

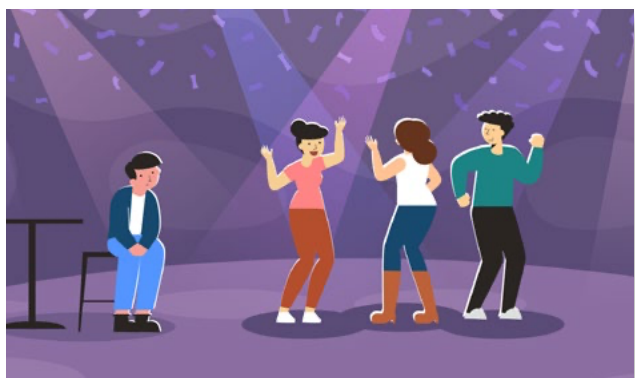
SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

INUTTUT KILLISSAGUT



INUTTUT KILLISSAT SUUPPAT?

- Isiginnaagassiami sofamik ilalimmik piso-qarpoq. Ajortumik siunertaqanngikkaluar-luni inuit allat killissaannik qaangiisoor-nis-samut allanik assersuuteqarsinnaavisi?
- Ilaanni allat nuannarisaat nuannarinngis-sinnaasarpagut. Kisimilu nuannarinagit misigigaanni peqataajumanani oqarniarneq ajornakusoorsinnaasarpog. Kisimi nuanna-rinngikkaanni qanoq oqaatiginiarneqarsin-naappat?
- Allat nuannarinngisaannik pisoqaraangat qanoq inuttaanni takuneqarsinnaasarpat?
- Pisumut iluaaginnittumik takusaqaraanni qanoq iliortoqarsinnaava?



INUTTUT KILLISSAT ASSIGIINNGILLAT

- Inuup kinaanera eqikkusunneranut aammalu qaqugukkut eqikkusunneranut apeqqutaava?
- Inuit ilaasa eqissineq inummik ilassinniner-minni imaluunniit baajeernerminni ileqqo-risarpaat. Allatigut qanoq ilassillunilu baajeertoqarsinnaaneranik eqqaasaqar-sinnaavisi?
- Qanoq ilassinneriaaseqarnissarput kia aalajangigassaraa?
- Inuup allap qanoq iliorluni ilassiniarnera, baajeerniarnera imaluunniit qujaniarnera nalunngissinnaavarput?
- Nammineq qanoq perusunnerunerluni qanoq takutinneqarsinnaava?
- Inuup allap eqinneqarnissani nuannarin-ngippagu qanoq takuneqarsinnaava?

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

INUTTUT KILLISSAGUT



INUTTUT KILLISSAT QAANGERNEQARAANGATA

- Ilaanni pisoq nuannarinerlugu nuannarinnginnerluguluunniit malugiuminaassinnaasarpog. Soorlu asannilersimatilluni naapeqateqarumanarluni aperinissamut sapiiserniarnermi iluaallortoqarsinnaavoq. Ajunngitsumik siunertaqarluni killissanik qaangiinnermit taanna taaneqarsinnaavoq. Inuttut killissagut nammeneq taamaallaat misilerartussaavagut – allat taamaaliussanngillat.
- Aamma piniariarnermi siullermeerluni perngaammik seqqorneq taamaassinnaavoq, aatsaavissuarluunniit portusuumut qallorneq imaluunniit allanik tusaasoqarluni nipituumik atuffassineq.
- Allanik ajunngitsumik siunertaqarluni killissamik qaangiinnermik assersuuteqarsinnaavisi?
- Sooruna ajunngitsumik killissanik qaangiinnerup aammalu ajortumik killissanik qaangiinnerup assigiinngissutai ilisimassallugit pingaaruteqartoq?



