009). "Ordtakene viser på mange måter folkets kunnskaper, vurderinger og læring gjennom tidene. Ordtakene beskriver ikke kun tiden de ble til i, men er gjennom tidene endret og tilpasset ny bruk." (Solbakk og Gaski 2003).



## Noen samiske uttrykksmåter

Plakaten viser ord for følelser, som kan uttrykkes på mange måter. Samene bruker og har brukt ulike måter å uttrykke følelser på. Uttrykkene kan variere fra område til område, men har også variert gjennom tidene. Følelser kan uttrykkes blant annet gjennom klær, både i glede, sinne og sorg. Glede, stolthet og ære kan vises ved bruk av kofte i anledninger som dåp og konfirmasjon, og om kofte vrenses kommuniseres misnøye. Her er noen eksempler på ulike samiske uttrykksmåter, fra forskjellige områder i Sápmi.

“En gang da en gutt kom å skulle fri, fikk jenta beskjed om at han ville komme. Hun la riset i gammen i feil retning, plasserte toppen av riset mot døren og rotenden mot båassjoe. Slik gjorde man hvis man ikke likte gutten. Da gutten kom og så hvordan riset ble lagt, skjønnte han at jenta ikke likte ham.”

(Bergsland 1987, fri oversettelse til norsk)

“Gjennom «nárrideapmi» som jeg karakteriserer som en type erting eller spøkefull samværsform, lærte de unge å mestre en sosial væremåte. De utviklet en verbal ferdighet som hjalp dem med å kontrollere sinne, følelsesutbrudd, sårhet, aggresjon og skam. På den måten verner de unge om sitt innerste følelsesliv.”

(Balto 1997)

På samme måte som joik er en måte på vise følelser på, så er ármme et vokaluttrykk for sorg. I ordbøker er ármme oversatt til sørgesang.

I Tysfjord og Hamarøy er det ikke uvanlig med ármme i forbindelse med dødsfall, begravelser, sorg, redsel og lengsel. Det er som joik, en formidling av følelser gjennom toner. Ármme er et uttrykk for sorg og lengsel, en formidling av følelser.

(Mikkelsen 2017)

“Det var vanlig att den efterlevande maken eller maken, bytte mössa med den avlidne. Att bära den avlidnes mössa, blev den efterlevandes sorgedräkt under sorgeåret (sagesman, Kristoffer Sjulsson).

En änka kan också bära den avlidne mannens bälte (Margareta Winka, Tärna) och i en upptäckning från Jämtland berättar att mannen kunde ha kvinnans bälte och barmlapp efter hennes död, och att änkan kunde bära mannens skor och skoband.”

(Ågren 1977)

“Hvis barnet er sint og i dårlig humør, bruker voksne å si: “La barnet tygge ferdig på Lávárs komager”. Da slutter de å vise sinnet.

(Lávár = personifisering av barnets sinne)”

(Anti 2003, fri oversettelse til norsk)

Joiken har vært og er en del av mange samers hverdag, og det har alltid vært en måte å formidle følelser. For noen er det naturlig å uttrykke følelser med joik. Joik har blitt brukt og brukes i dag til bl.a. å uttrykke og beskrive naturen, mennesker, dyr og steder.

Dersom noen er lei seg eller sint kan joiken brukes som en måte å oppmuntre og avlede noen på.

“Før når samene hadde tatt en matrein, knelte de ved siden av matreinen. De tok av seg luen, la den på bakken og foldet hendene, og først da begynte de å flå og partere.”

(Bull 1992, fri oversettelse til norsk)



## Forslag til aktiviteter

Det finnes mange ulike måter barnehager og skoler kan jobbe med følelser på. "I samisk tradisjon er læring gjennom erfaringer i sentrum, mens tradisjonen i skolen er opplæring" (Balto 2008).

Loverket er klart på at vi kan forvente at barnehage og skole gir samiske barn og unge opplæring ut i fra deres samiske bakgrunn. I dagens opplæring skjer en del læring gjennom erfaring, spesielt i barnehagen. Det nye læreplanverket 2020 legger opp til tverrfaglig arbeid, og kan gi mulighet til mer erfaringsbasert læring. Forskjellige grupper og situasjoner krever ulike metoder. Hvordan kan samiske tradisjoner ligge til grunn for opplæringen hos dere?

Førstespråklige barnehagebarn har andre behov enn en andrespråkselev på videregående skole. Opplæringen må tilpasses de ulike aldrene og språknivåene, og organisering av opplæringa kan variere. Noen barn har samisk som fjernundervisning. Andre har samiskopplæring i små grupper, mens en del av elevene har det i sin vanlige klasse. Vi må huske på at barn og unge er ulike, og at det for alle kanskje ikke er greit å snakke åpent om alle ulike typer følelser. I samiske sammenhenger har det ikke alltid vært vanlig å snakke åpent om følelser, og utgangspunktet for opplæringen behøver ikke å være personlig. Det kan være lettere for barn og unge å snakke om andres følelser, enn sine egne. Dette kan for eksempel gjøres gjennom figurer i fortellinger, sanger eller bilder.

Siden samisk er et minoritetsspråk trenger barna spesiell støtte for å videreutvikle språket. Alle har et behov for å repetere nye ord og uttrykk, og lære hvordan disse brukes i hverdagen. De som ikke har så stor språklig støtte utenom barnehage og skole er avhengig av voksne som er bevisste i sin språkopplæring. I språkarbeidet kan rammesetninger brukes som støtte, for å vise hvordan ord bøyes og brukes i setninger. I veilederen finnes eksempler på rammesetninger for ordene på plakaten.

Pedagogens strategi er å tilrettelegge for gode stunder, som har en god følelse, slik at den gode følelsen følger barn og voksne.  
- Gudrun Kuhmunen  
(Balto 2008)

I samspill med andre mennesker utvikler vi vårt språk. Samtaler mellom mennesker skjer stort sett hele tiden vi tilbringer sammen. Barn som får oppleve og være med i et fellesskap der bl.a. rim, regler, dikt, joik, sang, ordtak, fortellinger, samtaler og andre måter å uttrykke seg på, vil selv bli inspirert til å bruke språket. Samene har en rik fortellertradisjon, der fortellingenes funksjon bl.a. er å kommunisere og formidle kunnskap (Aikio 2010). Fortellinger har ofte et budskap og en formaning om hvordan man burde oppføre seg. Gjennom fortellinger skaper barn og unge egne bilder av hendelser og situasjoner, og lærer seg å forstå verden og andre mennesker. Gode fortellerstunder gir barn og unge erfaringer med å lytte og lære av andres opplevelser, og muligheter til selv å fortelle, ordlegge seg og formidle. Tradisjonelle samiske fortellinger kan brukes som utgangspunkt for samtaler eller rollespill, med et spesielt fokus på figurenes relasjoner og følelser. Når man tar utgangspunkt i lokale fortellinger, kultur, kommunikasjon og lokale verdier oppnår man noe viktig, nemlig at man kan kjenne seg igjen. "Følelsen av tilhørighet er viktig i forbindelse med læring, fordi det er en betingelse for å klare å tilegne/lære seg ny kunnskap." (Keskitalo 2017).

Vi kommer her med noen eksempler på aktiviteter. Forlagene på aktiviteter varierer og er delt inn i aktiviteter for barnehage, 1.-7. trinn og 8.-10 trinn og videregående skole, men hver enkelt må selv vurdere de ulike aktivitetene opp mot målgruppe og deltakernes språkkunnskaper.

Norge har, med bakgrunn i urfolks særlige rettigheter, en særlig forpliktelse til å ivareta samiske barns og foreldres interesser, jf. Grunnloven § 108, barnekonvensjonen art. 30 og ILO-konvensjonen. Barnehageloven med rammeplanen og opplæringsloven med læreplanene slår fast at samiske barn og unge har rett til å få støtte til å bevare og utvikle sitt språk, sin kunnskap og sin kultur uavhengig av hvor i landet de bor.

## Barnehagen

Det kan være både utfordrende og vanskelig å håndtere barns følelser, og derfor er det viktig at voksne som jobber med barn og unge har strategier for dette arbeidet. Små barn kommuniserer mye gjennom følelser, før de utvikler et verbalt språk. Fra ca. 3-års alderen kan barn bruke språket til å uttrykke følelser.

La barna i barnehagen få være med på forskjellige tradisjonelle samiske aktiviteter, slik at de får skaffe seg egne erfaringer, og lære gjennom egen erfaring. Når for eksempel barna får være med på aktiviteter som skjæring av sennagress, vil de få erfaringer, og kunne reflektere over dette, og neste gang de er med på en lignende aktivitet har de erfaringer som de kan bygge videre på. Gjennom slike aktiviteter får barna både fysiske og språklige utfordringer. De får prøve og feile, og opplever både nederlag og mestring, noe som vil føre til læring. Slike aktiviteter er meningsfulle, bærekraftige og tradisjonelle læringsmetoder i samisk kultur.

«Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing.»

Rammeplan for barnehagen

«I samiske barnehager skal arbeidet med fagområdene ta utgangspunkt i samisk språk, kultur og tradisjonskunnskap»

Rammeplan for barnehagen

## Forslag på aktiviteter for barnehagen

- Snakk om følelser, hva er følelser, hvilken nytte har vi av følelser? Bruk ordene fra plakaten og andre ord om følelser. Hvordan kjennes det når vi er glade? Hvordan oppfører vi oss når vi er sinte?
- La barna være med på tradisjonelle samiske aktiviteter, slik at de får kjenne og erfare. Gjennom erfaringen kan barna beskrive de ulike følelsene i ulike aktiviteter. Oppfordre barna til å bruke alle sansene, og snakk om de ulike følelsene.
- Bruk tradisjonelle samiske fortellinger som utgangspunkt for samtale om følelser og reaksjoner. Situasjonen i fortellingen kan være utgangspunkt for samtale og

spørsmål om hvorfor barnet tror at figuren/karakteren reagerer som den gjør. F.eks. «Gullanda» (en fortelling om det gode og det onde, lys og mørke).

