

Oqaloqatigiinneq kajumilersitsisoq (MI)  
pillugu tunngaviusumik ilinniartitaaneq

Helene Foss & Peter Brolund  
MINT-imi ilaasortat

# MI-mi kikkut tunuliaqutaappat?



Tarnip pissusaanik tarnikkullu  
nappaatinik ilisimatoog  
William Miller



Tarnip pissusaanik ilisimatoog  
Stephen Rollnick

- Ukiuni qulikkaani sisamani ilisimatusarneq
- Ukiut kingulliit qulit ingerlaneranni ilisimatuussutsikkut allaaserisat 1.000-it
- Misiliinerit misissuinernillu misissueqqissaarnerit 200-it

# Ullut taakku qanoq pissarsiaqarfigerusuppigit?

- Marlukkaarlusi
- Minutsini qulini pisuttuarneq
- Ullunit taakkunanga sisamanit suut pissarsiarinissaannik neriuuteqarnissinnik immissinnut oqaluttuugitsi
- Ilinniagalittut illit ilisarnaatigisinnaasannik nassaarit

# Makku pigalugit saqqummiussineq

- Ammasuuneq
- Nukissaqarneq
- Tatiginnineq

Arnaq nakuuserfigisaq qimarnuvimmiittoq aallarniutitut  
ima oqarpoq : ” *Qimattariaqarpara* ”



**Allanguiniarnermut atatillugu  
oqaatigisat:**

Annersittarpaanga, aserorniarpaanga  
Taamaaginnassappallu  
ajorluinnartumik kinguneqassaaq

Meeqqat assut sunnertittarput.  
Meeqqakka uanga  
ajoquserneqarnittulli  
ajoquserniangilakka

Pilluanngilanga nuannaarusuqalungalu

Nammineq isumagisinnaavara,  
taamaalioqqikkusunngivippungalu

Taava eqqarsaatit allat takkupput...

*“...Kisianni....”*



**Taamaaginnarniarnermi  
oqaatigisat:**

..Kisianni ..ullut tamaasa  
annersitsisannngilaq– taamaallaat  
una ilungersuagaa  
ngami /stress taamaaliortartoq

Aappakora aamma  
nakuusertarpoq  
– immaqami aamma uanga  
pissutsinnik patsiseqarpoq –  
uanga nammineq pisuussutigisima  
ssavara

Kisimiissinnaanngilanga.  
Atorfissaqartippara

Tukkusooruna aammalumi  
ajunngitsortaqluni...

# Sisamakkaarluni eqimattakkuutaarneq: makku immissinnut apeqqutigisigit...

- Arnaq qanoq ippa?
- Suut ernumassutigai?
- Qanoq oqarfigerusuppisiuk?

Minutsit qulit qaangiuppata eqikkaaneq



Aaqqiniarluni  
qisuariartarneq



Misigissutsit imminnut  
akerleriinnerat



# Nammineersinnaaneq

Pissusilersorneq nammineersinnaanermik ilukkullu kajumissutsimik aallaaveqartoq, pissutsimit kajumissutsimik avataaneersumit aalajaanneruvoq

Inuup nammineersinnaaneranik oqaasertaliineq, inuup kiffaangissuseqarneranik namminerlu toqqaasinnaaneranik aalajangiisinnaaneranillu erseqqissaavoq

## **Assersuutit:**

Ullumikkut oqaloqatigiinnissamut minutsit 30-it atornissaat siuliani isumaqatigiissutigaarput. Oqaluuserisassani aallarniutigissallugu suna ilinnut pingaarnua?

