

Mii dáhpáhuvvá?



Ovdal go lohkagoađát

Dát gihpa lea ráhkaduvvon erenoamážit bártniide ja nieiddaide 11 jagis 13 jahkái. Dál lea áigi láddan hupmat ášši birra mii lea hui dehálaš, namalassii rávásmanagi birra. Dáhpáhuvvá ollu buorre ja imašlaš du gorudin, jurdagiiguin ja dovdduiguin. Ii buot leat lihka álki ipmirdit.

Dan dihte oaččut dán gihppaga mii lea erenoamážit ráhkaduvvon du vástte. Dás beasat lohkat oanehaččat áššiid birra main nuorat beroštit ollu. Lea miellagiddevaš čálus dehálaš áššiid birra!

Nuorain leat ollu gelddolaš dáhpáhusat vuordimis. Dán gihppagis mii geahččalit addit dutnje muhtun vástádusaid vai šattat eambo oadjebassan dasa mii dáhpáhuvvá.

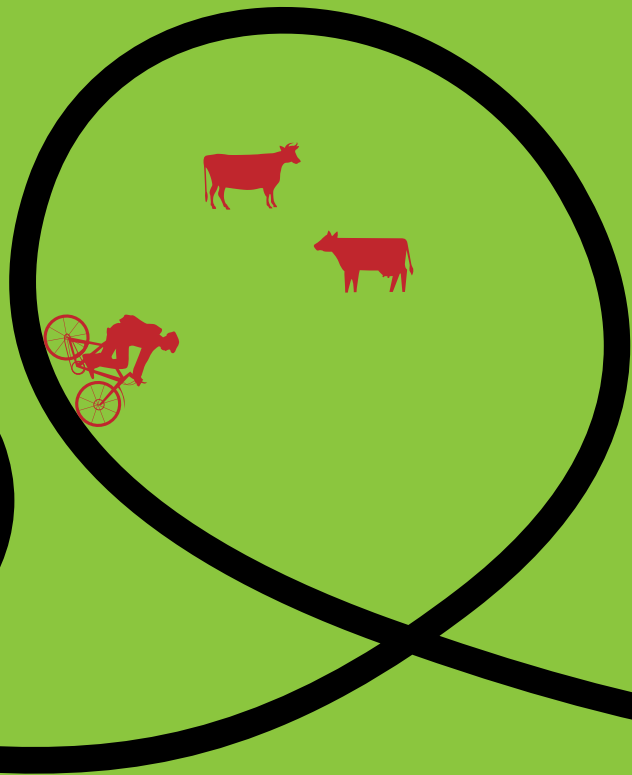


Makkár bearrašii don gulat?	4
Lihkus eai leat bearrašat ovttaláganat.	6
Leatgo du váhnemat gáiggit?	8
“Molsašuddi dovddut-ahki”	10
Ollu olbmát, buoremus olbmát, eai olbmát?	12
Givssideapmi	14
Mátketlf ja neahтта - dušše ávkkálaš ja somá?	16
Ráhkásnuvan, “dego balvvaide loktanan...”	18
Bártnáža gorut - mii dáhpáhuvvá?	20
Nieiddaža gorut - mii dáhpáhuvvá?	24
Dovddatgo iežat goruda?	30
Veahket! - mu vuosttaš čivhli	32
Bivastathádja ii leat somá	33
Energiija ja illu	34

Makkár bearrašii don gulat?

- Mánggas vásihit ahte váhnemat eai oro ovttas
- Mánggas leat guokte ruovttu, nubbi eatni ja nubbi áhči luhtte
- Mánggas orrot ovttas etniin ja áhčiin
- Muhtumiin leat guokte áhči dahje guokte eatni.
- Muhtumat leat adopterejuvvon
- Muhtumat orrot biebmoruovttuin

Beroškeahttá makkár bearrašii dus lea gullevašvuohta, de leat váhnemat ja bearaš deháleamos olbmot du eallimis.