- Legg ulike gjenstander (myke, harde osv.) i en sekk, la barna kjenne på de ulike gjenstandene etter tur og fortelle hvilken gjenstand det er, og snakk om hvordan gjenstandene kjennes og hva de brukes til. For eksempel en bit av reinskinn, en guksi, skjell osv.
- Bli kjent med lokale samiske ordtak som omhandler følelser.
- Syng og lek «Lille Petter edderkopp» og snakke om Lille Petters følelser når han faller, når solen skinner osv.
- Lek «Min båt er lastet med» med følelser for tema, f.eks. «Min båt er lastet med sinte hunder».
- Alle sitter i en ring. Bruk en ball. Den som stiller et spørsmål kaster ballen til den som skal svare på spørsmålet. Temaet for leken er følelser, relasjoner, kommunikasjon. Eksempler på spørsmål: Hva liker du å leke? Hva gjør deg sint? Hva gjør deg glad? Osv.
- Lek «hviskeleken», med følelser som tema.
- Lag en kort fortelling med bruk av ansiktene.
- Smak: bittert, surt, søtt.
- Mimespill, enten mime ansiktet til andre som skal gjette hvilken følelse man mimer, eller bruke et speil å se seg selv mime (om det for eksempel er få barn)
- Ha en dialog om følelser eller et rollespill, med ansiktene på plakaten. Skriv ut ansikter fra plakaten og bruk eventuelt klesklyper som kropp.
- Lag kort med bilder av ansiktene fra plakaten, og bruk disse i spill, som for eksempel "Kortskalle".
- Bruk plakatenes rammesetninger som utgangspunkt for samtale, og lek med språket. Finn motsatte ord, for eksempel hvilket ord er motsatt av glad?
- Syng og/eller hør på samiske sanger og/eller salmer. Snakk om sangenes/salmenes innhold i forhold til følelser. Forslag på bøker/CD: **Nordsamisk:** "Mánáži", "Mu Biibbalgirjji lávlagat" CD, "Mu girkogirji" eller "Mánáid lávllagirji". **Lulesamisk:** "Muv Rámátgirjje", "Haŋŋá boade gáddáj", "Sámásta Mánájn lávllomgirjásj" eller "Ruodjo" (CD). **Sørsamisk:** "Mijjen Gærhcoe-gærja", "Lyjhkebe laavlodh" eller "Laavlomegærjetje Saemesth maanine".
- Syng, hold hverandre i hendene og gå i rekke etter hverandre. Varier bevegelsene for hver runde, f.eks. en runde med å være hoppende glad, en runde med å være sint osv. Hva slags humør er man i når man går lett på tå, tramper osv.?

Syng: **“//: Ovttas dál mii lávlut, ja ovttas mii dánset ://**

**//: Dále mu rádná ja dále lean mun ://”**

**“//: Aktan mij dal lávllap ja gærssulip ://**

**//: Dála li mov rádna ja dála lav mån ://”**

“//: Aktesne mijjeh laavlobe jih daanhtsobe ://

//: Daate mov voelpe jih daate manne ://”

Melodi: “Uti gröna lunden” (E. Labba & K. Ericzon, 2012)

Lek er en del av barndommen som gir glede og er lystbetont. Leken er også barns viktigste arena for læring, og en sentral arbeidsmetode for de yngste. Leken er den del av barn og unges hverdag og kan brukes for å utvikle og fremme følelser. Forskning viser blant annet at barnehagebarn som stimuleres gjennom lekbasert læring stiller sterkere til skolestart. Lekbasert læring er en kombinasjon av fri lek og lekbaserte læringsaktiviteter tilrettelagt av voksne. Studier viser at slik lærer barn best. (UiS/UiA 2019).

## Grunnopløringen

Det nye læreplanverket 2020 for grunnskolen har “Folkehelse og livsmestring” som et av de tverrfaglige temaene, som går igjen i de fleste fag på alle trinn. Skolen skal jobbe med «...fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn... mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner...» (LK20S, Overordnet del). Tilnærmingen til temaet «Folkehelse og livsmestring» er forskjellig i de ulike fagene.

I de samiske språkfagene handler det for eksempel om å utvikle et positivt selvbylde, en trygg samisk identitet, tilhørighet og en fellesskapsfølelse. I duodjefaget skal elevene få skape, jobbe praktisk og skaffe seg verktøy til å uttrykke seg visuelt. I læreplanen for musikkfaget står det: «Musikk er en ressurs for å gjenkjenne, sette ord på og håndtere tanker og følelser, i medgang og motgang.» Mens noen stikkord fra samfunnsfag er identitet, selvfølelse, trygghet, tilhørighet, forståelse, mangfold, respekt og toleranse. (LK20S).

For alle elever er det viktig å kjenne på mestring. Dette kan man oppnå blant annet med variasjon i læremetoder.

“Den samiske skolen skal legge til rette for at elevene får en opplæring med basis i samiske verdier og samisk språk, kultur og samfunnsliv.»

LK20S Overordnet del

“Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg.”

LK20S Overordnet del

Plakaten med følelser kan brukes på ulike måter på de ulike trinnene, og kan være til støtte i lek, dialoger, hverdagslige samtaler, eller diskusjoner hvor elevene skal reflektere, diskutere et scenario eller en hendelse med fokus på ulike følelser. Ved å la elevene jobbe i grupper, med andre enn sine venner, får de øve seg i sosial læring. Når de må samarbeide må de forstå andres tanker og følelser, men også argumenter for sine egne. Plakaten kan også henges opp i klasserommet og påminne og inspirere til bruk.

## Forslag på aktiviteter for 1.-7. trinn

- Snakk om følelser, hva er følelser, hvilken nytte har vi av følelser? Bruk ordene fra plakaten og andre ord om følelser. Hvordan kjennes det når vi er glade? Hvordan oppfører vi oss når vi er sinte?
- Bruk tradisjonelle samiske fortellinger som utgangspunkt for samtale om følelser og reaksjoner. Situasjonen i fortellingen kan være utgangspunkt for samtale og spørsmål om hvorfor eleven tror at figuren/karakteren i fortellingen reagerer som den gjør.
- Finn samiske ordtak til de ulike følelsene som finnes på plakaten.
- Lag kort med bilder av ansiktene fra plakaten, og bruk disse i spill, som f.eks. «Med andre ord», der målet er å beskrive ordet man har fått uten å si ordet.
- Lag en kort fortelling med bruk av ansiktene på plakaten eller «emojis». Skriftlig eller muntlig.
- Tankekart over følelser. Hva forbindes med de ulike følelsene?
- Lek «Flasketuten peker på», med tema følelser. For eksempel «Den som flasketuten peker på skal uttrykke et surt ansikt» eller si en følelse som begynner med en spesiell lyd, for eksempel G – glad osv.
- Mal eller tegn følelser, bruk farger for å få fram de ulike følelsene.
- Rollespill, for eksempel hvordan er det å være forelska eller å føle seg utenfor?
- Sammenlign følelsesord med noe som gir den følelsen. F.eks. «Jeg er så sliten, det er som om jeg...*(har vært i vedskogen, reingjerdet, plukka bær)...(hele dagen, hele natta, i flere uker)*». Setningene kan henges opp i klasserommet eller brukes videre i skriveoppgaver.
- Skriv dikt om følelser, bruk gjerne rammesetningene eller bruk modellering som metode.
- Ta utgangspunkt i samiske sang- og salmetradisjoner i ditt område, og snakk om hvordan de brukes. I hvilke sammenhenger brukes sang? Hvordan kan sang og salmesang være til trøst og glede?
- Snakk om og ta i bruk rammesetningene. Undersøk hvordan følelsesordene bøyes og lag for eksempel en dialog.
- Plakaten og rammesetningene kan brukes som støtte i samisk grammatikkundervisning. Se på hvordan ordene på plakaten endres og bøyes i [nordsamisk](#) og [lulesamisk](#), ut fra hvilken ordklasse de hører til. Se på forskjellen mellom attributiv og predikativ form i [sørsamisk](#).
- Velg en bok om mobbing og/eller vennskap. Hva er en god/dårlig venn, oppførsel osv.?
- Snakk om respekt og inkludering og lag «klasseregler».
- Snakk om rettferdighet og urettferdighet, knyttet til rasisme og følelser.

## Forslag på aktiviteter for 8.-10. trinn og videregående skole

- Snakk om følelser, hva er følelser, hvilken nytte har vi av følelser? Bruk ordene fra plakaten og andre ord om følelser. Hvordan kjennes det når vi er glade? Hvordan oppfører vi oss når vi er sinte?
- Snakk om respekt og inkludering og lag «klasseregler».
- Gjennomfør en praktisk aktivitet, for eksempel duodji eller matlaging, og skriv en refleksjonslogg. Hva gikk bra? Hvordan følte det? Hva gikk mindre bra? Hvordan følte det?
- Se filmen «Sameblod» og/eller «Kautokeino-opprøret», og reflekter over hvilke følelser filmene vekker. Hvilke følelser kjenner hovedpersonene eller andre karakterer på? Hvordan brukes sang/joik som virkemiddel for å formidle følelser? (se [www.filmweb.no/skolekino](http://www.filmweb.no/skolekino) for flere oppgaver utarbeidet til filmene).
- Analyser et dikt eller en sang. Hvilke følelser formidler forfatteren? Hvilke virkemidler brukes?
- Les og snakk om seksualitet og følelser, for eksempel ett avsnitt i boken "Queering Sápmi", som tar for seg tema om å ikke tilhøre "normen". Lag individuelle oppgaver eller gruppeoppgaver.
- Rollespill, dramatiser en tekst eller fortelling hvor tema er følelser. For eksempel hvordan det kan være å føle seg utenfor.
- Diskuter lokale samiske ordtak og uttrykk med følelsetema, hva brukes i deres område? Intervju besteforeldre eller andre.
- Skriveoppgave, ta utgangspunkt i en følelse og skriv et leserinnlegg, artikkel eller novelle.
- Skriv et dikt om følelser, bruk gjerne rammesetningene eller bruk modellering som metode.
- Snakk om og ta i bruk rammesetningene. Undersøk hvordan følelsesordene bøyes og lag for eksempel en dialog.
- Plakaten og rammesetningene kan brukes som støtte i samisk grammatikkundervisning. Se på hvordan ordene på plakaten endres og bøyes i [nordsamisk](#) og [lulesamisk](#), ut fra hvilken ordklasse de hører til. Se på forskjellen mellom attributiv og predikativ form i [sørsamisk](#).
- Finn samiske ord som beskriver ulike "emojis" og lag en plakat.
- Jobb med samiske uttryksmåter som tema eller utgangspunkt for en tekst. Skriv for eksempel om en situasjon hvor du vrenger kofta for å vise din motvilje.
- Sammenlign ordtak som omhandler følelser fra ulike samiske områder.
- Se på følelsesplakatene på de ulike samiske språkene, lær noen ord og sammenlign ordene. For eksempel forelsket – [liikostan](#) – [mielastuvvat](#) – [gearoemisnie](#).
- Tegn en tegneseriestripe om følelser.
- Tematiser fornorskning av samene i et følelsesperspektiv. Andre tema kan være rasisme, krigen, sannhets- og forsoningskommisjonen.

