

Vuosttas mánás vuordi bearraša árgabeaivvi návccat

Buorre vánhen,

Erenomážit vuosttas áhpehisvuohta, máná riegádeapmi ja dikšu mielddisbuktet fysalaš, psyhkalaš ja sosiálalaš nuppástusaid, mat nannejit vanhemiid návccaid, muhto sáhttet seammás maiddá noađuhit ođđa vanhemiid.

Nuppástusaide lea álkit vuogáiduvvat, juos daidda lea sáhtán ráhkkanit juo áhpehisvuoda áiggi. Vánhen guoktái sáhtta leat ávkin duollet dálet bisánastit smiehttat iežaska eallimiid ja ságastallat ovttas daid birra.

Dán skovvá leat čohkkejuvvon vuosttas mánás vuordi bearrašiidda dehálaš áššiid, mat sáhttet addit bearrašii fámuid dahje stresset árgabeaivvi eallima.

Skovi vehkiin sáhtát guorahallat áššiid mat du dahje du bearraša eallimis addet fámuid (skovi molssaeavttut áibbas dahje oasis seammá oaivilis) dahje noađuhit árgabeaivvi (ollásit dahje oasis sierra oaivilis). Lea álkit smiehttat makkár nuppástusaid dárbašat vejolaččat dahkat iežat jurddašan- ja doaibmanvugiin, go dovdát dáid áššiid.

Skovvi lea oaivvilduvvon du iežat ja du bearraša geavahussii. Jus háliidat, sáhtát háleštit din bearraša návccain maiddá rávvehagas.

Juohke oasis leat njeallje molssaeavttu. Jorbalastte dan, mii buoremusat govve du iežat eallindili.

Dearvasvuohta ja eallinvuogit	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Dovddan iežan dearvvasin.	1	2	3	4
Lean eanáš buorre ja čuvges mielas.	1	2	3	4
Mus gávdno luohttámuš boahttevaš riegádahttima ektui.	1	2	3	4
Dieđán mo gárrenávdnasiid (alkohola, narkotihkkat) geavaheapmi hehte ogi ovdáneami.	1	2	3	4
Dieđán mo gárrenávdnasiid geavaheapmi sáhtta vahágahttit mu iežan dearvasvuoda.	1	2	3	4
Dieđán mo duhpáhastin hehte ogi ovdáneami.	1	2	3	4
In leat fuolas ovttage bearrašlahtu gárrenávnasgeavaheamis.	1	2	3	4
Lean dábálaččat doaimmalaš ja virkui.	1	2	3	4
Oađán doarvá iežan mielas.	1	2	3	4
Vikkan boradit jeavddalaččat.	1	2	3	4
Iežat mánnávuoda vásáhusat	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Mus atne buori fuola mánnán.	1	2	3	4
Mu mánnávuoda ruoktu lei dorvvolaš.	1	2	3	4
Mu dohkkehede dakkárin go ledjen.	1	2	3	4
Iežan mánnávuoda vásáhusat eai váivvit mu.	1	2	3	4

Párragaskavuohta	Áibbas seammá oavvilis	Oasil seammá oavvilis	Oasil sierra oavvilis	Áibbas sierra oavvilis
Moai máhtte hállat iežame dovdduid birra.	1	2	3	4
Moai máhtte hállat ruossalasvuodaid dagaheaddji áššiid birra.	1	2	3	4
Fysalaš veahkaváldi ii gula munno gaskavuhtii.	1	2	3	4
Vuoijŋalaš veahkaváldi ii gula munno gaskavuhtii.	1	2	3	4
Moai vigge juohkit ruoktobargguid njuovžilit nu, ahte guktot leaba duđavačča.	1	2	3	4
Moai čájehetne gieresvuoda nubbi nubbái.	1	2	3	4
Dieđán, ahte munno seksuálaeallin sáhhtá nuppástuvvat máná riegádeami maŋŋá.	1	2	3	4
Moai sáhhte háleštit munno seksuálaeallimis.	1	2	3	4
Moai vigge ordnet oktasaš áiggi (ja áiggi oktasaš buđaldusaide).	1	2	3	4
Suvve nubbái maiddái priváhtavuođa ja iežas áiggi.	1	2	3	4
Dieđán, ahte olles bearraša buresveadjimii lea dehálaš dat, ahte párragaskavuohta lea ortnegis.	1	2	3	4
Lean gárvvis bargat párragaskavuohtame ovdii.	1	2	3	4
Vánhemín šaddan ja vanhenvuohta	Áibbas seammá oavvilis	Oasil seammá oavvilis	Oasil sierra oavvilis	Áibbas sierra oavvilis
Máná vuordin ja riegádahttin leat munnje lunddolaš eallinnuppástusat.	1	2	3	4
Luohtán dasa, ahte oahpan dikšut iežan máná.	1	2	3	4
Dieđán, ahte dovddut máná hárrái ovdánit vehážiid mielde máná vuordima, riegádeami ja dikšuma mielde.	1	2	3	4
Dieđán, ahte ruossalas dovddut gullet áhpehisvuoda áigái.	1	2	3	4
Dieđán, ahte dat mo eatnán ja áhččán doaimmaiga, váikkuha dasa mo ieš doaimman vánhemín.	1	2	3	4
Dieđán, ahte sáhtán oahppat doaibmat eará láhkai go iežan vanhemat.	1	2	3	4
Moai vigge guimmiinan gávdnat oktasaš oainnu áššiin, mat laktásit máná dikšumii ja bajásgeassimii.	1	2	3	4
Dieđán, gos oaččun lassedieđuid máná dikšumii ja vanhenvuhtii laktáseaddji áššiid birra.	1	2	3	4
Munnos gávdnojit dárbbalaš dáiddut ruoktobargguid bargamii (dego gohkken, bassaladdan, čorgen).	1	2	3	4
Dieđán, ahte máná riegádeapmi rievdata mu áiggi geavaheami ja sáhhtá ráddjet buđaldusaide.	1	2	3	4
Jáhkán, ahte sajáiduvan bures eallinnuppástussii, man máná riegádeapmi mielddisbuktá.	1	2	3	4

Sosiála doarjja	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Mus lea goit okta olmmoš geas oaččun veahki ja doarjaga jus dárbbášan.	1	2	3	4
Dieđán, ahte oaččun veahki ja doarjaga iežan dahje guoibmán vanhemiin, jus dárbbášan.	1	2	3	4
Dovddan goit ovtta bearraša masa lea riegádeamen mánná, dahje mánnábearraša mainna sáhtán háleštit vásáhusaidan birra.	1	2	3	4
Dieđán makkár áššiide sáhtán ohcat veahki rávvehagas.	1	2	3	4
Mus lea doarvái diehtu min báikegotti mánnábearrašiidda oaivvilduvvon bálvalusain.	1	2	3	4
Ekonomalaš dilli, bargu ja ássan	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Mun in leat fuolas munno ekonomalaš dili dihte.	1	2	3	4
Lean duđavaš dálá ássanberrasii.	1	2	3	4
Munno ruoktu lea heivvolaš mánnábearrašii.	1	2	3	4
Bargguhisvuohta dahje das ballan ii noađut min bearraša.	1	2	3	4
Iežan dahje guoibmán bargu/studeren ii noađut menddo sakka min bearašeallima.	1	2	3	4
Mun vikkán gávdnat ođđa vugiid barggu (dahje studerema) ja bearašeallima oktiilaktimii máná riegádeami maŋŋá, jus dasa leš dárbu.	1	2	3	4

Eará áššit mat addet fámuid munnje/min bearrašii

Eará áššit mat noađuhit min eallima
