

MOV GIELEM BÅÅSTEDE VAALTAM

Jag tar tillbaka mitt språk

JANE JUUSO

Jippi!
Daelie doestem!



RED. SYLVIA SPARROCK
SAMISKT SPRÅKCENTRUM

SAMETINGET är både samernas folkvalda parlament och förvaltningsmyndighet inom rennäringens område och för samisk kultur i Sverige. Sametinget inrättades 1993 och val till parlamentet har hållits vart fjärde år sedan 1993. Sametingets huvudkansli finns i Kiruna. Lokalkontor finns i Jokkmokk, Tärnaby och Östersund.

Sametinget bildades för att förbättra de svenska samernas möjligheter som ursprungsfolk att bevara och utveckla sin kultur. Sametingets övergripande syfte är att verka för en levande samisk kultur och ta initiativ till verksamheter och föreslå åtgärder som främjar denna kultur. Sametinget fastställer mål och bidrar till utvecklingen av de samiska språkens ställning i samhället, framför allt i det traditionella samiska området.

SAMISKT SPRÅKCENTRUM etablerades 2010 i Östersund och Tärnaby på sydsamiskt område. Språkcentrum är en egen enhet inom Sametinget. Språkcentrums arbete ska tillgodose samers behov av att återta sitt språk. Språkcentrum ska aktivt främja och stimulera till ökad användning av de samiska språken, bistå med sakkunskap, utveckla metoder och sprida kunskap om revitalisering.

Språkcentrum ska bedriva utåtriktad verksamhet samt samarbeta med andra samiska institutioner och organisationer för att samordna, komplettera och effektivisera arbetet med att revitalisera det samiska språket. Nya metoder som utarbetas ska dokumenteras och kunskap om dessa ska spridas.

JANE JUUSO

Jag tar tillbaka mitt språk – Mov gielem bäästede vaaltam

Jag tar tillbaka mitt språk – Mov gielem bäästede vaaltam

© Sametinget

ORIGINALTEXT Jane Juuso

REDAKTÖR Sylvia Sparrock

SYDSAMISK ÖVERSÄTTNING Ellen Bull Jonasen

SVENSK ÖVERSÄTTNING Semantix och Sylvia Sparrock

OMSLAGSFOTO Carl-Johan Utsi/carljohanutsi.com

ILLUSTRATIONER Anders Suneson (s. 22, 23, 26, 27, 28, 29, 61)

och Bent Johansen (s. 14, 28, 30, 33, 44–51)

GRAFISK FORM Gudrun Ros/rosform.se

TRYCK Kaigan, Solna 2013. Andra tryckningen: Pipeline Nordic 2024

ISBN 978-91-977657-8-7

Jag tar tillbaka mitt språk

MOV GĬELEM BÅÅSTEDE VAALTAM

JANE JUUSO

REDAKTÖR SYLVIA SPARROCK

SAMETINGET

Innehåll

Förord.....	7
Inledning.....	9
Om denna bok.....	10
Problemställning.....	11
Varför är det så svårt?.....	12
Hokus pokus.....	13
En kognitiv metod för språkrevitalisering.....	15
Kognitiv teori.....	15
Perception – kognition.....	15
Inläring.....	16
Metodiska lösningar.....	19
Modell.....	19
Förenkling.....	19
Vad är kognitiv metod?.....	19
Inslag av kognitiv metod som vi använder på kursen.....	21
Vad är det som vidmakthåller spärrarna i fråga om samiskan?.....	21
Situation.....	21
Undvikandestrategier.....	23
Självfokus.....	26
Alternativa tankar.....	29
Albert Ellis modell.....	30
Sokratiska frågor.....	31
Höken.....	32
Övningar och uppgifter under kursen.....	33
Katastrofövningen.....	33
Test/bevisföring av automatiska tankar.....	36
Hur ompröva negativa automatiska tankar och katastroftankar?.....	38
Anteckningsblad för utmaningar.....	40
Språklig nätverkskarta.....	43
Ett kommunikativt perspektiv.....	52
Språktillägnande.....	52

Andra viktiga aspekter.....	55
Öppenhet om kursdeltagandet.....	55
Motivation.....	56
Grupprocessen.....	58
Språkpolis.....	59
Att stanna i offerrollen eller bryta sig ut?.....	59
En hel ren.....	60
Grubbleri.....	61
Problem-ägaren.....	61
Vanetänkande.....	62
Sorg och saknad över förlorat språk.....	63
Attityder till samiska språket.....	64
Med vem ska man tala samiska?.....	65
Tala samiska högt.....	66
Bakslag /svacka.....	66
Praktiskt genomförande.....	68
Lärrarresurser på kursen.....	68
Innan kursen börjar.....	69
Målsättning med kursen.....	69
Tystnadsplikt.....	70
Språkfadder.....	71
Hemuppgifter.....	73
Kursplan för tio tvådagarsksamlingar.....	75
Samling nr. 1.....	76
Samling nr. 2.....	77
Samling nr. 3.....	78
Samling nr. 4.....	79
Samling nr. 5.....	80
Samling nr. 6.....	81
Samling nr. 7.....	82
Samling nr. 8.....	83
Samling nr. 9.....	84
Samling nr. 10.....	85

Kursplan – för tio sammankomster om tre timmar.....	86
Första sammankomsten – Undvikandestrategier.....	88
Andra sammankomsten – Självfokus.....	90
Tredje sammankomsten – Automatiska tankar.....	91
Fjärde sammankomsten – Alternativa tankar.....	92
Femte sammankomsten – Språknätverk.....	93
Sjätte sammankomsten – Delutvärdering.....	94
Sjunde sammankomsten – Inställningar och krav på samiskkunskaper	95
Åttonde sammankomsten – Sorg och saknad.....	96
Nionde sammankomsten – Min språkhistoria.....	97
Tionde sammankomsten – Vägen vidare.....	98
Kursplan för språkbud – gielesiesie.....	99
Dag 1: Undvikande strategier och självfokus.....	99
Dag 2: Automatiska tankar och Alternativt tänkande.....	100
Dag 3: Använda alternativa tankar och språkligt nätverk.....	100
Dag 4: Sorg och saknad över att nästan ha förlorat sitt språk.....	101
Dag 5: Vägen vidare.....	101
Recept bärpaj och kladdkaka.....	102
Manne mov gielem bäästede vaaltam.....	104
Litteraturlista	113
Litteraturtips till lektioner Saemien gielesie	115

Förord

Det hela började 2010 när Språkcentrum var i sin linda och skulle verksamhetsplaneras med aktiviteter. Det vi visste och förstod var att fenomenet Språkspärr finns bland samer. Att det finns de som kan samiska men inte talar samiska eller inte talar samiska utanför sin intimsfär (i hemmet, med barnen, med hunden eller endast med dem man känner väl). Här i sydsamiskt område finns det få talare och för att språket inte skall dö ut behövs därför alla talare.

Vi hade hört talas om Jane Juuso på Isak Saba guovvddáš, Nesseby Kommune som hållit kurser på nordsamiskt område och skrivit en bok om språkspärr »Tar språket mitt tillbaka« (2009). Vi tyckte det var resursslöseri att inte ta tillvara på dessa språkresurser så vi anlidade Jane Juuso för att komma till Östersund och hålla kurs för en testgrupp på sydsamiskt område. Kursen startade hösten 2011 och pågick under ett läsår med en träff i månaden. Där använde vi oss av metoden enligt hennes bok och anpassning gjordes till rådande situation. Vi jobbade på och ett gott resultat gjordes och efter genomgången kurs talades talade mera samiska än tidigare.

I Sametingets projektrapport står att läsa: *En effekt av kursen är att deltagarna blivit hjälpta i sitt tänkande kring sitt samiska språkbruk och att kommunikationssituationerna har blivit positiva erfarenheter. Deras språkspärr har under loppet av kursen minskat, om än inte försvunnit. Med utökade möjligheter till språkträning med personer i olika situationer och på flera språkarenor utanför intimsfären kan språkgruppen få hjälp att bli tryggare i kommunikationen på sydsamiska. Där igenom ökar den sydsamiska språkanvändningen hos enskilda och i samhället.*

Det finns också forskning i ämnet språkspärr på sydsamiskt språk-område i Norge av Inger Johansen »Det er ikkje eit museumsspråk – det har noko med framtida å gjera« (2006) NTNU. Och under 2011 har Ann Marie Andersen, Kautokeino skrivit en avhandling om samisktalare som har svårigheter att använda språket i vardagen »Det stikker så smertelig, spesielt når man forsøker...« UIN (2011). Samiskt språkcentrum såg också

ett behov av att översätta boken »Tar språket mitt tillbaka« till svenska som sedan har kompletterats med viktiga delar som framkommit ur denna kursverksamhet.

Att arbeta med språkspärr har hela tiden legat mig varmt om hjärtat och jag insåg att jag också haft svårigheter att prata samiska med en viss person. Att ta tag i detta problem och se det i ljuset som det är och att därefter våga ta itu med denna svårighet för att sedan lyckas gör att man känner lättnad, glädje och stolthet. I dag känner jag stor tacksamhet till »min språkpolis« som hela tiden ingenting vetat.

Stort tack till Jane Juuso som tog sig an uppdraget med att vara kursledare, med din kompetens och fina trygga sätt att vara. För att du också bemödade dig resa den långa vägen mellan Varangerbotn och Östersund. Stort tack till alla er som jag mött vid de föreläsningar jag hållit i ämnet Språkspärr i Sverige och Norge som delat med er av era tankar, erfarenheter och igenkännanden. Det har varit allt från ungdomar till äldre modersmålstalare; sydsamer, umesamer, lulesamer och nordsamer. Jag har även träffat jämtlänningar som vittnat om språkspärr gällande dialekten jämtskan som talades under barndomen men lades bort till förmån för svenskan.

Vårt största och innerliga tack till er modiga, duktiga, generösa kvinnor som deltog i kursen. Det har varit fantastiskt att få ingå i denna grupp och glädjande är att ni fortsätter att jobba med och för samiska språket. Utan er medverkan har detta inte blivit av.

Staare september 2013

Sylvia Sparrock

PROJEKTLEDARE FÖR SPRÅKSPÄRRSPROJEKTET

KURSSAMORDNARE OCH REDAKTÖR

SAMISKT SPRÅKCENTRUM



Jane Juuso och Sylvia Sparrock.

Inledning

Det samiska språket utgör för många samer en viktig del av självkänslan. Det är en betydelsefull del av den egna identiteten och en symbol för kulturarvet. En stor del av den traditionella kunskapen finns bibehållen i språket. För en del är samiskan modersmålet – det språk som dagligen används i hemmet. För andra kan samiskan vara det språk som man har förlorat eller ett passivt språk, det vill säga man kan samiska men vågar inte tala det »offentligt«. Kanske kämpar man med att återta sitt förlorade språk.

De samiska språken är med på UNESCO:s lista över utrotningshotade språk. Situationen för de samiska språken i Sverige är oroväckande eftersom den naturliga språköverföringen mellan generationerna har brutits. Det behövs betydande och riktade insatser för att vända den långtgående språkbytesprocess som finns inom de samiska områdena. Revitalisering av ett hotat språk är först och främst kopplat till att antalet aktiva talare ökar och att antalet domäner där språket används blir fler. Bevarandet och förmedlandet av språket till nästa generation är angeläget.

Statsmakten har under större delen av 1900-talet haft en stark assimilatorisk inställning. Det finns många exempel från 1960- och 1970-talen då föräldrar uppmanades att tala svenska med barnen för att undvika segregering och »halvspråkighet«. Fortfarande finns det rester kvar av detta synsätt på olika håll – men medvetenheten har ökat. Mot slutet av 1970-talet och framför allt under 1980-talet tog språkutvecklingen en ny vändning. Samiskundervisning i grundskolan infördes. En allmän samisk kulturblostring, där samisk musik, teater, litteratur, bildkonst och film fick status, har bidragit till det medvetandegörande som gör att samiska väljs som hemspråk igen. Samisk språkkompetens värderas och efterfrågas. Den samiska kulturen och det samiska språket är nu inne i en positiv utveckling.

I december 1999 beslutade riksdagen att Sverige skulle ansluta sig till Europarådets ramkonvention om skydd för nationella minoriteter och den europeiska stadgan om landsdels- eller minoritetsspråk. I och med

Sveriges ratificering av Europarådets minoritetskonvention blev samiskan med alla varieteter ett av Sveriges fem nationella minoritetsspråk. Införandet av den nationella minoritetspolitiken har medfört att det samiska språkets rättsliga status har förstärkts. Samiskan är ett av de officiella språken inom Europeiska unionen men till skillnad från de övriga nationella minoritetsgrupperna är samerna också ett urfolk. I Sverige har förvaltningsområdet för samiska utökats. I dag ingår nitton kommuner i det samiska förvaltningsområdet, där arbete pågår för att lyfta fram det samiska språket och kulturen. I dag är det fler samer som vill återta och utveckla det samiska språket och revitaliserande insatser pågår i hela Sápmi.

I dag kan nybörjare läsa nord- och lulesamiska via internet. Utbildningsradion (UR) är en betydande och viktig producent vad gäller samiska program för barn och ungdomar. Samernas utbildningscentrum i Jokkmokk är den enda samiska samlade utbildningsinstitution för vuxenutbildning som finns i Sverige. De erbjuder undervisning inom alla tre språkvarieteter; syd-, lule- och nordsamiska, både på nybörjar- eller fortsättningsnivå eller för samisktalande som är i behov av språkförkovran. Skolan ser ett behov av kortkurser i de samiska språken eftersom kortkurser kan vara ett första steg mot vidare studier i samiska. Det finns två universitet där man kan läsa de samiska språken på högre nivå i Sverige: Umeå universitet och Uppsala Universitet. I Sverige finns i dagsläget ingen möjlighet att läsa samiska på helfart, utan alla kurser ges på halvfart. Studietiden upp till D-nivå med halvfart är fyra år jämfört med heltidsstudier på två år.

Sametingen i Sverige, Norge och Finland har påbörjat ett gemensamt samarbetsprojekt (SÁFÁ). Ett nordiskt språkcenter har inrättats som har till uppgift att omorganisera det samnordiska språksamarbetet och stärka och utveckla det samiska språket. Varje språkgrupps behov och utmaningar ska beaktas, upplivas och tryggas.

Om denna bok

Det är ett välkänt fenomen att samer som förstår och egentligen kan samiska, ändå inte använder språket i sammanhang där det skulle ha varit naturligt. Det finns de som en gång mer eller mindre förbjudits att prata

samiska, de som pratade eller hörde samiska pratas som barn men som i vuxen ålder inte pratat eller haft någon att prata med, det finns de som förväntas kunna mer samiska men saknar ordförråd.

Många går på språkkurser men börjar ändå inte tala. De är duktiga på grammatik men säger att de saknar ordförråd. Lärarna upplever att kursdeltagarna vill ha grammatikundervisning, och många blir bra på grammatik utan att börja prata. Är grammatikinläring en undvikandestrategi för att slippa använda språket muntligen? Det kan man fundera över. Det denna bok handlar om är hur man övervinner »språkspärren« och övergår till att bli en aktiv talare. Kursdeltagarna som deltagit i »Språkspärrprojektet« har bearbetat och övervunnit delar av språkspärren och talar numera mer samiska. Flera har övergått från att vara passiva språkbrukare till att bli aktiva sydsamisk talare.

Problemställning

För att inte det samiska språket ska dö ut, är det viktigt att deltagarna på de samiska språkkurserna börjar prata samiska efter avslutad kurs. Men pratar alla samiska efter avslutade språkkurs? Det finns de som går kurs efter kurs utan att ens börja prata samiska. Andra kan gå en eller två kurser för att sedan börja prata samiska som om de alltid pratat samiska. Varför är det så? De som lyckas att börja prata samiska har »något« som de »icke-pratande« har. Vad är detta »något«?

Eftersom flera språkutbildningar för vuxna hittills inte har lett till att fler talar samiska utanför sin bekvämlighetszon bör man förutom de bra kurser som redan anordnas utveckla andra metoder för språkundervisning eller språkrevitalisering för dem som har samiska som ett tyst språk.

Avsikten med kursen är att ge deltagarna verktyg som de själva kan använda sig av för att våga prata samiska. Sokrates menade att kunskap inte är något du kan ge till en annan person, utan att personen själv måste finna den. Med det menas att deltagarna själva måste vara aktiva deltagare under kursen, både under själva kursen och tiden mellan samankomsterna. Kursdeltagarna ska få hjälp med att finna bra verktyg som fungerar för dem. Vi är alla olika och därmed behöver vi olika verktyg för att främja vårt samiska språk.

Varför är det så svårt?

Många säger så här: »Det är ju bara att börja prata – du som kan samiska. Ta dig samman, nu är det dags att visa att du kan det här«.

Men det är många som vittnar om att våga börja tala är ett steg som är mycket svårt att ta. Det kan vara för smärtsamt att försöka, så att man tänker »jag gör det sedan, just nu har jag inte tid«. Detta beskrivs väldigt väl av Ellen Berit Dalbakk i boken *Riimiin rámiin*, där hon berättar att uttrycket »Jag har inte tid« för henne blivit en undanflykt för att undvika att tala samiska. Genom att hitta strategier för att undvika att försöka tala samiska kan man även undvika att släppa fram eller känna smärtan. Att det gör ont beror på att språket är så nära förknippat med känslor.

»Alla mina syskon kan samiska, men inte jag«, är en strategi för att slippa tala. Man känner sig lurad och friskriver sig från ansvaret för att lära sig språket. Ett annat hinder är känslan av att det är det samiska skriftspråket som är »den riktiga samiskan«, och det är inte det språket de kan.

Man tror att andra förväntar sig att när man börjar tala samiska »offentligt« så ska man behärska språket perfekt. Men vem behärskar någonting över huvud taget perfekt? För att bli duktig måste man börja där man är och hoppas på att det inte finns någon språkpolic i närheten. Med språkpolic menar vi här de människor som hela tiden påpekar andras fel och brister. Språkpolisen rättar andras felsägningar och ser sig själva som »den perfekta samisktalanden«. Och samtidigt säger de här personerna att »nu är det dags för dig att prata samiska, du kan ju samiska«.

Sanningen om språkpolisen är nog att språkpolisen bara finns i våra huvuden när vi är rädda för att göra fel. Andra gånger använder vi kanske språkpolisen som en undvikandestrategi för att slippa tala samiska.

Eftersom vi är rädda och ängsliga har vi fullt fokus på hur vi uttalar oss och tappar fokus på innehållet. Detta gör det till en början svårare att prata. Det är betungande att inte våga tala ett språk man kan. Man kan känna sorg, saknad och skam för att man fortfarande inte har yttrat ett ord på samiska i offentliga sammanhang och för att man inte törs göra

något som man så innerligt gärna vill. Det här är något som alla kämpar med på sitt eget sätt, och andra måste respektera att man inte vågar ta detta svåra steg.

När en idrottsutövare blir världsmästare är det inte någonting hon har uppnått på egen hand. Hon har en stor stödapparat omkring sig. Den som ska börja tala samiska behöver också ha ett nätverk runt sig för att bli duktig och för att lyckas. Men det kan bli för många som lägger sig i, även människor man inte har någon relation till. Man kan vara orolig för att det blir en »samhällsfråga« om man börjar tala språket.

Språkundervisning är inte bara ord och grammatik, utan även tankar och känslor. Tankarna styr känslorna i samband med språkanvändning. Har man många negativa tankar känner man att man kan mindre än vad man egentligen kan, och då blir tröskeln för att börja tala ännu högre. Vi har förstås alla tänkt: »Jag är inte tillräckligt duktig; jag klarar inte det här!« Även om jag egentligen kan om jag försöker.

Alla de svårigheter som räknas upp här ovan kan avskräcka de flesta från att börja tala samiska. Det är inte meningen – tvärtom. Exempelen har räknats upp för att visa att ingen är ensam om de här tankarna och jobbiga känslorna. Att börja tala samiska kan vara svårt, men det är också spännande och utmanande. Att börja tala samiska är att få en tilläggsidentitet, att bli en av de samisktalande. Det tar tid och är mödosamt, men om man verkligen vill något är det värt alla ansträngningar

Hokus pokus

Den här språkkursen är inget hokus pokus. Precis som alltid är det tyvärr bara hårt arbete som fungerar. Det som vanligen har bäst effekt är önskan om att lyckas, motivation och en beredskap på att man kommer att stöta på motgångar och att allt ibland kommer att kännas hopplöst. Dessutom bör man ta vara på alla framsteg och bygga vidare på dem.

Det viktigaste är att inte ge upp – det här är inte svårare än att det faktiskt är genomförbart!



Du kan tänka dig att arbetet med att lära dig samiska är som att gå uppför en trappa. Ibland känns trappstegen tunga och det är jobbigt att ta dig upp till nästa steg, men andra gånger är det lätt.

En kognitiv metod för språkrevitalisering

Kognitiv teori

Kognitiv teori tar fasta på att inläringen påverkas av känslor och tankar. I stället för att fokusera på yttre impulser menar man alltså att våra tankar påverkar våra känslor och vårt lärande. Tyngdpunkten i den kognitiva teorin ligger på hur vårt beteende styrs av vår perception (uppfattningsförmåga) och våra analyser av det vi ser. Irrationella tankar eller störningar av vår uppfattning ger oss en skev bild av världen.

Kognitiva strategier syftar till att förändra människors sätt att uppfatta världen. Människor med begränsade kunskaper om sig själva eller sin omgivning feltolkar det de upplever och drar felaktiga slutsatser. Att få nya insikter är en viktig strategi. En omorientering skapar möjligheten att hitta nya sätt att tänka och förstå saker på. Strategin lär oss att koppla vårt sätt att tänka till händelser vi har upplevt.

Perception – kognition

Perception är en viktig aspekt i kognitiv teori, eftersom vår egen varseblivning av saker och händelser påverkar vår tolkning av dessa. I en social situation får vi olika sinnesintryck (stimuli) som ger upphov till en rad tolkningar. En känsla kan vara ett sinnesintryck, oavsett om känslan är vår egen eller någon annans.

I boken *Den indre samtalen* ger Berge och Repål en praktisk introduktion till kognitiva modeller. Författarna säger följande om kognition:

Kognition är beteckningen på denna kontinuerliga bearbetning av information (från latin: undersökning, kunskap, lärande). Vi blir uppmärksamma på något, väljer ut information, tolkar den och lagrar den eventuellt i minnet. Detta sker delvis som ett ständigt pågående inre samtal där vi funderar över och ser framför oss vad vi upplever, kommenterar våra handlingar och föreställer oss vad som ska hända. Oftast

sker detta utan att vi själva är medvetna om det. Vilket inre samtal för du exempelvis just nu medan du läser det här? (2002:11)

När vi gör oss en uppfattning om något är det flera faktorer som leder till att vi uppfattar saker och ting på just det speciella sättet:

- Den fysiska och sociala kontexten
- Vår kulturella bakgrund
- Våra egna värderingar av det vi upplever och våra egna sätt att se saker på
- De fysiska och sociala förutsättningarna för vår perception
- Vårt sätt att se saker på och hur vi normalt skapar mening

Eftersom vår perception skiljer sig från andras tolkar vi inte saker och ting på samma sätt, men vi kan använda skillnaden till att skapa nära relationer och förklara för varandra hur vi upplever världen. Perceptionen eller varseblivningen är avgörande för hur vi bearbetar det vi upplever, eftersom den binder samman våra tankar och känslor med världen runt omkring oss. Den här synen på perception eller varseblivning sammanfattar både de sociala och de psykologiska förklaringarna, eftersom den inkluderar båda delarna.

Inläarning

När vi ska lära oss något nytt är det vissa faktorer som är viktiga. Som medlemmar av ett samhälle tar vi varje dag emot stora mängder information. Vi måste lära oss att sortera informationen, så att vi kan ha fokus på saker som är eller kan vara viktiga för oss. Det handlar också om hur vi klarar eller inte klarar att prioritera vad som är viktigt i våra liv. Om vi inte lär oss att sortera information blir vi förvirrade och klarar inte att ha fokus på det vi ska göra. Bra sätt att lära sig sortera information på är genom att:

- stärka vår medvetenhet så att vi blir mer koncentrerade på aspekter av livet som vi inte har utforskat,
- fokusera på medvetandegörande inom områden som vi själva inte har undersökt eller har försökt undvika,
- undersöka mönstren i våra omgivningar och hur dessa påverkar oss.

Vi skapar oss *egna uppfattningar* om saker och händelser utifrån vår tolkning och bearbetning. Vi sorterar in saker i kategorier och förhåller oss sedan till kategorierna i stället för till händelserna. När vi skapar egna uppfattningar gör vi oss också en personlig och symbolisk mening av det som sker.