Ilinnut tamatuma iluaqutaasinnaanera illit nammineq nalilissavat

Nalinginnaasumik allannguisoqassanersoq illit nalilissavat

# Aaqqiiniarluni qisuariarneq

- *Imaaliortariaqaraluarputit...*
- *Isumassarsiatsialaasinnaassaaq illit .....sinaasuuguit*
- *Isumaliutiginiukuuiuk / eqqarsaatiginikuuiuk...*
- *Illiugaluaruma...*
- *Sooq taamaaliunngilatit...?*
- *Isumaqarpunga ajunnginnerpaajussasoq..*
- *Ilinnut siunnersuut pitsaasoq alla tassaassaaq...*

# MI sullitamik qitiutitsisumik periaaseqarpoq

- MI-ip tunngaviusumik ilisarnaatai tassaapput inummik oqaloqateqarnermi sullitamik tamatigut qitiutitsineq. Tamanna oqaloqatigiinnerup inuup paasinnittariaasaanik, eqqarsaataanik misigisaanillu taassumalu nammineq killiliussaanik aallaaveqarneranik isumaqarpoq.
- Ilinniagallip oqaloqatigiinneq sammisat tullerriiat aqqusaarlugit aqussavaa, avatangiisinillu inuttaata imminut eqqarsaasersuutiginninnissaanut ajornannginnerulersitsisumik pilersitsinissaq isumagisassaralugu.
- Allanguineq; allanguineq inuttaanut peqqinnerulerneramik imaluunniit inuunerup naleqarnerulerneranik kinguneqarsinnaasusaaq anguniagassatut siunniussaavoq. Allanguineq taanna inuttaa piareertinnagu anguneqarsinnaanngilaq.

# MI-p anersaava

Naligiilluni suleqatigiinneq

**Suleqatigiinneq**

Uummammit pisumik  
ajunnginnerpaamik  
kissaassineq

**Misiginne-  
qataaneq**

**OK-p  
anersaava**

**Akuersaarneq**

Nalilik  
nammineersinnaaneq  
Misigittassuseq  
Nersorinninneq

**Pilersitsineq**

Inuup nammineq allannguissamut  
tunngavilersuutaanik pilersitsineq

Kajumissaarineq sunaana?

## Sungiusarneq: Uuttuut, pingaaruteqassuseq tatiginninnerlu

- Tamassi sammisassamik allannguissamik isumaliutiginnittumik (Mind map- issinnit) nassaassaasi
- Aappaa namminiussaaq
- Aappaa apersuisuussaaq
- Apersuisup apersuinermi najoqqutassaq malissavaa
- Minutsit arfinillit qaangiuppata sianeq tusaassavarsi, paarlaallusilu

Tamatuma kingorna sungiusarneq eqikkaavigineqassaaq

# Sungiusarneq: Uttuut, pingaaruteqassuseq

1. Qanoq inissisimaninnik oqaluttuutilaanga. Sumik allannguinnissat isumaliutigaaajuk?
2. Taama isumaliuteqaravit suna amigaatigaajuk ?
3. Amigaatigisat inuuninni ilaanagerusinnaasuuppat ulluinnarni ilinnut tamanna qanoq sunniutissava?
4. Uttuummi 0-imiit 10-mut, 0-i pingaaruteqanngilluinnartoq 10-lu pingaaruteqarluinnartoq, allannguinnissaq ilinnut qanoq pingaaruteqartigaa?
5. Kisitsit oqaatigineqartoq uteruk aperalutillu: "soormita kisitsimmut appasinnerusumut soorlu .....imal.....inissinnak kisitsimmut x-imut" inissippit?"
6. Tamatuma kingorna inuup nammineq allannguinnissamut pissutigisai eqikkaavigikkit

# Sungiusarneq: Uuttuut, tatiginninneq

## Oqaloqatigiinneq nangillugu makku apeqqutigikkit

1. Uuttuut taamaattoq najoqqutaralugu kisiannili iluatsissinnaanissaanut tatiginninnermut tunngasumik aperissagukkit. Tassalu 0-imi tatiginninneq annikitsuararsuaq 10-lu annertoorujussuaq – taava tatiginninnermut uuttuummi tassani sumut inississavit?
2. Taava tatiginninnermut uuttuummi X- imut inissipputit. Soormita (uuttuummi ammut marluk pingasulluunniit nalaannut pinak) X taaviuk
3. Naalaarluarit taavalu aperalutit, ass. ”itisiliiviginialaaruk”
4. Tamatuma kingorna inuup nammineq pissutigisai patsisissaalu pitsaasut pingaaruteqassutsikkut tatiginassutsikkullu eqikkaavigikkit, naggataatigullu ima aperigit:
5. Massakkorpiaq qanoq inissisimanerit allannguinnissamullu kissaateqarnerit pillugu qanoq eqqarsarpit?



