

# FUOLA JA EAHPESIHKKARVUOĐA GIERDAN, MII LAKTÁSA KORONAVIRUSII

Jurdda das, ahte buohccášii koronavirusii boktá mánggain átestusa dahje balu, vaikke virus leage eatnašiidda riskkaheapme. Viiddes sihkkarvuodoaimmaid dárkkuhussan lea fuolahit, ahte virus ii njoamo dárbbášmeahttunit.

Virusa leavvama sáhtta eastadit bassamiin gieđaid valji čáziin ja sáibbuin erenomážit ovdal boradeami ja go boahdá sisa, sihke álot wc-fitnama maŋná dahje go leat nisson njuni, gossan dahje gastán. Muođuid guoskkahallama ja dearvvaheami gánneha vealtat.

Čuovo luottehahti diehtogálduid. Alladássaš ja luottehahti diehtu ložže átestusa. Solžžat ja garra baluide dehe hirmaide darváneapmi fas sáhttet dagahit átestusa.

Doala oktavuoda lagamuččaide ja doarjot nuppiideattet. Váttes diliin lagamuččaid searvi buorida miela. Riskajoavkkuide gullevaš olbmuid lea dehálaš suodjalit, muhto servvoštallat sáhtta maiddái gáiddusoktavuodaid bokte. Hubmet luottehahti diehtogálduid addin rávvagiid birra. Háleštehket árgabeaivve áššiin.

## Árgarutiinnat geahppudit dili

Átestusa ja fuola sáhtta geahppudit nu, ahte čuovvu dábbálaš árgarutiinnaid. Maiddái fásta ritma oadđimis ja boradeamis, lihkaheapmi ja miela miel bargguide vuoddjun buoridit miela.

Geahpput noađuheami nu, ahte ráfohat iežat mannamiid ja bargguid meari. Loga dahje guldal girjjiid, geahča prográmmaráidduid, guldal podcast - fáluid, geahččal ruovttus lášmmohallama ja vanahallama dahje stuđere juoidá miellagiddevaš áššiid ovdamearkan neahtas.

## Man láhkai átestus čuožžila?

Ovdáneamis láivves fuolastuvvamis balu guvlui, gorudis ja mielas dáhpáhuva olu. Unohas ja eahpesihkkaris dilli riegádahtta átestusa, man du jurdagat sáhttet dáhtokeahhtá nanosmahttit. Go jurdagat rivdet badjelmearálaš negatiivvalažžan, dilli dovdo leat váralut go maid dat duođalaččat leage. Go vuoddju korona - ođđasiidda ja álgá doibmet nu, ahte ráhkkanišgoahhtá vearrámus dillái, hálldašeami dovdu nanosmuva ja átestus vuogiha - muhto dávjá dušše gaskaboddosaččat.

Menddo olu ovddalgihtii ráhkkaneapmi nuppástuvvá álkit suokkardeapmin ja morašteapmin, maid lea váttis loahpahit. Áššiid guorahallan sáhtta ložžet dili veháš áigái, muhto fuolaid jotkkolaš gieđahallan duođalaččat vearránahtta fuolastuvvama. Olles gorut maiddái noađđuluvvá jotkkolaš reakšuvdnadili dihtii. Átestus šaddáge das, ahte gorut nugo ráhkkana dáistaleapmái ja álgá doaimmat liiggás fártta.

Vuojo gaskkohagaid eará áššiide, ja atte iežat gorudii áiggi vuoinjastit. Juohke ođasvuolggahusa dahje čálloša, mii laktásit fáddái, ii dárbbáš dalán almmustuvvama áigge geahččat dahje lohkat.

# FUOLA JA EAHPESIHKKARVUOĐA GIERDAN, MII LAKTÁSA KORONAVIRUSII

## Eahpesihkkarvuođa gierdan

Koronaepidemiija dagahan eahpesihkkarvuohta sáhtta guoskat ovdamearkan vejolaš buohccáma váralašvuodadási, bearaš- dahje bargodili dahje divššu oažžuma. Eallin lea vuorddekeahtta nuppástuvvan ja sáhtta báifáhka dovdot dakkárin, ahte ii olláge sáhte einnostit, mii bohtá dáhpáhuvvat ja makkárin buot vel rievdá. Muhtumin sáhtta orrut, ahte juos ii sáhte leat sihkkar áššiin, eallin ii sáhte leat šat mänge dásis doarvá buorre.

Go eahpesihkkarvuođa lea váttis gierdat, álgá geasuhit mihttomearri, ahte galgá oažžut sihkkarvuođa buot áššiin. Go sihkkarvuođa ii goittotge goassige sáhte juksat, dávjá figgamuš dasa lasiha morašteami ja doalvu energiija. Go fas eahpesihkkarvuođa gierdama oahpahallan sáhtta geahpedit fuolastuvvama.

Eahpesihkkarvuođa gierdan lea mángga olbmui váttis, muhto lea vejolaš oahppat eallit dakkárga áššiiguin, maid ii bastte kontrolleret ja main ii sáhte goassige oažžut sihkkarvuođa.