En viktig del i förändringsarbetet är vilka förväntningar deltagaren har på förändringen och vilka förväntningar läraren har på deltagaren. Det kan uppstå stor förvirring om de inblandade har olika förväntningar på förändringsarbetet och dessa inte är tydligt uttalade. Det kan gå ut över relationen mellan lärare och elev. Innan förändringsarbetet börjar bör man därför låta deltagarna skriva ner konkreta målsättningar för vad de väntar sig att de ska uppnå.

När man har gått igenom och fått en bild av deltagarens uppfattning och deltagarens tolkning av vissa begrepp, kan man skapa strategier för förändring. Viktiga strategier kan vara:

- Skapa ett klimat som gör det möjligt för deltagaren att lära sig saker.
- Avlägsna hinder för inläring.
- Hjälpa deltagaren att förändra sig utifrån sina egna förutsättningar och att aktivt medverka samt ta utgångspunkt i hans eller hennes verkliga uppfattning.

Rollspel låter deltagaren prova på situationer som känns skrämmande och som deltagaren kan träna sig på. Med en sådan metod kan deltagarna ta reda på vad som hindrar dem från att nå sina mål. Det är inte säkert att vad de vet påverkar vad de kan göra, men det har ändå skapats ett sammanhang mellan deltagarens tankar och handlingar. Konvergent tänkande (tänkande inriktat på att hitta en förutbestämd korrekt lösning på ett problem) är begränsande, eftersom det gör att människor placerar in idéer i kategorier. Divergent tänkande, som går i olika riktningar, skapar nya idéer utifrån kunskap och tankar. Vissa slags aktiviteter kräver ett visst sätt att tänka, andra kräver ett annat.

Grundantaganden gör att vi upprättar regler för vårt beteende. Grundantagandena formas genom interaktionen (samspelet) mellan värderingar, inställningar och våra personliga konstruktioner av världen. De

skapar trygghet i mellanmänskliga relationer. Värderingar är ett mycket viktigt element. Man skulle kunna tänka sig att grundantaganden är bestående, men de förändras när sociala förändringar gör det nödvändigt. Man lär sig sina grundantaganden i en social kontext. Om man ska tala om, diskutera och testa olika grundantaganden måste det ske i en trygg miljö.

Grundantaganden förändras när:

- vi befinner oss i en social kontext,
- vi känner oss trygga och fria att delta i samtal med andra,
- vi reflekterar, studerar och provar olika förhållningssätt till livet.

Problemlösning är både en process och logiskt tänkande. Det omfattar tre huvudfaser: I den första fasen sätter man sig in i och förstår problemet. I mellanfasen analyseras problemet, flera alternativ prövas och man väljer en strategi för att lösa problemet. I slutfasen genomförs och utvärderas strategin, och inlemmas sedan i repertoaren för framtida problemlösning.

För att ha så goda förutsättningar som möjligt att lösa problem är det viktigt att:

- man har satt sig in i och förstått problemet,
- man har möjlighet att analysera problemet och hitta olika lösningar,
- man provar ut olika alternativ.

Metodiska lösningar

Modell

Eftersom det är så många som har svårt att våga tala samiska behöver vi en modell. Vi behöver ett tänkesätt till hur vi ska komma över den spärr som hindrar många från att tala samiska. Modellen är givetvis inte allmängiltig och passar inte alla. Men en del kan ha nytta av att rikta fokus mot vad som hindrar dem från att tala samiska, även om de vet att de kan språket.

Förenkling

En gyllene regel inom kognitivt tänkande är att man försöker förenkla. Deltagarnas uppmärksamhet ska vara riktad mot här och nu, vad de kan göra här och nu när det gäller att tala samiska. Vad är det som *vidmakt-håller* spärren som hindrar dem från att vara samisktalande? Att vi förenklar innebär inte att idealet är att det ska vara smärtfritt och enkelt. Den som inbillar sig det lurar sig själv. Målet är att få alla deltagare att fundera över betydelsen av olika sätt att förstå en svår situation.

Vad är kognitiv metod?

Irene Henriette Oestrich (2000) beskriver den kognitiva metoden med följande ord:

- Problemorienterad
- Kortsiktigt fokus
- Enkel och tydlig utan att vara förenklande
- Kräver aktivitet och medverkan
- Är interaktiv och omfattar tankar, känslor och beteende
- Är objektiv med utgångspunkt i klinisk forskning
- Har visat goda kliniska resultat

Det vi gör när vi använder en kognitiv metod kan sammanfattas i åtta punkter. Dessa beskrivs närmare längre fram i boken.

1. Deltagaren refererar till en situation där han eller hon talade samiska eller hade en önskan om att göra det. Deltagaren blir medveten om kroppsförnimmelser och känslor som uppstod när han eller hon talade samiska eller inte klarade att göra det (situation, undvikande-strategi).
2. Vi identifierar vad det var som utlöste de här känslorna (automatiska tankar).
3. Vi kartlägger kroppsförnimmelserna, känslorna och tankarna som uppstod i den här situationen (självfokus).
4. Vi identifierar katastroftanken.
5. Deltagaren funderar på till hur många procent han eller hon tror att katastrofen ska bli verklighet.
6. Vi funderar över alternativa sätt att förstå situationen (alternativa tankar).
7. Bevisföring – för och emot katastroftanken och de alternativa tankarna.
8. Deltagaren testar de alternativa tankarna i en konkret situation som ett experiment.

Inslag av kognitiv metod som vi använder på kursen

Nedan beskrivs de delar av den kognitiva metoden som vi använder på kursen.

Vad är det som vidmakthåller spärrarna i fråga om samiskan?

Det är många faktorer som bidrar till att man drar sig för att tala samiska. Genom att få syn på dessa blir det enklare både att tala om saken och att göra något åt det.

Vidmakthållande faktorer

1. Självfokus
 - Att man inte talar samiska perfekt blir till att man inte kan samiska.
2. Undvikandestrategier
 - Undvika att tala samiska för att förhindra fruktade konsekvenser.
3. Generalisera utifrån enskilda händelser
 - Eftersom man har sagt fel en gång kommer man alltid att göra det.
4. Oro innan och efter att man talat samiska
 - Om man talar samiska nu kommer man helt säkert att göra språkliga fel (negativa förväntningar).
 - Efter att ha talat samiska går man igenom alla fel man har gjort och är kritisk mot sig själv. Man är rädd för att inte ha uttryckt sig som man skulle ha velat. Orden »fastnar«.

Situation

En situation är en upplevelse som någon av deltagarna har haft i fråga om att våga eller inte våga tala samiska. Följande är ett exempel på en situation:



- Hej, hur är det, har ni sålt stugan vid sjön?
- Nej, den har vi kvar.
- Hej, vad trevligt att träffa er här!



- Heejja, murreds, guktie datnine?
- Det var länge sen vi sågs.
- ...uh,

En deltagare berättar:

Jag träffade Petter och Anna i affären. De stod och pratade samiska med varandra. Jag tänkte att nu får det bära eller brista och frågade på samiska hur läget var. Petter svarade på svenska och Anna på samiska. Jag skulle ha velat säga något mer på samiska, men plötsligt kunde jag inte komma på ett enda ord.

Exemplet är fiktivt, men under kursen presenterar deltagarna egna situationer som gruppen går igenom och diskuterar utifrån flera synvinklar och med hänsyn till komponenter som undvikandestrategi, självfokus, automatiska tankar osv.

Kännetecken på en situation

- Man pratar samiska och det går bra.
- Man pratar samiska men tycker inte att man är duktig.
- Man undviker att prata samiska.
- Man försöker prata samiska men får inte fram ett ord.



– Hej Ole, vad trevligt, hur går det med din samiska, övar du mycket?



– Okej... Oj, daelie akte vihkeles SMSe bööti. Tjoerem vaestiedidh... voejnesien... Nåå, nåå!

Undvikandestrategier

För att undvika otrygghet när man är i en situation där man skulle önska att man var samisktalande kommer man fram till att det tryggaste är att fortsätta tala svenska. Det kan man kalla en undvikandestrategi, en undanflykt.

I en situation där man förväntas tala samiska blir man svettig (symptom) när man tänker (tankar) på det man ska prestera. Man hittar en undvikandestrategi som gör att man kan undvika katastrofen (det värsta som kan inträffa).

Detta blir tungrott och opraktiskt när man själv vill tala samiska men medvetet eller omedvetet använder sig av strategin och bara talar svenska. Andra strategier som kan användas för att undvika att tala samiska är att undvika människor som talar samiska med en eller att använda kroppsspråk. Det finns ett stort antal olika strategier och det är viktigt att låta deltagarna berätta om sina egna.

Att hitta en undvikandestrategi och spela ner sina kunskaper i samiska minskar eller eliminerar risken för att hamna i en situation där man gör saker som leder en ut »på tunn is«. Men detta har självklart också ett pris. Undvikandestrategin hindrar en från att skaffa sig erfarenhet av att tala samiska. Man får inte heller möjlighet att testa om de orealistiska

tankar man tänkt om hur dålig man är på att tala samiska verkligen är sanna. Om man sätter de negativa tankarna på prov visar det sig att de nästan helt saknar sanningsvärde.

Vilka undvikandestrategier har deltagarna använt sig av?

Kännetecken på undvikandestrategier

- Man undviker att prata samiska även om man själv har lust.
- Man hittar på annat att göra så att man kan undvika att tala samiska.
- Man blir tyst och säger ingenting.
- Man låtsas vara upptagen av att skicka sms eller läsa tidningen.

Automatiska tankar

Kärt barn har många namn. Eller som man också kan säga; ett irriterande fenomen kan ha många namn. För att du ska kunna känna igen sådana tankar, är det viktigt att man kan associera dem till något. För många kan uttrycket automatiska tankar vara så främmande att man inte klarar att få fatt i hur man kan snappa upp dessa tankar. Därför måste folk välja sätt att namnge sådana tankar, så att man kan känna igen och fånga upp sådana tankar.

Vi kan också kalla dessa tankar för:

- *Röda tankar.*
- *Heta tankar. Tankar som gör dig varm på ett negativt sätt.*
- *Blixttankar. Tankar kommer som en blixtn i ditt huvud, gärna från klarblå himmel. Tankarna kommer och far så fort att du inte märker dem, men du känner obehaget de medför dig.*

Vi har alla omedvetna tankar som kommer automatiskt. De är en del av våra inre samtal, men de är så flyktiga och står så helt utanför vår kontroll att vi knappt hinner fånga upp dem. Automatiska tankar är svåra att komma ihåg, och vi är helt enkelt inte medvetna om dem. De kan framstå som bilder eller fragment av meningar eller fantasier. Tankarna kan därför vara svåra att beskriva eftersom man inte är uppmärksam på dem.

Exempel på automatiska tankar om språk:

- *När jag talar samiska låter jag så fånig.*
- *Jag kommer att göra bort mig.*
- *Nu böjde jag ordet helt fel!*

Det är de här automatiska tankarna som gör att vi känner oss dumma och skapar förväntningar om att det ska hända något negativt ifall vi gör något som vi inte känner oss hundra procent trygga med. Vi är inte uppmärksamma på dem och därför har vi en tendens att acceptera de här tankarna som helt trovärdiga, utan att kunna bedöma hur pass realistiska de är. De får därför inflytande på våra handlingar och våra känslor. Automatiska tankar präglas ofta av att risken för en fruktad händelse överskattas, samtidigt som de egna färdigheterna underskattas. Man kan ha en bild av sig själv som misslyckad därför att man pratar en icke perfekt samiska.

Negativa automatiska tankar utlöses i en bestämd situation. För att förstå det som händer är det viktigt att inse att det vi tänker om den här situationen har avgörande betydelse för hur vi uppträder i liknande situationer. Det är inte själva situationen som vållar bekymmer, utan vår tolkning av den. Vi tycker att det är problematiskt att inse att vår tolkning av den svåra situationen kan skilja sig från hur den faktiskt är, därför att de automatiska tankarna lurar oss att tro att det här är sanningen, och för att tankarna känns självklara.

Kännetecknen på automatiska tankar (blytttankar)

- Tankarna är spontana, inte resultatet av reflektion eller motiverade tankar.
- Tankarna kommer snabbt och försvinner lika snabbt.
- Tankarna är verbala eller kommer som bilder.
- Tankarna försvinner ofta utan att man lägger märke till dem. Det man lägger märke till är känslan som tanken ger en.
- Tankarna accepteras oftast som sanna utan att man reflekterar över det.



- Manne sijhtem eevre tåasode dæmiedidh!
- Öh... jag... jag... ska... jag...



- Manne baakoem eevre bääjhtode sojjehtim!
- Jag... bakat tunnbröd.
- Har bakat, heter det!

Självfokus

Självfokus är de negativa förväntningar och ogynnsamma tolkningsmönster vi har tillägnat oss.

Vi kan skilja mellan två olika slags förväntningar:

- Tilltro till sin egen förmåga. Det här är våra föreställningar om att klara att utföra ett visst beteende. Klarar vi det ökar vår självförlit.
- Resultatförväntningar. Det här är de uppfattningar vi har om vilka konsekvenser ett visst beteende har för oss – om vi riskerar något negativt eller om vi kommer att belönas.

Ju säkrare vi är på att vi kommer att lyckas, desto större är chansen att vi vågar försöka.

Negativa förväntningar

Vi kan ha **negativa förväntningar** som styr våra handlingar.

Negativa förväntningar handlar om personliga normer, synsätt och värderingar. Det är saker vi har lärt oss och fått med oss genom våra livserfarenheter.

Om vi har gjort erfarenheten att man inte ska tala samiska (även om det aldrig har uttryckts), eller att det vi säger på samiska blir grammatiskt



- Har ni sett två skidåkare?
- Manne sån dam bääjhtoehlaakan jeahtam!
- Ja, där borta



- Åh, im *maehtieh* saemiestidh!
- Kul att han är så pass duktig på att prata samiska

felaktigt, kopplas handlingen att tala samiska till våra tidigare obehagliga upplevelser.

De flesta sådana synsätt sitter inte så djupt. De är snarare knutna till särskilda livssituationer och de omständigheter personerna befinner sig i här och nu, och de är därför mottagliga för påverkan.

Feltolkningar

Feltolkningar beskriver olika sätt vi kan missuppfatta eller feltolka information på. Det finns många slags feltolkningar, exempelvis följande:

Diskvalificering av det positiva. Det här innebär att positiva erfarenheter och upplevelser bortförklaras. T.ex. att jag kunde tala samiska med den här gamla damen betyder inte att jag *kan* samiska, för det kan jag inte.

Övergeneralisering, där man generaliserar utifrån *en* händelse och låter den erfarenheten gälla *alla* händelser. Har det hänt *en gång* kommer det *alltid* att hända. Jag använde fel ändelse en gång när jag talade samiska, alltså använder jag alltid fel ändelser när jag talar samiska.

Svartvitt tänkande. Händelser tolkas som tecken på att man antingen är lyckad eller misslyckad i språksammanhang.

Tankeläsning där man tror sig läsa andras tankar utan att nödvändigtvis ha några belägg för det. »De tänker att jag är dålig på att uttala samiska ord.«

Negativ profetia, där man tänker att framtida händelser kommer att få ett negativt utfall. »Jag kommer garanterat att göra bort mig om jag talar samiska.«

Stränga, orealistiska krav

Vi har en tendens att ta in och tolka information så att den bekräftar våra negativa förväntningar.

Negativa förväntningar är ofta imperativa (ska, bör, måste), absoluta (alltid, aldrig), outtalade, självbekräftande, abstrakta och automatiska. Det gör att tankarna är emotionellt laddade och skapar starka känslor. Som tur är det här sättet att tänka dynamiskt och möjligt att förändra, även om det kan ta lång tid.

Ett exempel på ett orealistiskt krav: »Jag blir *aldrig* så bra på att tala samiska att jag kan tala det med vem som helst. Jag *borde* tala samiska«.

Kännetecken på självfokus:

- Negativa förväntningar om att man kommer att misslyckas.
- Feltolkning av situationer – det positiva förminskas och det negativa förstoras.
- Stränga krav på sig själv med formuleringar som ska, bör, måste, aldrig, alltid.

Självfokus leder till att felen du gör när du talar samiska förstoras och fångar hela din uppmärksamhet. När du gör något fel till exempel när du använder datorn ger du inte det felet någon uppmärksamhet.

Som illustration kan man säga att felen du gör vid datorn är som en sten i ett glas vatten, medan felen du gör när du talar samiska färgar allt vattnet.



Alternativa tankar

Våra tankar kring en situation påverkar våra känslor. Om vi ändrar våra tankar kan vi förändra känslorna. För att kunna förändra våra tanke-mönster måste vi lära oss att det går att tänka annorlunda kring en viss situation. Alternativa tankar är kunskapen om vilka tankar som hämmar och vilka som främjar vår förmåga att tala samiska. På kursen ska deltagarna hitta och pröva alternativa tankar om situationer de har upplevt.

För att behärska ett språk man inte har vågat tala »offentligt« krävs mycket hårt arbete och mycket träning. Om det »inre samtalet« – kognitionen – har fokus på hur obegåvad man är därför att man aldrig lyckas komma igång med att tala samiska, är det viktigt att sträva efter att förflytta det inre samtalets fokus till »det här klarar jag – det är inte farligt«.

Kännetecken på alternativa tankar:

- Hur kan man tänka annorlunda kring sin förmåga att tala samiska?
- Testa om tolkningar av situationer är realistiska och sanna.
- Vad skulle någon annan ha tänkt om den här situationen?



- Vi fick en sån här stor fisk!
- Oj!



- Hon är duktig på både fiske och prata samiska!
- Tjiddtjie, dah tuhtjin datne lih væjkele, jallh guktie?
- Jovven, jaa... nov sån.

Albert Ellis modell

För att förändra kognitionen kan man använda en modell som har utvecklats av Albert Ellis. Det är viktigt att gå igenom alla punkterna tillsammans med andra, så att man kan börja hitta alternativa sätt att förstå händelser på.

- A. Händelsen
- B. Händelsens innebörd (tankar/tolkningar)
- C. Konsekvenserna av att händelsen tolkas på det här sättet (känslor/tankar)
- D. Varför uppfattades händelsen som i B?
- E. Alternativa sätt att uppfatta händelsen

A. Händelsen

En händelse är en situation där det händer något som utlöser tankar och känslor.

Du pratade samiska, men lade märke till att du använde fel ändelse.

B. Händelsens innebörd

Dina tankar, föreställningar och antaganden om händelsen.

Du tänker att du har gjort bort dig, och det kommer den du talade med alltid att komma ihåg. »Jag kan egentligen inte prata samiska!«

C. Konsekvenserna

Den bestämda innebörd (B) som man läser in i en händelse (A) leder till känslor och kroppsliga reaktioner.

Du känner dig dum och det enda du kan tänka på är att du använde en felaktig ändelse. Felet snurrar runt i huvudet och du klarar inte att se att resten av det du sade var rätt.

D. Varför händelsen uppfattades som i B

Vi har lärt oss fasta sätt att tolka saker och ting vi upplever: även kallad mönster. De här mönstren gör att vi inte klarar att lösa situationer på andra sätt. När vi har ett mönster i förhållande till språk som gör att vi

förväntar oss att vi ska tala perfekt, hindrar det mönstret oss från att försöka tala samiska.

Jag kommer alltid att använda fel ändelser. Jag kommer aldrig att kunna tala samiska.

E. Alternativa sätt att uppfatta händelsen

Det finns andra sätt att förstå en händelse. När man berättar om en händelse kan andra se den på ett helt annat sätt. För att våga tala samiska är det viktigt att man lär in nya tankemönster. Det gör man bäst genom att diskutera händelsen tillsammans med andra som kan komma med andra tolkningar av den. På så vis kan man sätta katastroftänkandet på prov.

För att hitta alternativa tankar och alternativa sätt att förstå en händelse på, kan man ha glädje av att ställa vissa frågor:

- Finns det något annat sätt att tolka situationen på?
- Skulle någon annan ha tolkat händelsen annorlunda?
- Har du glömt bort några viktiga upplysningar?
- Vad är det värsta som kan hända?
- Hur stor är sannolikheten för att något negativt kommer att hända?

Varför är jag säker på att jag har gjort bort mig? Har man verkligen gjort bort sig för att man använt fel ändelse?

Det är irriterande att inte kunna föra ett helt samtal på samiska, men det är inte någon katastrof. Jag är inte värdelös även om jag inte kan föra ett helt samtal på samiska. Det är bara i mitt eget huvud som jag framstår som värdelös.

Sokratiska frågor

Filosofen Sokrates hade en frågande hållning i samtalen med människor han mötte. Det ledde ofta till att människor började granska sig själva och sina kunskaper. I Sokrates diskussionsform blev dialogen till en ömsesidig hjälp att nå bättre insikter.

Sokratiska frågor ska hjälpa deltagaren att reflektera kring språkvalet och börja ifrågasätta de »absoluta sanningar« som gäller förmågan att tala samiska.

1. Vad menar du med det? (precisera vad du menar)

Precision av ditt påstående. Exempel: »Alla kommer att tycka att jag är dålig på att prata samiska.« Vilka menar du med alla? Hur många procent kommer helt säkert att tycka att du är dålig?

2. På vad grundar du det du säger? (saklighet)

Är ditt påstående sakligt eller rör det sig bara om tyckande? Du måste kunna bevisa att alla kommer att tycka att du är dum. Har du frågat alla? Beviskrav – hur säker är du (i procent) på att det är som du tror?

3. Kan man se saken på något annat sätt? (alternativa tankar)

Det finns alternativ till ditt påstående. Du kan se saker på andra sätt. Kanske någon tycker att du är duktig som talar samiska. Andra, som själva inte vågar tala, kanske avundas dig.

4. Om det är som du säger, vad betyder det för dig? (katastrof-tänkande)

Ja, vad kommer att hända om alla tycker att du inte är duktig? Vilken katastrof har du framför dig; vad är det värsta som kan hända? Hur ska du hantera det?

Höken

Under kursen har du granskat bevisen och fått tilltro till ditt samiska projekt. (Det här kommer att gå vägen, jag kommer att börja tala mer samiska nu!) Alla på kursen stöttar dig och du strålar av självförtroende. Men när du lägger dig på kvällen kommer tvivlet smygande. Du börjar tänka negativa tankar om ditt språkprojekt och tvivlar starkt på att du någonsin kommer att tala mer samiska än du gör i dag. Som en hök angriper sitt byte, angriper de negativa tankarna dig. Det är höken som slår till. Och hur kan du slåss mot den?

Övningar och uppgifter under kursen

Under kursen använder vi en del scheman. Det finns naturligtvis de som tycker att det är fånigt att använda scheman i språkundervisning. Men om vi ska tala om varför vi väljer att inte tala samiska när tillfället ges, och verkligen vill göra något åt saken, får vi ett tydligare fokus på situationen om vi använder scheman. Scheman gör det också lättare att visualisera problemet och därmed se saker och ting tydligare. Med ett hjälpmedel blir det dessutom lättare att hålla sig till ämnet. Om man bara för ett vanligt samtal är det lätt hänt att man undviker att tala om det som är svårt.

Katastrofövningen

Här använder vi schemat nedan, som ritas upp på blädderblock eller på tavlan.



Situation: en händelse där du talar eller inte talar samiska.

Tankar: vad du tänker om den här situationen påverkas av vad du har upplevt tidigare i liknande språksituationer.

Känslor: är knutna till tankarna. Negativa tankar knutna till negativa upplevelser framkallar negativa känslor.

Symtom: när vi blir oroliga reagerar vi på olika sätt. En del blir svettiga i händerna, andra känner ett litet hugg i magen. Alla ska fundera över vilka symtom de får när de upplever något negativt. Det är lätt att bli så fokuserad på sina symtom och tankar att man inte klarar att tänka rationellt kring hur andra egentligen reagerar.

Självfokus: negativa förväntningar och tolkningar.

Undvikande: de strategier du använder för att slippa tala samiska.

Katastrofen: det värsta som kan hända om du talar samiska. Dina förväntningar om att det kommer att hända något förfärligt om du talar samiska. Man kan tänka sig att vissa får katastroftankar om vad som kan inträffa om de måste tala samiska.

En händelse kan vara att man talar samiska och blir rättad. Man blir så fokuserad på den händelsen att man känner ett litet hugg i magen, eller andra symtom. Tanken »jag är dum som inte kan säga rätt hela tiden, jag kommer aldrig att lära mig prata perfekt« ger känslan av att man är dum. Eftersom man väntar sig att det kommer att hända något hemskt (katastrof) undviker man att tala samiska med den här personen igen.

Genom alternativa tankar kan du hitta alternativa sätt att se händelsen. Genom att kartlägga sina tankar hittar man andra sätt att förstå situationen. Man frågar sedan till hur många procent deltagarna tror på katastroftankarna och hur starkt de tror på de alternativa tankarna.

