

MANU

Instruktøruddannelse

[skriv tidspunkt her]
[skriv sted her]
[skriv undervisere her]



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

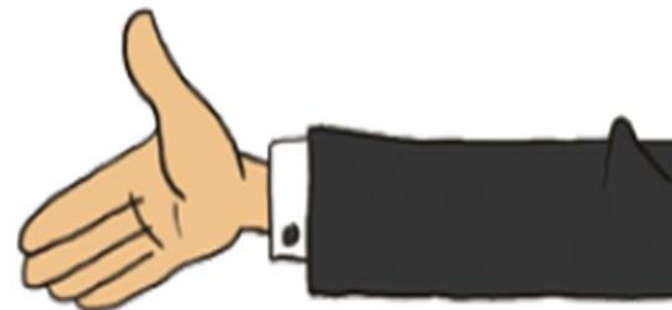
Velkommen til kursus for MANU-undervisere



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

Præsentation ... Hvem er hvem?

- [Navn underviser]
- [Navn underviser]
- [Navn tolk]
- Præsentationsrunde ... hvor kommer du fra og hvad arbejder du med?



Gruppeinddeling

Gruppe 1

- (Her tales grønlandsk)
- Navn
- Navn

Gruppe 2

- (Her tales grønlandsk)
- Navn
- Navn

Gruppe 3

- (Her tales grønlandsk)
- Navn
- Navn

Gruppe 4

- (Her tales dansk)
- Navn
- Navn



Dagens program

- Hvad er MANU? De forskellige koncepter og materialer.
- Udforskning af de forskellige koncepter.
- Tankegangen bag MANU – teorier og perspektiver.
- Hvordan er MANU relevant for dig?
- Afrunding af dagen.





Hvor meget kender du til MANU?

- Hvilke erfaringer har du med MANU?
- Kører der fast MANU i din by?
- Har du prøvet at undervise?
- Har du set andre undervise eller blot hørt om MANU?



Hvad er MANU?

- Hvad betyder det?
- Hvem har bidraget til MANU gennem tiden?
- Hvorfor bruge MANU?
- Hvem skal undervise i MANU? Og hvordan?
- Og hvad nu hvis man ikke kommer til at undervise?



De forskellige MANU-koncepter ...

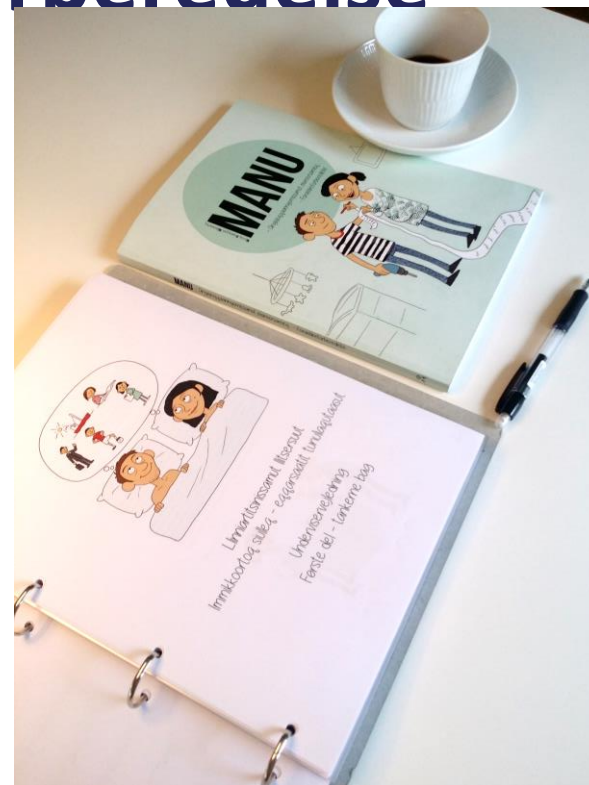


En lille forsmag på animationsfilmene ...



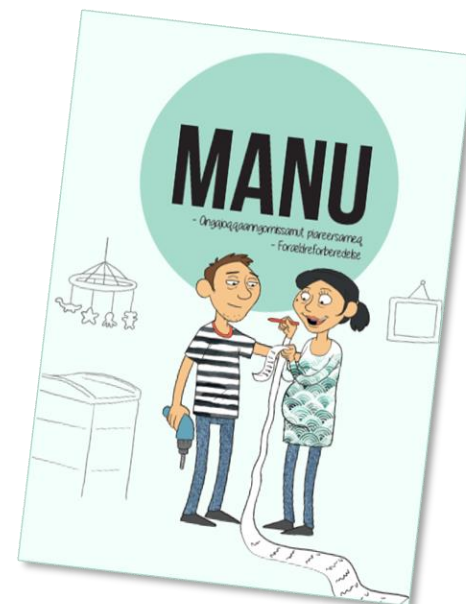
Materialer til MANU Forældreforberedelse

- Forældrebog
- Underviservejledning
- Power Points til undervisning af forældre
- Animationsfilm
- Æske med ordkort m.m.
- Materialer til at reklamere for forløbet, fx plakater, postkort og reklamespot.
- www.manu.gl
- Et USB-stik med alle materialer



MANU Forældreforberedelse

1. Barnet, graviditeten og forældreskabet (kort efter første graviditetsundersøgelse).
2. Barnets behov og den nye hverdag sammen (uge 17).
3. Barnet i familien (uge 22).
4. Barnet i samspil (uge 25).
5. Barnet og fødslen (uge 33).
6. Barnet, fødslen og den allerførste tid (uge 37).
7. Den første tid sammen (efter fødslen).
8. Det spæde barn (4 måneder).
9. Barnet og omverdenen (7 måneder).