## Rammesetninger på nord-, lule- og sørsamisk

### Nordsamisk

Rammesetninger kan være til støtte i språkopplæring. Her er et bøyningsskjema over hvordan de ulike begrepene bøyes og brukes i nordsamisk.

Følelsene på plakaten er både adjektiv, verb og substantiv. Når disse brukes i en setning, kan de bøyes etter andre ord i setningen. I rammesetningene brukes hjelpeverbet "leat" (å være) og andre verb.

På plakaten er det noen ord som ikke endres i setningen. Disse kan man bare sette inn i setningen slik de er bøyd. Det eneste som da endres er "leat" verbet.

Plakaten har også noen ord som endres etter andre ord i setningen.

- Adjektivene er i predikativ. Disse bøyes etter setningen. Det betyr at adjektivet har en annen form hvor det er snakk om mange personer.  
Når vi snakker om mange personer, bøyes både leat- verbet og adjektivet i en annen form.  
Adjektivene på plakaten: *duhtameahttun, duostil, suvrris, vigiheapmi, ilolaš, duhtavaš, sivalaš, várrogas, udju, vašán, gáđaš, skealbma, gávvil, šlundi, doivvolaš, movttet ja nággár*.
- Følelsesord er også verb. Disse endres ikke selv om det er snakk om mange personer. Da endres kun leat-verbet.  
Verb på plakaten: *heahpanan, erdon, suhttan, hirpmahuvvan, liikostan, jorbbodan, váiban ja beahtahallan*
- Noen av følelseordene på plakaten er substantiv som allerede er bøyd. Disse endres heller ikke etter setningens andre ord.  
Substantiv på plakaten: *buoremielas, balus, morrašis, váivvis ja rámis*

Mun = Jeg (1. person singularis)

Don = Du (2. person singularis)

Moai = Vi (to) (1. person dualis)



BALUS – nervøs, redd  
Mun *lean* balus.  
Don *leat* balus.  
Moai *letne* balus.



MOVTTET – munter  
Mun *lean* movttet.  
Don *leat* movttet.  
Moai *letne* movttegat.



VÁIBAN – sliten, trøtt  
Mun *lean* váiban.  
Don *leat* váiban.  
Moai *letne* váiban.



MORRAŠIS – sorgfull  
Mun *lean* morrašis.  
Don *leat* morrašis.  
Moai *letne* morrašis.

<p><b>BUOREMIELAS</b> – glad</p> <p>Mun lean <b>buoremielas</b>. Don leat <b>buoremielas</b>. Moai letne <b>buoremielas</b></p>	<p><b>BALUS</b> – redd, nervøs</p> <p>Mun lean <b>balus</b>. Don leat <b>balus</b>. Moai letne <b>balus</b>.</p>	<p><b>HEHPANAN</b> – bli flau</p> <p>Mun lean <b>heahpanan</b>. Don leat <b>heahpanan</b>. Moai letne <b>heapanan</b>.</p>	<p><b>DUHTAMEAHTTUN</b> – misfornøyd</p> <p>Mun lean <b>duhtameahttun</b>. Don leat <b>duhtameahttun</b>. Moai letne <b>duhtameahttumat</b></p>	<p><b>ERDON</b> – irritert</p> <p>Mun lean <b>erdon</b>. Don leat <b>erdon</b>. Moai letne <b>erdon</b>.</p>
<p><b>MORRAŠIS</b> – sorgfull</p> <p>Mun lean <b>morrašis</b>. Don leat <b>morrašis</b>. Moai letne <b>morrašis</b>.</p>	<p><b>DUOSTIL</b> – dristig</p> <p>Mun lean <b>duostil</b>. Don leat <b>duostil</b>. Moai letne <b>duostilat</b>.</p>	<p><b>SUVRIS</b> – sur</p> <p>Mun lean <b>suvris</b>. Don leat <b>suvris</b>. Moai letne <b>suvrat</b></p>	<p><b>VIGIHEAPMI</b> – uskyldig</p> <p>Mun lean <b>vigiheapme</b>. Don leat <b>vigiheapme</b>. Moai letne <b>vigiheamit</b></p>	<p><b>ILOLAŠ</b> – lykkelig</p> <p>Mun lean <b>ilolaš</b>. Don leat <b>ilolaš</b>. Moai letne <b>ilolaččat</b></p>
<p><b>SUHTTAN</b> – sint</p> <p>Mun lean <b>suhttan</b>. Don leat <b>suhttan</b>. Moai letne <b>suhttan</b>.</p>	<p><b>DUHTAVAŠ</b> – fornøyd</p> <p>Mun lean <b>duhtavaš</b>. Don leat <b>duhtavaš</b>. Moai letne <b>duhtavaččat</b></p>	<p><b>RÁMIS</b> – stolt</p> <p>Mun lean <b>rámis</b>. Don leat <b>rámis</b>. Moai letne <b>rámis</b>.</p>	<p><b>SIVALAŠ</b> – skyldig</p> <p>Mun lean <b>sivalaš</b>. Don leat <b>sivalaš</b>. Moai letne <b>sivalaččat</b>.</p>	<p><b>VÁRROGAS</b> – forsiktig</p> <p>Mun lean <b>várrogas</b>. Don leat <b>várrogas</b>. Moai letne <b>várrogasat</b>.</p>
<p><b>HIRPMAHUVVAN</b> – overrasket</p> <p>Mun lean <b>hirpmahuvvan</b>. Don leat <b>hirpmahuvvan</b>. Moai letne <b>hirpmahuvvan</b>.</p>	<p><b>VÁIVVIS</b> – trist</p> <p>Mus lea <b>váivi</b>. Dus lea <b>váivi</b>. Munnos lea <b>váivi</b>.</p>	<p><b>LIIKOSTAN</b> – forelsket</p> <p>Mun lean <b>liikostan</b>. Don leat <b>liikostan</b>. Moai lente <b>liikostan</b>.</p>	<p><b>UDJU</b> – sjenert</p> <p>Mun lean <b>udju</b>. Don leat <b>udju</b>. Moai letne <b>ujut</b>.</p>	<p><b>VAŠÁN</b> – aggressiv, hatefull</p> <p>Mun lean <b>vašán</b>. Don leat <b>vašán</b>. Moai letne <b>vášánat</b>.</p>
<p><b>JORBBODAN</b> – forvirret</p> <p>Mun lean <b>jorbbodan</b>. Don leat <b>jorbbodan</b>. Moai letne <b>jorbbodan</b>.</p>	<p><b>GÁĐAŠ</b> – misunnelig</p> <p>Mun lean <b>gáđaš</b>. Don leat <b>gáđaš</b>. Moai letne <b>gáhtašat</b></p>	<p><b>VÁIBAN</b> – sliten, trøtt</p> <p>Mun lean <b>váiban</b>. Don leat <b>váiban</b>. Moai letne <b>váiban</b>.</p>	<p><b>BEAHTAHALLAN</b> – skuffet</p> <p>Mun lean <b>beahtahallan</b>. Don leat <b>beahtahallan</b>. Moai letne <b>beahtahallan</b>.</p>	<p><b>SKEALBMA</b> – luring</p> <p>Mun lean <b>skealbma</b>. Don leat <b>skealbma</b>. Moai letne <b>skealbma</b>.</p>
<p><b>GÁVVIL</b> – listig, slu, smart, lur</p> <p>Mun lean <b>gávvil</b>. Don leat <b>gávvil</b>. Moai letne <b>gávvilat</b>.</p>	<p><b>ŠLUNDI</b> – trist, nedstemt</p> <p>Mun lean <b>šlundon, šlundi</b>. Don leat <b>šlundon, šlundi</b>. Moai letne <b>šlundon, šlunddit</b>.</p>	<p><b>DOIVVOLAŠ</b> – håpefull</p> <p>Mun lean <b>doivvolaš</b>. Don leat <b>doivvolaš</b>. Moai letne <b>doivvalaččat</b>.</p>	<p><b>MOVTTET</b> – munter</p> <p>Mun lean <b>movttet</b>. Don leat <b>movttet</b>. Moai letne <b>movttegat</b>.</p>	<p><b>NÁGGÁR</b> – sta</p> <p>Mun lean <b>nággár</b>. Don leat <b>nággár</b>. Moai letne <b>nággárat</b>.</p>



## Lulesamisk

Rammesetninger kan være til støtte i språkopplæring. Her er et bøyningsskjema over hvordan de ulike begrepene bøyes og brukes i lulesamisk.

Følelsene på plakaten er både substantiv, adjektiv og verb. Når disse brukes i en setning, kan de bøyes etter andre ord i setningen. I noen av rammesetningene brukes hjelpeverbet "liehket" (å være).

Plakaten har noen ord som ikke endres i setningen. De kan settes rett inn i en setning og beholde samme form som på plakaten. Det eneste som da endrer seg er subjektet og "liehket"-verbet.

- Noen av følelsesordene på plakaten er **substantiv**. Disse substantivene er allerede bøyd i en form som viser at personen er "i den følelsen". De endres ikke etter de andre ordene i setninga.  
Substantiv: *balon, moasjen, surgon, muson, moaren, suhton, moasken, håjen ja ávon*

Plakaten har også noen ord som endres og bøyes etter de andre ordene i setninga.

- Adjektivene** på plakaten er i predikativ form. De bøyes etter de andre ordene i setninga. Adjektivene bøyes og får en ny form når det er snakk om flere personer.  
Adjektiv: *måvtuk, duhtamahtes, bavrek, vikedibme, vuorbálasj, dudálasj, siválasj, várrogis, hebas, udnodibme, vájbas, skuldik, gávvel, dájvulasj ja narik*

Plakaten har også to adjektiv som har den samme formen både i entall og flertall: *mihá ja vassjá*

- Følelsesord er også **verb**. De endres og bøyes etter de andre ordene i setninga, slik at de passer med den/de som utfører noe i setninga.  
Verb: *hehpanit, alvaduvvat, gávkalussjat, mielastuvvat ja juorrulit*

Mån = Jeg (1.person singularis)

Dån = Du (2.person singularis)

Måj = Vi (to) (1.person dualis)



BALON – nervøs, redd

Mån *lav balon*.

Dån *la balon*.

Måj *lin balon*.



MÅVTUK – optimistisk

Mån lav *måvtuk*.

Dån la *måvtuk*.

Måj lin *måvtuga*.



MIHÁ – stolt

Mån lav *mihá*.