Här är ett exempel på katastrofövningen:

Röd text är vad deltagaren tänker eller känner.

Blå text är lärarens frågor.

Situation

Jag måste säga något på samiska när andra lyssnar.

Automatiska tankar

Det här kommer aldrig att gå bra!

Bara nu ingen påpekar felen jag gör!

Just hon kommer att skratta åt mig och berätta för andra hur dum jag är.

Jag har bott här hela mitt liv och ändå kan jag inte samiska. Andra måste ju tycka att jag är trög.

Självfokus

Jag får inte visa hur nervös jag är för att säga något på samiska.

Jag kommer aldrig kunna lära mig att tala samiska!

Andras förakt kommer alltid att förfölja mig.

De tänker att jag är för fin för att tala samiska.

Undvikandestrategier

Jag säger till de andra att jag mår dåligt och måste gå.

Jag låtsas vara upptagen med mobiltelefonen.

Jag läser tidningen eller hittar på något annat.

Jag blir tyst och gör mig »osynlig«.

Jag »allierar« mig med andra som kan ha det som jag.

Känslor

Ledsen

Bitter

Lite arg

Känner sig dum

Känner sig mindervärdig

Kroppsliga symtom

Klump i bröstet

Hugg i magen

Handsvett

Automatiska tankar och självfokus hänger nära samman.
Vad kommer först, automatiska tankar eller kroppsliga symtom?
Vad tänkte du när du kände klumpen i bröstet?
Minskar eller ökar ditt självfokus när du använder undvikandestrategier?

Deltagaren ska testa om »självfokus-tankarna« stämmer. Deltagaren väljer en punkt som ska testas och bevisas. Läraren frågar: Vad kan hända? Vad är det värsta som kan hända?

Test/bevisföring av automatiska tankar

Våra automatiska tankar känns sanna och logiska för oss själva. Därför bör vi testa om de verkligen stämmer eller om vi bara inbillar oss. Genom test kan vi lägga fram bevis för att de automatiska tankarna är sanna, liksom för motsatsen. Som måttenhet kan vi använda procent.

I tabellen nedan skriver vi upp bevis som stöder den automatiska tanken och bevis som motsäger den.

Tabellen ritas upp på tavlan och fylls med bevis som stödjer påståendet (bevis för) och bevis som visar att det är osant (bevis mot).

BEVISFÖRING	
BEVIS FÖR	BEVIS EMOT

Exempel på ifylld tabell

Automatiska tankar som ska testas: *Jag har bott här hela mitt liv och ändå kan jag inte samiska. Andra måste ju tycka att jag är trög.*

Blå text: lärarens kommentarer och frågor.

Röd text: deltagarens uttal och svar.

Deltagaren: *Jag har bott här hela mitt liv och ändå kan jag inte samiska.*

Andra måste ju tycka att jag är trög.

Läraren: *För hur många procent tror du på detta?*

Deltagaren: *Jag är 80 procent säker på att det är sant.*

BEVIS FÖR	BEVIS EMOT
Jag kan inte prata samiska! • En gång blev jag rättad för att jag sa något fel. • Kanske har jag blivit rättad någon annan gång också. Negativ motivering:	Hur ofta talar du samiska? Jag försöker att säga något ca en gång i månaden på samiska. • När blev du rättad? • Det är ungefär två år sedan jag blev rättad av min farbror, som talar samiska. • Hur är det med alla de andra gånger du talat samiska, har du blivit rättad då? • Jag har inte blivit rättad några andra gånger. • Vad har du för tankar kring varför din farbror gjorde så? Är det någon annan i gruppen som har några tankar kring det? • Positiv motivering: Min farbror blev glad att jag sa något på samiska och ville hjälpa mig.
De andra tänker att jag är trög.	• Har någon sagt till dig att du är trög? • Ingen har någonsin sagt att jag är trög, så jag kan faktiskt inte veta om de tycker det.
En gång när jag talade samiska var det en som log åt mig. Jag har hört någon säga liknande saker om andra.	• Hur vet du att personen log åt hur du uttryckte dig på samiska? Vilka bevis har du? • Det är inte säkert att personen i fråga log åt hur jag talade samiska. • Personen i fråga sa inte att det var det han log åt. • Vad skulle leendet ha kunnat betyda?

När man har gått igenom alla bevisen för och emot kan läraren återigen fråga: **Till hur många procent tror du på det nu?**

Om deltagaren fortfarande svarar 80 procent måste man jobba mer med de här tankarna. Man tar fram en ny tabell och hittar nya bevis för och emot. Om procentsatsen har sjunkit märker deltagaren att det finns alternativa sätt att tänka. Deltagaren kan då välja ut något av argumenten från listan »Bevis emot«, skriva det på en lapp och stoppa den i fickan. Lappen ska läsas nästa gång dessa ogynnsamma tankar dyker upp.

Hur ompröva negativa automatiska tankar och katastroftankar?

Att ställa motfrågor

Vi kan angripa våra negativa och skrämmande tankar genom att hela tiden fråga »varför det?«, »vad händer då?«, »vad kommer det att innebära för mig?«

Om man ställer de här frågorna varje gång en ny mörk tanke dyker upp får man möjlighet att bedöma dem mer sakligt.

Poängen är att få tag i katastroftankarna som styr våra reaktioner i svåra situationer.

Exempel på hur man kan använda motfrågor:

Du sitter vid middagsbordet med ett sällskap. Det kommer in någon som förväntar sig att du ska tala samiska medan de andra som sitter runt dig lyssnar. Du för ett inre samtal där du själv frågar och svarar:

- Nu får jag inte säga något fel.
- Vad kan hända om jag säger fel?
- De andra *får inte höra* det.
- Om de hör det, vad kan hända då?
- De andra kommer att skratta åt mig.
- Om de tycker det, vad kan hända då?
- De *får inte höra* att jag är dålig på att prata samiska.

- Om de hör det, vad kan hända då?
- De skulle skratta åt mig.
- Om de gör det, vad kan hända då?
- De skulle se mig som en fånig och obegåvad person.
- Om de ser mig så, vad händer då?
- De kommer alltid att tycka att jag är löjlig som gör mig till med min samiska och berättar för alla hur dum jag är och hur dålig jag är på att prata samiska.
- Om de gör det, vad kan hända då?
- Jag kommer *aldrig mer* att få några vänner.
- Om det går så, vad händer då?
- Jag blir ensam och olycklig resten av livet.

Om jag börjar tala samiska kommer det alltså att leda till något förfärligt öde – inte konstigt att jag blir rädd.

Men stämmer det verkligen? Skulle jag ha tänkt så ifall någon annan här vid bordet talade samiska och det inte var felfritt? Är det bara jag som förstår vad det innebär att inte tala samiska korrekt men kan acceptera fel hos andra? Kommer de andra att fördöma mig bara för att jag inte uttalar alla orden rätt?

På liknande sätt kan vi ställa olika slags motfrågor när skrämmande tankar dyker upp:

- Finns det något annat sätt att tolka situationen på?
- Hur skulle andra tänka om det som händer nu?
- Glömmer jag bort någon viktig information?
- Vad är det värsta som kan hända, och vad kommer att hända efter det?
- *Tror* jag att något kommer att hända bara för att det *kan* hända?
- Hur stor är sannolikhet för det i procent?
- Använder jag ord som *måste*, *ska*, *aldrig* eller *alltid*?
- Har jag orimliga förväntningar på mig själv?
- Förebrår jag mig själv för något som inte är mitt fel?
- Finns det också något positivt med detta?

Vi har alltid en förhandslagrad bild av en situation. Den bilden styr hur vi uppfattar situationen.

För att se det hela på ett annat sätt kan man ställa klargörande och utforskande frågor, exempelvis:

- När du ansåg att du sagt fel, vad var det du tänkte?
- När du hörde att du sagt fel, vad var då det värsta du tänkte dig skulle kunna hända?
- Om du använde undvikandestrategier, vilka använde du?
- Vad skulle ha kunnat hända om du inte hade använt dig av strategin? (t.ex. gå därifrån, svara på svenska när någon talar till dig på svenska)
- Om du flydde från situationen, vad tror du skulle ha kunnat hända om du hade stannat och talat samiska?
- Hur vet du att det skulle ha blivit så?
- Vad är det som skrämmer dig med att det skulle ha hänt?
- Finns det något annat sätt att tolka det på?
- Vad talar för den andra förklaringen?

Anteckningsblad för utmaningar

Det kan vara nyttigt att skriva ner skrämmande tankar före en hemuppgift och sedan skriva ner vad man har lärt sig. Formuläret nedan kan användas för att sätta tankarna på pränt före och efter uppgiften.

Formuläret kan användas före och efter hemuppgift.

UPPGIFT	Datum:	Hur starkt tror jag att det kommer att hända? Ange i procent.	
Antagande: Vad kommer att hända med mig?		Före utmaningen	Nästa gång
Vad kommer andra att märka?			
Vad kommer andra att tänka?			
Vad är det som säger mig att de tänker så? Vad ska jag titta efter?			
Vad måste jag göra för att få mina tankar bekräftade eller dementerade?			
Vad hände faktiskt? Vad har jag lärt mig? Vad säger det om mitt antagande? Vad ska gälla i framtiden?			

Exempel på ifyllt schema:

UPPGIFT		Datum:		Hur starkt tror jag att det kommer att hända? Ange i procent.	
Svara en kund som tilltalar dig på samiska					
Antagande: Vad kommer att hända med mig?	Jag blir nervös och säger säkert något fel.	Före utmaningen 90 %	Nästa gång		
Vad kommer andra att märka?	Att jag säger något ord fel	80 %			
Vad kommer andra att tänka?	Hon kan egentligen inte prata samiska.	80 %			
Vad är det som säger mig att de tänker så? Vad ska jag titta efter?	Kunden ler åt mig.				
Vad måste jag göra för att få mina tankar bekräftade eller dementerade?	Jag måste fråga vad kunden ler åt.				
Vad hände faktiskt? Vad har jag lärt mig? Vad säger det om mitt antagande? Vad ska gälla i framtiden?	Kunden säger att han tycker att han får bra service och att jag är på så gott humör att det smittar av sig på honom. Jag trodde att kunden log åt hur jag uttryckte mig, inte för att jag själv var glad och trevlig. I framtiden kommer jag att våga prata med fler, men inte med alla.				

Träningsuppgift – att testa katastroftankar

Deltagarna går två och två till affären. De ska köpa kaffe och kaka. Under hela besöket ska de tala samiska.

Före besöket kan man diskutera situationen i grupp:

Vad tänker du testa under besöket? Vilka tankar tänker du testa? Men vad kommer att hända om någon hör att ni talar samiska? Vad ska ni göra då? Vad är ni rädda kan hända under besöket? Vad är det värsta som kan hända under besöket?

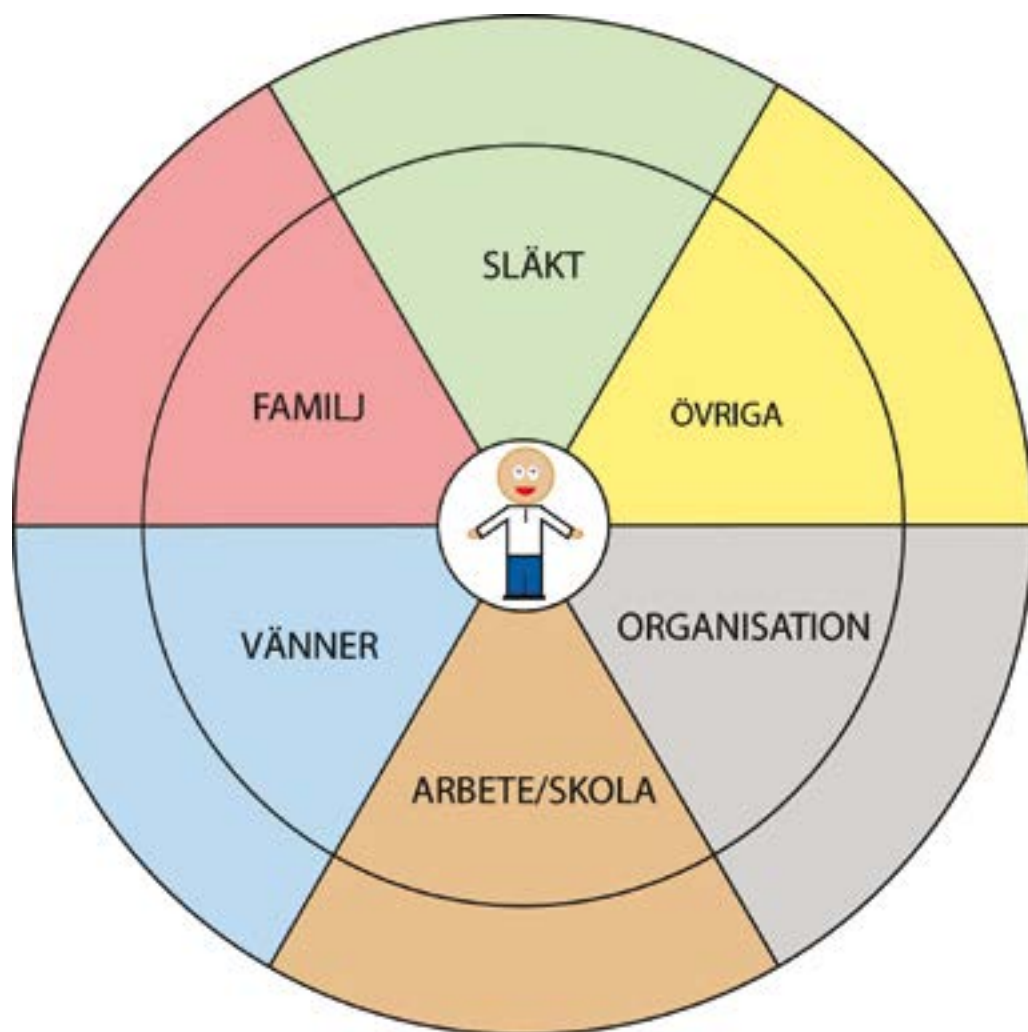
Efter besöket diskuterar gruppen ifall det som de båda deltagarna var rädda för inträffade. Gruppen diskuterar också vad de lärde sig av besöket som de kan använda sig av vid senare tillfällen. Använd anteckningsbladet för utmaningar, som fylls i före och efter besöket.

Här kan även sokratiska frågor användas.

Språklig nätverkskarta

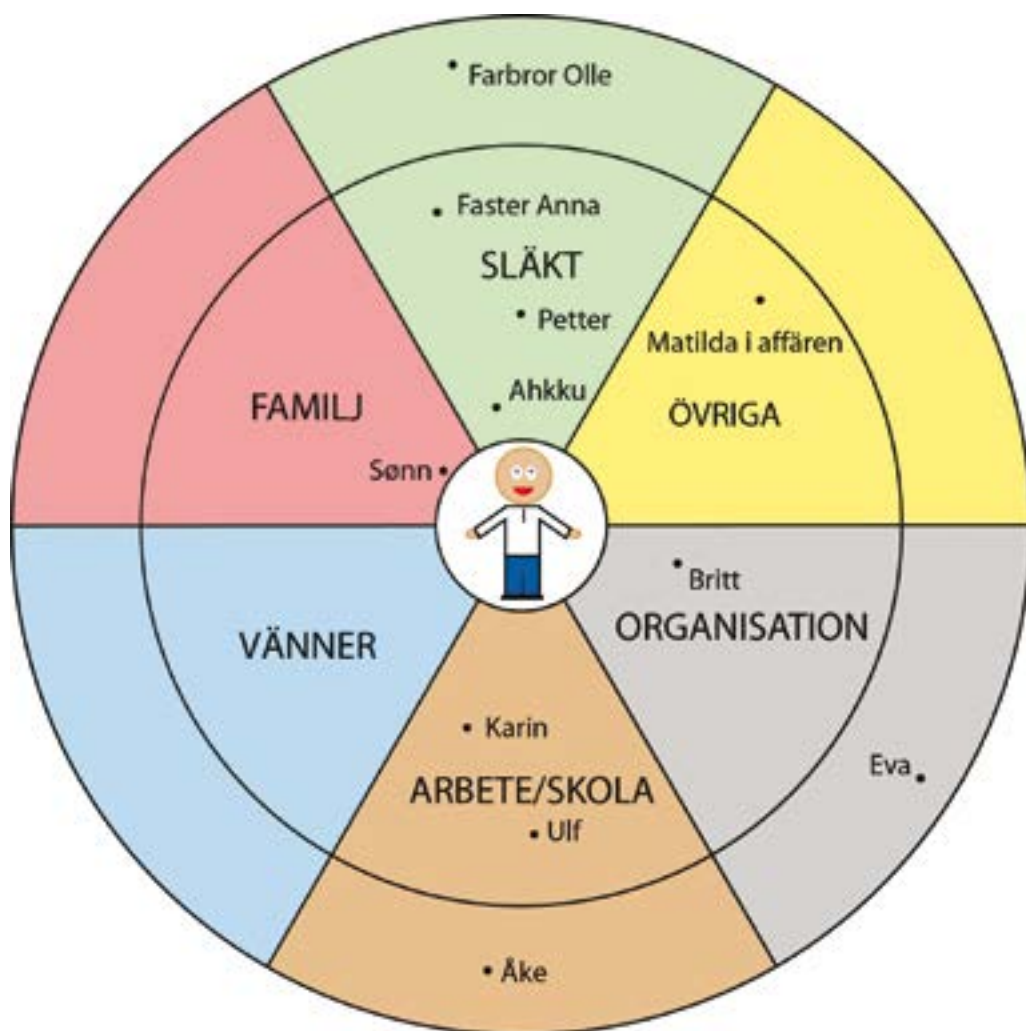
Vi använder och utvecklar språket i sociala sammanhang. För att bli tryggare med att tala samiska måste man öva. Ju fler man har att tala samiska med, desto mer övning får man. Kanske har man människor i bekantskapskretsen som kan bli bra och trevliga samiskspråkiga kontakter, men som man inte »upptäcker«. För att visualisera vilka man skulle kunna eller redan talar samiska med kan man rita upp en språklig nätverkskarta. Nätverkskartan kan också användas som underlag för att diskutera hur man ska erövra nya arenor där man talar samiska. Kartan är indelad i sex zoner: familj (dem du bor ihop med), släkt, övriga, vänner, organisation, arbete/skola. Varje deltagare ritar sin egen karta. Alla som man talar samiska med markeras på kartan. De man talar mest med placeras längst in. I den yttre cirkeln markerar man utmaningarna – de man vill försöka börja tala samiska med.

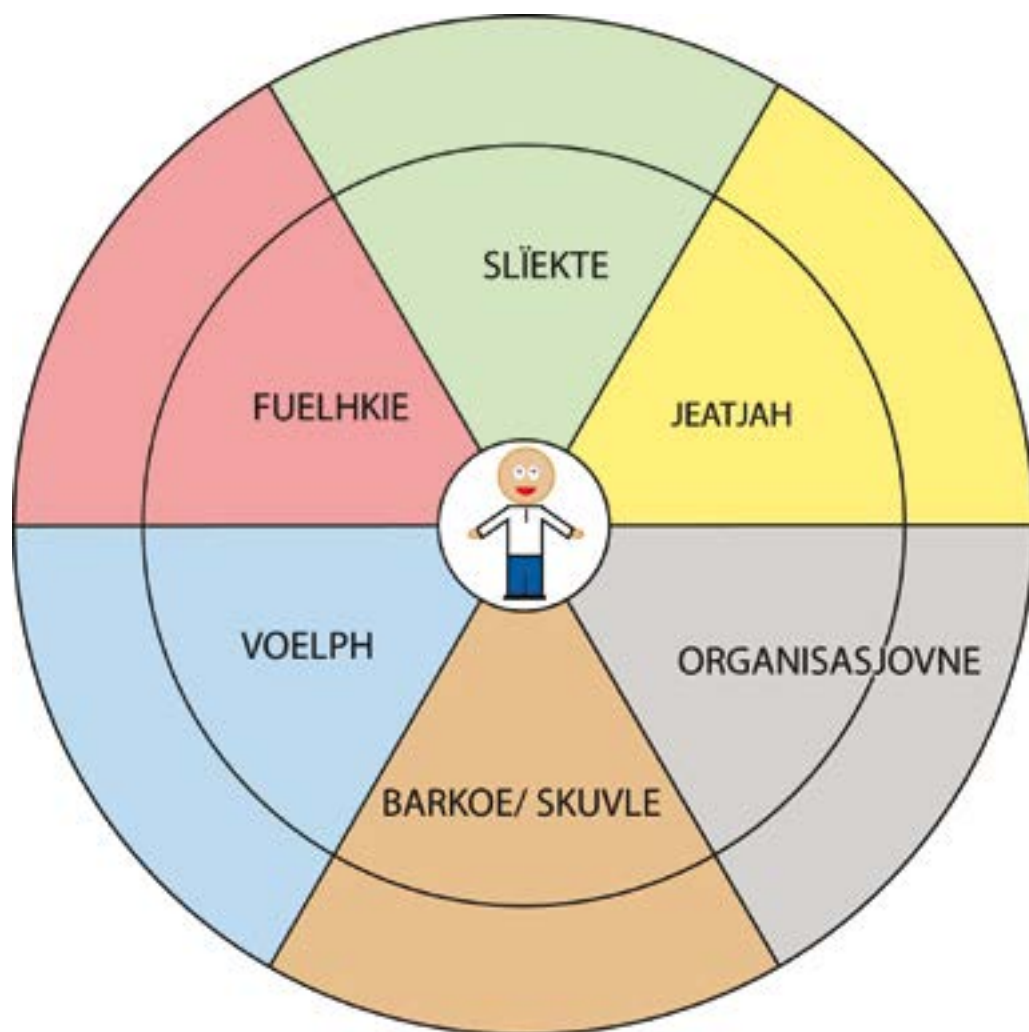
Nätverkskarta:

