

# Vuossâmuu párnás vyerdee perruu aargâ naavcah

## Pyeri vaanhim,

Eromášávt vuossâmuš äpittesvuotâ, njuorâháá šoddâm já tipšom pyehtih mieldis fyysisijđ, psyykkisijđ já sosiaallijđ nubástusâid, moh nanodeh vanhimij naavcâid, mutâ pyehtih meiddei stressid puáttee vanhimijđ.

Nubástussâid lii älkkeb vuáháduđ, jis taid puáhtá rahttáttâđ jo äpittesvuotâ ääigi. Vanhimeh pyehtiv hiettâđ tast, ete suoi orostává motomin huápui siste-uv suogârdállâđ jieijâs eellim já savâstállâđ tast oovtâst.

Taan luámáttâhân láá čuákkejum vuossâmuu párnás vyerdee perruid kuávdášliih ääših, moh pyehtih leđe perrui vyeimikâlden tâi argâeellim nuáđđin.

Tun puávtáh tarkkuustállâđ tain luámáttuvvâin tahheid, moh adeleh vuoimijđ tuu tâi tuu perruu elimist (luámáttuv muulsâiävtuh aabâs tâi uásild siämmáá uáivilist) tâi stressejeh argâeellim (aabâs tâi uásild sierâ uáivilist). Ko tuubdah taid tahheid, tunjin lii älkkeb smiettâđ magarijđ nubástusâid máhđulávt tarbâšah jieijâđ jurdâččem- já toimâmvuovvijđ.

Luámáttâh lii uáivildum tuu já tuu perruu anon. Jis halijdah, puávtáh savâstállâđ jieijâđ perruu naavcâin meiddei ravviittuvâst.

Riegišt jyehi celkkuu puotâ neelji muulsâiävtust oovtâ, mii västid pyeremusávt tuu eellimtile.

Perruu tiervâsvuotâ já eellimvyevih	Aabâs siämmáá uáivilist	Uásild siämmáá uáivilist	Uásild sierâ uáivilist	Aabâs sierâ uáivilist
Mun tuubdâm jieččân tiervâsin.	1	2	3	4
Mun lam ienááš pyere já čuovâdis mielâst.	1	2	3	4
Must lii lyettivâš tobdo puáttee šoddâdem iähtun.	1	2	3	4
Mun tiäđám magareh hááituh uáivádâsâi (alkohol, narkotiik) kevttimist láá ove ovdánmân.	1	2	3	4
Mun lam tiäđulâš uáivádâsâi kevttim hááituin jieččân tiervâsvuotân.	1	2	3	4
Mun tiäđám magareh hááituh tubákkist láá ove ovdánmân.	1	2	3	4
Oovtâgin perruujessân uáivádâsâi kevttim ij toovvât munjin huolâ.	1	2	3	4
Mun lam ienááš aktiivlâš já virkkuu.	1	2	3	4
Mun uáđám jieččân mielâst tuárvi.	1	2	3	4
Mun viigâm purâidâ ain tiätu merikooskâi.	1	2	3	4
Jieijâđ párnivuotâ feerimeh	Aabâs siämmáá uáivilist	Uásild siämmáá uáivilist	Uásild sierâ uáivilist	Aabâs sierâ uáivilist
Must onnii párnâžin pyere huolâ.	1	2	3	4
Muu párnivuotâ päikki lâi torvolâš.	1	2	3	4
Mun tohhejim tagarin ko lijjim.	1	2	3	4
Muu jieččân párnivuotâ feerimeh iä väivid muu.	1	2	3	4