Dån la *mihá*.

Måj lin *mihá*.



ALVADUVVAT – bli overrasket

Mån *alvaduváv*.

Dån *alvaduvá*.

Måj *alvaduvvin*.

<p><b>MÁVTUK</b> – optimistisk</p> <p>Mån lav <b>mávtuk</b>. Dån la <b>mávtuk</b>. Måj lin <b>mávtuga</b>.</p>	<p><b>BALON</b> – redd, nervøs</p> <p>Mån lav <b>balon</b>. Dån la <b>balon</b>. Måj lin <b>balon</b>.</p>	<p><b>HEHPANIT</b> – bli flau</p> <p>Mån <b>hehpanav</b>. Dån <b>hehpana</b>. Måj <b>hehpanin</b>.</p>	<p><b>DUHTAMAHTES</b> – misfornøyd</p> <p>Mån lav <b>duhtamahtes</b>. Dån la <b>duhtamahtes</b>. Måj lin <b>duhtamahtttá</b>.</p>	<p><b>MOASJEN</b> – irritert</p> <p>Mån lav <b>moasjen</b>. Dån la <b>moasjen</b>. Måj lin <b>moasjen</b>.</p>
<p><b>SURGON</b> – sorgfull</p> <p>Mån lav <b>surgon</b>. Dån la <b>surgon</b>. Måj lin <b>surgon</b>.</p>	<p><b>BAVREK</b> – selvsikker</p> <p>Mån lav <b>bavrek</b>. Dån la <b>bavrek</b>. Måj lin <b>bavrega</b>.</p>	<p><b>MUSON</b> – sur</p> <p>Mån lav <b>muson</b>. Dån la <b>muson</b>. Måj lin <b>muson</b>.</p>	<p><b>VIGEDIBME</b> – uskyldig</p> <p>Mån lav <b>vigedibme</b>. Dån la <b>vigedibme</b>. Måj lin <b>vigedime</b>.</p>	<p><b>VUORBÁLASJ</b> – lykkelig</p> <p>Mån lav <b>vuorbálasj</b>. Dån la <b>vuorbálasj</b>. Måj lin <b>vuorbálattja</b>.</p>
<p><b>MOAREN, SUHTON</b> – sint</p> <p>Mån lav <b>moaren, suhton</b>. Dån la <b>moaren, suhton</b>. Måj lin <b>moaren, suhton</b>.</p>	<p><b>DUDÁLASJ</b> – fornøyd</p> <p>Mån lav <b>dudálasj</b>. Dån la <b>dudálasj</b>. Måj lin <b>dudálattja</b>.</p>	<p><b>MIHÁ</b> – stolt</p> <p>Mån lav <b>mihá</b>. Dån la <b>mihá</b>. Måj lin <b>mihá</b>.</p>	<p><b>SIVÁLASJ</b> – skyldig</p> <p>Mån lav <b>siválasj</b>. Dån la <b>siválasj</b>. Måj lin <b>siválattja</b>.</p>	<p><b>VÁRROGIS</b> – forsiktig</p> <p>Mån lav <b>várrogis</b>. Dån la <b>várrogis</b>. Måj lin <b>várrogisá</b>.</p>
<p><b>ALVADUVVAT</b> – bli overrasket</p> <p>Mån <b>alvaduváv</b>. Dån <b>alvaduvá</b>. Måj <b>alvaduvvin</b>.</p>	<p><b>GÁVKALUSSJAT</b> – vantrives</p> <p>Mån <b>gávkalusjáv</b>. Dån <b>gávkalusjá</b>. Måj <b>gávkalussjin</b>.</p>	<p><b>MIELASTUVVAT</b> – bli forelsket</p> <p>Mån lav <b>mielastuvvam</b>. Dån la <b>mielastuvvam</b>. Måj lin <b>mielastuvvam</b>.</p>	<p><b>HEBAS</b> – sjenert</p> <p>Mån lav <b>hebas</b>. Dån la <b>hebas</b>. Måj lin <b>hehpasa</b>.</p>	<p><b>VASSJÁ</b> – aggressiv, hatefull</p> <p>Mån lav <b>vassjá</b>. Dån la <b>vassjá</b>. Måj lin <b>vassjá</b>.</p>
<p><b>JUORRULIT</b> – være forvirret</p> <p>Mån <b>juorrulav</b>. Dån <b>juorrula</b>. Måj <b>juorrulin</b>.</p>	<p><b>UDNODIBME</b> – misunnelig</p> <p>Mån lav <b>udnodibme</b>. Dån la <b>udnodibme</b>. Måj lin <b>udnodime</b>.</p>	<p><b>VÁJBAS</b> – sliten, trøtt</p> <p>Mån lav <b>vájbas</b>. Dån la <b>vájbas</b>. Måj lin <b>vájbbasa</b>.</p>	<p><b>MOASKEN</b> – fornærmet</p> <p>Mån lav <b>moasken</b>. Dån la <b>moasken</b>. Måj lin <b>moasken</b>.</p>	<p><b>SKULDIK</b> – luring</p> <p>Mån lav <b>skuldik</b>. Dån la <b>skuldik</b>. Måj lin <b>skuldiga</b>.</p>
<p><b>GÁVVEL</b> – listig, slu</p> <p>Mån lav <b>gávvel</b>. Dån la <b>gávvel</b>. Måj lin <b>gávvela</b>.</p>	<p><b>HÁJEN</b> – trist, nedstemt</p> <p>Mån lav <b>håjen</b>. Dån la <b>håjen</b>. Måj lin <b>håjen</b>.</p>	<p><b>DÁJVULASJ</b> – håpefull</p> <p>Mån lav <b>dåjvulasj</b>. Dån la <b>dåjvulasj</b>. Måj lin <b>dåjvulattja</b>.</p>	<p><b>ÁVON</b> – glad</p> <p>Mån lav <b>ávon</b>. Dån la <b>ávon</b>. Måj lin <b>ávon</b>.</p>	<p><b>NARIK</b> – sta</p> <p>Mån lav <b>narik</b>. Dån la <b>narik</b>. Måj lin <b>nariga</b>.</p>

Rammesetninger kan være til hjelp i språkundervisninga. Bøyningskjemaet viser hvordan ordene bøyes og hvordan man kan bruke disse i praksis. Vi viser eksempel på disse personene: 1. p. sing. 2. p. sing. og 1. p. dual.

Alle ordene på plakaten er skrevet i predikativ form.

Her er hjelpeverbet “lea” bøyd etter subjektet. Det er ikke nødvendig å bruke hjelpeverbet “lea”, men det kan brukes for å understreke eller forsterke noe (Bergsland, 1994 § 28). Når man prater om følelser, passer det å bruke hjelpeverbet hvis man vil understreke at “Jeg er sint!”.



Bergsland (1994 § 30) skriver også at hvis hjelpeverbet er med i setningen, er det ikke nødvendig å bruke subjektet. Hjelpeverbet “lea” er bøyd etter subjektet (person) og viser hvem som er “garmere – stolt”. Derfor er det ikke nødvendig å bruke subjektet i setningen.

Når man skal skrive i preteritum, må man bøye hjelpeverbet “lea” etter subjekt og tempus, f.eks.:

Predikativ (1) står etter substantivet og attributtet (2) står foran substantivet, f.eks.:

- (1) Jaevrie **guhkie**  
  
 (2) **Guhkies** jaevrie  


Alle ord har ikke attributiv og predikativ form, og noen ganger kan et ord brukes både predikativt og attributivt, f.eks. neahkoe:

- (3) Dïhte **neahkoe**  
  
 subj. pred.  
 (4) **Neahkoe** maana  
  
 attr. subj.

Eksempel (1) og (3) kan være en hel setning, mens (2) og (4) er et setningsledd.

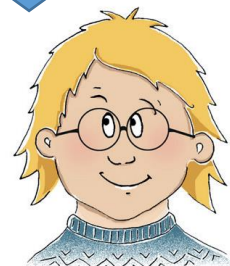


**GARMERE -STOLT**  
 Manne (leam) **garmere**  
 Jeg er stolt  
 Datne (leah) **garmere**  
 Du er stolt  
 Månnoeh (lean) **garmere**  
 Vi to er stolte

**Leam** garmere – Jeg er stolt  
**Leah** garmere – Du er stolt  
**Lean** garmere – Vi to er stolte

Manne **lim** garmere  
 Jeg var stolt  
 Datne **lih** garmere  
 Du var stolt  
 Månnoeh **limen** garmere  
 Vi to var stolte

Se også det digitale læremidlet «Åarjelsaemien raajese-learoe», på [www.aktene.no](http://www.aktene.no).