Pause



Sammenhængen mellem forældrebog og underviservejledning





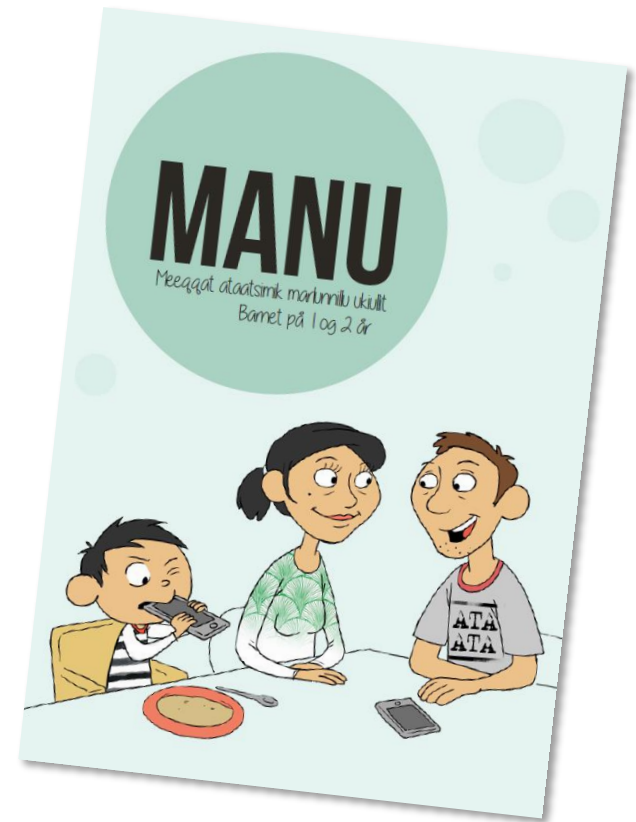
Se nærmere på en undervisningsgang i MANU Forældreforberedelse.

I fortæller om jeres undervisningsgang



MANU Barnet på 1 og 2 år

1. Udvikling og sprog
2. Hverdagen
3. Følelser og selvstændighed
4. Opdragelse



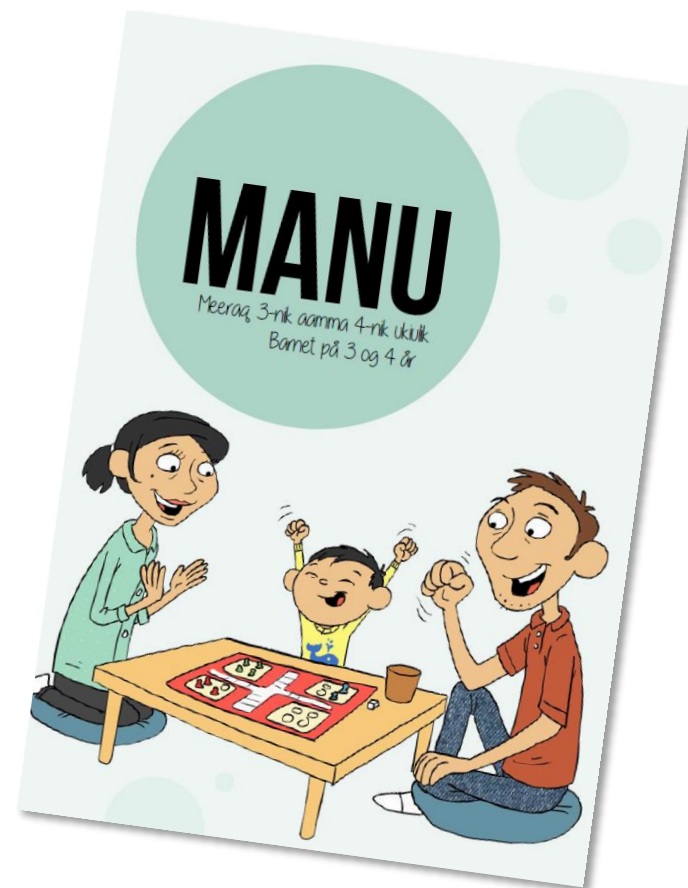
En lille forsmag på animationsfilmene ...



Maliina & Malik 4.

MANU Barnet på 3 og 4 år

1. Børn og forældre sammen
2. Hvordan har du det med at være forælder
3. Dit sociale barn
4. Dit selvstændige barn
5. Goddag og farvel



**Tid til at skrive i din
logbog -
hvad har du lært
her til formiddag?**



Frokost



En lille forsmag på animationsfilmene ...



Maliina & Malik 6.

MANU - en særlig tankegang

- Et særligt fokus på forældre
- Et alment koncept målrettet alle forældre (landsdækkende)
- En teoretisk referenceramme
- En pædagogisk tankegang
- En pædagogisk værktøjskasse



Disse elementer udgør fundamentet for MANU og går igen i alle de almene koncepter.



3 teorier bag MANU

Mentalisering

At forældrene forestiller sig, hvad der foregår indeni barnet og tager sig af det.



Tilknytning

At forældrene har en nær følelsesmæssig kontakt barnet og fungerer som en "tryk base" for barnet i hverdagen.