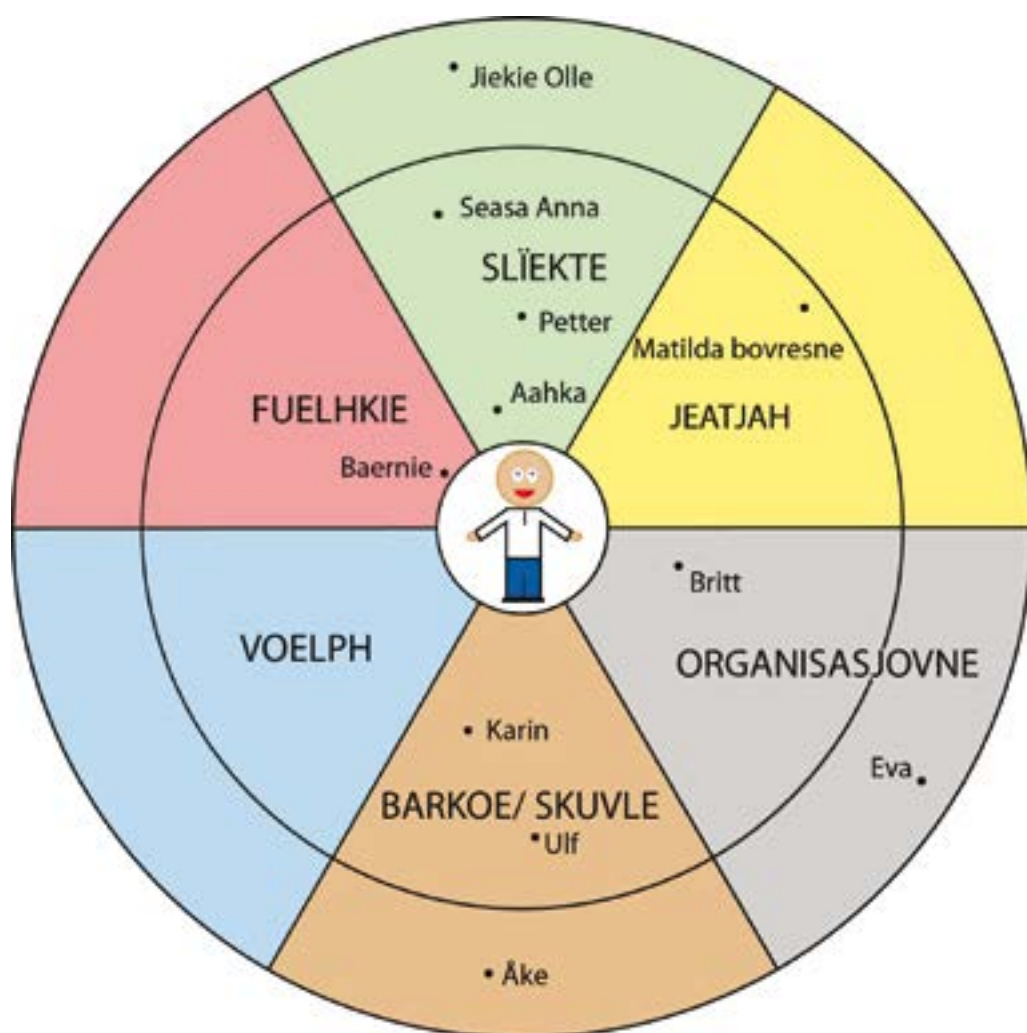


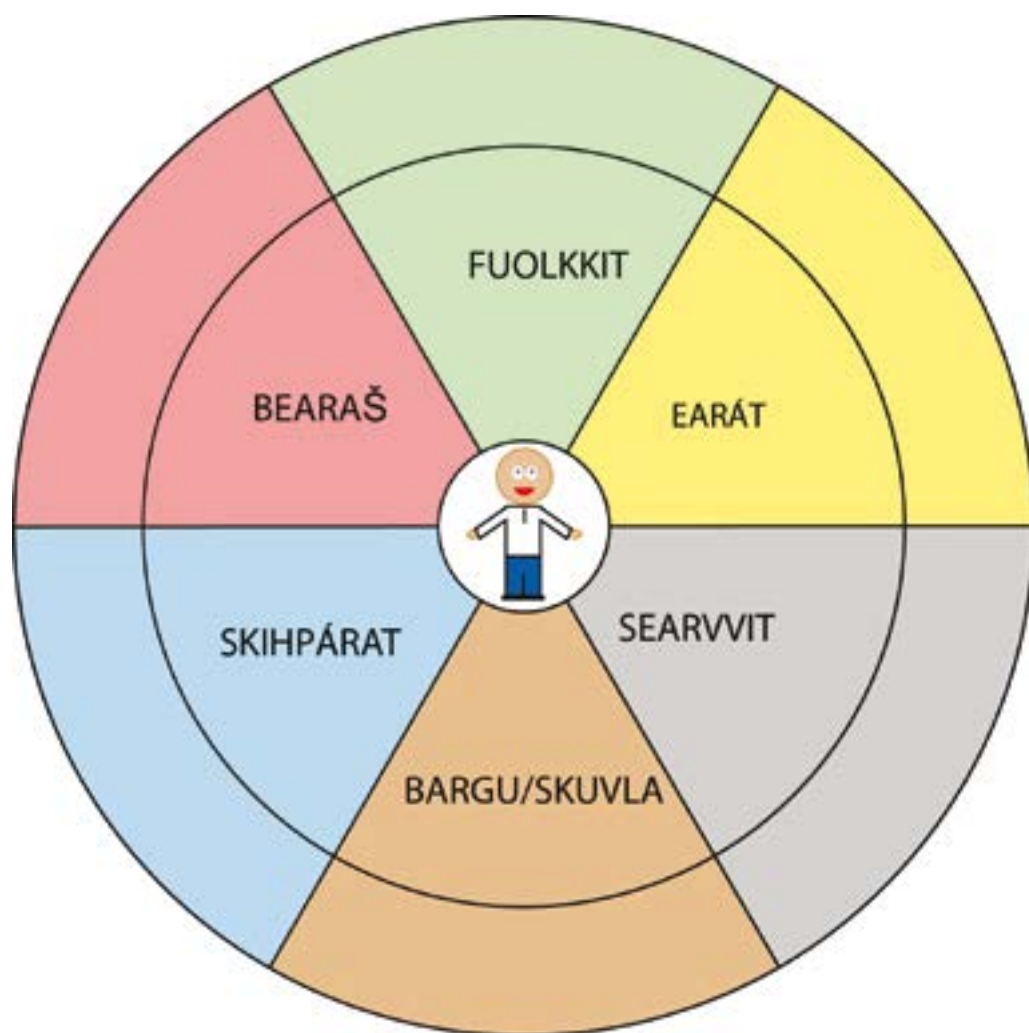
Ett exempel på en ifylld nätverkskarta.

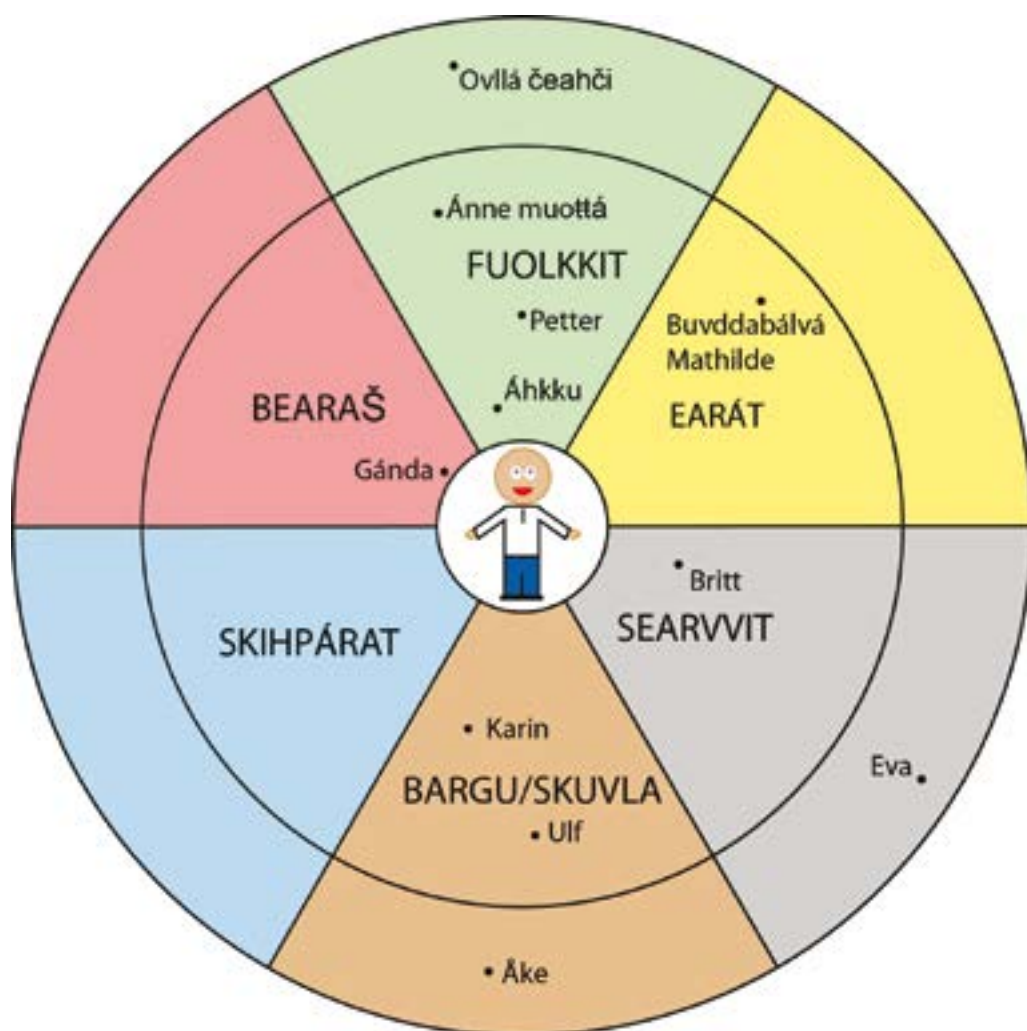
Namnen är en del av deltagarens språkliga nätverk.

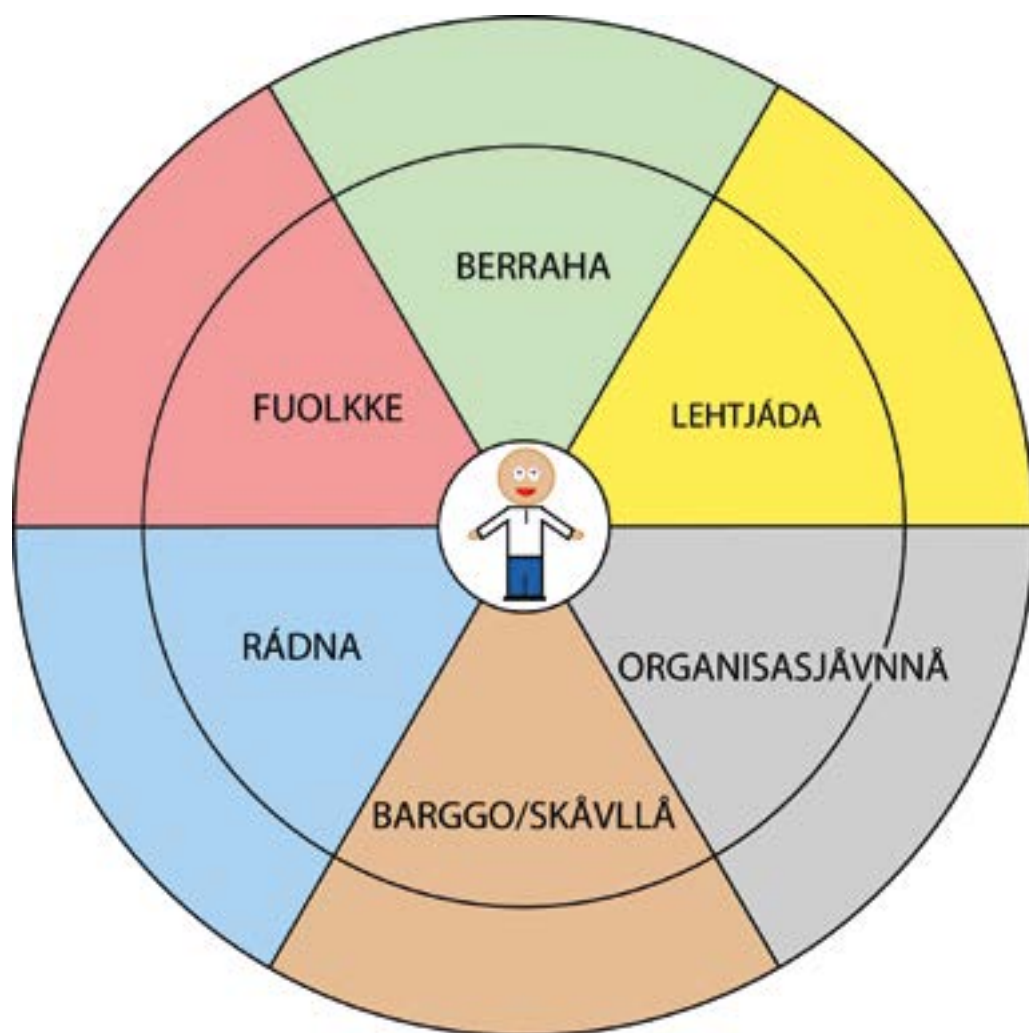


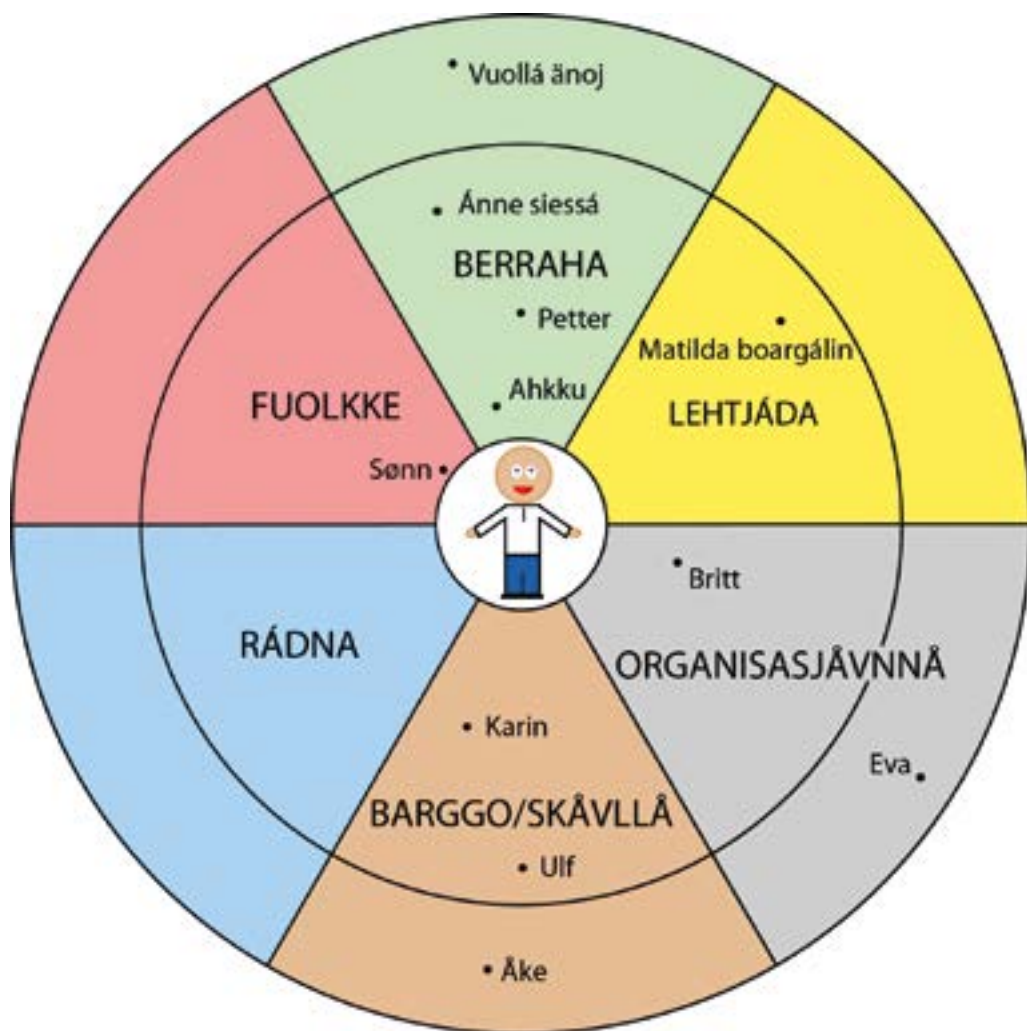












Ett kommunikativt perspektiv

Kursdeltagarna är personer som kan samiska, men som saknar språkträning, ord och uttryck eftersom de inte har använt språket särskilt mycket. På kursen undervisas inte deltagarna i grammatik, bortsett från genomgången av bokstäverna. I stället ligger fokus på samtalet i ett kommunikativt perspektiv och på att öka ordförrådet.

Som underlag för språkträningen har Stephen D. Krashens och Tracy D. Terrells bok *The natural approach* använts. Jag har även använt Todal/Pope *Duoŧta hupmat* och Øzerk *Tospråklige minoriteter*. Jag har fått hjälp av pedagoger med att utforma praktiska övningar.

Språktillägnande

Krashen och Terrell menar att det är skillnad på att tillägna sig ett språk och att lära sig ett språk. Några exempel på skillnader:

- När man tillägnar sig ett språk påminner processen om när ett barn lär sig sitt modersmål. När man lär sig ett språk får man först formella eller teoretiska kunskaper om språket.
- När man tillägnar sig ett språk kan man säga att man »snappar upp« språket genom att *omedvetet* snappa upp ord och uttryck som man hör. Vid språkinläring får man kunskaper om språket, exempelvis lär man sig grammatiken *medvetet*.
- Man kan säga att tillägnande är »tyst kunskap«: du tillägnar dig språket genom aktivitet. När du lär dig ett språk berättar man uttryckligen för dig vilka ord du lär dig och hur du ska använda dem.

Tillägnande av ett språk sker på sätt och vis genom att förstå ett budskap. Vi tillägnar oss ett språk när vi förstår vad vi hör eller läser på språket. Det betyder att tillägnande i första hand baseras på vad vi hör och förstår, inte vad vi säger. Utifrån det perspektivet kan vi säga att målet för språklektioner är att erbjuda begripliga meddelanden för att hjälpa deltagaren fram till den punkt där han eller hon förstår språket utanför klassrummet. När det sker kan deltagaren tillgodogöra sig eller använda

sig av situationer i verkligheten för att göra framsteg i språkutvecklingen.

Deltagarna måste förstå meddelandena, men de behöver också ha något att sträva efter. Därför måste meddelandena innehålla det som deltagaren kan och lite till, så att han eller hon hela tiden får anstränga sig lite.

Alla människor kan lära sig flera språk, men de måste ta det beslutet eller själva känna behov av att lära sig språket. Man måste också få möjlighet att använda det språk man studerar i verkliga situationer.

Vi har en känslomässig tröskel som påverkar vår inlärningsförmåga. Hos deltagare som är trygga och har optimala inställningar är den känslomässiga tröskeln lägre. En låg tröskel gör att deltagaren är mer mottaglig och öppen för meddelanden, och att varje meddelande når djupare och fastnar bättre i minnet. Deltagare som är otrygga och som är osäkra på sin inställning till det samiska har en högre känslomässig tröskel. Deltagare med en hög tröskel är mindre mottagliga för meddelanden, och dessa når inte heller lika djupt.

Trygghet och en bra inställning kan göra två saker för dem som ska tillägna sig ett språk:

- dels uppmuntra dem att ta emot fler meddelanden, så att de kan samtala med folk som talar det språk de vill tala,
- dels göra dem mer mottagliga för de meddelanden de får och ge dem en lägre tröskel, som i sin tur gör att de tillägnar sig mer.

En språkkurs bör hjälpa deltagarna genom att exponera dem för bra och begripliga meddelanden. Dessutom måste man arbeta med att sänka den känslomässiga tröskeln, vilket leder till att oron för att göra språkliga fel minskar.

Språkträning sker genom kommunikation. Du får respons på det du säger både verbalt och icke-verbalt. Därför är det viktigt att få träna och få respons på *innehållet* i det du säger, inte bara på det *grammatiska*. I en grupp där du känner dig trygg med att fokus ligger på vad du berättar i stället för hur du säger det kommer du att känna dig friare att försöka använda ord som du annars inte skulle ha vågat använda. Men samtalet måste vara meningsfullt för deltagarna. Därför innehåller kursen

övningar med anknytning till frågor som är intressanta för deltagarna. Övningarna måste vara utformade så att deltagarna lär sig något nytt och får anstränga sig. När kursdeltagarna har blivit trygga med att våga tala i sammanhang där de känner sig väl till mods, kan de utsättas för ansträngningen att tala samiska i situationer som inte enbart upplevs som trygga. Situationer där man »kastas i på djupt vatten« kan då upplevas som en positiv utmaning. I sådana situationer kan deltagarna sträcka sig längre än de tror att de är kapabla till och få positiv respons.

För att tillägna sig ett språk måste man använda det. Med hemläxor mellan kurstillfällena får deltagarna träning i att använda språket i andra sammanhang än själva kurskontexten. Konkreta hemuppgifter som tar hänsyn till varje elev pressar deltagarna att genomföra saker som är nödvändiga för att nå målet med kursen.

Genom att läsa texter på samiska utvidgar deltagarna sitt ordförråd. Texterna kan även ge dem uppslag till samtalsämnen. Det är viktigt att både skapa och ta vara på engagemang. Att alla deltagarna har ett liknande utgångsläge när det gäller att tala samiska stärker tron på att detta är något man kan klara tillsammans. Grupprocessen är en viktig faktor.

Andra viktiga aspekter

Öppenhet om kursdeltagandet

Många tycker säkert att det är genant att behöva gå på en sådan här kurs för att börja tala samiska med fler. Men kanske kan man få oväntat stöd om man är öppen med sina svårigheter med att tala samiska.

Det är dock mycket viktigt att deltagarna själva får välja om de vill berätta att de går kursen. Kursarrangörens, lärarens och övriga deltagares tystnadsplikt omfattar även att inte berätta vem som går på kursen.

Förväntningar på sig själv

Alla som börjar en kurs har förväntningar. Vi har i allmänhet inte exakt samma förväntningar. Någon kan ha stora förväntningar på sig själv och tänker att på kort tid ska kunna lära något man slitit med i årtal. Om man har för stora förväntningar, vilket kan göra en modlös allt eftersom upptäckten att det inte går så lätt ändå. Då klarar man inte att leva upp till sina egna förväntningar. Det är därför viktigt att ha realistiska förväntningar genom att försöka formulera några få, men konkreta förväntningar på sig själv.

Motivation

För att förändra något i sitt liv måste man vara motiverad. Det gäller även förändringen att börja tala samiska. Det kan finnas många skäl till att man vill börja tala samiska. En anledning kan vara önskan om att tillhöra en samisktalande grupp. En annan kan vara att det finns fördelar med att kunna tala samiska eftersom man då kan aktivt delta i samisk-språkiga miljöer. Att tala samiska kan också vara en bekräftelse på samisk identitet. En deltagare sade så här om sin motivation: *Jag har under en längre tid försökt att börja tala samiska. Jag har sagt till mig själv att den här kursen är min sista chans för att börja tala.*

Emyr Davies säger så här om engagemang i boken *Duostta hupmat/Våga prata*:

Att undervisa i ett språk som statistiskt sett är på reträtt kan kännas avskräckande, men det positiva är att det kan skapa ett stort engagemang bland lärare och elever. Den här känslan av att vara engagerad är nödvändig för att undervisningen ska bli framgångsrik, eftersom fördelarna med att lära sig ett minoritetsspråk inte är lika uppenbara och tydliga som de exempelvis är när det handlar om att lära sig engelska som främmande språk. (1996: 12–13)

Motivation

Motivation är en viktig, kanske den viktigaste faktorn när man vill göra en förändring. Hur skapar man motivation och hur underhålls den genom språkundervisning? Man pratar om inre och yttre motivation. Den inre motivationen är de psykologiska aspekterna, när man innerligt önskar att genomföra något. Den inre motivation består av att uppfylla känslor som välbehag, tillfredsställelse och lycka. Den yttre motivationen är gärna förbundet med yttre påverkan från omgivningen, belöning i form av erkännande, social status och fördelar eller frånvaro av kritik.

Nyfikenhet är också en viktig motivationsfaktor. Här består drivkraften av en undran eller nyfikenhet på vad som kommer hända vid en förändring. Hur tror du att du upptäcker dig vara samisktalande? Vad skulle det betyda för dig?

Motivation är en önskan av och en tro på att lyckas. När vi är motiverade ökar chansen för att lyckas, först och främst för att vi kommer att anstränga oss mera för att nå våra mål. Därför är chansen större för att lyckas var gång vi förväntar oss ha framgång. Dessutom är det så att om man först lyckats med något och har upplevt sig kunna klara av uppgiften, ökar tron på sig själv att även lyckas nästa gång. Därför är känslan av bemästrandet/behärskning en viktig motivationskälla.

Carol S. Dweck beskriver att motivation inte endast är en önskan att uppnå resultat, utan också kärlek för inläring, kärlek för utmaningar och möjlighet att trivas med hinder. Kursdeltagare som är bemästringsinriktade tror på lärandet och är inte så fokuserade på hur duktiga de

är. När de upplever ett bakslag i lärandet, fokuserar de på insatser och strategier i stället för att bekymra sig över om de är inkompetenta.

För att upprätthålla deltagarens motivation är det viktigt att läraren kan hjälpa deltagaren till att bli mer bemästringsorienterad, läraren bör uppmuntra elevens insats eller strategi för lärande och inte dennes intelligens. När eleven misslyckas, bör läraren också ge återkoppling/feedback om insats eller strategier och ha fokus på vad som gick fel och vilken strategi deltagaren nu ska använda sig av. Med andra ord bör eleven se värdet av sina egna insatser. Oförminskade insatser över tid är fortfarande nyckeln till bemästring.

För att upprätthålla motivation:

Sätt realistiska och konkreta mål. De mål som du sätter upp ska vara så att de faktiskt kan uppnås. Man bör vara så konkret som möjligt, så att du senare kan värdera om du uppnått dina mål.

Ta en dag i taget. Det viktigaste är vad du gör här och nu.

Ge dig själv utrymme för en paus. För att inte ge upp kan man upprätta en plan med att »prata-vila-prata-vila«. På detta sätt ger man utrymme för vila, men inte för länge.

Upprätta självdisciplin. För att uppehålla motivation är det viktigt med självdisciplin. På samma sätt som att man har »dörrstocksmilen« när man ska ut och träna, kan man säga att man har »språkspärrsmilen« när man ska prata samiska. I början får man ofta tvinga sig själv i gång.

Hitta dina inspirationskällor. Vad eller vem inspirerar dig till att prata samiska? Är det en speciell bok, musik eller en inspirerande person?

Skaffa dig en mentor. En mentor har sin uppgift att vara en motivationsfaktor för att ge dig inspiration till fortsättning. En mentor bör vara den som kontakter dig för att prata samiska om vardagliga händelser och den som du kan kontakta när du får ett bakslag.