PAASISSUTISSAQ

Kikkulluunniit oqaloqateqarnissamik allaqateqarnissamilluunniit pisariaqartitsisut Tusaannga attavigisinnaavaat. Ajornartorsiutigisatit annertugaluarpata annikkaluarpataluunniit siunnersortimik ikiuussinnaasumik siunnersuisinnaasumillu piareersimasoqartarpoq. Kinaluunniit ajornartorsiorluni kisimiittutut misigissanngilaq. Tusaavatsigit.

Tusasseerussimagaluaraanniluunniit Tusaannga attavigineqarsinnaavoq, tassungami attaveqarneq akeqanngilaq. Tusaannga pillugu annertunerusumik paasisaqarusukkuit imaluunniit ammasarfii takuniarukkit uunga isersinnaavutit: www.socialstyrelsen.gl

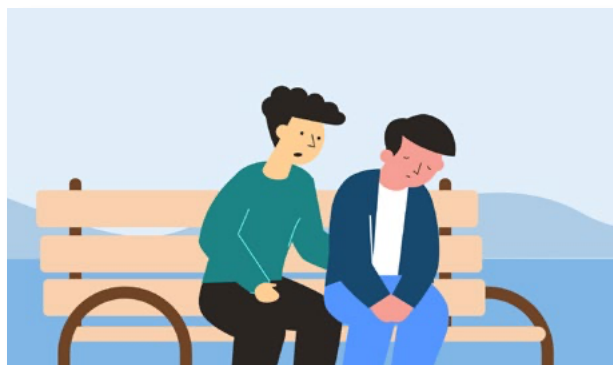
Attavissat:

SMS 1899 imaluunniit sianerfissaq 801180.



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

INUTTUT KILLISSAGUT



SOORUNA NAMMINEQ KILLISSAT ALLALLU KILLISSAAT ILISIMASSALLUGIT PINGAARUTEQARTOQ?

- Ilaasa killissatik qaangerneqarsimatillugit oqaatigiumaneq ajorpaat. Sooq taamaanner-soq nassuiaatissaqartissinnaavisiuk?
- Annilaangassuteqartumik aliasuuteqartumiluunniit ilisarimasasaqaraanni qanoq iliorto-qarsinnaava?
- Nammineq ikiortariaqaraanni imaluunniit ikinngut ikiortariaqaraangat sumut ikiortis-sarsiortoqarsinnaava?

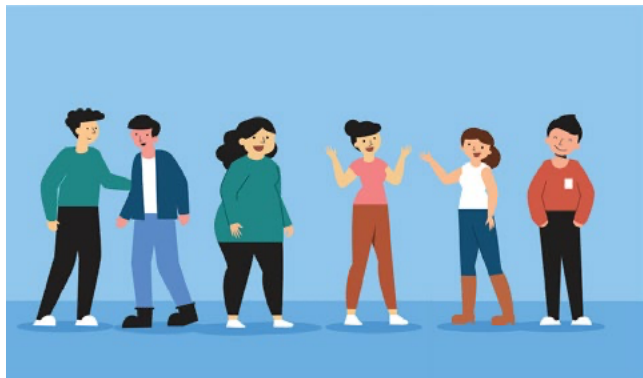


KILLISSANIK QAANGIISOQARTILLUGU QANOQ ILIORTOQARTARPA?

- Ilaanni inuttut killissat maluginngisamik allanit qaangerneqarsimasarput. Killissamik qaangiisoq kamannissaanik aliatsannissaaniluunniit kinguneqassagalarpat killissamik qaangiineq unitsissallugu pingaaruteqarpoq. Tamanna ajornartikkaanni oqarnissamut ikiortissarsiortoqassaaq.
- Pisinnaatitsissummik tunniussaqaqarnani illoqarfimmi fiistertuniluunniit allamik attorneqaraanni qanoq iliortoqarsinnaava?
- Ikinngut piumanngitsoq allamik attorneqarpat qanoq iliortoqarsinnaava?
- Inuk ilagisaq allanik piumanngitsunik attuannippat qanoq iliortoqarsinnaava?