## Hárjehus: Eahpesihkkarvuođa gierdan

Dán hárjehusas beasat guorahallat eahpesihkkarvuođa ja dan deaivideami.

**Smiehta, mat áššit du eallindilistat leat dakkárat, main it sáhte leat sihkkar?**

Smiehta veháš áigge ja logahala buot áššiid, mat bohtet millii.

**Makkár jurdagiid eahpesihkkarvuohta dus bohciidahtta?**

Ovdamearkan: *“Juos áššit leat eahpesihkkarat, dat jáhkkimis mannet endorii vearrámus vejolaš vugiin.”*

**Makkár vugiiguin leat oččodan sihkkarvuođa iešguđetlágan áššiin?**

Ovdamearkan: *“Bivddán eará olbmuid muittuhit mu áššiin ja sihkkarastán áššiid sis.”*

**Makkár ávki dutnje lea leamaš sihkkarvuođa háhpohallamis?**

Ovdamearkan: *“Muittán álot bargat maid galgá ja danin lean vealtan eahpelihkostuvvamiin”*

**Makkár hehttehus dutnje lea leamaš sihkkarvuođa oččodeamis?**

Ovdamearkan: *“In duostta bargat ieš mearrádusaid, muhto bázán guorahallat áššiid ja lean duššástuvvan iežan eahpesihkkarvuhtii.”*

# FUOLA JA EAHPESIHKKARVUOĐA GIERDAN, MII LAKTÁSA KORONAVIRUSII

## Psyhkalaš ceavzin sierra orruma áigge

Sierra orrumii laktása dávjá eahpesihkkarvuohta, mii álgá vejolaš dávdadođđasiid gullamis álot vejolaš njoammuma duođaldeapmái. Dávjá loahpalaš sihkkarvuohta ii oppa ožžojuvvoge, go testemat čuozihuvvojit dihto joavkkuide, ja go muhtin dávdamearkavuloš olbmotge báhcet ruoktot buohcat dearvvasvuođafuolahusa neavvagiid mielde. Mánngasat, geain eai leat dávdamearkkat, báhcet gohččosa vuodul dahje eaktodáhtolaččat sierra orrut, go leat leamaš dávdavuloš olbmo lahkosis dahje juo dakkár eahpádusa vuolde.

Árga sierranassii dahje dávdavuložin sáhtta mánngii vásihuvvot váttis áššin, muhto árggas ceavzima dáidduid lea vejolaš hárhjehallat. Vejolašvuođaid mielde miela miel áiggi geavaheapmi doarju psyhkalaš veadjima ja fysalaš buresveadjima. Smávvege dahkun.

Veajuhisvuođa bottuid áigge árgga doaimmaid juogadeapmi smávit ja álkibut hálddašahtti osiide sáhtta veahkehit daiguin birgema.

Beaivválaš doaimmaid ja bargguid gánneha ovddidit iežas veadjima mielde. Álkimus lea álggahit rutiidnadoaimmain. Smiehta, mat áššit sáhtášedje buktit du beaivái čielga beaveritmma. Makkár áššiide áiggi geavaheapmi orru leamen vuogas?

Go lea sakka noađđuluvvan, ovdamearkan borranlusttuhisvuohta ja oađekeahtesvuohta sáhttet leat lossadat, muhto dábálaš reakšuvnnat. Dain ii dárbbáš beassat dalán eret. Nuppe dáfus buozadettiin eallindábiid, mat nanosmahttet, mearkkašupmi lea stuorát go maid dábálaččat. Alddis fuolaheapmái gullet vejolašvuođaid mielde vuoinjasteapmi ja fásta mállásat dallege, go borranlustu ii leat.

Sierranassii orrun sáhtta váikkuhit mánngga láhkai maddái olmmošgaskavuodaide ja eará fierpmádagaide. Doarjjafierpmádagas ja lagašolbmui lea guovddáš mearkkašupmi das, ahte dikšui veadjá čatnasit ja nákke fuolahit beaivválaš árggas.

Jurdagiid ja dovdduid juogadeapmi geainna nu veahkeha veadjit buorebut ja viiddida iežas oainnuid dili birra dallego lea váttis. Erenomážit doarjja sáhtta veahkehit veadjit, juos leat buozus ja dan dihtii ovdamearkan seangga buorin.

Juos dus lea ássi dávda, ja dus lea duođalduvnon koronavirusnjoammun, váldde dárbbu mielde oktavuoda dearvvasvuođafuolahussii dahje heahenummirii, juos du veadju manná maŋos nu, ahte it šat birge iežat návccaiguin dahje lagamuččaid doarjagiin.

# FUOLA JA EAHPESIHKKARVUOĐA GIERDAN, MII LAKTÁSA KORONAVIRUSII

## Hárjehus 1: Vuoignan, mii ráfoha

Nu dadjon čiekŋalit vuoignan veahkeha goruda muossánit. Fuolastuvvan olmmoš álgá herkket vuoignat jođánit muhto geahppadit. Go hárhelat vuoignama, mii ráfoha, sáhtát oahppat váidudit goruda heahtedili ja ráfohit átestusa.