# Oqaloqatigiinnerup aallartinnera

Tikilluarit. Uanga ateqarpunga... Nalunngisattut nakorsap Dr. ... peqqissutsit pillugu siunnersuinertalimmik oqaloqateqarnissap iluaqutaasinnaanissaa eqqarsaatigaa. Tamatuma ilinnit qanoq misigineqarneranik ataatsimut isiginnissinnaalernissaq, ilinnut ulluinnarnilu inuuninnut tunngatillugu, suut allangortinnissaannut immaqqa aalajangiinissavit oqaluuserinissaa, tamatumani isumaavoq.

## **Sungiusarneq**

Periutsit eqqarsaatigiuk.”oqaloqatiginninneq nalinginnaasoq” eqqarsaatigiuk. Ilinniagalittut oqaloqatigiinneq qanoq aallartissaviuk? Oqaatsit pingaarnersaannik allattuigit sanilillu avitseqatigalugu.

# Sakkussat

- **Apeqqutit ammasut** (inuk eqqarsaatinnik avitseqatiginiarukku)
- **Eqqarsaatersuutit** (inuup oqaatigisaasa isumaannik pitsaanerpaamik nassuiaaniaraangavit)
- **Eqikkaaneq** (inuup ilinnut oqaluttuarisaanik "ataatsimut eqikkaagaangavit")
- **Nersorinnineq** (suna pillugu inummik nersorinninnermut tunngavilersuininni – inuullu nukittoqutaanik, iliuusaanik ilungersuutaanillu nersorinninninni)

# Apeqqutit ammasut

## **Apeqqutit ammasut tassaapput**

Suna/sumi/sooq atorlugit apeqqutit

## **Ammasunik apeqquteqarnermi siunertaavoq**

Sammisamut tunngatillugu inuup eqqarsalersinnissaa

Inuup eqqarsaatiminik avitseqateqarnissaanut peqatiserinissaa

Oqaloqatigiinnerup aalajangersimasumut sangutinnissaa

# Apeqqutit ammasut allannguinnissamik pilersitsisut

## **Pissutsit taamaaginnarnerisa ajoqutitaat**

- Suna maanna inissisimaninni ernumassutigaaajuk?
- Qanoq tamanna ilinnut sunniuteqarpa?
- Allannguinngikkuit qanoq pisoqassasoraajuk?

## **Allannguinerup iluaqutitai**

- Ukiut marluk qaangiuppata inuunerit qanoq isikkoqartikkusuppiuk?
- Suut allanngortikkusuppigit?
- Tamanna ilinnut qanoq pingaaruteqartigaa? (uuttuut)

## **Allannguinnissamut tatiginninneq**

- Allannguinnissaq aalajangiutissagukku allannguisinnaaninnik eqqarsarnissamut sumit tapersorsorneqarpit?
- Allannguininni kia tapersorsinnaassavaatit?
- Aalajangiutissagukku, illit isummat naapertorlugu qanoq annertutigisumik allannguisinnaassavit? (uuttuut)

# Eqqarsaatersuutit

## **Eqqarsaatersuutit tassaapput**

Inuup eqqarsaatai, malugisai misigisaaluunniit – aatsaannguummat oqaatigisai aallaavigalugit ilinniagallip siunnersuutaa pitsaanerpaaq

## **Eqqarsaatersornermi siunertaavoq**

Inuup tusaaneqartutut, naapinneqartutut paasineqartutullu misiginissaa

Inummut immikkut pingaaruteqartut annertunerusumik oqaloqatigiissutiginiisaanut periarfissiinissaq

# Eqqarsaatersuutit

## **Eqqarsaatersuutit ima aallarniuteqarsinnaapput**

” taamaammat ....misigaatit...”