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

INUTTUT KILLISSAGUT



INUTTUT KILLISSAT ATAQQINISSAANNUT QANOQ IKIOQATIGIISSINNAAVUGUT?

Inuttut killissat suunerisa tamatsinnit ilisimaneqarnissaat pingaaruteqarpoq.

Pisinnaatinneqartinnani inummut allamut iliuuseqannginnissap aamma attuuanninnginnissap tamanit ilisimaneqarnissaa pingaaruteqarpoq.

Kinaluunniit nuannarinngisaminik pisoqartillugu angertinniarneqartutut misiginnginnissaa pingaaruteqarpoq.

Kialluunniit sumut ikiortissarsiornissani nalussanngikkaa pingaaruteqarpoq.

- Maleruagassat taakkua tamanit paasineqarnissaat pillugu qanoq ikioqatigiissinnaavugut?
- Plakatinut atuarfimmuut nivinngarneqarsinnaasunut arlaannik siunnersuutissaqarpisi?
- Plakadini taakkunani qanoq allaqqasoqarsinnaava?



PAASSISUTISSAQ

Kikkulluunniit oqaloqateqarnissamik allaqateqarnissamilluunniit pisariaqartitsisut Tusaannga attavigisinnaavaat. Ajornartorsiutigisatit annertugaluarpata annikikkaluarpataluunniit siunnersortimik ikiuussinnaasumik siunnersuisinnaasumillu piareersimasoqartarpoq.

Kinaluunniit ajornartorsiorluni kisimiittutut misigissanngilaq. Tusaavatsigit.

Tusasseerussimagaluaraanniluunniit Tusaannga attavigineqarsinnaavoq, tassungami attaveqarneq akeqanngilaq. Tusaannga pillugu annertunerusumik paasisaqarusukkuit imaluunniit ammasarfii takuniarukkit uunga isersinnaavutit: www.socialstyrelsen.gl

Attavissat:

SMS 1899 imaluunniit sianerfissaq 801180.



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

VORES GRÆNSER



HVAD ER EN PERSONLIG GRÆNSE?

- I filmen ses en situation med en sofa. Kan I komme med andre generelle eksempler på, når nogen kommer til at overskride andres grænser, uden at mene noget ondt med det?
- Nogle gange synes andre, at noget er sjovt, men man synes ikke selv om det. Det kan være svært at sige fra, hvis man er den eneste, der ikke synes, det er sjovt. Hvordan kan man få sagt, at der er noget, man ikke kan lide eller vil være med til, selvom man måske er den eneste?
- Hvordan kan man se på andre, at der er noget, de ikke kan lide?
- Hvad kan man gøre, hvis man ser en, der er utilpas med det, der sker?



PERSONLIGE GRÆNSER ER FORSKELLIGE

- Er der forskel på, hvem man har lyst til at kramme - og hvornår?
- At kramme er en måde, som nogle mennesker hilser og siger farvel på. Kan I nævne andre måder at hilse og sige farvel på?
- Hvem bestemmer hvilken måde, man skal hilse på?
- Hvordan kan man vide, hvordan den anden vil hilse, sige farvel eller for eksempel sige tak på?
- Hvordan kan man vise, hvad man selv helst vil?
- Hvordan kan man se på andre, hvis de ikke kan lide at få en krammer?

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

VORES GRÆNSER



NÅR ENS GRÆNSER BLIVER OVERTRÅDT

- Nogle gange kan det være svært helt at vide, om man kan lide noget eller ej. Hvis man for eksempel er forelsket og skal tage sig mod til at spørge om en date, kan det næsten føles ubehageligt. Det kan kaldes, at man overskrider sin egen grænse på en god måde. Det er kun en selv, der skal udfordre ens personlige grænser – det skal andre ikke gøre.
- Det kan også være at være på jagt og skyde for første gang, at klatre højere end nogen-sinde før, eller læse noget højt for andre.
- Kan I komme med andre eksempler på, at personlige grænser overskrides på en positiv måde?
- Hvorfor er det vigtigt at kende forskellen på at få overskredet personlige grænser på en dårlig og en god måde?