<p><b>GARMERE</b> – stolt, kry</p> <p>Manne leam <b>garmere.</b> Datne leah <b>garmere.</b> Månnoeh lean <b>garmere.</b></p>	<p><b>SKABRAN</b> – redd, nervøs</p> <p>Manne leam <b>skabran.</b> Datne leah <b>skabran.</b> Månnoeh lean <b>skabran.</b></p>	<p><b>SKAAMOSNE</b> – flau, skamfull</p> <p>Manne leam <b>skaamosne.</b> Datne leah <b>skaamosne.</b> Månnoeh lean <b>skaamosne.</b></p>	<p><b>GUARMIJES</b>– misfornøyd</p> <p>Manne leam <b>guarmijes.</b> Datne leah <b>guarmijes.</b> Månnoeh lean <b>guarmijes.</b></p>	<p><b>ERMIES</b> – irritert, sur</p> <p>Manne leam <b>ermies.</b> Datne leah <b>ermies.</b> Månnoeh lean <b>ermies.</b></p>
<p><b>SÅRKOSNE</b> – sorgfull</p> <p>Manne leam <b>sårkosne.</b> Datne leah <b>sårkosne.</b> Månnoeh lean <b>sårkosne.</b></p>	<p><b>JEALEHKE</b> – selvsikker, dristig</p> <p>Manne leam <b>jealehke.</b> Datne leah <b>jealehke.</b> Månnoeh lean <b>jealehke.</b></p>	<p><b>MÅSNAN</b> – sur</p> <p>Manne leam <b>måsnan.</b> Datne leah <b>måsnan.</b> Månnoeh lean <b>måsnan.</b></p>	<p><b>OV-SÅHTAN</b> – uskyldig</p> <p>Manne leam <b>ov-såhtan.</b> Datne leah <b>ov-såhtan.</b> Månnoeh lean <b>ov-såhtan.</b></p>	<p><b>AAVOSNE</b> – lykkelig</p> <p>Manne leam <b>aavosne.</b> Datne leah <b>aavosne.</b> Månnoeh lean <b>aavosne.</b></p>
<p><b>MÅERESNE</b>– sint</p> <p>Manne leam <b>måeresne.</b> Datne leah <b>måeresne.</b> Månnoeh lean <b>måeresne.</b></p>	<p><b>MADTJELE</b> – fornøyd</p> <p>Manne leam <b>madtjele.</b> Datne leah <b>madtjele.</b> Månnoeh lean <b>madtjele.</b></p>	<p><b>SNEAVLOE</b> – innbilsk</p> <p>Manne leam <b>sneavloe.</b> Datne leah <b>sneavloe.</b> Månnoeh lean <b>sneavloe.</b></p>	<p><b>SÅHTAN</b> – skyldig</p> <p>Manne leam <b>såhtan.</b> Datne leah <b>såhtan.</b> Månnoeh lean <b>såhtan.</b></p>	<p><b>VÅÅREGE</b> – forsiktig</p> <p>Manne leam <b>våårege.</b> Datne leah <b>våårege.</b> Månnoeh lean <b>våårege.</b></p>
<p><b>BÅÅHPERIHKS</b> – overrasket</p> <p>Manne leam <b>bååhperihks.</b> Datne leah <b>bååhperihks.</b> Månnoeh lean <b>bååhperihks.</b></p>	<p><b>HÅJNAN, HUIJNESNE</b> – trist</p> <p>Manne leam <b>håjnan/hujnesne.</b> Datne leah <b>håjnan/hujnesne.</b> Månnoeh lean <b>håjnan/hujnesne.</b></p>	<p><b>GEAROEMISNIE</b> – forelsket</p> <p>Manne leam <b>gearoemisnie.</b> Datne leah <b>gearoemisnie.</b> Månnoeh lean <b>gearoemisnie.</b></p>	<p><b>PLUEJJIES</b> – sjenert</p> <p>Manne leam <b>pluejjies.</b> Datne leah <b>pluejjies.</b> Månnoeh lean <b>pluejjies.</b></p>	<p><b>HATSVES</b> – aggressiv, hateful</p> <p>Manne leam <b>hatsves.</b> Datne leah <b>hatsves.</b> Månnoeh lean <b>hatsves.</b></p>
<p><b>SAMSKAN</b> – forvirret</p> <p>Manne leam <b>samskan.</b> Datne leah <b>samskan.</b> Månnoeh lean <b>samskan.</b></p>	<p><b>LÅLLERES</b> – misunnelig</p> <p>Manne leam <b>lålleres.</b> Datne leah <b>lålleres.</b> Månnoeh lean <b>lålleres.</b></p>	<p><b>SÆJLOES</b> – utslitt</p> <p>Manne leam <b>sæjloes.</b> Datne leah <b>sæjloes.</b> Månnoeh lean <b>sæjloes.</b></p>	<p><b>BIHTIEHTOVVEME</b> – såret, skuffet</p> <p>Manne leam <b>biehtiehtovveme.</b> Datne leah <b>biehtiehtovveme.</b> Månnoeh lean <b>biehtiehtovveme.</b></p>	<p><b>JARHPAN</b> – luring</p> <p>Manne leam <b>jarhpan.</b> Datne leah <b>jarhpan.</b> Månnoeh lean <b>jarhpan.</b></p>
<p><b>SLUEKIES</b> – listig, slu</p> <p>Manne leam <b>sluekies.</b> Datne leah <b>sluekies.</b> Månnoeh lean <b>sluekies.</b></p>	<p><b>NJÅAJJAN</b> – Mismodig</p> <p>Manne leam <b>njåajjan.</b> Datne leah <b>njåajjan.</b> Månnoeh lean <b>njåajjan.</b></p>	<p><b>DÅAJVOES</b>– håpefull</p> <p>Manne leam <b>dåajvoes.</b> Datne leah <b>dåajvoes.</b> Månnoeh lean <b>dåajvoes.</b></p>	<p><b>GEERJENE</b> – glad</p> <p>Manne leam <b>geerjene.</b> Datne leah <b>geerjene.</b> Månnoeh lean <b>geerjene.</b></p>	<p><b>NEAHKOE</b> – sta</p> <p>Manne leam <b>neahkoe.</b> Datne leah <b>neahkoe.</b> Månnoeh lean <b>neahkoe.</b></p>

## Avslutning

Rammeplanen for barnehagen og læreplanverket for grunnsopplæringen gir føringer for hva innholdet i barnehagen og skolen skal være. Veilederen er et bidrag til barnehagens og skolens arbeid med folkehelse og livsmestring. Veilederens mål er å inspirere til arbeid med følelser, og se det i et samisk kulturperspektiv. Når vi møter barn og unge på deres premisser og tar utgangspunkt i deres bakgrunn og kultur, kan de kjenne seg igjen og føle at det blir tatt hensyn til i opplæringen. Samiske barn og unge er avhengige av at barnehagen og skolen har språkbevisste ansatte, som støtter og er med på å videreutvikle deres samiske språk. Dette har stor betydning for den enkeltes språkutvikling, men også for de samiske språkernes framtid. I arbeidet med følelser, sosial kompetanse og relasjoner er det viktig å huske at vi ikke er like.

Forslagene til aktiviteter viser kun et lite utvalg på hvordan man kan jobbe med følelser. Rammesetningene viser hvordan ordene på plakaten kan bøyes og bøkene i litteraturlista kan gi flere perspektiver. I lista over aktuelle nettsteder finnes mer informasjon om følelser og hvordan man kan jobbe med temaet.

Nasjonalt senter for samisk i opplæringa ønsker at veilederen inspirerer til å jobbe med følelser og bruk av samisk musikk, joik, samiske sanger og salmer, ordtak og andre samiske uttryksmåter i opplæringen.

### Refleksjonsspørsmål:

- Hva ønsker jeg/vi å oppnå med å jobbe med temaet følelser? Hvordan jobber jeg/vi for å fremme livsmestring og helse?
- Hvordan jobber jeg/vi med tema følelser i barnehagen/skolen? Hvordan tilrettelegger jeg/vi for samtale om følelser?
- Hvordan synes jeg/vi det er best å starte arbeidet med temaet følelser?
- Hvordan jobber min/vår barnehage/skole med språk/ordforråd/begrep for følelser?
- Hvordan uttrykker jeg/vi følelser, lokalt eller i barnehagen og skolen? Bruker jeg/vi samiske uttryksmåter i det daglige arbeidet?
- Hvordan kan jeg/vi gi samiske barn og unge opplæring ut fra et samisk utgangspunkt? Hvordan kan samiske tradisjoner ligge til grunn for opplæringen i min/vår barnehage eller skole? Hvordan sikrer jeg/vi at samiske verdier og tradisjoner er en del av opplæringen?
- Hvordan kan jeg/vi bruke samiske uttryksmåter i opplæringen? Hvordan kan jeg/vi bruke ordtak i opplæringen?
- Hvilke muligheter har jeg/vi til å jobbe med erfaringsbasert læring?
- Hvordan kan jeg/vi jobbe med tilpasset opplæring? Hvilke aktiviteter gir meningsfulle læringsmiljø?

## Aktuelle nettsteder

[www.barnehage.no](http://www.barnehage.no)

<https://www.utdanningsnytt.no/barnehageforskning-fagartikkel-psykisk-helse/slik-hjelper-du-sma-barn-a-takle-folelser/119998>

[www.minstemme.no](http://www.minstemme.no)

<https://www.minstemme.no/faglige-ressurser/folelser-2>

<https://www.reddbarna.no/jegerher/kampanjenheter/naa-kan-du-se-kroppen-min-eier-jeg-paa-tre-samiske-spraak>

[www.udir.no](http://www.udir.no)

<https://undervisningsmetoder.com/naturfag/kropp-og-helse/folelser/>

<http://smartoppvekst.no/tag/folelser/>

<http://folelsekompasset.no>

<https://lekbasert.no/aktivitet/hva-er-en-folelse/>

<https://www.rodekors.no/contentassets/74861ad458094e65bfe737be580eab4d/larerveiledning-undervisningsopplegg-om-folelser.pdf>

<https://www.pmt.no/sa>

[https://www.bufdir.no/globalassets/global/8\\_tema\\_samisk\\_DIGITAL\\_enkeltsider.pdf](https://www.bufdir.no/globalassets/global/8_tema_samisk_DIGITAL_enkeltsider.pdf)

<https://ungsinn.no/>

<https://www.vfb.no/>

<https://www.jegvet.no/>

<http://www.forebygging.no/>

[https://ovttas.no/digitala-resursa\\_dorvodaiddut-ja-mana-gorut](https://ovttas.no/digitala-resursa_dorvodaiddut-ja-mana-gorut)

<https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/1/episode/11/avspiller>

[https://www.ung.no/Sex/3662\\_Seksualitetsundervisning.html](https://www.ung.no/Sex/3662_Seksualitetsundervisning.html)

<https://sexogpolitikk.no/seksualundervisning/>

<https://www.filmweb.no/skolekino/>

<https://kirken.no/nb-NO/om-kirken/slik-styres-kirken/samisk-kirkeliv/>

## Forslag på litteratur på nord-, lule- og sørsamisk

### Forkortelser:

**MG:** Barnehage **1-4:** 1.-4.trinn **5-7:** 5.-7.trinn **8-10:** 8.-10.trinn **JS:** VGS

### Nordsamisk

**Nággaris Emma** (MG, 1-4). Gunilla Wolde. ABC-Company E-skuvla 2005

**Uhca Pi** (MG, 1-4). Hege Siri. Magikon forlag 2014

**Jálos Márjá** (MG, 1-4). Duostilvuoda birra. Bodil Cappelen. Davvi Ggirji OS 1994

**Piera, Ingá & unnoraš** (MG, 1-4). Mánáide heivehuvvon girji ovttaseallima, mánnáoažžuma ja dovdduid birra. Grethe Fagerström. Skolforlaget 1984

**Mon lean suhttan** (MG, 1-4). Girji mánáid suhtu ja heajos láhttema birra. Marcus Hedström/Brian Moses. Sameskolstyrelsen 1997

**Mon balan** (MG, 1-4). Mánáidgirji balu birra. Marcus/Brian Moses. Sameskolstyrelsen 1997

**Mus lea láittas** (MG, 1-4). Girjjáš dan birra movt dat lea go lea láittas dahje váivi. Marcus/Brian Moses. Sameskolstyrelsen 1997