Go váhnemat eaba oro ovttas

- Lea dábálaš ahte don suhtat, leat váivvis ja balus jus ruovttus leat váttisvuodát, dahje jus du váhnemat fárreba guovtte sadjái.
- Dalle don fertet muitit ahte ii leat du sivva go soai eaba leat šat bárra.
- Du váhnemat leaba goitge seammá buorit dutnje dál, nugo ovdal ge.
- Dieđátgo ahte váttis dovddut maid čiegadat iežat siste, sáhttet dahkat ahte dus šaddá čoavji, oaivi dahje niski bávččas?
- Váttis dovddut fertejit boahit olggos. Lea hui dehálaš ahte beasat hupmat daid birra muhtumiin. De šaddá álkit leat don.



Ođđa bearaš?

Jus du bearašii bohtet ođđa olbmot, de sáhttá dat dovdot váttisin. Sáhtát suhttat, dovdat dan eahpevuoiggalažžan, ja it soaitte šat nu bures loaktit áiggi ruovttus. Eatnasiidda šaddá dat buoret dađi mielde go áigi vássá. Sihke mánát ja rávesolbmot šaddet eambo oadjebasat ođđa dillái.

Lihkus eai leat bearrašat ovttaláganat...

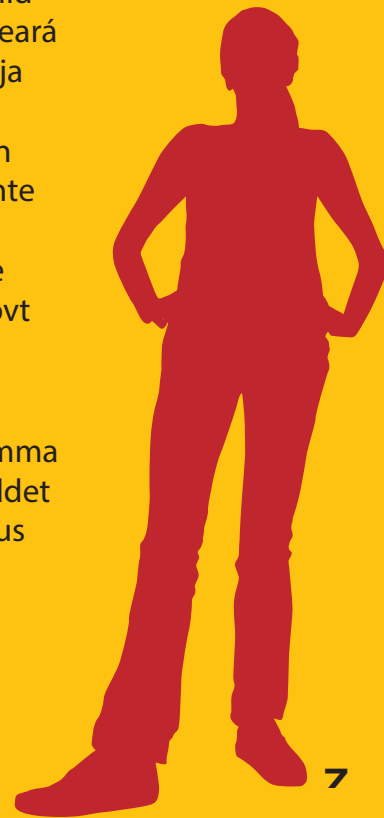
Buot bearrašiin leat iežaset dábit ja njuolggadusat árgabeaivvis.

- Lea erohus das man guhká mánát besset gohcit eahkediid, man ollu lummaruđa ožžot ja maid sii galget bargat veahkkin ruovttus.
- Lea maiddái erohus das maid váhnemat oaivvildit ahte mánát sáhttet ieža mearridit. Muhtumiid mielas lea ortnegis ahte 11 jahkásaš vuoidá iežas muođuid, earáid mielas fas ii. Muhtun váhnemat háliidit mearridit movt mánát galget gárvodit, earát fas eai beroš das.
- Lea maiddái nu ahte muhtun váhnemat hupmet ollu iežaset bártniin dahje nieiddain rávásmanagi ja nuorravuodaeallima birra. Earát fas jurddašit ahte dan birra dii oahppabehtet skuvllas.





- Rávesolbmuid jurddašeapmi váikkuha mánáide. Muhtumiid váhnemat leat bajásšaddan eará riikkas. Sis sáhttet leat dábit ja njuolggadusat mat eai leat dábálaččat Norggas. Muhtun áššiid lea riehta ja dehálaš ahte váhnemat oahpahit iežaset mánáide. Jus dat dahká ahte mánát eai beasa leat nu “movt earát”, de sáhttá dat šaddat váttisin.
- Eanas áššit leat dattege seamma ládje mánáide geat bajásšaddet Norggas. Dan fuomášit mii jus humadit nubbi nuppiin ja oahpásnuvvat.



Leatgo dus gáiggis váhnemat?