Grupprocessen

När människor möts och ska genomföra en uppgift tillsammans inleds en grupprocess. Grupprocessen är viktig för inlärningsmiljön och för att alla ska få ut något positivt av kursen. Här är den ömsesidiga tystnadsplikten grundläggande. Det är i grupp deltagarna ska träna på att tala samiska och utbyta både goda och nedslående erfarenheter.

I en positiv grupprocess får deltagarna att känna trygghet och stöd av varandra. När svåra frågor ska diskuteras, exempelvis sorg över att ha förlorat sitt språk, är det ovärderligt med ömsesidig uppmuntran och stöd, i synnerhet när det kommer från andra som också bär på samma känslor.

Gruppdynamik

Grupper är märkliga fenomen. En grupp kan vara en samling människor med samma intressen eller mål. Ingen grupp är den andre lik. Alla definierar målen på olika sätt. Gruppen har ett gemensamt mål och alla gruppmedlemmar har enskilda personliga mål. Alla deltagare i gruppen är lika viktiga. Eftersom vi människor är olika, tar vi olika outtalade roller. Någon kan vara mycket pratsam och kan ta stor plats, medans andra kan vara mera tystlåtna och inte gör så mycket väsen av sig. Det är viktigt att alla ges utrymme och tid under lektionstiden. Det är inte alltid som alla har lika mycket att berätta vid varje gång. Vid något tillfälle kan en ha mycket på hjärtat att dela med sig av och en annan gång kan någon annan ha mera att dela med sig av.

Det är allas vårt ansvar att samtliga i gruppen blir sedda, lyssnade till och tagna på allvar. Självklart är det viktigt att alla tar det ansvaret för varandra, men för att alla ska få en god upplevelse, vilar ansvaret på ledaren att ge utrymme och stöd till var och en. Deltagarna måste få känna sig värdefulla och omhändertagna i en övrigt god inlärningsmiljö, för att bli motiverade till fortsatt lärande. Det är viktigt att hjälpa varje deltagare att finna sin egen plats i gruppen och att lägga vikt på processen och inte bara på resultatet.

Gruppen kan vara med att bidra till att uppmuntra den enskilde. Därför är det viktigt att man ger varandra positiv feedback som stärker deltagaren och ger uppmuntran till fortsättning. Ledaren måste avsätta

tid till gruppens helhet och för den enskilde.

När vi börjar med aktiviteten kallad reflektionstid är det viktigt att alla vet hur mycket tid som är avsatt för aktiviteten, både för den enskilde och för gruppen. Ledaren måste i slutet av aktiviteten dra några slutsatser eller sammanfattningar av kontexten. Det är en fördel om alla är mera motiverade, mer stärkta och har mer tro på sina mål efter avslutad reflektionstid. Tiden för reflektion, *reflektionstid*, bör aldrig avslutas när någon är upprörd eller nedstämd. En grupp består av en helhet och av enskilda deltagare som går sina egna vägar. Humor är viktigt i gruppen och kan vara befriande. Vi skrattar inte åt varandra utan *med* varandra.

Språkpolis

Många kan ha svårt att tala samiska med vissa personer. De här skrämmande personerna kallar vi på kursen för språkpoliser. Man kan göra sig föreställningar om att en viss person kommer att håna en, rätta en på ett negativt sätt eller göra något annat tråkigt om man talar samiska med honom eller henne. Det kan vara så att man tidigare har blivit utsatt för en s.k språkpolis och har negativa upplevelser av detta. När kursen pågått ett tag kan det för vissa deltagare vara en utmanande hemuppgift att ta kontakt på samiska med någon de upplever vara språkpolis. Då kan katastroftankarna motbevisas efter det samtalet och självförtroendet stärks. Katastroftankarna motbevisas ofta när man talar samiska med »språkpolisen«.

Att stanna i offerrollen eller bryta sig ut?

Man behöver mod för att våga prata samiska och inte vara rädd för att prata fel. Ofta är vi människor ovilliga för att våga ta oss ur vår bekvämlighetszon. Detta medför att vi skjuter upp det svåra som till exempel att börja prata samiska. Finns det några nackdelar med att börja prata samiska? Är det sådana tankar som håller dig tillbaka från att börja prata mer än det du gör i dag?

I allmänhet önskar vi människor inte så stora förändringar i våra liv. Kan en av orsakerna vara av bekvämlighet, man trivs i offerrollen eftersom man inte fått lära sig samiska som barn eller att språket berövats en?

Kan det vara ett sätt att fortsätta vistas i bekvämlighetszonen och slippa utmana sig själv?

Om man inte tar en uppgörelse med det förflutnas språkförhållande och det faktum att man inte fått det samiska språket från sina föräldrar, blir detta en skugga som följer dig genom livet. Och den skuggan hindrar dig från att anta utmaningar till att *börja* prata samiska. Man kan faktiskt välja om man hela livet vill gå omkring som om man har ett klistermärke med texten »Jag fick aldrig lära mig samiska i min barndom och därför kommer jag aldrig att lära mig det.« Eller att använda sitt klistermärke med att säga: »Jag lärde mig inte samiska som barn men *nu* håller jag på att lära mig språket. Hjälp mig så att jag ofta får öva mitt språk« Tyvärr gör det sig inte av sig självt utan det krävs viljestyrka och engagemang för att göra det till sin egen aktivitet. Det kommer att behövas ansträngning och hårt arbete för att lära sig något nytt och inte ge upp.

En hel ren

Att börja prata samiska kan uppfattas som en så stor utmaning att man inte riktigt vet var eller hur man ska börja. Man tycker att man kan för lite och att ordförråd saknas. Uppgiften kan ligga som ett stort berg framför dig. Det kan vara svårt men om man klarar av att dela upp arbetsuppgifterna, kommer de inte att kännas övermäktiga. Det tar tid att lära sig många nya ord eller att hitta igen orden man tidigare lärt sig. Det är ett faktum man bara får acceptera. Om man lär sig ett nytt ord eller en mening varje dag kommer man under ett år ha lärt sig 365 nya meningar! När man har en hel matren framför sig så tänker man inte genast äta upp hela renen, utan man delar den i mindre köttstycken och äter upp dem en efter en. På samma sätt ska man tänka när man ska börja prata samiska. Man lär sig bit för bit som sedan tillsammans blir ett helt språk.

Grubbleri

Några av oss är experter på att grubbla. Ja vi tränar oss ständigt med grubbel. Det är så att man kan tro att vi snart kommer att delta i världsmästerskap i grubbleri. Det finns inte den minsta sak som vi inte kan grubbla över. Hur mycket tid och energi använder vi oss av till att



– Man måste vara försiktig så man inte sätter upp för höga mål



– Giejnie datne soptsesht?
– Mov jįjtse speejelegávvan soptseshtem.
Lustes baernie, dam gielekuvjesne liereme

grubbla över det samiska språket? Går du omkring och grubblar över en mening som du sa fel för en månad sedan och tror att de som hörde detta fortfarande minns vad du sa? Har du någongång försökt att fråga vederbörande om den kommer ihåg din felsägning?

Eftersom kan vara viktigt att grubbla bör man avsätta en begränsad tid för grubblandet istället för att ständigt gå omkring med att grubbla. Om man vet med sig att man är en grubblare och att det tar upp mycket tid och energi som man istället skulle kunna använda till att lära sig nya samiska meningar, bör man absolut avsätta en begränsad tid för just grubblande. Avsätt exempelvis en timme varje torsdag med att grubbla och sedan lägger du bort ditt problem under resten av veckan. För att komma ihåg vad du ska grubbla över så skriv ner »grubbeltankar« som dyker upp. Använd dig av en liten anteckningsbok eller ha ett papper liggande framme så du kan anteckna de tankar när de kommer.

Problem-ägaren

Alla upplever ibland att man blir rättade av andra för något som görs eller sägs. Det gäller även i fråga om förmågan att tala samiska. I en inlärningssituation är det nödvändigt med rättelser för att man ska lära sig

mer och rätt. Men det finns de som är väldigt ivriga att högt och tydligt påpeka att nu sade du fel, eller att ordet du använder inte används i vår dialekt eller är ett »nytt« ord som inte är accepterat hos oss. När man får sådana rättelser är det en fördel om man tänker positivt kring detta: så bra att jag får en korrekt inläring. Men det finns de som kritiserar på ett negativt sätt. Då gäller det att tänka att det är personen i fråga som kan ha svårigheter att acceptera det man säger. När man påpekar fel hos andra, varför gör man det? Är det för att visa att »jag är bättre än du?« Eller är det för att hjälpa till?

Detta är faktiskt inte ditt problem, det är inte du som äger problemet. Du måste placera problemet där det hör hemma, och det är inte hos dig.

Det finns äldre samisktalande med begränsad erfarenhet av att tala samiska med människor utanför den egna hembygden. De reagerar på alla som talar lite annorlunda än de personer som de vanligtvis talar samiska med. De är så oerhört trygga i sin egen smala kompetens och har samtidigt låg tolerans mot allt som utmanar deras smala område. Så att någon uppträder som »språkpolis« kan faktiskt vara ett tecken på att deras egen språkkompetens är begränsad.

»Att tänka så här har hjälpt mig att orka fortsätta tala samiska i vissa miljöer«, säger en som har lärt sig samiska i vuxen ålder.

Vanetänkande

Ofta använder vi ett visst språk när vi talar med en viss person. Språket är knutet till personen. Det kan vara svårt att gemensamt göra ett fullständigt språkbyte, men trots detta är det inte omöjligt. Man kan tänka sig att en person gör ett språkbyte därför att han eller hon har en stark önskan om att tala samiska i alla sammanhang. Motivationen för att lära sig samiska kan vara önskan om att tillhöra en grupp där samiskspråkigheten har en stark ställning och att erkännas som samisktalande.

Hur bryter man en vana? Ett sätt att försöka bryta en vana är att förändra en liten del av det invanda språkmönstret. Det är inte omöjligt att byta språk mellan två personer, men det kräver både ansträngning och en vilja av flexibilitet. De första gångerna känns det onaturligt, men klarar man av att hålla fast vid samiskan under korta sekvenser som gradvis

förlängs kommer det att falla sig mer och mer naturligt. Vi människor lägger märke till det som är annorlunda, och många reagerar på det som är nytt i förhållande till hur saker och ting varit innan. Det som är nytt och annorlunda känns konstigt och onaturligt. Efter ett tag kommer det att kännas mindre onaturligt, och om det nya fungerar bra kommer känslan att förändras till att det gamla känns konstigt och onaturligt.

Och vem har förresten sagt att man bara får tala ett språk med en person? Kan man tala både samiska och svenska i en relation? Ja, och det är det faktiskt många som gör och som länge har gjort det. När man säger att det är omöjligt att börja prata samiska med någon man dittills endast pratat svenska med, så är det bara till en början. När man är i den ovana situationen när man för första gången ska prata samiska med faster Anna kan man tänka hur man vill ha det i framtiden. Om man utväxlar några meningar på samiska med faster Anna varje gång man träffas, kommer det att kännas mera naturligt att prata samiska med henne t.ex. om ett halvår. Dessutom kan man fundera över hur det gick att hantera omställningen när många samiskspråkiga började prata svenska med varandra. Detta är en undvikande strategi med att säga att det är omöjligt för att slippa tala samiska.

Sorg och saknad över förlorat språk

Genom att kunna prata samiska ges möjligheter för deltagande i samiska språkmiljöer. Samtidigt ger deltagande i samiska språkmiljöer möjligheter till att kunna förbättra sina språkkunskaper. Många har erfarenheter av att försöka prata samiska för att kunna delta i dessa samiska språkmiljöer, men har erfarit att sina språkkunskaper inte fått ett positivt bemötande. Sådana erfarenheter bidrar till att göra det svårare att prata samiska nästa gång.

Människor kommunicerar inte bara med språk utan också med positioner. När man ännu inte är så bra att prata samiska och ändå pratar samiska med någon, kommer den man pratar med att upplevas som en trevlig kontakt om den personen inte sätter dig i en underordnad position. En person som sätter dig i en underordnad position upplevs som en mindre trevlig kontakt.

Att man nästan har förlorat det samiska språket är för många smärtsamt och man har en sorg över att förlorat något. Man har förlorat möjligheten att delta i samiska språkmiljöer. Man kan också känna skam över att inte kunna samiska och tänker/upplever att folk säger: »Det är minsann bara att prata!« Någon säger också så, och samtidigt blir man korrigerad och påmind att man ändå inte kan prata samiska. Man känner en saknad när man inte kan prata samiska. Handlar din saknad och sorg om tillhörighet och erkännande? Att kunna prata samiska handlar om identitet och bekräftelse på sig själv som same. Språket blir en samisk symbol som man har förlorat. Varför är detta med att prata samiska ett område i mitt liv som är så oerhört viktigt och så smärtsamt? En deltagare på en kurs säger att detta med sorg över ett förlorat språk berör hjärtats känslor och att det är viktigt att få prata om detta på kursen (Blind Brandsfjell 2012).

Attityder till samiska språket

Både vår egen och andras inställning till samiska kommer att påverkas när vi talar samiska. Människor med en negativ inställning till samiska vill inte använda språket. Det är inte bara våra egna inställningar som är viktiga, utan även omgivningens. Todal (2002) påpekar att för att främja ett visst språk måste språkplanerarna lyckas skapa en positiv inställning till språket. Vår inställning har aspekter som kan vara värda att diskutera under kursen. Några av dem är känslor, åsikter och handlingar.

1. Känslor

Den känslomässiga aspekten handlar om känslor för samiskan. Dessa påverkar ditt förhållande till språket. Några exempel på känslomässiga aspekter: Har du velat kunna dölja att du är same? Är du stolt eller skäms du över att vara same? Vad tänker du om du hör någon tala samiska i Staare/Östersund? Vad betyder det samiska språket för dig? Vad betyder det att tala samiska? Vad kommer det att betyda att ta tillbaka språket? Vad betyder det att inte tala samiska och vad tror du är orsaken till att du inte har börjat tala samiska?

Den känslomässiga delen omfattar också eventuell saknad och sorg

över att ha förlorat språket. Det är viktigt att tala om dessa frågor på kursen, så att man inser att känslor kan hindra en från att våga börja tala samiska.

2. Åsikter

De flesta har åsikter om samiskan. Vissa anser att det bara är fånigt att prata samiska, medan andra anser att det är viktigt för att språket inte ska försvinna. De åsikter som finns i bekantskapskretsen påverkar dig när du har tänkt börja tala samiska. Hur kommer människor på jobbet och hemma att reagera när du börjar tala samiska? Vilka kommer att stötta dig och vilka kommer att motarbeta dig? Vad kommer de att tänka om dig nu när du börjar tala samiska?

3. Handlingar

Även om människor har en positiv inställning är det inte säkert att inställningen kommer att leda till handling (Todal 2002). När du handlar – alltså talar samiska – kommer du att få reaktioner. Kanske använder du några samiska ord eller meningar när du talar med utvalda »säkra« personer. Vilken feedback upplevde du när du talade samiska – stötte du på motstånd eller fick du stöd? Handling omfattar även exempelvis val av språk för eventuella barn; hemma, i förskolan och i skolan. En diskussion om språkvalens konsekvenser kan vara givande för kursdeltagarna.

Med vem ska man tala samiska?

När man ska börja tala samiska kan det vara en bra idé att börja med någon man känner sig trygg med. Det är ingen bra idé att börja med vuxna familjemedlemmar. Det har visat sig att ju närmare du står personen du ska byta kommunikationsspråk med, desto svårare blir det. På kursen rekommenderar vi inte att du börjar prata med dina föräldrar eller din partner. När man vågar prata samiska med någon blir man ofta positivt överraskad av vilka som hakar på och byter kommunikationsspråk. När man vill byta språk bör man vara offensiv och tänka på att varje ny människa man möter kan vara en ny samisk språkkontakt eftersom man inte tidigare har någon etablerat språkvana med den personen.

Tala samiska högt

När man i årtal – ja, nästan hela livet – har undertryckt lusten att tala samiska är man inte van att höra sig själv tala. Det är ovant att höra sin röst prata samiska. För att deltagarna ska vänja sig vid att höra sina samiska röster är det viktigt med träning på att tala högt inför varandra. Det kallar vi för »prata-högt-träning«. Det är en bra idé att avsätta tid vid varje sammankomst med att låta deltagarna en och en eller parvis berätta något på samiska. Man kan beskriva för de andra vad en bild föreställer, eller så kan två deltagare tillsammans hålla ett samtal på samiska om någon aktuell fråga. En tidigare kursdeltagare sade så här om att tala samiska högt: »Det var ovant att höra min egen röst på samiska. Det hjälpte att prata med min egen spegelbild«.

Bakslag /svacka

När vi ska förändra en vana händer det ofta att vi återfaller till gamla, trygga och invanda mönster. Om man har gått en kurs och sedan tappat modet för att tala samiska, är det inget misslyckande att börja om med ännu en språkkurs. Kanske var inte tiden inne för att börja tala samiska, kanske stämde det inte med den dåvarande livssituationen. Det finns många orsaker till att man återfaller till gamla ovanor, men det går att börja om på ny kula igen.

Bakslag är snarare en regel än undantag. När bara man försöker ändra sina »vanliga« ovanor och problem kommer man i stort sett alltid att uppleva bakslag. Om man har insikt och kan acceptera att bakslag kommer att inträffa, blir det lättare att jobba sig framåt igen med att begränsa och bemästra bakslaget. Då är det klokt att ha en handlingsplan för att förhindra att bakslaget blir större än nödvändigt. Man får komma ihåg att det är skillnad på bakslag och återfall. Bakslag kan förklaras som om man i en utvecklingsprocess tar ett steg tillbaka. Det är ganska vanligt med bakslag i ett utvecklingsprojekt. Ett bakslag ger dig anledning att se dina problem på nytt för att sedan ta steget framåt igen. När man får ett återfall upplevs det som att man faller tillbaka till »gamla synder« och att det blir svårare att komma tillbaka på rätt spår igen. Men det är inte en omöjlighet.

»Det som jag tror att andra tänker om mig, blir mitt fängelse«. Brist på samiska språkfärdigheter kan bidra till rädsla för att prata. »Jag kan så lite samiska, men de andra tror att jag kan mer. Därför törs jag inte prata.« Sådana tankar kan föra till en svacka, men som en deltagare säger om temat: »Jag är medveten om att det kommer svackor, men vi har rest oss och gått vidare och utbytt erfarenheter i gruppen och det är viktigt« (Blind Brandsfjell 2012:20).

Viktiga sätt för att förebygga bakslag:

- Kännetecknen: Hur känns detta igen (för detta har jag väl tidigare råkat ut för)?
- Eftersom jag tidigare upplevt bakslag vet jag kännetecknen för detta. Jag har erfarenheter av liknande upplevelser. Man kan uppmärksamma och kartlägga tidiga signaler och risksituationer. Vad skedde förra gången jag upplevde bakslag? Vilket reaktionsmönster har jag lagt till med? Hur tänker jag om en bestämd situation och hur har jag präglats av tidigare situationer? En situation som ger dig negativa tankar kom mer mest sannolikt medverka till bakslag.
- Vad bidrog till detta bakslag? Vad utlöste bakslaget/svackan? Vilken situation utlöste bakslaget? Vem pratade jag då med? Hur var min dagsform?
- Vem eller vad kan hjälpa mig? Vem kan jag ringa, kontakta, prata med? För att hindra »hjärnspöken« behöver man andra att prata med. Det är mycket viktigt att man har någon att ty sig till när världen »går emot« dig. Ett tips är att ta fram en bok, till exempel en samisk grammatikbok, ordbok eller liknande vid sådana situationer.
- Hur kan jag begränsa mitt grubbleri? Det är viktigt att grubblandet begränsas till en viss tidpunkt och att man sedan släpper det.
- Vem kan jag kontakta för att återställa balansen? Det underlättar om man pratar samiska igen så snart som möjligt.

Praktiskt genomförande

Lärraresurser på kursen

En förutsättning för en vällyckad kurs är att det finns två ledare i gruppen under gruppsamtalen knutna till kognitiv teori. Då kan man växla rollerna, avlasta varandra och ge varandra stöd. Två ledare kan bättre följa upp och notera vad som händer i gruppen. I grupper där det finns deltagare som tar mycket plats kan två ledare lättare styra upp gruppen. Vid tillfällen när det behövs noteras, kan en göra anteckningar medan den andre leder övningarna. Med två ledare är det också lättare att notera vad som sägs och vad som händer som kan vara i behov att ta upp senare under dagen eller kursen. Var och en har sin roll. Den ena ansvarar för den kognitiva delen och den andra för språkträningsspasset.

Under kursen ska deltagarna också få möjligheter till språkträning. Samiskt språkcentrum i Östersund genomförde 2011/2012 metodutvecklingsprojektet *Språkspärr – Jag tar tillbaka mitt språk*. Projektet evaluerades och där det framkom att några deltagare önskade mer tid för språkträning. För att den delen av kursen ska kunna genomföras på ett bättre sätt behövs fler än en språklärare. Det finns också som förslag i evalueringsrapporten:

En professionell delning av ansvarsområdena med en tydligare profil på KBT-teorin och språkaktiviteterna skisseras som en potentiell förbättring av kursen. En möjlighet till förändring kan vara att ha två sydsamiska språkresurser som går in i kursen under de praktiska aktiviteterna. Då har de möjligheten att föra ett samtal sinsemellan och vara språkliga förebilder för gruppen. (Blind Brandsfjell 2012:23)

En sådan förstärkning av kursen kommer att öka kursens kvalitet och det ger kursdeltagarna större möjligheter att öka sina ordförråd och att lyckas bli mer aktivt samisktalande. Förstärkning av språkdelen kan ske antingen genom att öka kursens längd till två heldagar eller som ett språkbad.

Innan kursen börjar

Innan kursen börjar kan det vara en fördel att skicka ut ett brev där man förbereder deltagarna på att de vid kursstarten ska sätta upp egna mål upp för kursen. Man bör även informera kursdeltagarna att de vid första kurstillfället ska berätta hur de undviker att tala samiska, så att de kan förbereda sig inför uppgiften.

För bästa gruppdynamik bör det inte vara fler än tio deltagare på kursen. Det blir svårt att föra bra samtal i en alltför stor grupp. Man känner mer tillit och är mer bekväm i en mindre grupp. Alla bör ha möjlighet att se varandra, därför är att sitta i en ring eller vid samma bord att föredra.

Målsättning med kursen

Vid det första kurstillfället är det viktigt att alla deltagare sätter upp sina egna konkreta och tydligt definierade mål för sin samiska, exempelvis när och i vilka sammanhang de vill tala samiska. Att sätta upp egna mål ökar medvetandet om ens förväntningar på kursen. Uttalade förväntningar kan skapa frustration och förvirring hos både deltagarna och läraren.

En kursdeltagare sade så här om målformuleringen: »Man måste vara försiktig med att sätta upp för ambitiösa mål. För vissa passar det att gradvis tänja på dem, men för andra gör det kanske inte det. Man måste känna efter inombords – vad vill *jag*? Vad är viktigt för *mig* att uppnå? Man får inte bry sig om vad andra säger och tycker om vad man ska tänka och göra. I min egen process har jag i efterhand insett att det här totalt sett var något av det viktigaste.«

De skriftliga mål som formuleras ska vara konkreta och genomförbara. Halvvägs i kursen (sjätte sammankomsten) går man gemensamt igenom målen och justerar dem eventuellt. Vid den sista kursträffen tar man fram målen igen och bedömer om de har uppnåtts.

Exempel på mål

Allmänna mål som måste definieras tydligare:

- Våga komma igång med att tala samiska.
- Att kunna svara på samiska på jobbet, betjäna kunder på samiska.

Tydligt definierade mål:

- Att våga tala samiska med barnet även när andra är med.
- Att tala samiska på förskolan när jag lämnar och hämtar barnet.
- Jag vill betjäna minst en kund i veckan på samiska.

Läraren får en kopia av varje deltagares mål, så att det blir lättare att ge hemuppgifter. Det är ingen annan än läraren som ska ha tillgång till de här målen. Det är viktigt att deltagarna själva får välja om de ska berätta om sina mål för andra.

Tystnadsplikt

Det kan vara skrämmande att sitta i grupp och prata om hur svårt det är att komma igång med att använda samiska. I samma grupp ska man även öva, och våga säga fel. Därför är det viktigt att deltagarna känner sig trygga med att det som sägs i gruppen stannar inom gruppen. Tystnadsplikten bör därför tas upp som en egen punkt på den första sammankomsten. Deltagarna måste komma överens om att de har ömsesidig tystnadsplikt. Jag brukar säga till deltagarna att vill man berätta något är det bättre att man pratar om lärarens fel och brister.