**Mon gáđaštan** (MG, 1-4) Mánáid gáđašteami birra. Marcus/Brian Moses. Sameskolstyrelsen 1997

**Mu girkogirji 4** (MG, 1-4). Girjjis lea girjás dáidda, biibalmuitalusat, lávlagat ja sálmmat, ja muhtin oasit Girku liturgijas. Morten N. Pedersen. IKO-Forlaget 2019

**Mii gummehallá, Alfons Åberg** (MG, 1-4). Veahá ilgadis girji balddonasaid birra. Gunilla Bergström

**Bahás guovža** (MG, 1-4) Balu ja suhttu birra ja movt olmmoš sáhtta muhtimin rievdat. Rakel Iren Pedersen/Malle Remmel. ČállidLágádus 2018

**Bööh!** (MG, 1-4) Balddonasa birra sevdnjes vuovddis. Jon Ewo. Gielem nastedh 2019

**Máilmmi árggimus áhkku** (MG, 1-4) Balu birra. Elle Márjá Vars. Idut 2012

**Bahánihkkánis Mepusa ja Kamikazeveahka** (MG,1-4) Suhttu birra. Eivor Meisler. ČállidLágádus 2018

**Go unna liddáš áiggui bahás dahkat** (MG, 1-4) Go sivus mánná áiggošii baháid bargat. Astrid Lindgren. Sámi girjjit 1985

**Bussá mii máhtii váimmuid suddadit** (MG, 1-4) Olmmáivuoda birra. Stig Gælok. Baldusine 2010

**Mun ieš** (MG, 1-4) Givssideami birra. Jens Martin Mienna. Arvesafira 2011

**Bireha gobmi** (MG, 1-4) Irene Länsman. ČállidLágádus 2014

**Fastteshurvi** (MG, 1-4, 5-7). Fastteshurvi lea hilbat ja baldá buohkaid. Láhttema birra. Jens Marit Mienna. Davvi Girji 2005

**Firkkaláhkku** (1-4, 5-7) Veahá ilgadis girji. Máret Kirsten Anti Gaup. Davvi girji 2016

**Máilmmi jálumis mánná** (1-4, 5-7) Árggimus ja jálumis birra. Elle Márjá Vars. Idut 2009

**Njoammelhiitta** (MG, 1-4, 5-7) Bálu birra. Anne B. Ragde. Davvi Girji 2014

**Váffelváibmu** (1-4, 5-7) Girji ilu, duohtavuoda, ustivuoda ja morraša birra. Maria Parr. Davvi Girji 2013

**Lávllu juoigga čáli** (5-7) Gaskadási fágaidgaskasaš fáddágirji ja CD. Issát Sámmol Heatta. Davvi Girji 2000/2003

**Dalle go áddja jámii + bargogirji** 5-7/8-10. Lohkangirji ja bargogirji. Inger H. Halvari. Jårgalæddji 1982

**Áhčči ii háliidan šat eallit** (MG, 1-4, 5-7, 8-10, JS). Neavvagat ja bagadallan iešsoardima oktavuodas. Margarehta Runvik. Senter for forebygging av selvmord i Nord Norge 2005

**Kátjá** (5-7, 8-10) Nuoraidromána. Elle Márjá Vars. Davvi media 1988

**Savkkas** (5-7, 8-10, JS). Noveallat fáttáin man birra ii soaitte nu álki hállat. Liv Tone Boine. Davvi Girji 2006

**Dološ balddonasat** (nuoraide, 5-7, 8-10, JS, Alit oahpahus. Edel Máret Gaino. Davvi Girji 2019

**Issat Báhtara** (5-7, 8-10, JS) Girji + bargobihtát givssideami birra. John Gustavsen. Jårgalæddji 1982

**Sii gehčče eará guvlui** (5-7, 8-10, JS) Diehtogirji givssideame birra. Anne Lene Turi, Margrethe Bals. ČálliidLágádus 2010.

**Sameblod.** (5-7, 8-10, JS) Filbma sámiid ja rasisma birra. Amanda Kernell. Nordisk Film Production Sverige AB 2016

**Gii mun lean go don leat jávkan?** (8-10/JS). Nuoraidromána ráhkisvuodá, olmmáivuodá, iešsorbmemma ja morraša birra.

**Mun lean čuoigi** (8-10, JS) Nuoraidromána eallima hástalusaid birra. Girji ja jietnagirji. Siri Broch Johansen. ČálliidLágádus 2014

**Hamburgerprinseassa** (JS). Nuoraidromána. Saia Stueng. Davvi Girji 2017

**Čuohtelogu ráhkesvuodacuvccas** (JS). Ráhkisvuodadivttat. Märta Tikkanen. Davvi Girji 2005

**Gárži** (8-10, JS) Diktagirji. Sara Vuolab. ČálliidLágádus 2019

**Mu klišea** (8-10, JS) Diktagirji nuoraide, mii govvida nuorra olbmo jurdagiid. Jeanette Aslaksen. Davvi Girji 2007

**Manin munnje eallin addui** (8-10, JS). Diktagirji nuoraide ja rávisolbmuide. Edith Södergran. Davvi Girji 2004

**Dego livččen oaidnán iežan.** (8-10, JS). Diktagirji. Niillas Holmberg. DAT 2009

**Suorbmageažis.** (8-10, JS). Diktačoakkáldat iešsorbmemma birra. Anne Márjá G. Graven. Gollegiella 2019

**Suoivvanasa čuovga** (JS). Jietnagirji mas lea luohiti ja divttat. Issát Sámmol Heatta. Davvi Girji 2014

**Kautokeino-opprøret** (8-10, JS) Filbma Guovdageainnu stuimmiid birra 1852. Nils Gaup. Rubicon 2007

**Etiikka, osku ja filosofiiija** – Rávagihpa mánáidgárdái. Anne Jannok Eira. Davvi Girji 2013

**Movt mii sáhttit addit mánáide dovdduidlaš ovdamuni** - Rávvgat váhnemiidda ja earáide geat barget mánáiguin. Statens helseundersøkelser 1988

**Movt sáhttit mii doarjut nuoraid?** Rávvgat váhnemiidda ja earáide geat barget nuoraiguin. - Girjjáš čilge nuoraid hástalusaid, ja mo rávisolmmoš galggašii meannudit nuoraiguin. Statens helseundersøkelser 1988



**Rájiid bidjat mánáide.** Girjjáš rávve makkár rájiid mánná dárbbáša, ja manne. Statens helseundersøkelse 1988

**Bovnnas bovdnii – mánáidgárđi.** Dagus vuogátlaš oahppamii ja sosiála hárbhallamii mánáidgárđdis. Nasjonalforeningen for folkehelsen 2005

**Hála muinna** (MG) Veahkkeneavvu dovduid birra. Anne Jannok Eira. Davvi Girji 2011

**Mu rumaš lea mu iežan.** Bagadallangihpa ja oahpahusevttohus mánáide. Redd Barna (2020)

**Loaktin ovttas** (8-10). Mobbeneastadeaddji oahppanressa bagadus. Heidi Guttorm Einarsen. ČálliidLágádus 2020

**Pedagogalaš-psykologalaš sátnegirji.** Sátnegirjji leat badjel 4000 pedagogalaš-psykologalaš tearbma. Soleng, A. ja Boyne H.P. Davvi Girji 2006

**Noen salmer fra nord** (1-4, 5-7, 8-10, JS) Sálmmat leat dáro-, ruoŋa-, davvisámi-, lullisámi-, julevsámi- ja kveana/suomagillii. Orkana 2011

## Lulesamisk

**Sune ij mejdek dagá** (MG) Guhkallasstem. Tord Nygren. Sameskolstyrelsen 1995

**Krokodilla moeresne Krokodilla muoran** (MG) Gullevasjvuolta ja diehtemvájno. Ragnar Aalbu. Gielem nastedh, Árran 2017

**Krokodillasj mij ittjij tjáhtjáj lijkku** (MG) Liehket ietjálágásj. Gemma Merino. Gielem nastedh 2015

**Vampyrđihke** (MG) Rádnastallam ja lállá. Selma Lønning Aarø. Davvi Girji 2015

**Jiesstánam javlaj skunjogasj** (MG) Diehtemvájno ja alvaduhttem. Tim Hopgood. Árran julevsáme guovdásj 2014

**Bireha gobmi - Bierita gæjddo – Bræjhtan baltastæjja** (MG) Girje balo birra. Irene Länsman. ČálliidLágádus 2014

**Láttaksuola** (MG,1-4) Vissjal ja lájkke. Inger Seierstad. Sáme áhpadusráde 1998

**Subttsasa nuoramusájda** (MG, 1-4). Subttsasa «Biernna» (rásjkas/viehkke), «Vuolli hábres» ja «Gårkåj birra» (gåktu iehtjádijit giehtadallat). Samuel Gælok. Th.Blaasværs Forlag 1992

**Moarrás biernna** (MG, 1-4). Balo ja suhto birra, ja gåktu ulmusj muhttin máhtta rieddat. Rakel-Iren Østnes-Lillehaug Pedersen. ČálliidLágádus 2018

**Gáhtto mij máhtij vájmojt suddadit** (MG, 1-4). Ráddnavuohta. Stig Gælok. Baldusine 2010

**Gietjav tjáppa** (MG, 1-4) Rájdđo lávllagij, báhkovádjasij, rijmaj ja gáritjisáj. Britt G. Gaup, Helena Guttorm, Wenche Nergård, Anna Sparrok. Davvi girji 2010-2012

**Emielle ja Emierká rádnav oadtjoba** (MG, 1-4) Árvon aneduvvat. Birgit Andersen. ČálliidLágádus 2018

**Jálos Márjja** (MG, 1-4). Duosstelisuolta. Bodil Cappelen. Davvi Ggirji OS 1994

**Mån lav moaren** (MG, 1-4). Girje mánáj suhto ja nievres ulmutjahttema birra. Marcus Hedström/Brian Moses. Sameskolstyrelsen 1997

**Mån baláv** (MG, 1-4). Ballama birra. Marcus Hedström/Brian Moses. Sameskolstyrelsen 1997

**Mån lav hájen** (MG, 1-4). Háje, gávkalussjama ja vájve birra. Marcus Hedström /Brian Moses. Sameskolstyrelsen 1997

**Mån lav udnodibme** (MG, 1-4) Mánáj udodisvuoda birra. Marcus Hedström /Brian Moses. Sameskolstyrelsen 1997

**Atrata** (MG, 1-4) Givsedime ja iesjluohtádusá birra. Aino Hivand. Davvi Girji 2014

**Doarek ja miedek** (MG, 1-4) Æhppa, jiednagirrijn. Doarek ij majdik sidá, ja Miedek la jur suv vuostebielle. Kari Stai. Det norske samlaget, 2015