De leat don juste nugo duháiid mielde eará nuorra olbmot. De lei muhtomin dearvvašvuodadivššáris oahpahuš rávásmanagi birra muhtun luohkás, ja okta luntta dajai: “Okta ášši mii dáhpáhuvvá rávásmanagis, lea ahte váhnemat šaddet gáigasat”. Son várra ii oaivvildan ahte su hormonat váikkuhedje njulgestaga ollesolbmuide su ruovttus, muhto son govvidii veahá humoristtaláččat iežas rievdamiid.

- Rávesolbmuin lea ovddasvástádus iežaset mánáide dássážiigo sii devdet 18 jagi.
- Ollu ovdal dan lea mánáin miella mearridit eambo iežaset badjel.
- Gosa manat? Geainna leat fárrrolaga? Maid galgabehtet bargat? Rávesolbmuid mielas leat buot dakkár áššiid birra dehálaš diehtit. Soahtát dovdat ahte deháleamos lea beasat leat ráfis iežat áššiiguin.

Servodat gáibida ahte ollesolbmot váldet duođalažžan ovddasvástádusa iežaset mánáide. Váhnemiin lea geatnegasvuohta vuorjat, mearridit, iskat ja ráhkadit njuolggadusaid. Nu dat ferte leat.



Váhnemat eai dárbbáš vuorjat vaikko maid. Sii eai dárbbáš mearriditge visot. Streanga dahje vuorjjanis váhnemiid lea álkit dohkkehit jus oaččut čilgehusa dasa movt soai jurddašeaba. Rávolbmot sáhttet maidai rievdadit iežaset ipmárdusa, jus ipmirdit movt don jurddašat. Jus dan galgabehtet nagodit, de fertebehtet fárrolaga humadit. Sihke nuorat ja ollesolbmot dárbbášit muittuhusa dasa.

- Dihtetgo ahte gávdnojit nuorat geat háliidivčče ahte ollesolbmot ruovttus livčče streangáset?
- Váhnemat geat gillejit ráhkadit njuolggadusaid ja geat vurjet, beroštit iežaset mánás. Dat lea áibbas vassis.



"Molsašuddi dovddut-ahki"

Don leat dan agis ahte dáhpáhuvvá ollu du dovdduiguin ja jurdagiiguin. Olles don leat rievdame. Mánnga nuora vásihit dan ahte dát áigodagat eallimis lea dego berg – og dalbane vuodjit.

Eallin «rule»



Muhtun beavivi sáhtát dovdat ahte buot lea áibbas buorre, ahte dus lea ollislaččat buorre. Du siste šávvá. Dáhpáhuvvá ollu gelddolaš du bearrašiin, olbmáiguin dahje skuvllas. Soaittát ráhkásnuvvan maiddái, dahje dus lea dušše buorre. Eallin "rule"!

Losses miella



Eará beivviid fas dovddat ahte buot lea ahkit ja váivi. Muhtomin don dieđát ieš manne dovddat ná. Eará háviid fas boahotá ahkitvuolta measta iešalddis. Ii leat várálaš jurddašit ja smiehttat. Lea dehálaš vai iežat ipmirdat.

Sáhtta leat buorre diehtit ahte buohkain sáhttet leat váttisvuodát iežaset jurdagiid ja dovdduid ektui nuorravuodááiggis. Oktonasvuolta lea mihtilmas mearka, doaivvut ahte leat áidna olmmoš máilmmis geas lea ná. Dovddat ahte buohkain earáin orrot leame ollu olbmát, ahte sis lea buorre ollesáiggi.



Duođai váttis...

Mii diehtit ahte muhtin váhnemat eai nagot fuolahit iežaset mánáid nu mo galggašedje.

Gávdnojit mánát geat huškojuvvojit, dahje geat vásihit earálágan veahkaválddálašvuoda. Dat ii leat lohpi! Muhtun mánáin leat hui váivves vásáhusat go ollesolbmot juhket alkohola dahje gárihuhttet iežaset. Mis leat lágat dasa movt ollesolbmot galget leat mánáid vuostá.