INFORMATION

Alle som har brug for at tale eller skrive med nogen, kan kontakte Tusaannga. Der sidder rådgivere klar til at hjælpe og rådgive dig om dine problemer, uanset om de er store eller små. Ingen skal sidde alene med sine problemer. Vi hører dig.

Det er muligt at kontakte Tusaannga, selvom man ikke har mere Tusass, og det er altid gratis.

Læs mere om Tusaannga og find åbningstider på: www.socialstyrelsen.gl.

Kontaktinformation:

SMS på 1899 eller ring på 801180.

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

VORES GRÆNSER



HVORFOR ER DET VIGTIGT AT KENDE SINE EGNE OG ANDRES GRÆNSER?

- Nogle har ikke lyst til at fortælle det, hvis deres grænser er blevet overtrådt. Har I nogle bud på, hvorfor det kan være?
- Hvis man kender en, der virker bekymret eller ked af det, hvad kan man så gøre?
- Hvor kan man bede om hjælp, hvis man selv eller en ven har brug for hjælp?

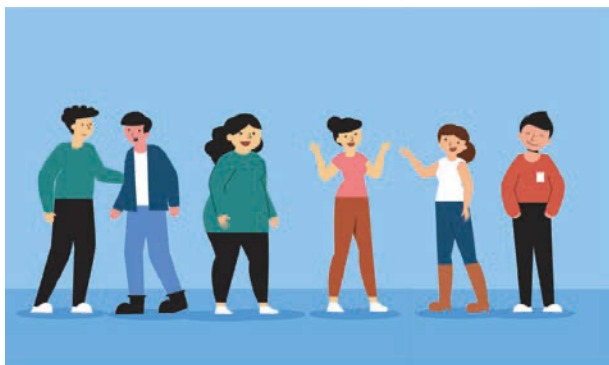


HVAD GØR MAN, NÅR GRÆNSER OVERSKRIDES?

- Nogle gange overtræder andre ens grænse, uden de ved eller opdager det. Det er vigtigt, at man siger fra, selvom man tror, at den anden bliver sur eller ked af det. Hvis man synes, det er for svært, skal man bede om hjælp til at få det sagt.
- Hvad kan man gøre, hvis man er i byen eller til fest, og der er en, der rører ved en, uden man har givet dem lov?
- Hvad kan man gøre, hvis en ven eller veninde bliver rørt ved mod deres vilje?
- Hvad kan man gøre, hvis man er sammen med nogen, som rører ved andre mod deres vilje?

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

VORES GRÆNSER



HVORDAN KAN VI HJÆLPE HINANDEN MED AT RESPEKTERE HINANDENS GRÆNSER?

Det er vigtigt, at alle ved, at der er noget, der hedder personlige grænser.

Det er vigtigt, at alle ved, at man ikke må gøre noget eller røre ved nogen uden at få lov.

Det er vigtigt, at ingen føler sig pressede til at sige ja til noget, de ikke kan lide.

Det er vigtigt, at alle ved, hvor de kan få hjælp.

- Hvordan kan vi hjælpes ad, så alle bliver gode til at kende disse regler?
- Har I forslag til nogle plakater, I kan hænge op på skolen?
- Hvad kunne der stå på sådanne plakater?



INFORMATION

Alle som har brug for at tale eller skrive med nogen, kan kontakte Tusaannga. Der sidder rådgivere klar til at hjælpe og rådgive dig om dine problemer, om disse så er store eller små. Ingen skal sidde alene med sine problemer. Vi hører dig.

Det er muligt at kontakte Tusaannga, selvom man ikke har mere Tusass, og det er altid gratis. Læs mere om Tusaannga og find åbningstider på: www.socialstyrelsen.gl.

Kontaktinformation:

SMS på 1899 eller ring på 801180.