Følelsesregulering

At forældrene varetager barnets humør og op- og nedjusterer det gennem dagen ved opmuntring, beroligelse, stimulering, trøst m.m.



SUNGIUSAAT - MEEQOAMUT MISIGISSUTSITIGUT ATTAVEQARNERUP PILERIARTORNERA

Immaq makku eqqarsaatigalugiluunniit misigissamassavutit:

- Meeqqap annaanissaa Immaq emummatigvat. Immaq meeqqap arlaatigut ajoquteqarnissaa emummatigvat.
 - Meeraq pillugu soqutiginnitullu paasisaqarumavutit.
 - Meeqqap pikinnera aalaneralu maluglugit nuannaarutigvat.
 - Meeqqap qanoq innissaa takorloortamara nuannaarutigvat. Immaq meeqqap arsaqatiginissaa takorloortarpat. Meeqqap isumaginissaa takorloortarpat.
 - Meeqqavit suli inunngunngittup aapparpilu ilersornissaat, imminullu ilersornissat pingaartippatit.
 - Malugissavat meeqqavit paarilluamissaa ilit nammineq pisariaqartannit sallitullugu.
- Eqqarsaatit misigissutillu tamakku tamarmik peqqissumik ineriartornermut erslutaaput. Annaannngornissat ataannngornissalluunniit eqqarsaatikkut piareersarpat.
- Peqataasullu aliat marluikkaarlusi ingigitsi aapparsiluunniit aapparalugu. Immikkoortut ataaskikkaat oqallissigisgit. Taakkua arlaat ilisarsasigisgit? Arlaannik ilisarinnigsaqarpat? Arlaannik immikkut maluginnagaqarpat? Ailarluinnamik eqqarsaatersorpat?

Siusissukkut meeqqamik attaveqartameq pillugu oqaluttuannguaq

Anaana: Qasuvunga unnuarlu sinilluamanga. Talerpimma-tungaanut nallarlunga sinittarlurpunga, sapaatip-akunnerali naallugu tamanna saperpara.

Ataata: Sooq?

Anaana: Naamik, nuannarinngila.

Ataata: Kia?

Anaana: Meeqqatta, soorunami.

Ataata: Qanoq ilillutit nalunngiliuk sanneqqalluni sininneq nuannarinngikkaa?

Anaana: Sannerlunga innagangaangama nuannaarunnaartarpoq. Pikilersarpoq. Ilaanni sakkortuumik isimmitsisarpoq. Taava illuanut saattarlaqartarpoq.

Ataata: Aap, isumaqarpunga eqqissismasuusoq, aammali tunuannarumanngitsuusoq. Soorlu uanga.

ØVELSE - OM DET SPIRENDE FØLELSERMÆSSIGE BÅND TIL DIT BARN

Måske har du tænkt, følt eller oplevet følgende:

- Du er måske bange for at miste barnet. Det kan være, du er bekymret for, om barnet kan fejle noget.
- Du er interesseret i og optaget af at få viden om barnet.
- Du glæder dig over, at du har mærket barnet sparke og bevæge sig.
- Du nyder at forestille dig, hvordan barnet er. Du drømmer måske om, at du spiller fodbold med barnet. Eller du tænker dig til, at du pusler barnet.
- Du er optaget af at beskytte det ufødte barn, din kæreste og dig selv.
- Du mærker, at dit ønske om at passe på dit barn overskygger dine egne behov.

Alle disse tanker og følelser er udtryk for en sund proces. Du er ved at gøre dig mentalt klar til at skulle være mor eller far.

Sæt jer sammen to og to med de andre deltagere eller parvis. Tal om de forskellige punkter. Er der nogen af punkterne, du kan ikke genkende til? Og er der nogle af punkterne, du ikke kan genkende? Er der noget særligt, du hæfter dig ved? Har du nogle helt andre tanker?

En lille historie om den tidlige kontakt med barnet

Mor: Jeg er træt og har ikke sovet så godt i nat. Jeg plejer at sove på højre side, men det har jeg ikke kunnet hele ugen.

Far: Hvorfor ikke?

Mor: Nej, for det kan han ikke lide.

Far: Hvem?

Mor: Vores baby, selvfølgelig.

Far: Hvordan kan du vide, at han ikke kan lide at sove på siden?

Mor: Når jeg ligger på den side, så bliver han utilpas. Og rykker sig fra side til side. Nogle gange sparker han ret hårdt. Så er jeg nød til at vende mig.

Far: Ja, jeg tror faktisk, at han er den rolige type, men også viljefast. Lidt lige som mig.

Tip!
Læg mærke til den lille historie

3 teorier bag MANU

Mentalisering

At forældrene forestiller sig, hvad der foregår indeni barnet og tager sig af det.



Tilknytning

At forældrene har en nær følelsesmæssig kontakt barnet og fungerer som en "tryk base" for barnet i hverdagen.



Følelsesregulering

At forældrene varetager barnets humør og op- og nedjusterer det gennem dagen ved opmuntring, beroligelse, stimulering, trøst m.m.



SUNGIUSAAT - ILLIT ANGAJOOQAVIT ISUMASSUINERAT ASANNINNERALLU - ILLILLU PIUMASATIT

- Meeraagavit malugilluarneqartamerup, isumassorneqartamerup asaneqamerullu tungaatigut qanoq atugaqarpit?
- Ilaanni ajunngitsumik toqqissisimasumillu atugaqartarluttit allatigut meeqqat nukissaqarfigneqarpat- laannginnerat misiglinikuuluk?
- Misilittakkatit illit nammineq angajoqaatut qanoq atorsinnaavigit?