Leat vissásit muhtumat geat bohtet lohkat “Jua, mus lea duođai váttis, muhto leat áibbas eará ákkat go dat mat dáppe namuhuvvojit”.

Oza veahki

- Sáhtát hupmat muhtun ollesolbmuin geasa luohát.
- Skuvllas sáhtát hupmat oahpahedjjiin dahje dearvvašvuoda-divššáriin, sis lea jávohisgeatnegasvuoha.
- Gávdnojit telefvdna-bálvalusat mánáide geain leat gažaldagat dahje váttisvuodát. Rukses Ruossa telefvdna mánáide ja nuoraide: 800 33 321 lea nuvttá bálvalus.
- Mánáidáittardeaddji ruovttu-siiddus: www.barneombudet.no, leat liŋkkat eará ávkkálaš telefvdnabálvalusaide.

Ollu olbmát, buoremus olbmát, :-D :-{eai olbmát?

Mii lea olmmái dahje ustit?

- Muhtun geainna beassá hupmat
- Muhtun geasa luohát ja guhte ii muital čiegusvuodaid earáide
- Muhtun gii ii huma du sealggabeale
- Muhtun gii jerrá háliidatgo don leat mielde
- Muhtun geainna lea suohtas leat fárrolaga

Olbmát leat buorit. Buohkat háliidit alcceseaset olbmáid. Muhtumiidda lea diehttelasvuohhta dat ahte sus leat olbmát. Muhtumiin leat soames, muhto buorit olbmát. Earáin leat ollu olbmát. Leat maiddái oallugat geain eai leat olbmát.

Muhtumat dovdet iežaset duođai okto

Lea ahkit ja váivi dovdat iežas olggobealde. Lea váttis dutnje geas dilli lea nu diehtit maid galggat bargat. Dat mii lea vassis, don boadát guhkás dainna ahte leat ieš. Soaittát sáhttit oahpásnuvvat muhtumiin earáiguin astuáiggedoaimmaid bokte?

Naba don geas leat olbmát?

Leago dus ovddasvástádus sutnje gii lea ollu okto? Jurddaš dovddatgo ovttage gii šattašii movttet jus don hásttát su mielde. Jus muhtun lohka hei, ja don čakkehat saji sutnje leat din fárus, de sáhttá dat mearkkašit hui ollu.



Sáhttá leat beare gáibideaddji leat olmmájin

Muhtomin sáhttá leat váibadahtti leat dat gii galgá guldalit ja ipmirdit. Sáhttá leat beare stuora noađđi dutnje, guoddit olbmáid váttisvuođaid. Buoremus maid de sáhtát dahkat, lea hupmat dan birra muhtun rávesolbmui. Soahttát oažžut dan dovddu ahte šláttardat ja ahte dutnje ii sáhte luohttit. Muhtomin lea goitge dat buoremus vuohki movt sáhtát veahkehit iežat olbmá.

Maid sáhtát bargat:

- Sáhtát jearrat muhtun rávesolbmoss ráđi ja it mital geasa dat guoská.
- Sáhtát dan rávesolbmui válljet dušše mitalit veaháš das maid dieđát. Sáhttá leat juoga su ruovttu birra, váttis jurdagat, borrama birra dahje eará áššit.
- Sáhtát mitalit rávesolbmui geas leat jávohisgeatnegasvuohta, omd. oahpaheaddjái dahje dearvvasvuođadivššárii.



Givssideapmi

Buot skuvllain leat muhtumat geat hárdet, vurjet ja givssidit earáid. Leatgo goassege jurddašan mii lea erohus dain?

Givssidemiin oaivvilduvvo ahte okta dahje mánga oahppi lohket dahje dahket bávčča-gahtti ja unohis daguid eará oahppi vuostá. Givssideamis dat dáhpáhuvvá mánga geardde.