” taamaammat .....misigaatit ...”

” .....supputit...”

” ....ilinnut pingaaruteqarpoq”

## **Eqqarsaatersornermi periuseq**

Apeqqutitut matoqqasutut nipeqarsinnaammat, oqaaseqatigiit naggataanni nipitunerusumik oqalulernissat mianersuutigiuk 😊

Eqqarsaatersuutit paasilertoruminartut  
paasilertoruminaatsullu assigiinngissutaat



# Eqqarsaatersuutit paasilertoruminartut paasilertoruminaatsullu

## **Eqqarsaatersuutit paasilertoruminartut**

- Oqaatsit ikinnerit utertarlugit / annikitsumik allangulaarlugit
- Atsaannguummat oqaatigisanut annikitsuinnarnik ilassuteqarneq ilassuteqannginnerluunniit
- Oqaloqatigiinnerup aallartinnerani atorineqarajuttoq

## **Eqqarsaatersuutit paasilertoruminaatsut**

- Aatsaannguummat oqaatigineqartumut isummamik/ nassuiaammik nutaamik ilassuteqarneq
- Imarisaanik oqaatigineqanngitsunik pingaartitsineq oqaloqatigisallu oqaasiinik nangitsineq
- Periarfissanik nutaanik takunninnissamut inummik periarfissiineq



# Eqqarsaatersuutit allanngorartinneqarsinnaapput

- Takuviuk...
- Soorlu ima nipeqartoq...
- Eqqarsarputit...
- Taamaliorusupputit ...
- Taamaammat ilaanni...
- Ernumassutit immaqa ....tunnganeruvoq
- Uissuummissutigivallaanngilat...
- Ilinnut ajoqusersuinerpaaq tassaavoq...
- Massakkorpiaq ilinnut pingaarnerpaaq tassaavoq...
- ... tamannalu ernumassutigaat

# Eqikkaanerit

## **Eqikkaanerit tassaapput**

Inuup oqaatigisaani pingaaruteqarnerpaanik taaguineq

## **Eqikkaanermi siunertaavoq**

Oqaloqatigiinnermi sammisanik oqaloqatigisallu oqaasiinik  
ataatsimut isigilersitsineq

Allannguissamut qanoq inissisimanerup namminerlu  
tunngavilersuutit inuttaanit namminermit tusaaneqarnissaat  
ilisarineqarnissaallu

Eqikkaanerit oqariartuumik qanoq oqaluttuarnerup  
eqqaamaneramik nassitsisuummata uppernarsaatitut  
sunniuteqarput

Akunnattoorfiit sammisallu suut eqikkaavigalugit isummamik  
tunisinerpaasussat, ilinniagallip nammineq toqqassavai

# Sungiusarneq: pingasukkaarluni eqqarsaatersorneq

**Sammissaq:** Massakkut suliatit qanoq ilillutit suliarisalerpigit?

## **Oqaluttuartoq:**

Imminut oqaluttuarigit. Oqaloqatigiinnermi minutsinik sisamaniit tallimanut sivisussusilimmi pissusissamisoortutut isumaqarfigisannik, annertuumik annikitsumilluunniit oqaaseqarit

## **Apersuisoq:**

1. Apeqqut una aallarniutigiuk: "Qanoq ilillutit ...suliaqartalerpit?"
2. Apeqqutit eqqarsaatersuutillu ammasut atukkit sumilluunniit allannguinnessaq pisariaqanngilaq
3. Minutsit sisamat tallimallu akornanni qaangiuppata oqaloqatigiinneq naggaserlugu naatsumik eqikkaaniarlutit neqeruussaait
4. Tamatuma kingorna paarlaatissaasi

## **Nakkutilliisoq:**

Apersuisup oqaasii siulliit tallimat allakkit

# Nersorinninneq

## **Nersorinninneq tassaavoq**

Inuup allannguiniarnermi nukittoqutaanik ilungersorneranillu ilumoortumik paasinninneq