Hárjehallot:

1. Oro vuohkkasit. Ale goittotge bija julggiid ruossalassii.
2. Bija nuppi gieđa ratti ala ja nuppi čoavjji ala.
3. Vuoignan hihtásit sisa ja olggos.
4. Fikka dasa, ahte dušše giehta, mii lea čoavjji alde, lihkada vuoignama áigge. Raddi galggašii bissut lihkatkeahhtá.
5. Gidde fuopmášumi vuoignamii ja joatkke dan ráfálaččat veháš áigge.

Vuojo rehkenastit vuoignamiid sisa 1, olggos 1, sisa 2, olggos 2 ja nu ain. Vuojo vuoignama rehkenastimii logi rádjai almmá, ahte jođálmahtát vuoignama. Juos vuodjun gaskalduvvá, álggat ođđasit ovttežis ja ovdán ráfálaččat. Dál ii leat hoahppu gosage.

## Hárjehus 2: dovdduid dohkkeheapmi

Koronaepidemijja, fuolla buohccámis ja árgga doaibmevašvuođas bohciidahtta mánggalágan dovdduid. Dovdduid dohkkeheami sáhtta hárhallat, muhto dovdduid čuožžileami ii sáhte hálddašit.

Hárjehallot:

1. Heaitte buot bargama veháš áigái ja vuojo dušše dovdduide, maid fuolla bohciidahtta.
2. Hábmme dan čielga sánalaš hápmái ja dohkket dan dakkárin. Jurddaš iežat ja fuolaide laktáseaddji dovdduid birra láđđásit. Dákkár dovdduid don dál vásihat, ja dat lea áddehahti.
3. Guldal goruda dovdamušaid minuhta áigge: vuoignama ráfalaš ritmma, biktasiid liikki alde, láhtti goruda vuolde. Gidde fuopmášumi dovdamušaide ráfálaččat, nugo rádioreporttar, ledjeba dovdamušat makkár beare. Fuobmáš dovdamušaid dušše, dubmekeahhtá.
4. Bija čalmmiidat gitta. Govahala, makkár du fuolla sáhtášii leat bajil oaidnit. Man hápmásaš ja ivdnásaš dat livččii?
5. Luoitte dasto luovus iežat fuola. Geahča iežat mielas, man láhkai fuolla ráfálaččat dobbána, nugo bárut dolvvošedje dan. Badjána ja luoitá, gáidá.
6. Divtte iežat hilljut.

# FUOLA JA EAHPESIHKKARVUOĐA GIERDAN, MII LAKTÁSA KORONAVIRUSII

## Veahkki eará iešdikšunprográmmain

Iskka maiddá Mielladearvasvuodádu eará iešdikšunprográmmaid.

- [Ahdistuksen omahoito-ohjelma](#) (dát lea ruoŋagillii)
- [Lapsen ahdistuneisuuden omahoito-ohjelma](#)
- [Hyväksyvän tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma](#)
- [Työkaluja mielenhyvinvointiin](#) (dát lea ruoŋagillii)
- [Unettomuuden omahoito-ohjelma](#)

Buot Mielladearvasvuodádu iešdikšumat leat nuvttá eaige eaktut čáliheami.

Juos háliidat iešdikšumiid beaktilit veahki, neahttaterapiija lea buorre molssaeaktu! Neahttaterapiija lea beaktilis vuollegaš šielmmá dikšun. Terapiijaprográmmat leat dábáleamos mielladearvasvuodá vátisvuodaid várás ja daidda beassá jođánit, sullii vahkus.

Juos don veaját funet, don galggat vuos ohcalit dearvasvuodáfuolahusa ámmátolbmo lusa ságastallat dilistat, ovdamearkan dearvasvuodáguovddáži, bargodearvasvuodáfuolahussii dahje studeanttaid dearvasvuodáfuolahussii. Dan bokte sáhtát oazžut sáddenbáhpára neahttaterapiijai. Sáddenbáhpáriid čállet nu almmolaš go priváhtasektora doaktárat miehtá Suoma. Helssega universitehta buohcceviessu (HUS) lea buvttadan neahttaterapiijaid ja dat bálvalit buot suopmelaččaid. Terapiija lea dutnje nuvttá. Loga lasi [www.nettiterapiat.fi](http://www.nettiterapiat.fi)

## Lassedieđut Koronavirusa birra (COVID-19)

Lassedieđuid Koronavirusa birra (COVID-19) gávnnat Infekšuvdnadádu siidduin. Siidduin gávnnat ee. almmolaš dieđuid koronavirusa birra, vástádusaid dájá jerrojuvvon gažaldagaide sihke Koronabot, man vehkiin sáhtát árvoštallat njoammuma vejolašvuodá ja oazžut dikšunrávvagiid.

[Infekšuvdnadádu: Koronavirus \(COVID-19\)](#) (suomagillii)

Dearvasvuodá ja buresveadjima lágádusa siidduin leat maiddá áigeovdilis dieđut koronaviruisis.

[THL: Áigeovdilis áššit Koronavirusa birra](#)