Njuolggo givssideapmi

Lea álki oaidnit ahte doaškkát, čievččasteapmi, nihttimat ja unohis kommentárat lea givssideapmi. Ii leat doarvái ahte dat gii bargá na lohká ahte son ii duođas oaivvildan dan. Dat mii mearkaša juoidá lea ahte dat gii vásiha vuorjašumi, vásiha dan vuorjašupmin

Eahpenjuolggo givssideapmi

Sealggi duogábealde hupman ja olggušteapmi lea maiddái givssideapmi. Muhtomin dat sáhtta leat vearrát go njuolggo givssideapmi.



Riekti birrasii mas ii givssiduvvo

Buot ohppiin skuvllas lea riekti suodjaluvvot givssideami vuostá. Lea okta láhka mas daddjo ahte skuvla galgá láchčit oadjebas birrasa ohppiide, ja ahte skuvla galgá bissehít givssideami. Go skuvllas lea dakkár geatnegasvuohta lága bokte, de dat dahká ahte oahpaheaddji dahje rektor ferte dakkár áššiid váldit duođas.

Muital rávisolbmuide

Jus dieđát ovttaga gii givssiduvvo, dahje vásihat dan ieš, de fertet muitalit dan muhtun rávisolbmui. Dat sáhtta leat oahpaheaddji, dearvvašvuodádivššár dahje váhnen.



Muitte jus it
muital dan birra,
de leat mielde das
ahte givssideapmi
ain beassá
joatkit

Mobiilatelefovdna ja interneahтта - dušše ávkkálaš ja somá?



Odne leat mobiilatelefovdna ja interneahтта dábálaččat. Manná jođánit, lea hálbi ja álki. Leat ávkkálaš veahkeneavvut maiguin háhká alces dieđuid, oahppá olu ja maiguin doalaha oktavuodá olbmáiguin.

Givssideapmi ja boasttugeavaheapmi

Mii diehtit ahte nuorat vásihit givssideami ja illasteami sihke mobiilatlá ja neahta bokte. Dat sáhtta leat hui duođalaš ja sáhtta nu vearrát mannat ahte politijat fertejit biddjot áššái.

Givssideapmi dáhpáhuva dávjimusat go muhtun gean don dovddat, sádde dieđuid dahje kommentáraid mat sordet dan geasa diehtu sáddejuvvo. Lea álkit leat neavrras ja bávččagahtti go it leat njunnálagaid nuppiin. Son gii deaddila “sádde”-boalu, sus lea ovddasvástádus dasa mii daddjo!



Boasttugeavaheapmi sáhtta jođánit šaddat boađusin jus bijat beare ollu persovnnalaš dieđuid nehtti. Lea váttis diehtit geat ođđa oktavuodát duođas leat. Boarrásiid nuorat dahje rávisolbmot sáhttet geahččalit du dájuhit ahte sii leat mahkeš du agis. Ruovttus leat várra oahppan ahte it galgga amas olbmuid mielde vuolgit. Dat seamma gusto dasa go “oahpásnuvat” muhtumiin neahta bokte.

Dehálaš njuolggadus lea:

Ale almmut nama, čujuhusa, telefvdnanummara dahje eará dovdomearkkaid nehtas.



Gii eaiggáda du áiggi?

Mánát ja nuorat geavahit ollu áiggi dihtorii, ja das leat sihke ovdamunit ja váivváduusat. Leatgo jurddašan masa don háliidat geavahit iežat áiggi? Muhtumat spellet ollu dihtoris, earát geavahit ollu áiggi čálášit nehtas dahje "surfemii". Leat ollu váhnemat geat bidjet rájiid ja čuvvot mielde maid mánát barget šearpma ovdas. Dat lea dehálaš váhnendoaibma!



00:45 / 03:34



17

Ráhkásnuvvan, “dego balvvaide alde vázzit ...”