## **Nersorinninnerup siunertaraa**

Inuup allannguinnissamik tatiginninneranik, inuup iliuusaanik, ilungersuutaanik, nukittoqutaanik, siunertaanik pitsaasunik naleqartitaanillu nersorinninnikkut nukittorsaaneq,

Nersorinneeriaatsit ilaat tassaavoq suna pillugu nersuinerpit tunngavilersornera:

*Ass. .."Angusarissaarputit, (nersuineq) - takusinnaagakku ilungersunaraluaq uninnak ingerlaannartutit taama oqarpunga."*  
*(Nersorinninneq)*

# Assersuutit

.....annertuumik iliuuseqarputit

....pitsaasunik isumassarsiarpassuaqarputit

Imminut maanna nalunngilluarputit– aqutsinerlu tiguat

Nukittuujuvutit / sapiitsuuvutit / akisussaassuseqarputit

.....illit qanoq ittuuninnik annertuumik oqaatiginnippoq

Ataataalluarnissaq/anaanaalluarnissaq/ maligassiuilluarnissaq  
ilinnut pingaaruteqarpoq

Qanoq ilillutit.....tupinnarpoq

Illumuussutsit pingaartippara - qujanaq

# Misigissutsit imminnut assortuunnerat

**Ambi** (marluk) **valens** (naleqassuseq)

Aalangersimasumut ataatsimut misigissutsit, eqqarsaatit isummallu imminnut assortuuttut ataqatigiiat, misigissutsinut imminnut assortuuttunut ilisarnaataagajupput

Allannguissamut patsisissaqarluarsinnaavoq tamatumalu peqatigisaanik allannguinnissamut patsisissaqarsinnaalluni

Misigissutsit assortuunnerat allannguissamut piareersarnermut nalinginnaasuulluni ilaavoq – tassaallunilu unittoorfiulaarsinnaasartoq

# PNP

Oqaloqatigiinnermi naapertuussakkamik paasissutissiineq

PNP ilinniagallip oqaloqatigisallu paasissutissanik, ilisimasanik naliliinernillu tunniusseqataanissaannik tunngaveqarpoq

Illuatungiliuttup isumaa paasiniarlugu illuatungeriit imminnut naalaaqqissaassapput

- **Paasinniaagit**
- **Neqeroorit**
- **Paasiniaagit**

# PNP

**Aallaqqaasiut:** Sammisassamik isumaqatigiissuteqarneq paasissutissiinnaanermullu akuereqquneq

”Katsorsaariaatsit assigiinngitsuupput. Taakku pillugit oqaluttuutilaassagukkit ajunngila?”

**Paasiniaagit:** ilisimariigai pillugit inuttaa aperiuk :

”Maani katsorsaasarneq qanoq ilisimasaqarfigaajuk / taanna qanoq tusaamaviuk?”

**Neqeroorit:** Inuttaata oqaasii ilumoornerakkit tamatumalu kingorna allanik naapertuussakkanilli paasissutissiigit

**Paasiniaaqqigit:** ”tamanna pillugu qanoq eqqarsarpit?”



# Allannguinnessaq pillugu oqaatsinut assersuutit

- **Kissaat**

”Ajunnginnerulernissara neriuutigilluinnarpara”

- **Piginnaasaq**

”Misilereernikuuara sapernagu nalunngilara”

- **Patsisigisat**

”Unitsinngikkukku ilaquuttakka annaassavakka”

- **Pisariaqassusaa**

”Unitsittariaqarpara imal. pinngitsoornanga  
annikilliarortittariaqarpara”

- **Pisussaaffik**

”Periarfissinniarlugu aalajangerpunga”

- **Alloriarneq**

”Allanik periarfissaqartoq takoreerpara – maangalumi killippunga”

# Allannguiniannginnermi oqaaseqaat (SQU)

**Sullitaq ima oqarpoq:** Aallaqqaammut ernumavunga,  
pinngitsuuisinnaajunnaarsorinngilangali – killissarigaa taamaaqataanilluunniit  
nakorsaq oqarpoq, aammami ajunngilanga.