Ataqaatigilemeq pillugu pivusut

Attavigillneq inuueq naallugu ineriartortuatuvoq:

- Pingaarnit (ataata anaalu - tamarmik misigissutitigut meeqqamut qanippata - nerisittarlugu isumassorlugulu - nangilersortarlugu isumagbarlugulu ilili).
- Ungasinnerulaartut (ikinnutit qaninnerit, aanaa/ataakkut - meeqqap nalunngippagut - najuutsillutik meeqqamik isumassueqataasut, piffissami sivikinnerusumi meeqqamik kisimeeqqarsinnaasut) - kingusinnerusukkut ulluunerani neqerooutini sulsut.

Attaveqaleriaatsit meeqqallu nukarlunerusut pillugit aammalu:

Tunngavimusik attaveqaleriaatsit meeqqap inunngormerantit ukioq ataaseq affarlut inekkiartorusaartarput.

- Meeqqat ilaat toqqissisimasumik attaveqaleriartortarput ataatinni ana- namminni alaanniluunniit isumannaatsumik aallaaveqarlutik. Tassanngaan- nitt meeqqap silarsuaq paasinnalersarpaa. Isumannaatsumik aallaaveqameq kingusinnerusukkut attaveqarnissamut toqqammavluvoq. Soorlu ikinnutitaar- tomisamat asannilernissamullu.
- Meeqqat allat toqqissisimanninnerusumik attaveqaleriartortarput, nalornisnaallutik inersimasut tatigissinnaanerlugit. Meeqqavit toqqissisimannissamik, asaneqarnissamik isumassomeqarnissamillu pialaqaatitsinini pivusunngortinnigkunigt, inuunermini kingusinnerusukkut qanmut attaveqarnissamik tamikkut sanngiffigissinnaavaa.

Fakta om tilknytning

Tilknytning er en proces, der varer ved livet ud.

Man skelner mellem forskellige tilknytningspersoner:

- Primære personer (far og mor - hvis de begge er følelsesmæssigt nære personer for barnet - giver mad og omsorg - kan putte barnet osv.).
- Sekundære personer (nære venner, bedsteforældre - hvis de er kendte for barnet, og der er gensidig kontakt og glæde - tager del i omsorgen for barnet, når de er der, kan være alene med barnet i kort tid) - senere personale i dagtilbud.

Mere om tilknytningsmønstre og de yngste børn:

De basale tilknytningsmønstre udvikler sig gradvist i barnets første 1 ½ år.

- Nogle børn udvikler et trygt tilknytningsmønster med en sikker base eller én af dem. Det er fra den, barnet udforsker verden. Den sikre base sikrer senere relationer. Fx i venskabs- og kærlighedsforhold.
- Andre børn udvikler et mere utrygt tilknytningsmønster, hvor det kan være svært at finde ud af, om det kan stole på de voksne. Hvis dit barn ikke får behov for tryk, kærlighed og omsorg, kan det give grobund for problemer i senere relationer senere i livet.

ØVELSE - OM DINE FORÆLDRES OMSORG OG KÆRLIGHED - OG DET DU VIL

- Hvordan var det for dig, da du var barn, med hensyn til opmærksomhed, omsorg og kærlighed?
- Var der tidspunkter, hvor det var fint og trygt, men andre tider, hvor det ikke var det for dig eller til børnene?
- Hvordan kan du bruge dine erfaringer i dit forældreskab?

Tip!

Læg mærke til
faktaboksen

3 teorier bag MANU

Mentalisering

At forældrene forestiller sig, hvad der foregår indeni barnet og tager sig af det.



Tilknytning

At forældrene har en nær følelsesmæssig kontakt barnet og fungerer som en "tryk base" for barnet i hverdagen.



Følelsesregulering

At forældrene varetager barnets humør og op- og nedjusterer det gennem dagen ved opmuntring, beroligelse, stimulering, trøst m.m.



8. Ilorrap tungaanut tinnertilaarneq

Ilaanni uterlissinnaavutit arlaannik meeqqavut ingerlatilinnagassaaturt isumliussaqarsimaguit, naak immaqa plumannginnini ersersikkaluaaa. Aamma imaassinnaavoq nalunngikkukku meeqqat arlaatigut pisarlaqartitsisoq uterliserlartaqartutit.

Ivaanamik assersuut

Ivaana 2½-nik qaammateqarpoq. Natemi tippimi innangavoq. Ataataq pallortippaa, talini assanilu naneqqavai. Naaquni kvinnarsariva. Qinerpoq maannakkorparlu nuannaarpasilluni.

Ilungersorpoq, sivisuumimmi masseqqasarlarpooq. Maanna sapilerami naaquni "nakkaavaa". Toqqisaqqaalarpooq, nipilulaalerporlu ima oqartunik: "Manna nuannarvinngilaa, artomaqaaq."

Ataata natemut panimmi saavanut pallorpoq. Kaammattulluni oqarpoq: "Pikkorik!"... Nipituumillu nillerluni, Ivaanap maluginiagaa. Talimik naaqi massitsinniarlugu misileeqqippoo. Taamaallilluni ataata sunersooq takujumallugu. Isumaqarpomi ataata qulanarluinnarpoq. Masseqqataartuarpoq, mas-sinnerlu tamaasa ataataq qulnartumik nipiliorluni akilertarpaa.