- Lea hui hávski go lea ráhkásnuvvan dahje liikostan, rumaš šaddá dego geahpas ja dan dovddu sáhtta buohtastahttit “dego balvvaide alde vázzime ...”.
- Dalle lea buorre mokta, ja váttisvuodát eai oro nu stuorrát de.
- Rumaš dorggiida, don ruvssodat ja šattat eahpesihkar go leat su lahkosis geasa leat ráhkásnuvvan dahje liikostan.
- Lea váttis konsentreret skuvlabarggu birra.
- Muhtumat ráhkásnuvvet dahje liikostit dávjá, earát fas ráhkásnuvvet dahje liikostit dan seamma olbmuid guhkit áigái.
- Muhtumat ráhkásnuvvet dahje liikostit seammá sohkabeali olbmui.
- Lea dábálaš ahte ráhkásnuvvá dahje liikosta olbmui gean ii dovdda dahje guhte orru nuppe sajes.



Ráhkisvuodamoraš

- Lea váttis jus son geasa leat ráhkásnuvvan dahje liikostan ii oro berošteame dus.
- Dan olbmos soaitá juo leamen eará geasa son liiko erenoamáš bures?
- Ráhkisvuodamoraš lea dábálaš.
- Sáhtta leat jierpmálaš hupmat muhtumiin dan birra movt dus lea.
- Fertet rehkenastit ahte don muhtomin dovddat iežat vuottáhallan.

Balaheapmi

Balaheapmi lea dovdu maid buohkat dovdet iešguđetlágan dilálašvuodain. Das lea sáhka dat ahte dovddat iežat hilgojuvvon dahje it válljejuvvon. Dat lea unohis dovdu.

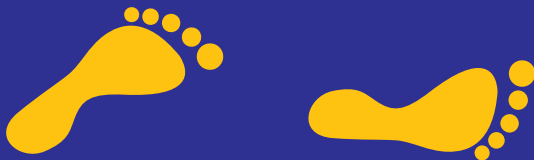
Bártnáža gorut - mii dáhpáhuvvá?



Bártnit bohtet dávjá veaháš manŋel rávásmanahkái go nieiddat. Dábálaččat sis álgá dat áigodat go leat gaskkal 11 - 15 jahkásaččat.

Árra mearkkat

Vuosttaš mearkkat rávásmanagis lea ahte juolggit sturrot ja jođánit guhku. Árbi mearrida vuosttažettiin man guhkki bárdni šaddá loahpa loahpas. Gorut ii dušše stuoro guhkkodahkii, das rievdá maiddái hápmi. Hormonat dahket ahte deahkit sturrot.





Jietna rievdá

Hormonat dagahit ahte jietnabáttit sturrot. Dat guhkkot ja gassot. Dat dagaha roaggasit jiena. Dat doaimá seamma ládje go gitárreangu mii šaddá roaggasit mađi guhkit ja gasit dat lea. Guoggomasas lea maid nubbe namma; guoggomasčohkka. Sáhtát sihke oaidnit ja dovdat dan čeabehis ovdda-bealde. Go jietnabáttit leat stuorrume, de sáhttá jietna molsut gaskkal čuvges ja roagga jiena. Dat sáhttá vásihuvvot unohassan, muhto lea lunddolaš ja dábálaš.

Čižžeoavvit

Vaikko leat dušše nieiddat geat ožžot čiččiid, de sáhttet bártnit maidai vásihit ahte čižžeoavvit rivdet. Nubbi dahje goappaš čižžeoavvit sáhttet stuorrut, garrat ja bávččagit. Dat ii leat obage várálaš ja dat manná badjel iešalddis.

Návli ja bállut sturrot

Návllis lea gužžoarri, ja dan birra lea návleoazži.

Rávásmanagis stuorru návli ja šaddá sihke gasit ja guhkit.

Návleoasis lea dákkár doaibma ahte dohko sáhtta čeahkkanit ollu varra.