**Muorra** (MG, 1-4) Ávvo, ballo ja buktem. Kari Stai. Árran julevsáme guovdásj 2016

**Mæhttsáj láhppum** (MG, 1-4) Diehtemvájno ja geldulasj dáhpádusá. Torkel Rasmussen. Davvi giriji 2002

**Gå Findus unnagattjan gádoj** (MG, 1-4) Dármedisvuolta ja ballo. Sven Nordqvist. ABC-Company E-skuvla 2016

**Dåbdák dán Pippi Guhkaskuobáv?** (MG, 1-4) Jálosvuolta ja gievrrudahka. Astrid Lindgren. Sámeskávllástivrra

**Felix álggá skávlláj: Fij dav skávlláv** (1-4) Ballo. Helena Bross. Sámeskávllástivrra 1994

**Felix álggá skávlláj: Girjje** (1-4) Mielastuvvam. Helena Bross. Sámeskávllástivrra 1995

**Muv rámatgirjje** (MG, 1-4) Tor Ivar Torgauten. IKO forlaget 2011

**Noen salmer fra nord** (1-4, 5-7, 8-10, JS) Sálma vuonadárrij, svierigadárrij, nuortta-, julev- ja oarjjsámegeiellaj, guojnagiellaj, suomagiellaj. Orkana 2011

**Bárrá: subtsas mánájda** (MG, 1-4, 5-7). Iesjávva birra. Samuel Gælok. 2001

**Mu ártegis eallin. Muv imálasj iellem. Mov rovnegs jieled.** (1-4, 5-7). Risten Sokki. Davvi Girji 2011

**Jávvvá-viellja** (1-4, 5-7) Girjjerájddo Jávvvá-viellja birra gut váset duov dáv. Inga Karlsen. Davvi girji

**Værálda lájkemus ulmusj** (MG, 1-4, 5-7) Mij la buorre iellem? Elle Márjá Vars. Iđut 2010

**Silbbamáno** (1-4, 5-7, 8-10, JS) Sluohkudahka ja jálosvuolta. Sissel Horndal. ČálliidLágádus 2015

**Ganij-Lijsá** (MG, 1-4, 5-7) Ráddnavuolta. Inger Margrethe Olsen. Davvi girji o.s. 1994

**Biejve bárne suoggnudime Solsønnens frierferd** (1-4, 5-7, 8-10, JS) Suoggnudibme. Solfrid F. Pedersen. Skániid Girjje 2017

**Giehto** (5-7) Tevsta gatjálvisáj, ma guoskadi moattelágásj dábdo. Britt Inger Sikku. Sámeskávllástivrra 2014

**Tjiegadum tjiegá** (5-7) Njunjágahttem ja geldulasjuolta. Inghilda Tapio. Davvi girji 2014

**Sára biejvvegirjje** (5-7, 8-10) Mánáj- ja nuorajromádna ja jiednagirjje. Siri Broch Johansen. ČálliidLágádus 2010

**Sameblod.** (5-7, 8-10, JS) Filmma sámij ja rasma birra. Amanda Kernell. Nordisk Film Production Sverige AB 2016

**Sjokoláda ja næjtso** (5-7, 8-10, JS) Subttsasa *Sjokoláda ja næjtso* (hebastallam), *Viesso jábbmek* (alvaduhttem), *Bieggaoajvve ja bårjåsoajvve* (narigahttem), *Guossaluovta næjtso* (madtjuhibe), *Rávga* (geldulasjuohta), *Dihke* (rasissma), *Dåruna* (doarrom ja njunjágahttem). Kurt Tore Andersen. Forlaget Báhkko 2005

**Gå skirri sáda** (5-7, 8-10, JS) Subttsasa *Bahábiellje gullá, Gå áhkko jámij* (hávdádibme ja surggo), *Jábmema lahka* (suorgganahhte dáhpáduš), *Inngá ja snjierrá* (skuldigahttem), *Biedna* (ándagisádnom). Kurt Tore Andersen. Forlaget Báhkko 2003

**Árddá** (5-7, 8-10, JS) Sámij viessomvuohke 1950-lágon. Lahkavuohhta luonnduj, internáhtta, mánnávuohhta. Harriet Nordlund. DAT 2016

**Sms:a Sohpparis** (5-7, 8-10, JS) Nuorajromádna. Madtjuhime ja mielastuvvama birra. Ann-Helén Leastadius. Podium 2010

**Soldottern Biejveniejdda** (5-7, 8-10, JS) Subttsasa. Sigga Sandström. Sámi Girjijt 1995

**Ulldevisá nuortasj bieles** (5-7, 8-10, JS) Subttsasa *Biehtár ja giehka* (dájvulasjuohta ja vuorbbe), *Murkko* (tjádjánibme murkon), *Tjádjánit* (tjádjánibme murkon), *Biehtára moarsse* (vaháguvvam). Sigga Tuolja-Sandström. Sámeskávlástivrra 1981

**Æhpárij stuojmme** (5-7, 8-10, JS) Låhkåmgássjelisvuoda. Æhpárij birra. Bjørn Nitteberg. Davvi girji o.s. 1995

**Skirtoájge** (5-7, 8-10, JS) Suohtas ja geldulasj subttsasa. Arvid Hanssen. Davvi Girji os 2005

**Sjánŋarlåhkångirje** (8-10, JS) Ehpalasj tevsta, novella, oase románajs, drama, kåserija, essaya ja lyrihka. Kurt Tore Andersen. Iđut 2011

**Tjåppemus idedisguovsoj** (8-10, JS) Givsedibme. Ellen Marie Vars. Iđut 2004

**Historier rundt kaffebålet Subttsasa dállgåttes** (8-10, JS) Tevsta *Sarvvalávla Bájddáris* (geldulasjuohta bivdon), *Gå ieddne lij báhtariddjioahpestiddje* (rádjálávsa viehken). Knut Harry Sivertsen. Forlaget Báhkko 2012

**Tjalluhis sága** (8-10, JS) Satijrragirje. Maren Uthaug. ČállidLágádus 2012

**Buojddedågge, buojddedågge** (8-10, JS) Subttsasa *Suoggñ-oajvve beri várijda gehtjaj* (suoggŋo, miedega ja doarega), *Kretsmøhtan Måsen* (moarre), *Sirddelam tjáhtjerudnev* (suoggŋo), *Dållå jávren* (gávvelisvuohhta), *Restaurantan Narvikan* (gávvelisvuohhta). Anders Urheim. Forlaget Báhkko 2004

**Gålmåsuorak** (8-10, JS) Diktagirje. Stig Gælok, Anita Synøve Nergård, Kåre Tjihkkom. Bágo os 1994

**“Vounak” “...fra fjordene”** (8-10, JS) Diktagirje. Stig Gælok Urheim. Th. Blaasværs Forlag 1986

**Hålldesadje** (8-10, JS) Diktagirje ráhtsátjimij birra. Anita S. Nergård. Forlaget Báhkko 2005

**Kautokeino-opprøret** (8-10, JS) Filmma Guovdagæjno stuojmij birra 1852. Nils Gaup. Rubicon 2007

**Queering Sápmi. Sámij subttsasa dábbelin miere.** (8-10, JS) Queer sámij vásádusá Sámen. Elfrida Bergman, Sara Lindquist. Qub förlag 2015

**Haññá boade gáddáj** (MG, 1-4, 5-7, 8-10, JS) Lávllaga. Paul Gælok. Th. Blaasværs Forlag 1990

**Hála muinna** (MG) Viehkenævvo dábdoj birra. Anne Jannok Eira. Davvi Girji 2011

**Muv vuostasj tuvsán bágo** (MG, 1-4) Gávvvábáhkogirjje, b. 42 *Dahkat* (verba). Heather Amery, Stephen Cartwright. Sáme áhpadusráde 1998

**Muv rumáj** (MG, 1-4) Dábdoj birra. Risten Sokki. Solum forlag 2008

**Rumájnuolgadusá ja Giehtagirjje** (MG, 1-4) Ságastallamkártá rubmaha birra, majt la loahpe ja majt ij la loahpe dahkat. Stáhta mánágoahte Statens barnehus næhttabielijn

**Rumáj** (MG, 1-4, 5-7) Dábdoj birra. Trond-Viggo Torgersen. ČálliidLágádus 2016

**Sij gæhttji ietjá guovlluj.** (5-7, 8-10, JS) Tiebmágirjje givsédime birra. Anne Lene Turi, Margrethe Bals. ČálliidLágádus 2010

**“Ep dárbaaha liehket njuolggatjálaga”** (8-10, JS) Artihkal moallánagáj birra. Girjes *Bårjås 2000 Læstadianissma – Tjuorvvo jienas sjadde giedjegij.* Lill Tove Paulsen. Báhko 2000

**Majt galggá dajna iesjdábdujn?** (JS) Artihkal sáme iesjdábdo birra. Girjes *Bårjås 2004 Fuolkke, juolge ja stiebila – nuorran Sámen.* Anne Lene Turi. Báhko 2004

## Sørsamisk

**Krokodilla moeresne** (MG) Ektiedimmie. Aalbu, R. Gielem nastedh, Arran 2017

**Vampjredihkie** (MG) Voelph jñh vaane-sovme. Aarø, L.S. Davvi Girji 2015

**Eadtjohke Marja** (MG, 1-4). Eadtjohkevoeten bijre. Cappelen, B. Davvi Gjørji OS 1994

**Bööh!** (MG, 1-4) Billedh. Ewo, J. Gielem nastedh 2019

**Maadtege haadtohte** (MG, 1-4) (spesialpedagogikk) Hivand, A. & Hætta, I. L. GANforlag 2002

**Krogkodilla mij idtji tjaetsiem lyjhkh** (MG,1-4) Jeatjahlaakan domtedh. Merino, G. Gielem nastedh

**Atrata** (MG,1-4) Irhkemen bijre. Hivand, A. Davvi girji 2014

**Manne måeresne** (MG,1-4). Hedström, M. & Moses, B. Sameskolstyrelsen 1997

**Manne hujnies** (MG,1-4) Hedström, M. & Moses, B. Sameskolstyrelsen 1997

**Manne aavonte** (MG,1-4) Hedström, M. & Moses, B. Sameskolstyrelsen 1997

**Manne billem** (MG,1-4) Hedström, M. & Moses, B. Sameskolstyrelsen 1997

**Gaskejijjen gærjagåetesne** (MG,1-4) Billedh. Kohara, K. Gielem nastedh 2016

**Veartenen aeblietommes almetje** (MG,1-4) Aebiletsvoete, ussjedidh. Vars, E.M. Iđut 2013

**Måarehks bierne** (MG, 1-4) Måerie, asve, geahpanimmie. Østnes-Lillehaug, P.R-I. ČálliidLágádus 2018.

**Buerie voelph** (1-4) Vienies-voete, giemhpesvoete. Lohkemekråane, Davvi girji 2018

**Govlede govlede** (MG, 1-4) CD. Laavloe: Bienenje mov (Madtjeles, eadtjohke, sæjloes jñh vielie. Åarjel-saemiej skuvle & Høgskolen i Nord-Trøndelag