Kisinni tassanngaannaq nuannerunnaarpoq. Ivaanap kilnaata takutippaa kilissani tiklissimagaa. Qarlua alleq aalaqqajuppoq, nipiliorneratigullu malunnarpoq qiaqqajalersooq.

Ataataq kvippaa, inequillugulu taglartorlugu, pakkullugulu aalataartilerlugu. Sallaatsumik oqarpoq: "Ivaana pikkori, naaqut kivissinnaavat. Maanna nangilissavakkut, taava aanaap nerlissavaatit. Kingorna barnevognissaatit."

SUNGUSAAT - QAQUGUKKUT MEEQQAT KAAMMATTORTARPIUK?

Qaqugukkut meeqqavut iluaqutigsassaaturt isigisatit uterlissutigsarpiut:

Pallortillugu innartittuurtarpara, naak...

Kisimittillugu innangattarpara qimerluusillugulu, naak...

Innartittarpara, naak...

Allanik assersuusiorninnaavutit...

9. Ullumimut qujanaq – tullissaa naatsumik

8. Et skub i den rigtige retning

Nogle gange er du vedholdende, hvis der er noget, du synes, dit barn skal blive ved med. Selv om det måske fortæller dig, at det ikke har lyst. Andre gange skal du måske holde lidt fast i, at der er ting, som du ved, at dit barn har behov for, skal ske.

Eksemplet med Ivaana

Ivaana er 2½ måned gammel. Hun ligger på et tæppe på gulvet. Far lægger hende på maven, og hun har armene og hænderne under sig. Hun forsøger at løfte hovedet. Hun kigger sig rundt og ser rigtig tilfreds ud, lige nu.

Det er hårdt arbejde for hende, for hun skal holde sig oppe ret længe. Nu taber hun grebet, og hovedet dratter ned. Hun ligger lidt og sunder sig, og der kommer nogle lyde fra hende, som siger: "Jeg er ikke helt tilfreds, det er hårdt det her."

Far lægger sig på gulvet foran hende. Han taler opmuntrende: "Pikkorik!" ... Og så siger far en høj hvine lyd, som fanger Ivaanas opmærksomhed. Hun forsøger sig igen med at få armene til at bære og hovedet. Så kan hun se på, hvad far laver. Hun synes, far er rigtig sjov. Hun griner. Og hver gang belønner far med en sjov hvine lyd.

Men pludselig er det ikke morsomt længere. Ivaanas ansigt viser, at nu er hun utilfreds. Underlæben bevæger, og lydene fortæller, at hun er lige ved at briste i gråd.

Far tager hende op, aer hende, vugger og krammer. Siger med blød stemme: "Du kan holde dit hoved Ivaana. Nu skal du have en ren ble, og så skal mor give dig en dejlig efterår efter får du en dejlig lur i barnevognen."

ØVELSE - HVORNÅR GIVER DU DIT BARN ET

Hvornår holder du fast i noget, som du synes dit barn skal have glæde af?

Bliver ved med at lægge hende på maven, selv om ...

Lader hende ligge for sig selv og kigge lidt, selv om ...

Lægger hende til at sove, selv om ...

Du kan selv finde på eksempler ...

9. Tak for i dag og lidt om næste gang

Tip!
Læg mærke
til eksemplet

Pause



De 5 perspektiver

- Et handlingsperspektiv
MANU åbner forældrenes blik for forskellige handlemuligheder og deres konsekvenser
- Et netværksperspektiv
Giver muligheder for at danne sociale netværk
- Et kønsperspektiv
Både mødre og fædre får mulighed for at være aktive deltagere i kurset på lige fod
- Et forebyggelsesperspektiv
Vi arbejder for at en række negative ting ikke skal indtræffe
- Et udviklingsperspektiv
MANU tager udgangspunkt i viden om hvordan børn udvikler sig.

Hvordan kommer perspektiverne til udtryk i materialet?



Erninerup Ingerlanerani makku misilissinnaavatit:

- Nallitsisnemi maksiikkut tagjanorullut
- Aalasinnaavutit
- Akupunkturerullutit
- Kisesarnegarlutit, soorlu kisesarumik uffarlutit imaluunnit kisesaammik innaallagissamoortumik kisesarlutit
- Imernik qalaannikumik (bakseerlaajakkamik) ammip qaavutitugut kapitineq

Aamma slanissutsikkut sungiusaatit misilissinnaavatit:

- Qasukkarneq – soorlu maluginiarlugu alleqqutit, tutit paffitillu qasukkarstmanersut
- Anersaarnemerit itsumillu eqqarsarnerit aorlugit
- Mantramik atullutit, imaappoq nallitsisnerpit nalaani oqaasitnik oqaaseqatiginnilluunnit akuttoqatigilaamik utaqataarlutit
- Takorluuineq (visualisering) soorlu takorloorlugu nallitsisneq tassaaq malik imaluunnit qaqqaq

Aamma nakorsaatinik ilpaallisaasarneqarsinnaavutit:

- Paracetamol
- Morfin/pethidin
- Lættæges (itmik akulik)



Under fødslen kan du forsøge dig med:

- At få massage på lænden, når du har en ve
- At bevæge dig
- At få akupunktur
- At benytte varme fx varme bad eller varmepude
- At få steriltvandsppler (lidt sterilt vand bliver sprøjtet ind i det øverste hudlag)