Dat bohtana de, garra ja stuorru. Dat gohčoduvvo ahte návli čuožžu, dahje lea erekšuvdna.

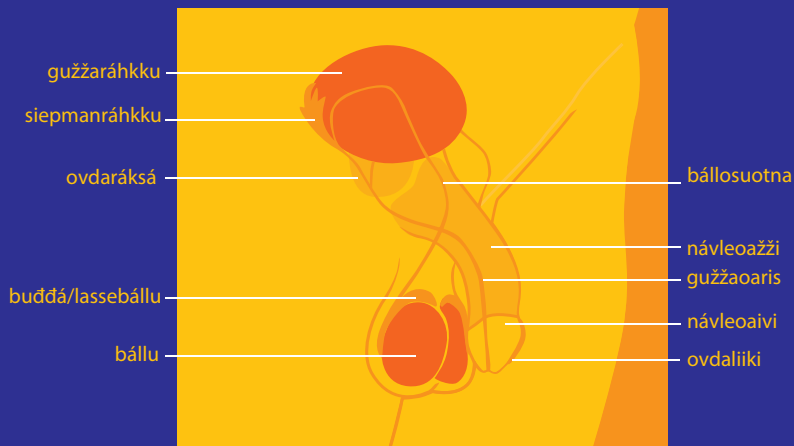
Dat dáhpáhuvvá

dallego bárdni šaddá himuide dahje lea gealdagasas.

Muhtomin dat dušše dáhpáhuvvá ja ahte bártnis ii leat kontrolla dan badjel.

Dat sáhtta leat unohas jus bárdni ballá ahte earát fuomášit dan.

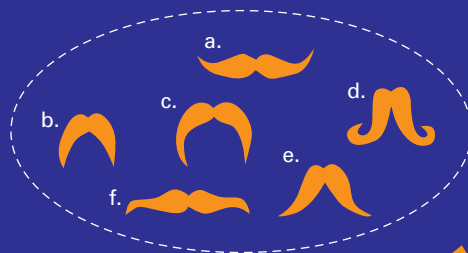
Dat manná iešalddis jođánit badjel, ja ii leat várálaš.



Sieman

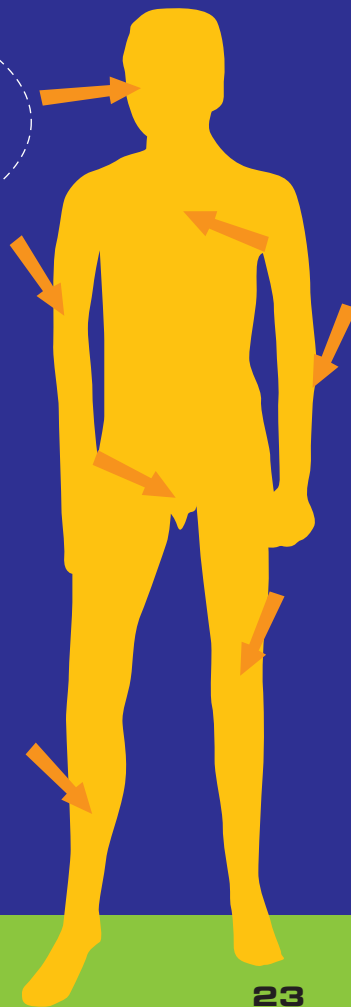
Go bárdni bohtá rávásmanahkáii, de álget siepmánat šaddat bálluin. Sieman bohtá olggos gužžoari čađa, muhto ii goassege seammás go gužža. Lea ventiila mii goziha dan.

→ Oallugat vásihit ahte go lihkket iddes, de návllis lea golgan vilgeslágan darvánaddi (sitkadis) golggus . Dalle lea sus návli garran oadidettiin, ja olggos lea boahtán siepman. Dan gohčodit dávjá “njuoska niegut”.