<b>Parâkoskâvuotâ</b>	<b>Aaibâs siämmáá uáivilist</b>	<b>Uásild siämmáá uáivilist</b>	<b>Uásild sierâ uáivilist</b>	<b>Aaibâs sierâ uáivilist</b>
Muoi pyehteen sárnuđ jieččân tobdoin.	1	2	3	4
Muoi pyehteen sárnuđ aašijn moh továtteh ruossâlâsvuođâid.	1	2	3	4
Fyysisâš viehâvâldi ij kuulâ munnuu koskâvuotân.	1	2	3	4
Vuoijnâlâš viehâvâldi ij kuulâ munnuu koskâvuotân.	1	2	3	4
Muoi viggeen päikkipargoin njebžilis já kuohtuid vuovâs pargojuáhun.	1	2	3	4
Muoi leen kiáráseh nubbe nuubán.	1	2	3	4
Mun tiäđám, ete munnuu seksuaalelimân pyehtih puáttid nubástusah párnáá šoddâm miel.	1	2	3	4
Muoi pyehteen sárnuđ jieččân seksuaalelimist.	1	2	3	4
Muoi viggeen ornid ääigi oovtâst oromân (já ohtâsâš äigiájânâssâid).	1	2	3	4
Muoi adeleen nubbe nuubán meiddei priivaatvuodâ já jieijâs ääigi.	1	2	3	4
Mun tiäđám, ete parâkoskâvuodâ toimâm lii tehálâš oles perruu pyereestvajemân.	1	2	3	4
Mun lam vaalmâš porgâđ munnuu parâkoskâvuodâ ovdodem oovdân.	1	2	3	4
<b>Vanhimin šoddâm já vanhinvuotâ</b>	<b>Aaibâs siämmáá uáivilist</b>	<b>Uásild siämmáá uáivilist</b>	<b>Uásild sierâ uáivilist</b>	<b>Aaibâs sierâ uáivilist</b>
Párnáá vyerdim já šoddâm oroh munjin luándulâš eellimnubástussân.	1	2	3	4
Mun luátám toos, ete mun oopâm tipšođ jieččân párnáá.	1	2	3	4
Mun tiäđám, ete tobdočoonâs párnážân ovdán kuuloold párnáá vyerdim, šoddâm já tipšom miel.	1	2	3	4
Mun tiäđám, ete meiddei ruossâlâs tobdoh kuleh vyerdimááigán.	1	2	3	4
Mun tiäđám, ete muu vanhimiijnân uázžum miinstâr enni tâi eeččin toimâmist vaaigut muu jieččân vuáhán toimâđ vanhimin.	1	2	3	4
Mun tiäđám, ete mun puávtám oppâđ toimâđ vanhimin nubenáál ko muu jieččân vanhimeh toimâv.	1	2	3	4
Muoi pelikuoimijn viggeen kavnáđ ohtâsii uáinu párnáá tipšomân já šoddâdmân lahtojeijee aašijn.	1	2	3	4
Mun tiäđám, kost mun finniim táárbu miel lasetiäđuud pärnitipšomân já vanhinvuotân lahtojeijee aašijn.	1	2	3	4
Munnust láá tuárvi tááiduh päikkipargoi porgâmân (tegu mälistem, posâlâddâm, čurgim).	1	2	3	4
Mun tiäđám, ete párnáá šoddâm muttá muu äigikevttim já puáhtá raijiđ muu äigiájânâssâid.	1	2	3	4
Mun oskom ete mun vuáhâduum pyereest párnáá šoddâm továttem eellimnubástussân.	1	2	3	4

Sosiaallâš toorjâ	Aaibâs siämmáá uáivilist	Uásild siämmáá uáivilist	Uásild sierâ uáivilist	Aaibâs sierâ uáivilist
Must lii aainâs-uv ohtâ olmooš, kiäst mun uážum torjuu já iše ko tarbâšâm.	1	2	3	4
Mun tiäđám ete uážum iše já torjuu jieččân tâi muu pelikyeimi vanhimiijn ko tarbâšâm.	1	2	3	4
Mun tuubdâm mottoom vyerdee perruu tâi pärniperruu, moin puávtám savâstállâđ feerimiijn.	1	2	3	4
Mun tiäđám, maid aašijd mun puávtám kojâdiđ ravviittuvâst.	1	2	3	4
Must lii tuárvi tiätu pärniperruid uáivildum palvâlusâin munnuu päikkikoddeest.	1	2	3	4
Ekonomâlâš tile, pargo já aassâm	Aaibâs siämmáá uáivilist	Uásild siämmáá uáivilist	Uásild sierâ uáivilist	Aaibâs sierâ uáivilist
Mun jiem lah huolâst munnuu ekonomâlii tile tiet.	1	2	3	4
Mun lam tuđâvâš munnuu tááláá aassâmpirrâsân.	1	2	3	4
Munnuu aassâmviste heivee pärniperrui.	1	2	3	4
Pargottesvuotâ tâi ton aaštâ ij stressii munnuu perruu.	1	2	3	4
Muu tâi muu pelikyeimi pargo/uápuh iä toovvât meendu ennuv vädisvuodâid munnuu perâelimân.	1	2	3	4
Mun viigâm táárbu miel kavnáđ uđđâ vuovijd heiviittiđ pargo (tâi uápuid) oohân perâelimáin pärnáá šoddâm maņa.	1	2	3	4

### Eres ääših moh adeleh munjin/perrusân vuomijđ


### Eres munnuu eellimtile stressejejee tahheeh