Du kan også forsøge dig med nogle mentale øvelser:

- At bruge afspænding – fx mærke efter om din kæbe, skuldre og håndled er afslappet
- At bruge din vejtrækning og koncentration
- At bruge mantra – hvor du gentager den samme sætning under hele veen
- At bruge visualisering – fx forestiller du dig, at veen er en bølge eller et bjerg

Du kan også få medicinsk smertelindring:

- Paracetamol
- Morfin/pethidin
- Lættæges med it

”Eminissaq utaqajillugu napparsimasunut hoteliminneq kiserlomarsinnaaqaq.”
ANANAO

”Det kan være meget ensomt, når man er på patienthotellet og venter på at skulle føde.”
EN MOR

8. Erniartorluni aallartariaqarneq

Naarvutit ilaat ungesissuarmut erniartariaqartarput. Arnarlut ernissami tungaanut napparsimavut eqqaani imaluunnilit napparsimasut hosellanni najugaqartariaqartarpoq. Arnarnut aallartariaqartumut aappaanullu peqataasinnaanngitsumut kistiminnuq ajornakusoorsinnaavoq. Immaqa aamma angajullernik meeraqarpusi, anaaraminnik maqaastunik. Anaanallu meeqqani maqaastval. Taamaammat aallarnissaq tamanut anornartuuvoq, allatut ajornartumik pissuseqarfignissaq. Isumassarsiatlaasaq qimannnginnissinni isumaqatigeroersimagussi qanoq ililusi immissinnut atavigtisarnarlusi.

SUNGIUSAAT - ARNAQ ERNIARTORLUNI AALLARTARIAQASSAPPAT ATTAVEQATIGIITTARNISSAQ PILLUGU

Anaanaasup najugaqarfini qimallugu erniartariaqarnerani, qanimut attaveqarfignissarsini qanoq takorloorpuk?

Qanoq akullitigissumik oqaloqatigittarnissarsini kissaatigaajuk?

Qaqugukkut?

Qanoq?

Aappallu oqaloqatigittarsi. Akissutisi assersuussigt. Isumaqatigittarsiginnarsinnaavarsi qimassimagallarlusi qanoq ilorlusi immissinnut qanimut attaveqatigittuassarlusi.

Naalungarsuup anaanami iyangisa mulinik ujarlertamera pillugu piviusut

- Meeraq qanerminnik ujarlertarpoq
- Immaqa meeraq nuakoorpoq
- Meeqqap assani milluarpa
- Meeqqap mult aluttorpa
- Meeraq aarsaarpoq qaninilu ammarluarlugu
- Meeqqap qanini ammasoq anaanami mulianut tustippaa
- Meeqqap anaanami iyangisa multa oqummiuppaa
- Meeraq milluallarpooq mululertunilu
- Meeraq akutoqatigitaanik milluavoq, mult eqqaa alorlartarlugu
- Meeraq immuttorpoq ilorarlugulu

Anaanaq meeqqallu psariaqartitarpaa, meeqqap qanorlaq mifunnissaata sunglunnarnissaa. Misileraqqaalaagassaaarpooq, stitsunngittorlu qanoq ilorlusi illestinut pissanerpaaressooq paastavarsi. Mifutitsisnermi psariaqarpoq eqqatsisimannissaa, ilaannilu aamma utaqqikarinnaveersaarnissaa.

Fakta om vejen til brystet

- Barnet søger mod munden
- Måske savler barnet
- Barnet sutter på hænderne
- Barnet slikker på brystvorten
- Barnet gaber og spærmer munden højt op
- Barnet får den bløde mund omkring brystvorten
- Barnet lukker munden omkring brystet
- Barnet suger og begynder at sutte
- Barnet har rytmiske suttbevægelser, hvor tungen maler omkring brystvorten
- Barnet får mælk og synker

Mor og barn har behov for at øve sig på, hvordan barnet kommer til brystet. Det skal prøves nogle gange, så I finder ud af, hvordan det går bedst for jer. Amning kræver ro og fred og nogle gange også tålmodighed.

8. At skulle rejse for at føde

Nogle gravide må rejse langt alene for at føde. Og kvinden må bo i nærheden af eller på hospitalet/patienthotellet, mens hun venter på fødslen. Det kan være svært at være alene, både for kvinden, der må rejse, og for manden, som ikke kan være sammen med sin kæreste. Måske er der større søskende, som savner mor. Og der er en mor, der savner sine børn. Så for alle er det at rejse væk en smerte, man bliver nødt til at håndtere. Inden i adskilles er det rigtig godt, hvis I får snakket om, hvordan I kan holde kontakten med hinanden.

ØVELSE - OM KONTAKT

HVIS KVINDEN MÅ REJSE FOR AT FØDE

Hvordan ønsker du at holde en nær forbindelse til din kæreste, hvis du eller din kæreste skal rejse i forbindelse med fødslen?

Hvor tit ønsker du, I skal snakke sammen?

Hvornår?

Hvordan?

Sæt dig sammen med din kæreste. Se på om jeres svar ligner hinanden. I kan forsøge at aftale, hvordan I ønsker at holde en nær forbindelse med hinanden, selv om I er adskilt.

Ajornartissinnaavara: (soorlu meera qaanralerpat, sinitsinneq ajulerukku)	Taava Imaallorluna misilitsaanga:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Suut tamarmik ajornartissinnaavara meera qanoq-iliussavara?