Gruppdeltagarna kan tillsammans komma överens vad tystnadsplikten ska innehålla, till exempel på ett blädderblocksblad, där samtliga ger sin underskrift. Vid varje kurstillfälle hängs den upp i lokalen som en liten påminnelse vad som gäller.

Ett exempel på text för tystnadsplikt:

TYSTNADSPLIKT

- Det är tillåtet att berätta vem som deltar i kursen.
- Det är inte tillåtet att till andra berätta vad som sägs på kurstillfällena.

Med underskrift av samtliga deltagare och lärare.

Det är viktigt att kursledarna understyrker betydelsen av ömsesidig tystnadsplikt för gruppen. Det är en av de grundläggande faktorerna för att deltagarna ska lyckas med sitt arbete med språkspärr. I evalueringsrapporten *Språkspärr – Jag tar tillbaka mitt språk* (Blind Brandsfjell 2012) står det att läsa om betydelsen av tystnadsplikt:

Alla deltagarna i gruppen som blev intervjuade uttryckte att tystnadsplikten var bra och att den var viktig. De kände sig trygga i gruppen och att det är en trygghet hos alla i gruppen. De känner sig också trygga på att det de berättar stannar i rummet och det är viktigt eftersom det ibland är känsliga saker som tas upp och för att kunna vara öppna. De säger att det är många känslor knutna till språket, man kan vara besviken och arg och det är bra att dela det med andra genom samtal. Det var enighet i gruppen att deltagarna fick berätta att man gick kurs, vilken slags kurs det var och vilka som var med. (Blind Brandsfjell 2012:11)

Språkfadder

Den som ska bli samisktalande behöver öva i stort sett dagligen. Det är tungt att vara den som hela tiden måste ta initiativet till att samtalet ska föras på samiska. Man behöver någon som stöttar en och som tar ansvar för att »nybörjaren« får praktisera sin samiska. Under kursen bör deltagaren därför få en språkfadder. Språkfadderns uppgift är att tala samiska med deltagaren, helst varje dag. På många arbetsplatser finns det någon samisktalande som kan tillfrågas om att bli språkfadder. En språkfadder behöver inte kunna skriva eller läsa samiska. Han eller hon ska *inte* delta i några organiserade kursmoment, utan ska bara titta in hos deltagaren och prata samiska om vardagliga saker i cirka tio minuter åt gången flera gånger i veckan. Det är viktigt att deltagaren känner sig trygg med språkfaddern. En deltagare säger så här om användningen av språkfaddrar: »De första gångerna kändes det väldigt ovant att prata samiska, nästan obekvämt. Men jag kände mig så trygg med henne att det inte dröjde länge förrän vi förde långa, enkla samtal på samiska.«

För att inte överenskommelsen mellan språkfaddern och deltagaren ska bli en privatsak är det viktigt att det är kursinstitutionen som

formellt tillfrågar personen i fråga om han eller hon vill vara språkfadder. Språkfaddern får ingen lön. Rent praktiskt ordnas språkfaddrar genom att deltagaren själv hittar en person och frågar om han eller hon kan tänka sig uppgiften. Därefter skickar kursledaren en skriftlig förfrågan och lämnar en kort introduktion om uppgiften till språkfaddern.

Så här kan brevet till en språkfadder se ut:

SPRÅKFADDER

Tack för att du har sagt ja till att bli språkfadder åt en av våra kursdeltagare. Det är viktigt för kursdeltagarna att de får prata samiska ofta. Vi har kommit överens om att ni ska tala samiska i 5–10 minuter cirka 3 gånger i veckan, men ni får gärna prata oftare.

Ditt fadderbarn kommer att uppskatta om det ni säger i samtalen inte upprepas någon annanstans. Då blir det lättare att prata fritt utan att vara rädd för att säga fel.

GIELEBIHKEDÆJJA

Gæjhtoe juktie datne sijhth Gielebïhketæjjine årrodh mijjen kuvsjelearoehkasse. Vihkeles dejtie kuvsjelearoehkidie jijnjem åadtjodh saemiestidh. Mijjieh latjkeme dätnoeh saemiestiden medtie 5-10 minudth fierhten vâhkosne , menh sagke buerebe jis jienebe soptsestidien. Åajvah kuvsjelearoehkidie jis ih jiehtieh man bijre dätnoeh soptsestamme. Sagke aelhkebe dellie frijjeht soptsestidh jih ij daarpesjh miste jiehtedh.

Buerie heelsegigujmie

Lohkehtæjja

Hemuppgifter

Kursens hemläxor är inga skriftliga uppgifter. De ska vara ett hjälpmedel för att deltagarna ska nå sina mål och ska samtidigt ge dem möjlighet att praktisera det man har lärt sig på kursen. Alla elever får hemuppgifter som är anpassade efter deras målsättningar. Det är viktigt att läxorna anpassas till deltagarnas språkliga och kognitiva nivå, så att de inte blir för lätta eller för svåra. Hemuppgiften blir ett slags test för att undersöka om det man trodde (negativa tankar) verkligen stämmer.

Vid varje sammankomst ska hemuppgifterna gås igenom. Deltagarna berättar då vad de har gjort och hur det har gått. Genomgången görs under första delen av lektionen, och deltagarna kan välja om de vill tala samiska eller svenska. Formulären *Anteckningsblad för utmaningar* och *Bevisföring* ska användas när hemuppgifterna gås igenom. På kursen används Albert Ellis modell (s. 30–31) om alternativa sätt att tänka kring vad som hände när man talade samiska.

Exempel på hemuppgifter för en deltagare:

Deltagaren har som ett av sina mål att börja prata lite samiska med en kvinna (Eva) som hon varje vecka träffar i idrottsföreningen där de båda ingår i längdåkningsgruppen. Ett annat mål är att ge kunder service på samiska på jobbet. Hemuppgifterna ökar i svårighetsgrad från gång till gång.

1:a gången: Prata lite samiska med en kund.

2:a gången: Hon har nu möte med längdåkningsgruppen. Hon ska säga en mening på samiska till Eva.

3:e gången: Tala samiska med en kund.

4:e gången: Tala lite samiska med en kund så att kollegan hör det.

5:e gången: Eftersom hon inte hittade något tillfälle att tala samiska med Eva ska hon försöka igen den här veckan.

6:e gången: Tala lite mer samiska med en kund så att kollegan hör det.

7:e gången: Föra ett helt samtal med en kund på samiska.

8:e gången: Eftersom det gick så bra att tala samiska med Eva ska hon prata med henne i minst tio minuter på längdåkningsevenemanget. Om hon känner sig riktigt modig kan hon försöka att enbart tala samiska med Eva, även när andra hör på.

9:e gången: Föra ett helt samtal med en kund så att kollegan hör det.

Kursplan för tio tvådagarsksamlingar

Detta kursupplägg är en utveckling baserat på en kurs utförd i Östersund 2011/2012. Samlingarna pågick under två dagar, dag 1 mellan klockan 11.00–18.00 och dag 2 mellan klockan 8.30–11.15.

Det är viktigt med hemläxor för att få fatt i deltagarnas händelser från mindre lyckade försök att prata samiska och att knyta an till undvikandestrategier, automatiska tankar, självfokus och hur vederbörande kan tänka alternativa tankar om sådana händelser. Deltagaren får sig utdelade eller väljer själv sin hemläxa utifrån det samtal som uppkommit. Vid varje samling bör det finnas en aktivitet där kurdeltagarna får öva sig att prata samiska. Här har aktiviteten kallats *saemien gielesne*.

Kursledaren kan tillsammans med deltagarna komma överens om tema för kommande samling. Det finns några temaförslag i detta kursupplägg, men det är viktigt att deltagarna får öva på situationer där de kan få användning av att prata samiska.

Rollspel är ett utmärkt instrument för lärande och starten är väldigt viktigt. Eleverna behöver bli trygga med denna inlärningsmetod innan de sätts på prov att spela pjäs på samiska. Här kan läraren utmana elevernas kreativitet och lek lust. Med rollspel är det lättare att våga prata samiska inför en grupp. Att spela rollspel på samiska gör det lättare för då är man någon annan än sig själv. Detta rollspelande bidrar också till att trygghet skapas i gruppen och därmed en säkerhet för den enskilde. Rollspel bidrar även till skratt och det ska vara roligt att arbeta med samiska. Man kan dela in gruppen i par som hittar på en berättelse som de sedan framför. Förslag på tema: vad gjorde vi under påsken, packa ryggsäcken för en fjälltur, berätta om en semesterresa osv.

Här nedan följer förslag på olika aktiviteter med tips på spel, sånger, böcker. Några är på sydsamiska och några på nordsamiska. Listan är inte komplett och det finns flera hemsidor, publikationer, böcker, spel, sånger hemgjorda listor på temaord och övningar, som inte listas här. Använd er av dessa men det är fritt val själva komponera era lektioner i samiska.

Samling nr. 1

Dag 1

- Välkommen.
- Information: kursledaren berättar om kursen, praktiska upplysningar.
- Eftersom det är första kursdagen är det viktigt att skapa trygghet i gruppen.
- Tystnadsplikt: vad ska den innefatta? Alla får säga vad tystnadsplikt betyder för dem. Vi gör ett avtal som alla skriver under på och hänger upp den (plakat) i kurslokalen.
- Målsättning med kursen: Varje deltagare gör sina egna, konkreta målsättningar med kursen.
- Kursdeltagarens förväntningar på kursen.
- Aktivitet – saemien gielesne:
Vi berättar lite om oss själva
Spelar spel
Sjunger sånger

Dag 2

- Undvikandestrategier och situationer. Genomgång av avsnittet undvikandestrategier. Deltagarna berättar om egna situationer där de har använt sig av undvikandestrategier i samband med att prata samiska. Vad skulle ha hänt om vi pratat samiska?

Hemläxa till nästa gång. Var och en får hemläxa efter sin egen målsättning.

Samling nr. 2

Dag 1

- Välkommen.
- Vi påminner oss om gällande tystnadsplikt, vad den innefattar och hänger upp plakatet i kurslokalen.
- Reflektionstid: Vi pratar om hemläxan. Var och en berättar om sin uppgift och hur det gått. Vi använder hemläxan som utgångspunkt när vi pratar om undvikandestrategier. Alla får feedback på sina uppgifter både från kursledaren och gruppen.
- Genomgång av avsnittet självfokus.
- Var och en delar sina erfarenheter om negativt självfokus man haft under samtal på samiska.
- Aktivitet – saemien gielesne:
Bakning/matlagning
Vi översätter matrecept eller skapar egna recept på samiska.
(Vi kan göra detta under matlagningen också.)

Dag 2

- Vi fortsätter med avsnittet om självfokus.
- Var och en delar sina egna erfarenheter och vilket negativt självfokus man haft under samtal på samiska.

Hemläxa till nästa gång. Var och en får hemläxa efter sin egen målsättning. Om tid finns, pratar vi samiska med att t.ex. spela spel eller fortsätta med matrecept.

Samling nr. 3

Dag 1

- Välkommen.
- Vi påminner oss om tystnadsplikt, vad den innefattar och hänger upp plakatet i kurslokalen.
- Reflektionstid: Vi pratar om hemläxan. Var och en berättar om sin uppgift och hur det gått. Feedback ges.
- Genomgång av avsnittet om automatiska tankar. Var och en delar sina erfarenheter om automatiska tankar man haft under samtal på samiska.
- Aktivitet saemien gielesne:
Dockteater eller teater.

Dag 2

- Vi fortsätter med avsnittet om automatiska tankar.

Hemläxa till nästa gång. Var och en får hemläxa efter sin egen målsättning.

Samling nr. 4

Dag 1

- Välkommen.
- Vi påminner oss om tystnadsplikt, vad den innefattar och hänger upp plakatet i kurslokalen.
- Reflektionstid: Vi pratar om hemläxan. Var och en berättar om sin uppgift och hur det gått. Feedback ges.
- Genomgång av alternativa tankar (Alternativt tänkande)
- Aktivitet saemien gielesne:
Vi går ut på tur eller låtsas att vi gör det så vi kan öva ord på tema; eldning, kaffekokning och att packa säck.

Litteraturtips:

Aajege/www.aajege.no, Dälle

Aajege/www.aajege.no, Voessem tsagkedh

Dag 2

- Språknätverk. Genomgång av språklig nätverkskarta. Alla ritar sin egen språknätverkskarta.
- Samtal om samiska dialekter och sociolekter. De allra flesta har en samisk dialekt knutet till sitt område. Det finns ingen dialekt som är bättre eller mera riktig, därför är det viktigt med uppmuntran att var och en pratar sin egen dialekt.

Hemläxa till nästa gång. Var och en får hemläxa efter sin egen målsättning.

Samling nr. 5

Dag 1

- Välkommen.
- Vi påminner oss om tystnadsplikt, vad den innefattar och hänger upp plakatet i kurslokalen.
- Reflektionstid: Vi pratar om hemläxan. Var och en berättar om sin uppgift och hur det gått. Feedback ges.
- Genomgång av det som vi hittills har lärt: undvikandestrategier, självfokus, automatiska tankar och alternativt tänkande.
- Aktivitet saemien gielesne:
Ortnamn och landskap. Använda bilder av landskap för att göra berättelser/rollspel där vi kan använda ord om naturen.
www.eatneme.no

Dag 2

- Vanetänkande: Hur kan vi vända en vana? Hur kan vi skapa en identitet som samisktalande?

Hemläxa till nästa gång. Var och en får hemläxa efter sin egen målsättning

Samling nr. 6

Dag 1

- Välkommen.
- Vi påminner oss om tystnadsplikt, vad den innefattar och hänger upp plakatet i kurslokalen.
- Reflektionstid: Vi pratar om hemläxan. Var och en berättar om sin uppgift och hur det gått. Feedback ges.
- Evaluering av målsättningarna. Vi går igenom var och ens uppsatta målsättning. Har jag redan uppnått mina mål eller satte jag upp för svåra mål vid kursstarten? Eventuella nya målsättningar upprättas.
- Aktivitet saemien gielesne:
Vi håller ett sammanträde på samiska. Göra en mötessituation där till exempel deltagarna är representanter för olika lag, föreningar och institutioner. Tillsammans ska de planlägga ett arrangemang.

Dag 2

- Språkfadder/mentor. Vi går i genom avsnittet om språkfadder/mentor. Vi tänker ut och gör sedan en förfrågan hos en person som kan vara språkfadder.

Hemläxa till nästa gång. Var och en får hemläxa efter sin egen målsättning.

Samling nr. 7

Dag 1

- Välkommen.
- Vi påminner oss om tystnadsplikt, vad den innefattar och hänger upp plakatet i kurslokalen.
- Reflektionstid: Vi pratar om hemläxan. Var och en berättar om sin uppgift och hur det gått. Feedback ges.
- Krav om språkkunskaper, både egna och andras.
- Vilken toleranströskel har deltagarnas omgivning i förhållande till att prata samiska. Finns det för lite tolerans för samer som vill lära sig prata samiska. Hur ska vi förhålla oss till detta?
- Vilka krav har man på sig själv när det gäller att prata samiska. Är de relevanta eller ställs det för höga krav?
- Grubblande. Hur ska vi undvika grubblingsfällan? Använd avsnittet om grubblande för att samtala hur man undviker att hamna i fällan.
- Aktivitet saemien gielesne:
Besök en institution, affär, museum eller liknande för att prata samiska. Om det finns möjlighet, gå till institutioner för att prata samiska med personalen. Där det inte finns, kan man gå till andra ställen (affärer, museum, bibliotek) där deltagarna pratar samiska med varandra.

Dag 2

- Bakslag; Hur kommer man vidare om man har tagit ett bakslag? Varje deltagare gör en plan för hur man tacklar bakslag som sedan redovisas för gruppen. Alla ger feedback på detta.

Hemläxa till nästa gång. Var och en får hemläxa efter sin egen målsättning.

Samling nr. 8

Dag 1

- Välkommen.
- Vi påminner oss om tystnadsplikt, vad den innefattar och hänger upp plakatet i kurslokalen.
- Reflektionstid: Vi pratar om hemläxan. Var och en berättar om sin uppgift och hur det gått. Feedback ges.
- Sorg och saknad över att nästan har förlorat sitt samiska språk. Läs avsnittet över sorg och saknad över att nästan förlorat sitt språk och använd texten som utgångspunkt för samtal om temat. Ha fokus på skam, sorg och saknad som varje deltagare kan känna när man inte kan prata samiska men skulle vilja.
- Aktivitet saemien gielesne:
Handarbete/slöjd: Deltagarna har tagit med handarbete/slöjd och pratar samiska under aktiviteten.

Dag 2

- Alternativa tankar – vi använder oss av situationer som beskrevs under föregående dag för att se vilka alternativa tankar som passar dessa situationer.

Hemläxa till nästa gång. Var och en får hemläxa efter sin egen målsättning.

Samling nr. 9

Dag 1

- Välkommen.
- Vi påminner oss om tystnadsplikt, vad den innefattar och hänger upp plakatet i kurslokalen.
- Reflektionstid: Vi pratar om hemläxan. Var och en berättar om sin uppgift och hur det gått. Feedback ges.
- Hur har den enskildes process/progression hittills varit. Vilka svårigheter eller hinder ser den enskilde för sig när hon/han ska prata samiska.
- Aktivitet saemien gielesne:
Min kropp – använd böcker eller annat material för att få igång samtal om kropp och kroppsdelar. Spela gärna rollspel, sånger, texter, bilder.

Dag 2

- Hur ska jag upprätthålla samiskan? Gör en plan för hur och när jag ska prata samiska.
- Motivation. Hur gör jag för att underhålla min motivation för att prata samiska? Använd avsnittet om motivation som tema.

Hemläxa till nästa gång. Var och en får hemläxa efter sin egen målsättning.

Samling nr. 10

Dag 1

- Välkommen.
- Vi påminner oss om tystnadsplikt, vad den innefattar och hänger upp plakatet i kurslokalen.
- Reflektionstid: Vi pratar om hemläxan. Var och en berättar om sin uppgift och hur det gått. Feedback ges.
- Alla upprättar en plan för hur man ska upprätthålla det samiska språket. Detta inkluderar även planen för bakslag.
- Aktivitet saemien gielesne: Vi gör avslutningsfika och pratar endast samiska.

Dag 2

- Evaluering av kursen. Vad har den bidragit till? Nådde jag mina mål?
- Om ett år: Hur är min samisktalande prognos? Hur mycket samiska pratar jag om ett år?
- Avslutning.

Kursplan – för tio sammankomster om tre timmar

Kursen har tio sammankomster. Varje sammankomst är på cirka tre timmar. Del 1 håller på i cirka en timme. Rast mellan del 1 och del 2. Alla går ut och får lite frisk luft. När deltagarna kommer in igen talar bara samiska. Det kan kursledaren påminna deltagarna om före pausen.

Kursens sammankomster är indelade i två delar:

Del 1: Samtal i grupp kring frågor som rör det kognitiva perspektivet.

- Genomgång av texter från kognitiv teori, från kapitlet »Inslag i kognitiv metod som vi använder på kursen«.
- Reflektionstid: Gå igenom hemuppgiften genom att varje deltagare berättar om sin uppgift. Under genomgången berättar kursdeltagarna om hur det gick, vilka problem som uppstod och vilka erfarenheter de gjorde. Det är viktigt att börja med hemuppgifterna redan från den första sammankomsten och att använda »Formulär för utmaningar« före och efter varje hemläxa. Det underlättar för att konkretisera och systematiskt gå igenom utmaningarna och deltagarnas egna strategier och självfokus liksom alternativa tankar. Kursledaren ska uppmana övriga deltagare att komma med förslag på alternativa tankar. Använd bladet »Bevisföring«.

Del 2: Träning i att använda samiska. Under den här delen talar alla enbart samiska. Här används förslagen på samtalsämnen från böckerna *The natural Approach* och *Duosta hupmat/Våg å snakke*. Förslagen är inte uttömmande och får gärna ändras. Vilka ämnen som används i språkträningen bör avgöras av vad gruppen tycker om att göra och hur de tycker att de lär sig mest. Det allra viktigaste är att deltagarna talar samiska hela tiden och att de känner att de lär sig något.

Här följer några exempel på övningar:

- Textläsning och samtal kring texterna samt spel och rollspel är några exempel på moment som gör det lätt att tala samiska. Språkcentret i norska Kåfjord och språkcentret Aajege i norska Røros har utvecklat bra spel som kan laddas ner från internet och användas i undervisningen.
- »Prata högt-övningen«. De flesta är inte vana att höra sin egen röst tala samiska, och den här övningen kan hjälpa dem.
- Deltagarna tränar på verkliga situationer: Besök på en institution där det talas samiska. Före ett sådant besök bör deltagarna ges tid till att formulera frågor på samiska. Det är även viktigt att läraren håller sig i bakgrunden under dessa utflykter, så att deltagarna får möjlighet att praktisera sin samiska.
- Gå igenom de samiska bokstäverna och diftongerna.
- Om samiska teaterpjäser visas bör deltagarna gå på teater. Före föreställningen bör man gå igenom handlingen på kursen, exempelvis genom att läsa och tala om programmet. Många säger att de inte har vågat gå på samisk teater därför att de är rädda att inte uppfatta allt som sägs.

Första sammankomsten – Undvikandestrategier

Inledning: Välkommen – Information

Eftersom det är första kurstillfället är det viktigt att skapa trygghet i gruppen.

- Presentation: bara namn.
- Kursledaren berättar om kursen; praktiska upplysningar.
- Tystnadsplikten och dess omfattning; diskussion runt bordet.
Upptecknande av avtal om tystnadsplikt och underskrift av densamma.
- Målsättningar med kursen

Del 1: Undvikandestrategier

Läs och diskutera avsnittet om undvikandestrategier. Deltagarna berättar om situationer där de har använt sig av undvikandestrategier för att slippa tala samiska.

Man kan bjuda in någon som tidigare inte talade samiska (även om han eller hon faktiskt kunde) men som nu är samisktalande att berätta om vilka undvikandestrategier han eller hon använde sig av. Därefter berättar deltagarna om sina egna strategier de använder sig av.

Samtal om dialekter och sociolekter. De flesta av deltagarna har någon samisk dialekt som talas i/från sitt område. Det finns ingen dialekt som är bättre eller mer »rätt« än någon annan. Därför är det viktigt att man på kursen uppmuntrar deltagarna att tala sin egen dialekt.

Del 2: Vi lär känna varandra

- Läraren berättar om kursen på samiska: syfte, genomförande, praktisk information.
- Deltagarna berättar vilka de är: med namn, bostadsort, telefonnummer, ålder och födelsedatum. Om familjesituation, sysselsättning, fritidsintressen, om jag har bil och i så fall vilken färg och bilmärke (läraren skriver upp orden på tavlan på samiska – tänk på att det är första kursdagen i dag och att många är lite nervösa).

- Spel: *Muital juoidá* (Sverre Østerbøl) – läraren ordnar bilder, sånger och dikter i förväg. Spelet finns på vår hemsida www.isaksaba.no på nord- och sydsamiska.
- Läs Ellen Berit Dalbakks text *Mus ii leat dilli* i boken *Riimiin rámiin* (2003).
- Samtala om val av språk även utanför klassrummet under kurstiden. Diskutera när och var kursdeltagarna skall tala samiska med varandra. Ska läraren tala samiska med deltagarna även när de träffas utanför kursen? Vad blir svårt och vad blir lätt?

Hemläxa: Alla deltagare får en egen hemuppgift som är anpassad till deras målsättningar. Deltagarna skriver ned läxan på *Anteckningsblad för utmaningar* och fyller i de första sex raderna i formuläret.

Andra sammankomsten – Självfokus

Del 1: Självfokus

- Gå igenom avsnittet om självfokus.
- Reflektionstid: Alla berättar om sina hemuppgifter. Hur har det gått? Vad hade du för negativt självfokus när du talade samiska? Deltagarna fyller i den understa raden på Anteckningsblad för utmaningar.

Del 2: Samisk bokstavslära

- Gå igenom alla samiska bokstäver. Det är viktigt eftersom man kan anta att de flesta har använt undvikandestrategier även i förhållande till det samiska skriftspråket.
Förslag att använda boken *Sørsamisk grammatik* med Ole Henrik Magga och Lajla Mattsson Magga eller annan litteratur i grammatik.

