

Njuoratmánábearraša árgabeaivvi návccat

Buorre vánhen,

Njuoratmánábearraša eallimii gullet mánggat ilut, muhto muhtumin árgabeaivvit sáhttet šaddat oalle lossadin. Vánhen guoktái sáhttá leat ávkin duollet dállet bisánastit smiehtadit iežaska eallimiid ja ságastallat ovttas daid birra. Dás lea dábálaččat ávki maiddái mánáide ja olles bearrašii.

Dán skovvá leat čohkkejuvvon njuoratmánábearrašiidda dehálaš áššit, mat sáhttet addit bearrašii fámuid dahje stresset árgabeaivvi eallima. Skovi vehkiin

sáhtát guorahallat áššiid mat du dahje du bearraša eallimis addet dál fámuid (skovi molssaeavttut áibbas dahje oasil seammá oaivilis) dahje dagahit streassa (áibbas dahje oasil sierraoaivilis). Go dovdat dáid áššiid, lea álkit dárbbu mielde smiehttat mo sáhtášit rievdadit iežat doaladumiid ja doaibmavearuid.

Skovvi lea oaivvilduvvon du iežat ja du bearraša geavahussii. Jus háliidat, sáhtát háleštit din bearraša doaibmanávccaid birra maiddái rávvehagas.

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

Ođđa eallindilli njuoratmáná riegádeami maŋŋá	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Lean sáhttán gieđahallat doarvái olu áššiid mat laktásit áhpehisvuhtii ja riegádahttimii.	1	2	3	4
Lean ožžon doarvái dieđu riegádahttima maŋŋelaš šlundivuodas	1	2	3	4
Lean máhttán ráhkkanit eallinnuppástusaide maid njuoratmáná mielddisbuktá.	1	2	3	4
Moai válde vuhtii njuoratmáná dárbbuid bearraša áiggi geavaheamis.	1	2	3	4
Barggu ja bearašeallima ovttastahttin manná njuovžilit.	1	2	3	4
Min ruoktu heive mánábearrašii.	1	2	3	4
Min ássanbiras lea dorvvolaš ja heivvolaš mánái.	1	2	3	4

Vánhenvuohta ja njuoratmáná dikšun	Áibbas seamamá oaivilis	Oasil seamamá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Mus lea doarváí áigi mánástallat.	1	2	3	4
Ádden dábálaččat bures njuoratmáná dárbbuid.	1	2	3	4
Duosttan gieđahallat iežan negatiivvalaš dovdduid mat laktásit njuoratmánái.	1	2	3	4
Njuoratmáná luondu/temperameanta vástida mu vuordámušaid.	1	2	3	4
Mus lea doarváí diehtu vánhenvuođa birra.	1	2	3	4
Mus leat olu somás bottožat njuoratmánáin.	1	2	3	4
Máhtán dikšut iežan njuoratmáná.	1	2	3	4
Njamaheapmi manná nu mo ledjen vuordán.	1	2	3	4
Nagodan gieđahallat iežan eahpesihkarvuođa dovdduid.	1	2	3	4
Vánhenvuohta lea dakkár go ledjen vuordán.	1	2	3	4
Lean iežan mielas doarváí buorre vánhen.	1	2	3	4
Dovdán iežan buohta áššiid, mat laktásit vánhenvuhtii ja maiguin sáhtašin šaddat buorebun.	1	2	3	4
Sáhtán háleštit iežan vánhemiiguin vánhenvuođa birra.	1	2	3	4
Párragaskavuohta	Áibbas seamamá oaivilis	Oasil seamamá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Moai gulahalle bures.	1	2	3	4
Munnos gávdno doarváí oktasaš áigi.	1	2	3	4
Munnos lea lagaš gaskavuohta.	1	2	3	4
Moai sáhtte háleštit munno seksuálaeallimis.	1	2	3	4
Moai máhtte riidalit ja soahpat.	1	2	3	4
Čájehetne láđisvuođa nubbi nubbái.	1	2	3	4
Lean duđavaš iežan párragaskavuhtii.	1	2	3	4
Ruoktobarggut juohkásit vuoiggalaččat.	1	2	3	4
Moai dikšo máná vurrolagaid.	1	2	3	4
Moai vigge bargat somás áššiid ovttas.	1	2	3	4
Bearraša doarjjafierpmádat	Áibbas seamamá oaivilis	Oasil seamamá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Mii oažžut veahki áhkuin ja ádjáin jus dárbbášat.	1	2	3	4
Munno kránnját ja oahppasat veahkehit munno.	1	2	3	4
Mun oaččun doarjaga lagaš olbmos jus dárbbášan.	1	2	3	4
Mii oažžut doarjaga eará mánnábearrašiin.	1	2	3	4
Mis lea vejolaš oažžut veahki máná dikšumiin.	1	2	3	4
Min báikegoddi fállá doarváí mánnábearrašiidda oaivilduvvon bálvalusaid.	1	2	3	4

Bearraša dearvvasvuohta ja eallindábit	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Vánhemiid dearvvasvuohta lea buorre dilis.	1	2	3	4
Mii fuolahit iežamet dearvvasvuođas.	1	2	3	4
Geasge min bearrašis ii leat buohcuvuohta dahje váddu, mas galggašii guoddit fuola.	1	2	3	4
Bearašlahtut leat dábálaččat movttegat.	1	2	3	4
Min bearraša eallindábit virkkosmahttet min.	1	2	3	4
Ovttage bearašlahtu gárrenávnnašgeavaheapmi ii dagat fuola.	1	2	3	4
Lean dábálaččat virkui.	1	2	3	4
Mus lea miela miel astoáiggebuđaldus.	1	2	3	4
Mis lea doarvái bearraša oktasaš áigi.	1	2	3	4
Oađán doarvái olu.	1	2	3	4
Min bearraš máhttá maid leaikkastallat.	1	2	3	4
Bearraša boahhtevuohta	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Min bearraša ekonomalaš dilli lea dorvvastuvvon.	1	2	3	4
Min bearrašis ii leat ballu bargguhisvuođas.	1	2	3	4
Min bearraša boahtteáiggi oidnosat leat čuovgadat.	1	2	3	4
Vuoŋgalaš dahje heakkalaš áššit addet midjiide návccaid.	1	2	3	4
Mis leat doarvái návccat ceavzit dán eallindilis.	1	2	3	4

Mat eará áššit addet fámuidd bearrašii?

Mat eará áššit stressejit bearraša?