Meera qaanralerpat ilorissimaangituaalerpat - suulu tamarmik ajornartissinnaavara
rini ... Taava Imaaga sinnersuutit makku ilaat misilitsinnaavara.



Jeg kan godt blive udfordret: (fx hvis mit barn græder meget, er svært at få til at sove)	Så vil jeg prøve med:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Hvad kan jeg gøre med barnet, når det brænder på?

I de situationer, hvor dit barn græder og er utilpas - og inden det hele går op i en spids ...
Så kan du måske prøve nogle tips.

Sinnersuut - Paatsiveerunnaavut

- Meera qimiguk, ajornartissinnaavara misilitsinnaavara. Isumannaatsumilinnara
qanraaruk (sinitsinneq naamiliunniit) - qaanralerpatalluunniit.
- Itsummik anersaartorik, eqqarsarluaruk, meeraqat eqqarsarluarluaruk. Allantit ilor-
sartigit oqitsaanneqarlutit (sanilinnit, napparsimavimmit, qaanngutinnit, ilinnigut-
nint). Pingaartuuvoq atavagartigit qanoq ajornartissinnaavara oqalutsuminnisa.
Aamma meeraqat qisuaatitit emumagalugit. Taama misilitsinnaavara ajunngilaq. Aamma
napparsimavimmit atavagartigit ajunngilaq - unnaannaagaluaralluunniit.
- Pisinnaaqqileruk meeraqat iligluk.
- Taama pisooqqippat qanoq ilorissat eqqarsartigitluk.

Tip - Hvis du er helt ude af den

- Gå væk fra barnet uden at være afvisende. Sørg for, at det ligger et sikkert sted (i sengen eller på
gulvet) - også selv om det græder videre.
- Træk vejret dybt, sæt dine tanker, og sæt dig i barnets sted. Få hjælp og aflastning fra andre (nabo-
en, sygehuset, en søster, en ven). Det er vigtigt, at du fortæller den, du kontakter, hvor desperat du
er. Og at du er bange for dine reaktioner over for barnet. Det er ok at have disse følelser. Det er også
ok at kontakte sygehuset - også om natten.
- Vær sammen med dit barn, når du igen kan klare det.
- Tænk igennem, hvad du vil gøre næste gang - hvis det sker igen.

SUNGIUSAAT - INUUNERPIT NIGALIA

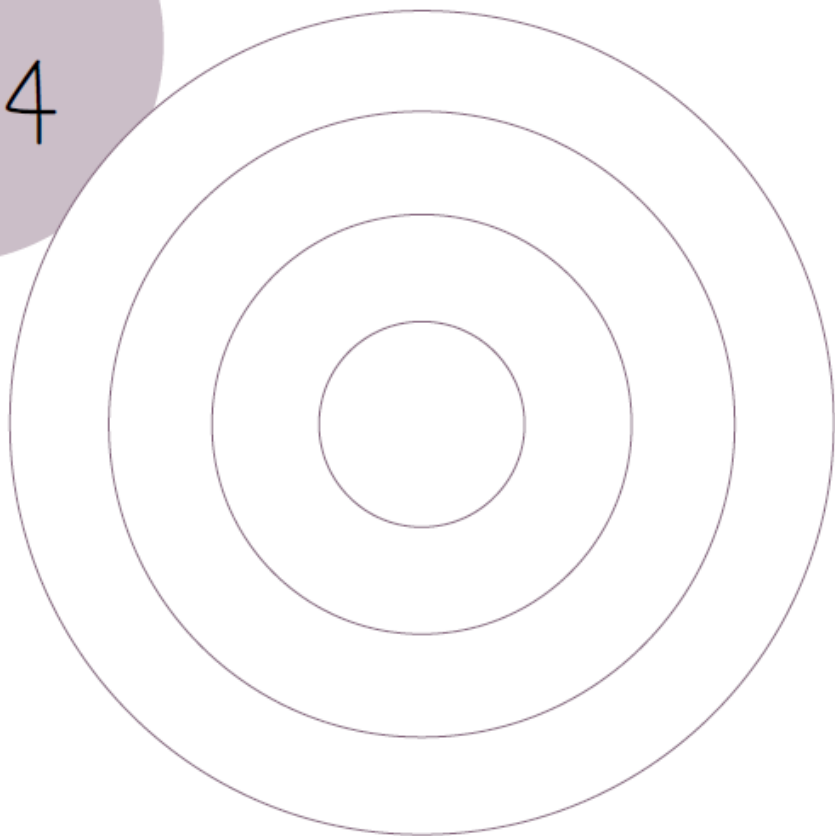
Inuunerpit nigalia atorsinnaavat suna kinalu imaluunnit suut kikkullu ilinnut pingaarnerpaanersut erseqqissarniarukku. Pitsaassaaq illit aappallu tamassi immikkut immersuigussil.

Ilinnut nigalimmut qiterlermut inissigil (atit naqinnerilluunnit ilisarnaatitit allallugit).

Tullinnguullugu Inuit (soorlu ilaqquttat, ikinngutit, sanilit, suleqatit il.il.) aamma sammisartakkat (soorlu sunngiffimmi, uumasuutit il.il.) ilinnut pingaaruteqartut nigalinnut tulluuttunut allattukkit. Inuk imaluunnit sammisartakkat pingartinnerusat ilinnut qaninninngorlugu inissillugu.