## **Siunnersortip akissutaa:**

- SQU: Ajunngilatit (ajorisassaangilatit)
- SQU: Pinngitsuuisinnaajunnaarsorinngilatit
- Allannguiniarnermi oqaaseqaat: Piviusoq, piffissaagallartillugu unitsitsinippit ilinnut peqqissutsinnnullu iluaqutaanissaa neriuutigaat

# Allannguinianginnermi oqaaseqaat (SQU)

**Sullitaq oqarpoq:** Soorunami peqqinnera sapinngisara tamaat paarerusuppara kisiannili 68-inik ukioqarpunga– maannalu ajortunik ileqqoqalaarnissamut akuersisinnaassagunarpunga.

## **Siunnersortip akissutai:**

- SQU: Piffissami tassani annaasassaqaanngilatit
- SQU: Maanna 68-inik ukioqalereerninni inuuninni pilluataaginnarusupputit
- Allannguiniarnermi oqaaseqaat: Peqqissutsit sapinngisat tamaat paarerusuppat

# Pilersaarusiulernissaq

## **Inuttaata pilersaarut nalornissutigippagu**

- Periarfissaasinnaasutut takusinnaasannik/aqqutigisinnaasattut takusinnaasannik siunnersuusiorfigisinnaavakkit /isumassasiassannik tunisinnaavakkit?
- Suup ilinnut naleqqunnerunissaanik kingorna naliliisinnanngorlutit, periarfissanik taakkunannga annertunerusumik misissuilluta peqatigiilluta piffissamik atuinissarput qanoq isumaqarfigaajuk?

## **Inuttaata nammineq pilersaarut oqaasertalersimappagu**

- Oqaluttuarisatit aallaavigalugit ... (pingaarutillit, naleqartitat inuttaatalu nukittuffii eqikkaavigikkit), taava suut periarfissaasutut illit isigisavit misissorlualaarnissaat siunnersuutigerusuppara.
- Illit tamatuma ukkannissaa/piffissamik atuiffiginissaa ajorissanngiliuk?

# Allannguissamut pilersaarut

Maanna kingusinnerusukkulluunniit allanngortikkusutakka tassaapput:

Kissaateqarninnut siunissamilu taakkunannga allannguiniarninnut patsisaasut tassaapput:

Alloriarfissatut pilersaarutigisakka aalajangersimasut tassaapput:

Allat pisariaqarpat uannik ikiuussinnaanissaat tassaavoq:

Ima pisoqarpat pilersaarutima atuussinnaanissaa nalunngilara:

Pilersaarutinnut immaqa akornutaasinnaasut tassaapput:

Pilersaarutiga iluatsinngippat immaqa iliuuserisinnaasara tassaavoq:

Inuttaa suleqatigalugu allannguissamut alloriarneq tulleq naleqquttoq suussava? Paasissutissiinissamik neqeroorit (PNP)

**Pilersaaruseriorit (Qanoq iliornikkut allannguisoqassava?)**

Allannguissamut inuttaata nammineq patsisigisai pilersikkitt Pingaaruteqassusaa tatiginassusaa paasiniakkitt. Inuttaata nammineq oqaasissaanut piffissaliillutillu periarfissiigitt

**Allannguissamik pilersitsigitt (Suna pillugu allannguisoqassava?)**

Allannguivissamik pingaarnersiuermermi inuttaa ikioruk. Suna tunaartaralugu ersarissumik malugisaqarsinnaanissamik ukkassinissamut ikorfartuutitut Mind map iluaqutaassaaq

**Oqaloqatigiinnermi ukkassassamik pilersitsigitt (Suna oqaluuserissavarput?)**

Tatigeqatigiinnermik inerisaanissamut piffissaliigitt  
Inuttaata periarfissai ernumassutaalu naalaakkitt paasillugillu

**Soqutiginarsaaneq (Suleqatigiissaagut?)**