**Gruffele** (MG,1-4) Billedh. Scheffer, A. & Donaldson, J. Gielem nastedh 2014

**Suvhtedh suvhtedh suv** (MG, 1-4) CD. Laavloeh: nr. 12 (madtjeles) & 14 (hujnies). DAT 2016

**Laavlomh maanide** (MG,1-4) Laavloe 11. Luste, geerjene. Holm Bull, E. Idut 1998

**Manne, mánnoeh mijjeh** (1-4) Kråahpen bijre. Hætta, I.L. Idut 2011

**Mijjeh sijhtebe bienjem utnedh** (1-4) Ovmessie domtesh. Trohaug, R. Gielem nastedh 2016.

**Tjeakoes voelpetjh** (1-4) Vienies- jih buerievoeten bijre. Bross, H. & Rønna, C. Gielem nastedh 2018

**Mov kråahpe** (MG.1-4) Vaenie domtesi bijre Sokki, R. Solum forlag 2008

**Laadtege-sualadæjja** (MG,1-4) Aebiletsvoete, radtjoesvoete. Seierstad, I. Saemien ööhpetimmierearie 1998

**Væssj-Bualehke.** (MG,1-4). Ovmessie domtesi bijre. Mienna, J.M. Davvi Girji 2005

**Mijjien Gærhkoegærja – Vår Kirkebok** (MG, 1-4) Bientie Leine, A-G. Saemien gærhkoeraerie/samisk kirkeråd 2014

**Kråahpe** (MG,1-4, 5-7) Domtesi bijre. Torgersen, T.V. ČállidLágádus 2015

**Tjaangh gáatan** (MG,1-4,5-7) Slovves riepíe b.20. Væjkeles gaahtoe b.22. Slovves Aanta b.27. Vangberg, Å. Samisk utdanningsråd 1998

**Sualadamme voelpe** (1-4, 5-7) Ohtsedh, vienies-voete. Gielem nastedh

**Mov rovnegs jieled/Mu ártegis eallin/ Muv imálasj iellem** (1-4,5-7) Jielemen, irhkemen bijre Sokki, R.Davvi girji 2011

**Beowulf – dihte staalehke aalma** (1-4, 5-7) Eadtjohke Beowulfen bijre Jones, R. L. Gielem nastedh

**Gorredh gielem!** (8-10) v.g. b.16-18 Kråvvadidh. Joma Granefjell, Aa. Joma, L.K. & Jåma, A. Fylkesmannen i Nordland 2004

**Baakoe-raajroeh** Vangberg, Å. Sijti jarng 2016

**Sameblod** (5-7, 8-10, JS) Filme saemiej jih tjierediblemen bijre. Kernell, A. Nordisk Film Production Sverige AB 2016

**Ávtese jáhta** (8-10, JS) v.g. «Måersie faavroe» (Gieriesvoete) Tjihntesh jih vuelieh. Kappfjell, L & Gaski, H. DAT OS 2005

**Dah mubpien bealan vuortasjeh** (MG, 1-4,5-7,8-10, JS) irhkemen bijre. Bals, M & Turi A.L. ČállidLágádus 2010

**Noen salmer fra nord** (1-4, 5-7, 8-10, JS) Saalmh, åarjel-, julev-, jih noerhtesaemiengielesne, daaroen- jih såevmiengielesne. Orkana 2011

**Ajve vuelkedh** (8-10, JS) Gærja noeride. Aelhkie lohkeme. Laestadius, A-H. LL-förlaget 2018

**Sms Sopperoste,** (8-10, JS) Gærja noeride. Laestadius, A-H. Ann-Helén Laestadius 2015

**Saaran gærja** (5-7, 8-10) Rovmaane maanide jih noeride. Borch Johansen, S. ČállidLágádus 2010.

**Queering Sápmi** (8-10, JS) Saemien soptsestimmieh normi ålkolen. Bergman, E. Qub 2013

**Tjabpemes lååvnedahke** (8-10, JS) Rovmaane noeride. Vars, E.M. Idut 2004

**Gåebrehki soptsesh.** Saemien soptsesh. Bergsland, K. Tromsø: Universitetsforlaget AS 1987

**Lohkede saemien.** Saemien soptsesh. Bull, E. H. Karasjok: Davvi girji o.s 1992

**Staaloev viiehtieh aske lea dälle.** Saemien soptsesh. Vekterli, A. Birkeland, K. J.W. Cappelen Forlag A.S 2002

**Maam dah soptsestamme!** Saemien soptsesh. Andersson, A. Sámi girjjit 1992

**Samiske verdier** (8-10, JS) Artihkelh saemien vukiej bijre. Davvi Girji 2003

**Kautokeino-opprøret.** (8-10, JS) Filme Guovdageaidnu-stujmien bijre 1852. Gaup, N. Rubicon 2007

**Gaaltije** Tjihesegærja. Gustav Kappfjell jñh DAT O.S. 1987

## Kilder

Aikio, A. (2000): *Olbmo ovdáneapmi*. Davvi Girji OS.

Aikio, A. (2010): *Olmmoš han gal birge*. ČálliidLágádus.

Anti, E. B. (2003): *Dovdda čuođi diidda*. Davvi Girji.

Balto, A. (1997): *Samisk barneoppdragelse i endring*. Ad notam Gyldendal.

Balto, A. (2008): *Sámi oahpaheaddjit sirdet árbevirolaš kultuvrra boahhtevaš buolvvaide. Dekoloniserema akšuvdnadutkamuš Ruota beale Sámis. Dieđut 4/2008*. Sámi allaskuvla.

Bergsland, K. (1994): *Sydsamisk grammatikk*. Davvi Girji O.S.

Bergsland, K. (1987): *Gåebrehki soptsesh*. Tromsø: Universitetsforlaget AS.

Bull, E. H. (1992): *Lohkede saemien*. Karasjok: Davvi girji o.s.

FN:s Generalforsamling, FNs konvensjon om barnets rettigheter av 20. november 1989

Fossen, A. (2004): *Snakk med barn om følelser*. Oslo, Kommuneforlaget.

Grunnloven – GrI. Kongeriket Noregs Grunnlov LOV-1814-05-17, seinast grunnlovsvedtak av 27. mai 2014.

Huuva, R, Tapio, I., Marainen, T. og Marainen S. (2006): *Viidát, divttat Sámis – Vidd, dikter från Sápmi*. Podium: Dálvadas.

International Labour Organization. ILO konvensjon nr. 169 om urfolk og stammefolk i selvstendige stater. 1989.

Keskitalo, P. (2017): *Kultursensitiiva sámi skuvla*. Davvi Girji.

Kommunal- og moderniseringsdepartementet (2016): NOU 2016:18 Hjertespråket — Forslag til lovverk, tiltak og ordninger for samiske språk.

Labba, E., Ericzon, K. (2012): *Svihtjeme- jih laavlomestååkedimmieh. Labadim- ja lávllomstáhkusa. Lávlunstohkosat. Sång och rörelselekar på syd-, lule och nordsamiska. Váissa sámisearvi.*

Midttveit, I. (2019): Barn som er gode på å styre sin egen atferd, lærer lettere matematikk. <https://laringsmiljosenteret.uis.no/barnehage/omsorg-lek-og-laring/lek-og-laring/barn-som-er-gode-pa-a-styre-sin-egen-atferd-larer-lettere-matematikk-article130755-21093.html> (publisert 17.01.2019).

Mikkelsen, M.E. (2017): En takkejoik til Gud – joiketradisjoner i Tysfjord og Hamarøy. Masteroppgave, Institutt for musikkvitenskap: Universitetet i Oslo.

Sámi lohanguovddáš (2019): *Gielladoaimmat ÁGORii. Árra giellaovddideami registreren – beaivválaš ovttasdoaimmas.* Davvi Girji.

Sará, M. (2009): *Sámi sátnevádjaset.* Davvi Girji OS.

Solbakk, Aa & Gaski, H (2003): *Jodji lea buoret go oru.* ČálliidLágádus.

Universitetet i Stavanger (UiS), Universitetet i Agder (UiA): Lekbasert læring gir læringsgevinst. <https://www.uis.no/forskning/barnehage/agderprosjektet/lekbasert-laring-gir-laringsgevinst-article134714-14131.html> (publisert 20.08.2019).

Utdanningsdirektoratet (2020): Kunnskapsløftet (LK20S), Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen [www.udir.no](http://www.udir.no)

Utdanningsdirektoratet (2017): Rammeplan for barnehagen [www.udir.no](http://www.udir.no)

Øzerk, K. (2011): *Pedagogikkens hvordan 2, Metodiske ideer for å styrke elevens læringsutbytte.* Cappelen Damm AS.

Øzerk, K. & Juuso, R. (1999): *Pedagogalaš jurddagirji guovttegielalaš mánáidgárddiide/Pedagogisk idebok for tospråklige barnehager.* Sámi oahpahusráđđi.

Ågren, K. (1977): Västerbotten, nr. 3, 77. Samiskt dräktskick i Västerbotten.



SÁMI LOHKANGUOVDDÁŠ  
SAEMIEN LOHKEMEJARNGE  
SÁME LÁHKÅMGUOVĐÁSJ

NASJONALT SENTER FOR SAMISK I OPPLÆRINGA

**Postadresse:**

Hánnoluohkká 45,  
NO-9520 Guovdageaidnu/ Kautokeino

**Besøksadresser:**

Elgâe/Elgâ: Saemien lohkemejarngge, Femundveien 3638  
Ájluokta/Drag: Sáme láhkåmguovdásj, Árran julevsáme guovdásj/lulesamisk senter  
Guovdageaidnu/Kautokeino: Sámi lohkanguovddáš, Hánnoluohkká 45

Tel: +47 78 44 84 00

[www.lohkanguovddas.no](http://www.lohkanguovddas.no)

[lohkanguovddas@samiskhs.no](mailto:lohkanguovddas@samiskhs.no)