- Nigalimmi stullermipput ilinnut pingaarutillit
- Nigaliup aappaanipput Inuit sammisartakkallu ungasinnerulaartut
- Nigaliup pingajuaniipput ilinnut pingaaruteqannginnerusat

64



ØVELSE - DIN LIVSCIRKEL

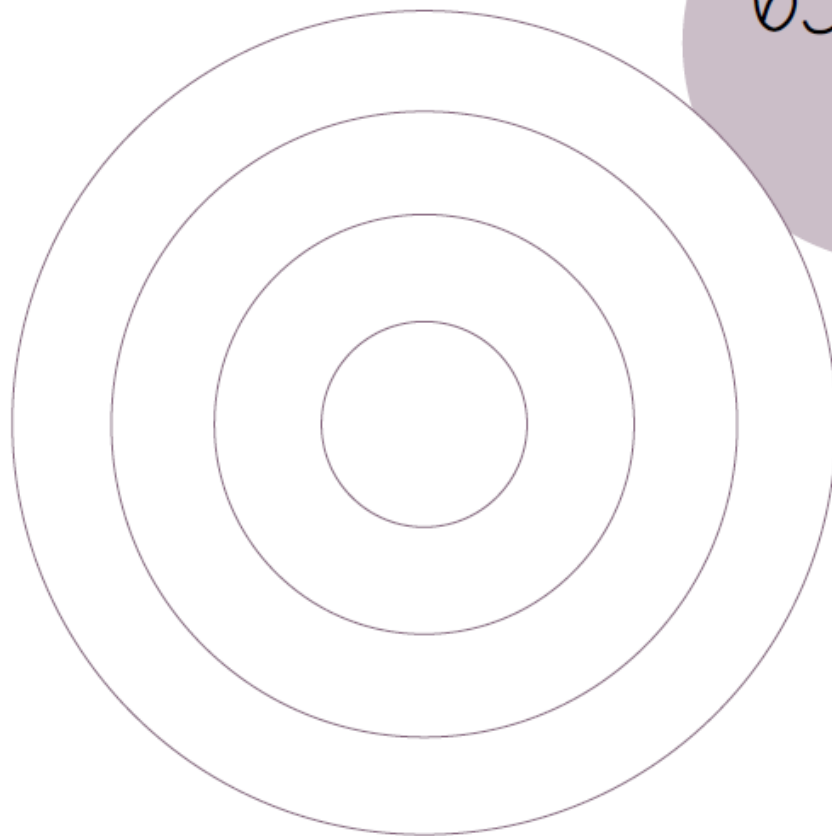
Livscirklen er god til at tydeliggøre, hvad og hvem der betyder noget for dig. Det er godt, hvis du og din kæreste udfylder hver jeres.

Placer dig selv (dit navn eller dine forbogstaver) i den midterste cirkel.

Placer derefter de personer (fx familie, venner, naboer, kollegaer mm.) og aktiviteter (fx fritidsinteresser, dyr el. lign.), der betyder noget for dig. Jo mere personen eller aktiviteten betyder, jo tættere placerer du personen eller aktiviteten på dig selv.

- I første cirkel dem der er vigtigst for dig
- I den anden cirkel de lidt fjernere personer og aktiviteter
- Og i tredje cirkel det der ikke betyder helt så meget for dig

65



Er du blevet nysgerrig?

- Er der noget du gerne vil vide mere om?
- Er der noget der overrasker dig?
- Er der noget, du gerne vil have uddybet?
- Er du i tvivl om noget?



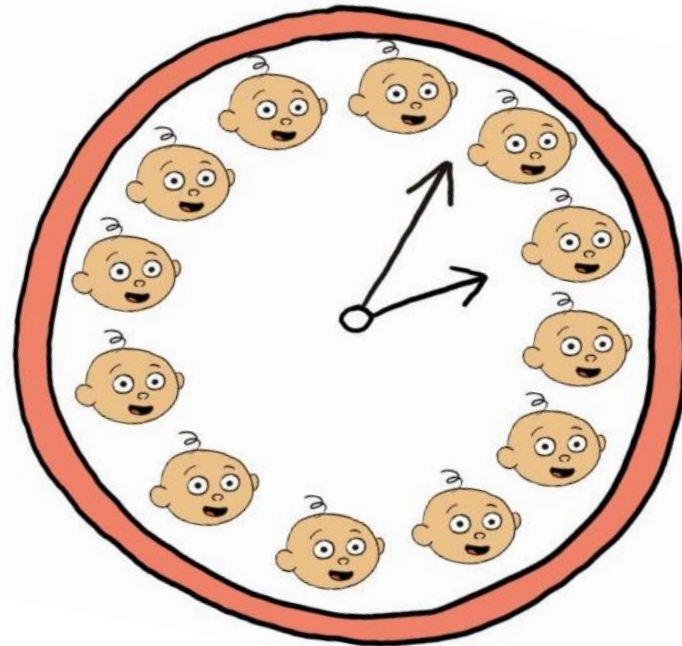
Opsamling og logbog

- Hvad har vi været igennem i dag?
- Tid til at skrive i din logbog:
Hvad har du lært i dag, som du vil bruge, når du skal undervise?



Afrunding

Lidt om anden kursusdag ...



Tak for i dag ...

Vi ses i morgen!



Fordybelse i MANU

- Har du nogen spørgsmål?
- Er du i tvivl om noget?
- Er der noget, du gerne vil have uddybet?
- Noget du gerne vil kigge nærmere på i en gruppe?