Min kropp

- Använd boken *Manne Mannoeh Mijjeh* (Inga Laila Hætta) för att gå igenom temat. Samtala om kroppen och låt alla berätta något utifrån ämnet.
- Lyssna på och sjung *Suorbmalávlla I Suga Suga Su* (Utsi Gaup)
Ella Holm Bull, Laavlomh Maanide (CD)
Charlotte Kappfjell, Bæth joejkestidh (CD)
- Ett alternativ är att hålla sminkkurs och använda sminkbilderna på www.isaksaba.no
- Spela *Rumašspeallu* från Gáivuona giellaguovddáš, www.kafjord.kommune.no – välj Samisk språksenter, Læremidler.
- »Prata högt-övningen«: Alla deltagarna drar var sitt kort från *Rumašspeallu* och berättar något om kroppsdelens högt för de andra.

Språkfadder

- Gå igenom avsnittet om språkfaddrar.
- Till nästa gång ska deltagarna be någon att bli deras språkfadder.

Hemläxor till alla deltagare. Använd formuläret *Anteckningsblad för utmaningar*.

Tredje sammankomsten – Automatiska tankar

Del 1: Automatiska tankar

Gå igenom avsnittet »Automatiska tankar« och avsnittet »Negativa automatiska tankar och katastroftankar – hur få fatt i de tankarna för omprövning av dem?«

Samtala om texten – vilka är deltagarnas upplevelser?

Reflektionstid: Gå igenom hemläxan med var och en och uppmärksamma särskilt automatiska tankar.

Del 2: Min språkfadder

- Det är viktigt att all skaffat sig en språkfadder till denna sammankomst. Läraren samlar in uppgifter om namn och adress för att skriva brev till språkfaddrarna.

Renar

- Eleverna går ihop två och två och pratar om renar och deras utseende. Läs Gun Margret Utsi bok: *Bovtsen Guelmieh*, ČalliidLágádus.
- »Prata högt-övningen«. Dela in gruppen i par som inför de andra spelar upp en dialog om renar i ett rollspel.
- Spela *Ovlla* från Gáivuona giellaguovddáš www.kafjord.kommune.no – välj Samisk språksenter, Læremidler.
- Spela Bienjespiele, DavviGirji eller spel från Aajege.

Hemläxor till alla deltagare. Använd formuläret *Anteckningsblad för utmaningar*.

Fjärde sammankomsten – Alternativa tankar

Del 1: Att ersätta negativt självfokus med alternativa tankar

Byta ut undvikandestrategier och negativt självfokus mot alternativa tankar. Gå igenom avsnittet »Alternativa tankar«.

Reflektionstid: Använd genomgången av hemläxorna till ett samtal om hur deltagarna med hjälp av alternativa tankar ska kunna se till att tala samiska. Få andra deltagare att komma med förslag på alternativa tankar när någon presenterar negativa automatiska tankar.

Använd formulären *Katastrofövning* och *Bevisföring* vid genomgång av hemläxa.

Del 2: Landskap

- www.eatneme.no: Här visar och berättar Nils Arvid Westerfjell om landskap
- Använd *Báikenammaspeallu* från Gáivuona giellaguovddáš, Kåfjord kommun för att utöka ordförrådet.
- Hitta fem landskapsbilder och låt deltagarna berätta om landskapet. Här kan boken *Vuolgot meahccái!* av Haldis Balto användas.
- Deltagarna bildar smågrupper och berättar för varandra om någon tur de gått och använder landskapsord.
- »Prata högt-övningen«. Deltagarna delas in i par och berättar om någon utflykt de varit på. Den ena kan intervjua den andre.

Spela spel.

Hemläxor till alla deltagare. Använd formuläret *Anteckningsblad för utmaningar*.

Femte sammankomsten – Språknätverk

Ett alternativ är att gå på utflykt. Men alla måste komma ihåg hemläxan! Ta med språklig nätverkskarta och skrivdon. Temat kan vara samtalsämnet vid lägerelden.

Del 1: Språknätverk

- Gå igenom avsnittet Språklig nätverkskarta.
- Alla ritar upp sitt språknätverk.

Reflektionstid: Använd genomgången av hemläxan för att samtala om hur deltagarna ska få till ett samiskspråkigt nätverk.

Del 2: Ord för uteaktiviteter

- Använd spelet *Dolastallan* från Gáivuona giellaguovddáš, Kåfjord kommuneför att spela spel två och två. Spelarna ska både be om ett bildkort och berätta varför de ber om det.
- För samtal och rollspel kan deltagarna använda *Jiengesne háaŋkodh* hos Aajege hemsida eller *Isfisking* och *Skigåing* från Isak Saba-centrets hemsida, där ord från områdena isfiske och skidåkning förklaras.
- www.isaksaba.no – våra läromedel, Kom och lek på samiska.
- Om möjlighet finns, gå ut på tur och bara prata samiska.

Hemläxor till alla deltagare. Använd formuläret *Anteckningsblad för utmaningar*.

Sjätte sammankomsten – Delutvärdering

Del 1: Delutvärdering

- Alla tar fram sitt målformulär. Var och en ska berätta om något mål (gärna alla) och bedöma hur långt man kommit för att uppnå målet. Deltagarna ska även bedöma om deras mål behöver justeras. Är jag närmare mitt mål nu än när jag började kursen? Bör jag sätta upp nya mål? Talar jag samiska med fler och talar jag oftare?

Reflektionstid: Använd genomgången av hemläxorna till ett samtal om hur deltagarna med hjälp av alternativa tankar ska kunna se till att tala samiska.

Del 2: Laga godsaker

Deltagarna bildar grupper och gör något praktiskt medan de talar samiska.

- Baka Muerjehpaaje/bärpaj (se recept s. 102).
- Baka Saajpegaahkoe/kladdkaka (se recept s. 103).
- Baka Eaplagaahkoe/äppelkaka.

Kom ihåg att de andra »inte kan« svenska – så alla pratar samiska!

Hemläxor till alla deltagare. Använd formuläret *Anteckningsblad för utmaningar*.

Sjunde sammankomsten – Inställningar och krav på samiskskunkaper

Del 1: Inställningar och krav på samiskskunkaper

Använd avsnittet »Inställningar till samiska« för ett samtal på temat. Vilken inställning har människor i deltagarnas omgivning till att tala samiska? Hur är det med toleransen mot samer som vill lära sig att tala samiska? Hur ska man förhålla sig till det?

Några deltagare kan ha dåliga erfarenheter av att försöka tala samiska med samisktalande. Varför är det svårt att tala samiska med äldre samer som har valt bort det samiska? Vad har det gjort med deltagarna? Ha fokus på inställningar vid genomgången av hemuppgiften.

Del 2: Hålla ett möte på samiska

Låt deltagarna planera en marknad i ett rollspel. Alla får roller utifrån sin vardag. Exempelvis kan den som är medlem i ett idrottslag representera idrottslaget på mötet. Någon annan representerar sin arbetsgivare medan en tredje kan representera sin kör. Alla måste ta ordet och vara aktiva. Läraren för protokoll och skickar ett mötesreferat till samtliga.

Hemläxor till alla deltagare. Använd formuläret *Anteckningsblad för utmaningar*.

Åttonde sammankomsten – Sorg och saknad

Del 1: Sorg och saknad över att nästan ha förlorat sitt språk

Läs avsnittet »Varför är det så svårt?« och »Sorg och saknad över att nästan ha förlorat sitt språk« och använd texten som utgångspunkt för ett samtal på temat. Fokusera på den skam, sorg och saknad som de olika deltagarna känner över att inte tala samiska. Fokusera även på vad som kommer att hända när du börjar tala samiska – vilka kommer att motarbeta dig och vilka kommer att stötta dig? Vilka bevis har du för att några kommer att motarbeta dig?

Del 2: Samiska ortsnamn i området

- Använd en karta över närområdet och leta upp samiska namn.
- Väderstreck: Norr, söder, öster, väster.
- Läs om samiska ortsnamn. Förslag: Fråga någon i din närhet om samiska namn i ditt område.

Sametingets hemsida www.sametinget.se (sydsamiska ortnamn)

Hemläxor till alla deltagare. Använd formuläret *Anteckningsblad för utmaningar*.

Nionde sammankomsten – Min språkhistoria

Del 1: Min språkhistoria

- Kursdeltagarnas språkhistorier. Reflektera kring historierna – alla ska vara aktiva.

Vanetänkande

- Hur bryter man en vana? *Vanan* att tala svenska – går den att bryta? Använd avsnitten »Vanetänkande« och »Sokratiska frågor« när ämnet diskuteras.

Del 2: Ut i den stora världen

Institutionsbesök: välj en institution i närheten, exempelvis ett bibliotek, ett museum eller ett samiskt språkcenter.

- Förbered några frågor och besök en institution i närheten där deltagarna kan tala samiska med de anställda.
- Bibliotek: Vi går på biblioteket, talar samiska och hittar samisk litteratur, musik osv.
- Museibesök. Vi turas om att vara guide. Guiden ska berätta lite på samiska om de olika utställningarna.

Hemläxor till alla deltagare. Använd formuläret *Anteckningsblad för utmaningar*.

Tionde sammankomsten – Vägen vidare

Del 1: Kursutvärdering

- Deltagarna går igenom sina målformulär och bedömer om de har nått målen de satte upp när kursen började.
- Fokus ligger på hur deltagarna ska gå vidare med att tala samiska, både för att utveckla språkfärdigheten och för att underhålla det de uppnått hittills.
- Vad betyder det för dig att tala samiska? Vilka fördelar och nackdelar har det valet?
- Utvärdering av kursens innehåll.

Hemläxa: Gå igenom den sista hemuppgiften.

Del 2: Jag om ett år

- Pratar jag samiska om ett år?
- Pratar jag och min språkfadder samiska om ett år?
- Beskriv det värsta som kan hända om jag talar samiska.
- Beskriv det bästa som kommer att hända när jag börjar prata samiska.

Avslutningsfika

- Vi dricker kaffe och repeterar de nya ord vi har lärt oss under kursen.

Kursplan för språkbad – gielebiesie

Att gå i genom kursen »Jag tar tillbaka mitt språk« på ett språkbad kommer naturligtvis inte att ge annat än en inblick i hur man kan tänka runt det att prata samiska eller inte våga prata samiska. Ett språkbad är för kort tid till att deltagarna kan gå igenom alla faser av kursen. Men deltagarna får en inblick i tankegången och kanske några idéer om hur man kan tänka runt fenomenet språkspärr. Kursen har fem samlingar. Varje samling är på ca 1–2 timmar. Genomgång av text från kognitiv teori och gruppsamtal om tema knutna till det kognitiva perspektivet.

Dag 1 – Undvikande strategier och självfokus

Inledning: Välkommen – Information

Eftersom det är första samling är det viktigt skapa trygghet i gruppen.

- Presentation – endast namn.
- Kursledare berättar om kursen med praktiska upplysningar.
- Tystnadsplikt – vad den ska innehålla. Vi går en samtalsrunda om detta. Vi upprättar ett avtal (plakat) som hängs upp i rummet.
- Kursens målsättningar.

Undvikandestrategier

Läs och samtala om undvikandestrategier. Deltagarna berättar om situationer där de använt sig av undvikande strategier i samband med att prata samiska.

Självfokus

- Gå igenom självfokus.
- Var och en berättar om sina egna erfarenheter. Hur gick det, vilka negativa fokus hade du när du pratade samiska?

Dag 2 – Automatiska tankar och Alternativt tänkande

Automatiska tankar

Gå igenom avsnittet »Automatiska tankar« och avsnittet »Negativa automatiska tankar och katastroftankar – hur kan jag få tag i dem och ompröva dem?«

- Samtala om texten, vad har deltagarna upplevt?
- Gå igenom erfarenheter med särskild fokus på automatiska tankar.

Negativt självfokus och automatiska tankar byts ut mot alternativt tänkande.

Byt ut undvikandestrategier och negativt självfokus med alternativa tankar. Gå igenom avsnittet »Alternativt tänkande«.

- Hur ska kursdeltagarna få till att prata samiska med att använda alternativa tankar. Uppmuntra deltagarna att komma med förslag på alternativa tankar när någon presenterar negativa automatiska tankar.

Dag 3 – Använda alternativa tankar och språkligt nätverk

Hur använda alternativa tankar till att justera vanor

- Hur kan man vända en vana? *Vanan* att prata svenska – kan den ändras? Använd avsnittet »Vanetänkande« samt »Sokratiska spörs-mål« när ämnet diskuteras.

Hur använda alternativa tankar till att justera vanor.

Språknätverk

- Gå i genom avsnittet »Språklig nätverkskarta«.
- Alla ritar upp sin språknätverkskarta.

Dag 4 – Sorg och saknad över att nästan ha förlorat sitt språk

Sorg och saknad över att nästan ha förlorat sitt språk

- Läs avsnittet »Sorg och saknad över att nästan förlorat sitt språk« och använd texten som en utgångspunkt vid samtalet om temat. Ha fokus på skam, sorg och saknad som var och en har när man inte pratar samiska fast man önskar det. Ha vidare fokus på vad som kommer att ske när du börjar att prata samiska – vem kommer att motarbeta dig och vem kommer att stötta dig? Vilka bevis har du på att vissa vill motarbeta dig? Vad betyder det för dig att prata samiska? Vilka fördelar och nackdelar har det valet dig?

Dag 5 – Vägen vidare

- Deltagarna går igenom sina målbeskrivningar och gör en plan över hur de ska nå sina uppsatta mål.
- Fokus på hur deltagarna ska gå vidare med att prata samiska; både utveckling av språkfärdigheter och underhåll av det de har uppnått till i dag.
- Evaluering av innehållet av kursen.

Jag om ett år

- Pratar jag samiska om ett år?
- Beskriv det värsta som kan inträffa om jag pratar samiska.
- Beskriv det bästa som kommer att ske om jag väljer att prata samiska.



Muerjieh-paaje BÄRPAJ

½ lijhtere muerjieh v.g. sirrieh jallh tsietschth-muerjieh
100 grammh voeje
2–3 busth sohkerh
1 ½ dl jaavvoeh
1 ½ dl haegrie-krovnh

Biejh vuebniem baahkenidh 225 graadh C.

Aktem fäärmem badtjedh, disse muerjide biejh.
Jaavvoem, sohkeride jih haegrie-krovnide pleenth.
Voejetjem voessjeme-lihtesne sjilkehth.
Sjilkeme voejem jaavvose gurkh jih sjåavohth.
Gosse daajjem sjååveme dellie muerjide dan nille heesh.
Fäärmem vuabnan biejh jih baajh medtie 20 minudth bissedh.

Muerjie-paajem gihpine böörh.
Duelie!



Saajpegaahkoe KLADDKAKA

4 munnieh
5 dl sohkerh
8 busth kagkaove
½ ohtje-buste saelhtie
3 dl jaavvoeh
100g mîrhke-sjokolade 65–70 %
2 dl sjilkeme voeje
2 ohtje-buste vaniljsohkerh

Biejh bisseme-vuebniem baahkenidh 175 graadh C.

Gaahkoe-fåårmem badtjedh, 26–28 Ø, jîh kokosh dan sijse birhkedh.

Speelhkesth munnide gaaran sohkeride aktene jîh sjåavohth.

Tsaapedh mîrhke-sjokoladem, biejh dejtje jeatjah aatide gaaran dan mænngan jîh sjåavohth.

Gurkh pleentegem gaahkoe-fåårmese, biejh gaahkoe-fåårmem vuebniem gaskese bissh gaahkoem 25–30 minudth.

Saajpe jarngesne edtja årrodh.

Jåaskoedeth gaahkoem!

Manne mov gielem båastede vaaltam

JANE JUUSO

Daate tjaalege gielekuvsjem buerkeste mij lea saemien gielejealajehtemen bijre. Kuvsje kognitijve terapijem betnesne åtna. Jaepien 2009 manne gærjam Tar språket mitt tilbake bæjhkoetim (Juuso, 2009). Dïhte teorijem jïh vuekiem buerkeste akten kognitijve gielejealajimmien bijre. Gærja aaj dæjpeleslaakan bihkede guktie maahta asven jïh båasarimmien bijjelen vitnedh juktie saemien gielem nuhtjedh.

Akte stoerre bielie dejstie saemien årroeijstie aktem passijve gielem åtna; dah saemien maechtieh men eah doesth dam byögkelesvoetesne soptsestidh. Säämies ajve maanajgumie jïh båeries almetjigumie saemeste. Mah heaptoeh leah sjugniesovveme? Man åvteste dah dan billich aktem gielem soptsestidh maam gujht ånnetji maechtieh? Jeenjesh leah aalkoekuvsjem vaadtseme, mij lea akte kuvlje dejtie almetjidie mah eah saemien aarebstie maechtieh gænnah. Mov dååjrehtimmien mietie dle gille jallh ij guhte mah daejnie kuvsjine vaadtseme, leah aalkeme saemien eadtjohkelaakan nuhtjedh. Dan almetjedåahkan mij lea reseptijve guektiengïelen dle Saemesth amma, akte gielekuvlje dejtie mah saemien maechtieh, men sijhtieh lieredh lohkedh tjaeledh, sæjhta fer geerve årrodh. Dah sijhtieh badth dååjredh dah eah haalvoeh saemien soptsestidh.

Identiteete, ektievoete jïh voenges darjomh leah vihkeles jis almetjh edtjïeh tråjjadidh jïh jearsoes årrodh. Maechtedh gåabpagidie gielide soptsestidh mah voengesne åtnasuvvieh, vïehkehte almetji identiteetem jïh ektievotem nænnoestehtedh. Ihke dah mah saemien guarkah, jallh ånnetji maechtieh, eah aelkieh saemien nuhtjedh biejjïeladtje, maahta Todalen (1998) mietie årrodh dannasinie saemïeh mah eah saemien maechtieh, aktem kriëvenassem domtoeh dah tjuerieh gielem haalvedh åvtelen dah maechtieh aelkedh dam soptsestidh. Nöörjen almetjh bætieh jïh saemien lierieh dallatjinie. Mij daate dorje dejgumie mah eah doesth soptsestidh?

Man ävteste dan geerve?

Jeenjesh jiehtieh datne tjoerh ajve aelkedh soptsestidh, datne gujht saemien maah tah: »Bivtieh amma heartoeh, daelie tjoerh amma vuesiehtidh datne maah tah«. Men jeenjesh jiehtieh nov lea akte gaajh geerve sille doestedh aelkedh soptsestidh. Maahta vaevjine årro dh voejhkelidh, juktie ussjede: »Dam mænngan darjoem, raaktan daelie im asth«. Ellen Berit Dalbakk (2003) dam hijvenlaakan buerkeste gærjesne *Riimiin rámiin*, gusnie jeahta satne lahtesem *im asth* nuhtjie goh akte vukie juktie slyöhp edh saemi estidh. Viehkine vukieh gaavnedh mah darjoeh guktie slyöhpoe pryövedh saemi estidh, dle slyöhpoe vaevjiem luejhtedh, jallh dam veedtjedh jñh dam damtedh. Dihte baektjede, dan ävteste gïele dan lihke domtesidie viedteldihkie. Akte jeatjah raaste lea dååjredh tjaelemegïele lea dihte »tjïelke saemien gïele«, jñh dihte lea dihte maam eah maeh tieh.

Jeenjesh vienhtieh mubpieh veanhtadie h dah edtjieh saemien eevre tjïelkelaakan haalvedh, ävtelen maahta aelkedh saemi estidh. Men gie maam akt eevre tjïelkelaakan haalvoe? Jis edtja væjkele sjïdtedh tjuara aelkedh gusnie lea, jñh gegkestidh gïelepöllise ij leah lihkebisnie. Daesnie mijjieh gohtjebe dejtie almetjidie mah ahkedh dov fiejlie h jñh faetieh tjïertestieh, gïelepöllisine. Gïelepöllise ahkedh mubpiej fiejlie h saemien gïelesne staerede, jñh vienhtieh dah jñjtje leah »dah mah saemien tjïelkelaakan soptsestieh«. Men seamma aejkien dah almetjh jiehtieh: »Daelie maa datne tjoerh aelkedh saemi estidh, datne gujht maah tah«. Dihte saetniesvoete gïelepöllisen bijre lea sãn dah ajve mijjen äejjiej sisnie gååvnesieh gosse mijjieh billebe fiejlie h darjodh. Mubpien aejkien kanne gïelepöllisem nuhtjebe ihke slyöhp edh saemi estidh.

Dan ävteste mijjieh skabroeh jñh asvem utnebe, dle mijjen fokuse lea guktie mijjieh maam akt jiehtebe, jñh fokusem sisvegasse dassebe. Dan ävteste geervebe soptsestidh aalkovisnie. Saejrehke ij doestedh aktem gïelem soptsestidh maam rïektesisnie maahta. Akte almetje maahta sårkoem, ohtselimmiem jñh skaamoem damtedh dan ävteste satne annje ij leah aktem saemien baakoem jeahteme byögkeles ektiedimmesne, jñh ihke satne ij doesth darjodh maam dan vajtelåssja. Fiereguchte daejnie jñjtselaakan tjabreminie, jñh mubpieh tjuerieh krööhkedh naaken ij dam geerve sillem vaeltieh.

Gosse akte gaarsjelåjja veartenemiesterinie sjædta, dle ij leah maam akt satne oktebisnie buektiehtamme. Dihte jeenjesh åtna sov bijre mah satnem dårjoeh tieh. Dihte guhte edtja aelkedh saemi estidh, aaj aktem viermiem sov bijre daarpesje jis edtja væjkele sjïdtedh, jñh dam buektiehtidh. Men maahta fer jeenjesh sjïdtedh mah sjïhtieh viehkine årro dh, aaj almetjh mejtie satne ij

naan ektiedimmiem utnieh. Maahta aelkedh tjoeperdidh daate akte »aamh-tese siebriedahkese sjædta« jis aalka soptsestidh. Gielelierehtimmiem ij leah ajve baakoeh jîh grammatihke, men aaj åssjaldahkh jîh domtesh. Åssjaldahkh domtesidie gieleåtnoen bijre stuvrieh. Jis akte almetje jîjnîh nåake åssjaldahkh åtna, dle damta satne vaenebe maahta goh raaktan maahta, jîh sagke jollebe dâeriesmoere sjædta aelkedh soptsestidh. Gaajhkesh mijjieh hævvi ussje-damme: »Manne im dan væjkele, im dam buekteht! Jalhts manne raaktan maahtam jis voejhkelem.«

Gaajhkh dâeriesmoerh mah leah neebneme bijjielisnie, maehtieh rapkelidh dejtie jeanatjommesidie guktie dah eah doesth aelkedh saemiestidh. Ij leah badth dihte mij lea aajkoe, mubpelen. Daah aath leah neebnesovveme juktie vuesiehtidh datne ih leah oktegh gaajhki daej åssjaldahki jîh ealehke domtesi bijre. Aelkedh saemiestidh maahta geerve årrodh, men aaj murreds jîh haestiedihks. Aelkedh saemiestidh lea aktem lissieidentiteetem åadtjodh, dellie akte dejstie sjædta mah saemiestieh. Dihte finkese jîh lea stradtjoes, men dastegh maam akt tjarke vaajtele, dle dienestem åadtje sov stradtjoej åvteste.

Teoretihkeles mierievierhkie

Gosse voejhkele gyhtjelasen bijre ussjedidh orrelaakan saemiestidh, dle veeljeme kognitijve maallh nuhtjedh goh akte vâarome gielegealajæmman. Manne aaj viermieteorijem nuhtjem. Vijriesåbpoe leam veeljeme kommunikativje vuajnoeh gielehaarjanimmesne nuhtjedh.

Skraejrie

Aelkedh saemiestidh maahta aktem domtesem ektievoeteste sjugniedidh, jâahkesjimmiem vedtedh jîh nuhteligs domtedh. Learohke tjuaa aktem aajhteretsiehkiem åadtjodh sov gieleprosjektese, akte eadtjohkevoete tjuaa sjugniesovvedh, goh Emyr Davies (1996) gærjesne *Duostta hupmat* tjærtteste. Juktie haalvemem jaksedh aktede gieleste datne ih leah doesteme «byögkelesvoetesne» soptsestidh, dle daerpies tjarke barkedh jîh jîjnem haarjanidh.

Vuekieevtiedimmiem

Berge jîh Repål (2002) aktem dæjpeles lierehtimmiem vedtich kognitijve maalli bijre sijen gærjesne *Den indre samtalen*, maam manne vâaroeminie nuhtjeme juktie ussjedidh bijre doestedh saemiestidh,

Lierehtimmie

Goh lihtsegh aktene siebriedahkesne, dle jijnj bievnesch dâastobe fierhten biejjien. Mijjieh tjoerebe lieredh daejtie bievnesidie veesmedh, guktie mijjieh maechtebe fokusem utnedh disse mij lea vihkeles mijjese. Dastegh mijjieh ibie lierh bievnesch veesmedh dle ibie buektehth fokusem utnedh disse maam edtjebe darjodh. Mijjieh mijjen jijtsh mielh darjobe aati jñh heannadimmiej bijre, mijjen goerkesistie jñh gietedimmeste. Mijjieh veesmebe aath sâarhtine, jñh sâarhti muhteste darjobe sijjeste heannadimmiej muhteste. Gosse mijjen jijtsh mielh darjobe, dle aktem persovneles jñh symbovlen mielem darjobe destie mij heannede.

Akte vihkeles bielie jarkelimmiebarkoste lea mah veanhtadimmieh learohke âtna jarkelæmman, jñh mah veanhtadimmieh lohkehtæjja learohk-kasse âtna. Maahta tjarke sâmskoes sjïdtedh gosse veanhtadimmieh eah leah tjïelkelaakan tjïertestamme, jñh dah learohkh ovmessie veanhtadimmieh jarkelimmiebarkose utnieh. Daate maahta nâake sjïdtedh ektiedimmide lohkehtæjjan jñh learohken gaskem. Byöroe dan âvteste, âvtelen jarkelimmie-barkoe aalka, baajedh learohkem jijtsh tjaaleldh, vihties ulmieh darjodh mah buerkiestieh maam learohke veanhtede jaksedh.

Râållespiele nuepiem vada learohkasse heannadimmieh pryövedh mah skabroeh vâåjnoeh. Aktene dagkeres dâemiedimmievukesne learohkh maechtieh gaavnehtidh mij lea dihte mij dejtie heerrede sijen ulmide jaksedh. Maam dah daejrieh, ij daarpesjh viehkine ârrodh disse maam edtjieh darjodh, men akte ektiedimmie sjïdteme learohken ussjedimmien jñh learohken dah-koen gaskem.

Aelhkiehtimmie

Kognitijve ussjedimmesne dle akte hijven njoelkedasse almetje edtja pryö-vedh aelhkiehtidh; âântjestalledh mejnie daesnie jñh daelie heannede. Maam maahtam daesnie jñh daelie darjodh juktie saemiestidh. Man âvteste manne jâarhkam baajedh ârrodh saemiestidh? Maam mijjieh darjobe gosse kognitijve vuekiem nuhtjebe, maahta tjâanghkan giesedh gaektsie mearhketjinie:

1. Learohke vâaromem vaalta aktene tsiehkesne gusnie satne saemiesti, jallh sijhti saemiestidh. Learohke vuepteste guktie krâahpe domti, jñh domtesh mah jijhtin gosse saemiesti, jallh idtji buektehth dam tjïrrehtidh.
2. Mijjieh damtijbie mij lij dihte mij daejtie domtesidie böökti (jijtsistie âssjaldahkh).

3. Mijjieh kråahpen ipmide, domtesidie jñh åssjaldahkide goerehtallebe mah jñjhtin dennie heannadimmesne (jñjtjefokuse).
4. Mijjieh damtijibie katastrofeåssjaldahkide.
5. Learohke graderede man tjarke satne jaahka katastrofe saetnies sjædta.
6. Mijjieh vuartasjibie mejtie jeatjah vuekieh gååvnesieh dam tsiehkiem guarkedh (jeatjahligke åssjaldahkh).
7. Mijjieh barkebe fåantoeh gaavnedh katastrofeåssjaldahken vuestelen jñh mietelen, jñh jeatjahligke åssjaldahkigujmie
8. Learohke teestede dejtie jeatjah åssjaldahkide aktene heannadimmesne goh akte eksperimiente.

Naan biehkieh kognitjive teorijeste mah kuvsjesne åtnasuvvieh

Tsiehkie

Akte tsiehkiele lea mij akt mij akte dejstie kuvsjealmetjijstie lea dååjreme juktie doestedh jallh ij doestedh saemiestidh. Akte tsiehkiele maahta årrodh: «Manne Petter jñh Anne bovresne råakim. Dah saemiestin. Manne ussjedim, dælie tjoerem amma voejhkelidh saht guktie gåarede, jñh saemiengiesne gihtjim guktie dejgumie. Petter nøörjengiesne vaestiedi jñh Anne saemiengiesne. Manne lim sijhteme maam akt vielie saemiengiesne jiehtedh, men fahketji idtjim aktem vielie baakoem maechtieh». Kuvsjesne learohkh jñjtsh heannadimmieh åehpiedehtieh mejtie dæhkie digkede gellijste bielijste, jñh aati muhteste goh slyøhpemestrategije, jñjtjefoksuse jñh jñjtsistie åssjaldahkh.

Slyøhpemestrategijh – jearsoesvoetedahkoeh

Aktene tsiehkesne gusnie veanhtede manne saemestem, dle bievestem (symp-tovmh) gosse ussjedem (åssjaldahkh) maam manne edtjem buektiehtidh. Dellie aktem slyøhpemestrategijem gaavnem juktie dam isvelihkem slyøhpedh, (dihte vierremes mij maahta heannadidh). Juktie slyøhpedh ovjearsoes sjidtedh gosse aktene tsiehkesne gusnie raaktan lim sijhteme saemiestidh, dle gaavnehtem jearsoesommes jaarhkedh nøörjen soptsestidh. Ij veeljedh saemiestidh aktene tsiehkesne, maahta jearsoesvoetedarjomem jallh slyøhpemestrategijem gohtjedh. Jeatjah strategijh mejtie maahta nuhtjedh juktie slyøhpedh saemiestidh maahta baajedh årrodh almetjh råakedh mah dutnjien saemiestieh, jallh kråahpegielem nuhtjedh. Gelliesåarhts strategijh gååvnesieh, jñh vihkeles baajedh learoehkidie sijjen jñjtsh vuekiejgumie bætedh.

Jijtsistie ássjaldahkh

Jijtsistie ássjaldahkh leah daamtaj vierrebe goh dihte mij maahta heannadidh.

Akte almetje maahta guvviem jítjtsistie utnedh goh akte mestie mubpieh föörhkedieh, jìh álkolen steegkieh, dannasinie satne saemien eevre tjíelkelaakan saemeste aktene sielskesne. Dellie daamtaj aalka ussjedidh satne ij leah dan væjkele saemiestidh, jìh doh mubpieh aaj dam vienhtieh. Daesnie naan siejhme náake ássjaldahkh gieleátnoen bijre:

- Gosse saemestem, dle jabjoeh govloe.
- Manne sijhthem jabjoehlaakan dæmiedidh.
- Guktie manne daelie jehtim, dle baakoem eevre báajhtode sojjehtim!

Báajhtoe toelhkestimmieh

Báajhtoe toelhkestimmieh ovmaereles vuekieh buerkiestieh guktie mijjieh maechtebe bievnesh toelhkestidh. Akte vuesiehtimmie lea geerestimmie destie mij lea hijven. Daate sæjhta jiehtedh hijven dáájrehtimmieh jìh dáájresh buerkiestamme sjædta goh mij akt mij ij leah naemhtie: Jalhts manne buektiehtim dejnie báeries gujnine saemiestidh, dle ij læjhkan sijhth jiehtedh manne saemien maahtam, juktie im saemien maechtieh gænnah.

Bijjiegeneraliseringe lea siejhme: «Manne báajhtoe baakoem/gietjiem nuhtjim ikth manne saemiestim» sjædta «manne iktsth báajhtoe baakoem/gietjieh nuhtjem gosse saemestem». Tjeehpes – veelkes ussjedidh lea siejhme, goh ussjedidh manne gielem eevre tjíelkelaakan maahtam jallh manne im gielem maechtieh. Scammalaakan ássjaldahkide lohkedh goh «Dah ussjedieh manne saemien baakoeh báajhtoe laakan jeahtam». Náake mievriestimmieh goh «Manne gujht sijhthem eevre jabjoehlaakan dæmiedidh jis saemestem» lea gaajh siejhme.

Jeatjah ássjaldahkh

Kuvsje pryövoe learoehkide viehkiehtidh goerehtidh mah jeatjah ássjaldahkh dah maechtieh utnedh dejtie negatijve automatihkeles ássjaldahkide. Dah lie-rieh ovmaereles negatijve jítjtsistie ássjaldahkh vueptiestidh, jìh nænnoesábpoe jaehkedh dah buektiehtieh jeatjahlaakan ussjedidh daej tsiehkíej bijre.

Juktie dáeriesmoeren bijjelen bátedh dle Albert Ellisen maallem nuhtjeme, maam Berge jìh Repål buerkiestin 2002.

Jeatjah kuvsjebiehkieh

Sjeavohtsvoetediedte

Aktene dagkeres gieleksjesne dah learohkh sjihtieh daamtaj heannadimmiej, åssjaldahki jñh domtesi bijre soptestidh, mejtie mubpiejgumie juekieh. Vihkeles dah learohkh maectieh jearsoes årroddh dihte maam kuvsjesne soptsestieh, kuvsjetjiehtjielisnie orre. Gaajhkh learohkh dan åvteste sjeavohtsvoetediedtem utnieh gaskemsh.

Ulmie

Åvtelen kuvsje aalka, dle vihkeles learohke jjihtsh, vihties ulmieh beaja saemiessimien bijre. Gåessie edtja saemiestedh, giëse jñh mejnie sijjine. Gosse learohke jjihtsh ulmieh beaja, dle voerkesåbpoe sjædta mah veanhtadimmieh satne kuvsjese åtna. Tjeakoes veanhtadimmieh maectieh båasarimmiem sjugniedidh, dovne learohken jñh lohkehtæjjan luvnie. Dah tjaaleldh ulmieh tjuerieh vihties årroddh, jñh tjuaara nuepie årroddh dejtie tjirrehtidh. Gosse bielie kuvsjem vaadtseme maahta ulmide vuartasjidh jñh maahta sån aaj dejtie staeriedidh jis sæjhta. Såemies ulmieh maectieh årroddh:

- Maectedh vaestiedidh gosse naaken saemien giëlesne gihtjie, viehkiem vedtedh almetjidie saemien giëlesne
- Doestedh maanine soptestidh gosse mubpieh stieresne

Hiejmeleaksoeh

Gaajhkesh dovnesj jjihtsh hiejmeleaksoeh åadtjoeh. Hiejmeleaksoen aajkoe lea learohkh åadtjoeh haarjanidh dennie daltesinie gusnie Leah. Vijriesåbpoe åadtjoeh negativje veanhtadimmieh teestadidh mah Leah ektiedamme disse mij maahta båajhtode sjidtedh. Vihkeles hiejmeleaksoe Leah sjihtedamme dan jearsoesvoetedaltesasse gusnie learohkh iktesth Leah. Mijjiej digkiedibie mij maahta heannadidh (ovlæhkoe) åvtelhbodti. Mubpene kuvsjetjåanghkosne gaajhkesh sijjen hiejmeleaksoen bijre soptsestieh, jñh guktie gåaradi. Dle ektiedibie dej dååjresen kuvsjen teemide.

Hiejmeleaksoeh maechtich årrodh:

- Saemien TV'em vuartasjidh jîh vuarjasjidh metjie dah mah desnie soptsestich, tjielkelaakan saemiestich.
- Saemiestidh gosse maanam maanagiertesne laahpa.
- Guessine mînnedh akten almetjasse mejnie duasta saemiestidh
- *Buerie biejjie* jiehtedh jallh saemiestidh såemies minudtine gosse tellefovnesne vaestede barkosne.

Gielefaadtere

Gaajhkesh aktem gielefaadterem åadtjoeh, daamtajommes sijjen voenges gie-lebyjresisnie. Dah hiejmeleaksojne åadtjoeh aktem almetjem gaavnedh maam leajhtadiech, jîh mejnie manne soptsestem juktie gihtjedh mejtie satne sæjhta gielefaadterinie årrodh. Gielefaadtere edtja learohkinie govlehtalledh jîh dej-nie saemiestidh medtie 3 aejkieh våhkoen 5–10 minudth jallh guhkebe. Edtja aarkebiejjien heannadimmiej bijre soptsestidh. Ulmie gielefaadterinie lea lea-roehkasse naan jienebh vedtedh mah diëdtem vaeltich satne åadtjoeh kuvsji gaskesne saemiestidh. Dah bööremes gielefaadterh Leah raaktan dah mah eah Leah skuvlem vaadtseme, men ajve soptsestich sisvegen bijre: ij guktie baakoeh jehtasovvh. Dihte nåakemes lij raaktan aktem aarebi pedagogem gielefaadte-rinie utnedh, idtji dihte buektehth sov lohkehtæjjaråalleste loevenidh.

Voeteussjedimmie

Daamtajommes dle aktem vihties gielem nuhtjebe gosse aktine vihties almetjinie soptsestibie. Giele lea almetjasse ektiedamme. Joekoen geerve aktem ållesth gielemålsomem darjodh aktene persovneles ektievoetesne. Men læjhkan gujht gaarede. Maahta ussjedidh daate almetje mij aktem gielemålsomem dorje, tjarke vaajtele saemiestidh gaajhkene lehkesne. Skraejrie maahta ektievoete årrodh akten dåahkan gusnie saemiestidh lea gaajh hijven, jîh jååhkesjimmiem saemiestæjjine åadtjodh, jîh naemhtie lihtseginie sjïdtedh aktene vaajteles dæhkesne.

Jis edtja gielemålsomem darjodh dle byöroe fåantoem utnedh dam darjodh. Dennie biejjieladtje ektiedahkosne almetjigujmie bijre jarkan, dle geerve aelkedh aktem jeatjah gielem soptsestidh. Dan åvteste vaajteles aktem nuepiem gaavnedh dan voestes gielemålsomasse, gusnie ij Leah dennie biejjie-ladtje darjoemisnie. Men guktie edtja jaarhkedh saemiestidh gosse bååstede båata aarkebeajjan? Dellie tjuara buektiehtidh dejtje hijven dååjrehtimmide

sertiesticdh dehtie voestes gielemålsomistie, dehtie biejjieladtje sijjide. Vijriesåb-poe tjuara buectiehtidh aktem identiteetem sjugniedidh goh saemiestæjjah, mij lea geerve jñh daamtaj finkese.

Gieleviermie

Ihke learohkh edtjeh bijjieguvviem åadtjodh sijen saemiengïelen viermiej-gujmie, manne viermiekaarhtem nuhtjem maam Fyrand (1995) dorjeme, jñh dam akten gielekaarhtese dorjeme. Daesnie learohkh mïerhkesjeh giejnie dah saemiestieh. Goh lihkebe jarngese (manne) goh vielie saemeste dejnie. Naa-kenidie dle akte dagkeres mïerhkesjimmie dorje dah raaktan vueptiestieh dah naakenem utnich mejgujmie maectieh saemiestidh. Mubpide tjïelke sjædta dah aktem onne saemiengïelen viermiem utnich.

Galhkuve

Maam manne tjaaleme lea gielekuvsje, ij terapije. Manne daam barkoem eel-kim jaepien 2001 jñh dam voestes kuvsjem hööltim jaepien 2003. Daan mearan gaektsie kuvsjh sjïdteme. Dah kuvsjh mah leah 30 tæjmoe, leah golme tæjmoe fierhten æjkien, ikth våhkoen. 6–8 almetjh meatan orreme fierhtene kuvsjesne. Manne referansedæhkiem jñh bihkedimmiem åtneme kognitijve vuekien bijre göökte almetjijstie mah Voksenpsykiatrisk poliklinihkesne, Luvlie-Finnmarhkesne berkieh. Jaepien 2009 manne gærjam Tar språket mitt tilbake bæjhkoehitim. Gærja lea guektiengïelen, dovne nöörjen jñh saemien gielesne. Dihte maallide bigkie mah leah kognitijve terapijeste veedtjeme, jñh lea ussjedamme goh lissiehtasse kuvsjese. Maahta aaj gærjam lohkedh goh akte jñtjeviekiegærja.

Jaepien 2011–2012 Saemiedigkie Sveerjesne; Saemien gielearnge Staaresne mannem leejji, gusnie lim kuvsjelohkehtæjja aktene gieletsagkesekuvsjesne daan bijjielisnie neebneme maallen mietie. Studijedæhkesne uktsie almetjh meatan mah gaavnedin göökte biejjieh fierhten asken luhkie æjkieh. Sylvia Sparrock lij prosjekten åvtehke jñh kuvsjeöörnedæjja. Helen Blind Brandsfjell, Praahkeste aktem vuarjasjimmiebarkoem darjoeji gihtjedimmiejgujmie jñh reektehtsigujmie (Jag tar tillbaka mitt språk). Stillemen mietie Saemien Gielearngeste mov gærja jarkoestamme sjædta sveerjen gielese, jñh staeriesåvva kuvsjen dååjrehtimmiej mietie.

Litteraturlista

- Berge, Torkil ja Repål, Arne: *Den indre samtalen*. Gyldendal 2002
- Dalbakk, Ellen Berit: *Mus ii leat dilli*. Skåden, Sigbjørn: *Riimiin rámiin*. Skániid girjje 2003
- Davies, Emyr: *Muhtun bealit giellaoahpaheamis go geahččá walesalaččaid bealis*. Todal, Jon/Pope, Martin (red.): *Våg å snakke*. Sámi oahpahusráddi 1996
- Dweck, Carol S.: *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. Psychology Press.
- Fyrand, Live: *Sosialt Nettverk – Teori og praksis*. Tano 1995
- Johansen, Inger: *Det er ikkje eit museumsspråk – det har noko med framtida å gjera*. Mastergradsavhandling i nordisk språkvitenskap NTNU 2006
- Krashen, Stephen ja Terell, Tracy: *The natural approach*. Pearson Education 2000
- Oestrich, Irene: *Tankens kraft – kognitiv terapi i klinisk praktik*. Studentlitteratur, Lund 2003
- Payne, Malcolm: *Modern social work*. Macmillan 1996
- Samiskt språkcentrum: *Projektrapport Språkspärr – »Jag tar tillbaka mitt språk«* Sametinget i Sverige 2013
- Samisk nærings- og utredningssenter (SEG) *Undersøkelse om bruken av samisk språk. Iskkadeapmi sámegiela geavaheami birra*. Tana/Deatnu 2000
- Solbu Lasse Tveter, Hagen Roger, Hjemdal Odin: *Kognitiv behandling ved sosial fobi: Fra innhold til prosess?* Tidsskrift for kognitiv terapi nr 1 2011, Norsk forening for kognitiv terapi
- Todal, Jon: *»...jos fal gáhttet gollegielat«*. *Vitalisering av samisk språk i Noreg på 1990-talet*. Avhandling til dr.art.-graden. Det humanistiske fakultetet Universitetet i Tromsø 2002
- Todal, Jon: *Opplæringa i samisk som andrespråk*. SA-Raporta nr 7 1998
- Sámi allaskuvla, Guovdageaidnu 1998
- Todal, Jon/Pope, Martin (red.): *Våg å snakke*. Samisk utdanningsråd 1996

Wells, Adrian: *The Maintenance and Treatment of Social Phobia: A Cognitive Approach*. Tidsskrift for norsk psykologforening nr 8 2001
Øzerk, Kamil: *Tospråklige minoriteter*. Oris forlag 1992

Läromedel och spel

Ballari Johansen Synnøve, Distriktpsikiatrisk senter Tana –
voksenpsykiatrisk poliklinikk: Alle skjemaer i metodedelen

Eira Jannok, Anne, Eira G. Anne Marit: *Bienjespiele*.

Davvi Girji AS (2011). ISBN: 978-82-7374-662-7

Gáivuona giellaguovddáš/Siri Broch Johansen: *Sátnespeallu*

Spårkspillet New Amigos Norsk-Sørsamisk

Østerbøl, Sverre: *Maam-akt saarnah*. Tilpasset av Jane Juuso.

Oversatt til sørsamisk av Aajege, Røros. Design Bent Johansen.

www.aajege.no

– Reisespillet

– Klokkespillet

– Slangespillet

www.eatneme.no

www.isaksaba.no

www.ovttas.no

www.ur.se

www.divvun.no

www.giellatekno.uit.no

Litteraturtips till lektioner saemien gielesne

Aagård, Anita Dunfeld: *Lilja stoerre-åabpine sjædta*

Gielem Nastedh (2012). Design Trykk AS. ISBN: 978-82-992976-4-6

Aagård, Anita Dunfeld: *Lyjhkebe laavlodh Gielem Nastedh*. (2013)

ISBN: 978-82-992976-6-0

Aagård, Anita Dunfeld & Larsson, Tone Marie: *Baalka Davvi Girji*

ISBN: 82-7374-510-4

Amery, Heather & Cartwright, Stephen: *Mov voestes 1000 baakoeh*.

Fonna Forlag (1998). ISBN: 978-82-513-0223-4

Bergsland, Knut: *Bidrag till sydsamenes historie*. Tromsø 1996

Bergsland, Knut: *Sydsamisk grammatikk*. Davvagirji 1994

ISBN: 978-82-7374-215-5

Collinder, Björn: *Ordbok till Sveriges lapska ortnamn*. Uppsala 1964

Holm Bull, Ella: *Dejpeladtje muvth vätnoeh jih vuekie*. Samernas

Utbildningscentrum, Idut (2001). ISBN: 91-973815-9

Holm Bull, Ella: *Åarjel-saemien 6*. Idut (2000). ISBN: 82-7601-045-8

Holm Bull, Ella: *Laavlomh maanide*. ISBN: 82-7601-038-5 Bok och CD

Hætta, Inga Laila & Männoeh, Manne: *Mijjiej*. Idut (2011).

ISBN: 978-82-7601-195-1

Israelsson, Maratin & Sakka, Nejne: *Svensk-sydsamisk Sydsamisk-svensk
ordbok och ortnamn*.

Kappfjell, Tom: *Laahkoeh*. Th.Blaasværs Forlag. ISBN: 82-90537-36-0

Lindgren, Astrid & Wikland, Ilon: *Im sijht áarajidh*. Idut (2012).

ISBN: 978-82-7601-206-4

Lindgren, Astrid & Wikland, Ilon: *Manne aaj áerpenem sijhtem*.

Idut (2012). ISBN: 978-82-7601-207-1

Lindgren, Astrid & Wikland, Ilon: *Manne aaj sijhtem skuvlem vaedtsedh*.

Idut (2012). ISBN: 978-82-7601-208-8

Ljungdahl, Ewa & Norberg, Erik: *Ett steg till på vägen*. Gaaltije

Lundmark, Bo: *Aernie*. Storuman 1972

Løge, Synnøve & Ulland, Geirulv: *Paannelaepie*. Idut jih Davvinorgga
gealboguovdáš (2006). ISBN: 82-7601-117-9

Mattisson, Ann-Christin: *Samiska ortnamn på kartorna*. Gävle 1993

Nilsson Mankok, Erik: *Samiska ortsnamn och topografiska ord*.

Umeå 1981

Olofsson, Christer: *Gæssie dah jeatjebh áerieminie*. Gullers förlag (2007).

ISBN: 978-91-88238-75-7

Persen, Nan: *Laajpetjh*. Idut jih Davvinoargga gealboguovdáš (2006).

ISBN: 82-7601-115-2

Persen, Nan: *Eeplagaahkoe*. Idut/Davvi Statped, (2010).

ISBN: 978-82-7601-162-3

Persen, Nan: *Bearkoekrovhte*. Idut/Statped Nord, (2011).

ISBN: 978-82-7601-176-0

Persen, Nan: *Gueliekrovhte*. Idut/Statped Nord (2012).

ISBN: 978-82-7601-164-7

Renhuvud, Madeleine: *Miesie mavve*. DAT (2011).

ISBN: 978-82-90625-65-3

Sokki, Risten: *Mov rovnegs jieleda*. Davvi Girji AS (2011).

ISBN: 978-82-7374-839-3

Svenskt ortnamnslexikon. Språk- och folkminnesinstitutet, Uppsala 2003

Utsi, Gun Margret: *Bovtsen Guelmieh*. ČalliidLágádus. Sijti Jarne

ISBN: 978-82-8263-017-7, ISBN: 978-82-993254-0-0

Wiinka, Bertil & Valborg: *Ortnamn inom Tärna och Sorsele socknar i södra Lappland och gränstrakterna i Norge*. Umeå 1995

Wiinka, Bertil & Valborg: *Ortnamn vid trakterna av Uppmiejeänoe och Aurujeänoe*. Umeå 1999

CD

Holm Bull, Ella: *Laavlomh maanide*

Kappfjell, Charlotte: *Bæth joejkestidh*

Temahäften

www.aajege.no

- Jiengesne häägkodh/Isfiske
- Bäähkesjidh/Att baka
- Moerh/Träd
- Dälle/Eld
- Prijhtvoesse/Kaffepåse

Bokens bilaga

Muerjiehpaaje

Saajpegaahkoe

Har du någon gång velat tala samiska men inte vågat?
Arbetar du med språk och vill hjälpa dem med språkspärr?
Eller är du bara intresserad av det samiska språket?
Denna bok är tillägnad dig.



Sámediggi
Sámedigge
Saemiedigkie
Sametinget