Guolggat šaddet gorudii

Šaddet eambo guolggat gieđaide ja julggiide. Guolggat šaddet gieđaid vuolde, návlli birra ja šaddá seakka guolgstáhpri náhpečoali guvlui. Uvjalágan guolggat badjebaksama ja gáibbi nalde šaddet dađistaga sepmoniin ja skávžán. Guolggat šaddet dađistaga jagiid mielde. Ale vuordde ahte oaččut skávžžáid ja guolggaid raddái nu fargga!



Nieidda gorut - mii dáhpáhuvvá?

Nieiddat bohtet dávjá veahá ovdal rávásmanahkái go bártnit. Dábálaččat sis álgá dat áigodat go leat gaskkal 9 -15 jahkásaččat. Ii leat somá leat dat vuosttaš nieida luohkás, muhto sutnje gii rávásnuvvá maŋnit sáhttá leat seammá váttis.

Árra mearkkat

Vuosttaš mearkkat rávásmanagis lea ahte olles gorut álgá stuorrut, juolggjit sturrot ja jođánit guhkkugohtet. Hárččegaskka šaddet siehpat ja gieđaid vuolde guolggat.

Čiččit

Čiččit álget stuorrut, dat leat dávjá veaháš rašit ja muhtumiin eai stuoro čiččit oktanis. Dat dilli njuolga dađistaga.



Allodat ja deaddu

Lea dábálaš ahte deaddu lassána ollu oanehisáiggis. Dalle lea nu movt dat galgá leat. Nieidda gorut ii galgga dušše šaddat guhkkodahkii, galgá maid rievdat hámi. Maŋnel eallimis galgá nieiddagorut sáhttit riegádahttit mánáid. Állemat fertejtit leat nu govdadat ahte mánna čáhká olggos riegádahttimis. Lea gelddolaš čuovvut mielde movt du gorut šaddá rávásmanagis.

Muhtun bearrašiin leat nieiddain stuora čiččit, jorba čoavji ja seakka állemat. Eará bearrašiin leat fas nieiddain unna čiččážat, seakka seakkáš ja govda állemat. Gávdnojit ollu variašuvnnat, ja soaittát oaidnit ahte leat seamma sullasaš go muhtun eará nieiddat du bearrašis?



Golggus

Golggus mii bohtá cinnaráiggis lea dábálaš mearka dasa ahte gorut lea ráhkkaneara mánnodávdii. Dat lea čuvges, mielkelágan golggus maid oainnat čurtebuvssain. Ivdni sáhttá rievddadit, sáhttá hui vielgat dahje čuvgesfiskes ivdni. Lea dábálaš ahte nieiddain bohtá golggus unnimusat jagi ovdal go mánnodávda bohtá vuosttaš geardde.

Jus dus lea ollu golggus, de sáhttá dat dan dihte go geavahat baskkes buvssaid nu ahte álgá unohastit vuolábealde. Liikii ja vuohččecuozza cinná birra dárbbaba áimmu vai doaibmá bures. Muhtomin lea jierpmálaš oadđit čurtebuvssaid haga. Streangačurtebuvssat sáhttet unohasat muhtun nieiddaide. Sáhttá leat jierpmálaš geahččalit dábálaš čurtebuvssaid jus bártidat ollu golggusin.

Mánnodávda - stuora dáhpáhus

Lea ollu gealdu ja vuordámušat dasa go galgá oažžut mánnodávdda vuosttaš geardde. Aito-saččat dat lea “mánnodávda”, muhto dárogillii mii lohkat dušše “mensen”. Eatnasat leat gaskkal 11 - ja 16 jagi go mánnodávda boahtá.

Mii dáhpáhuvvá?

- Mis leat hui unna veahkáčat gorudis maid gohčodit hormonat. Dat leat ávdnasat maid gorut ieš ráhkada, ja mat sáhttet sihke bidjat johtui ja stivret rievdamiid. Leat dakkár hormonat mat dahket ahte sáhtta luovvanit unna monáš nuppi monnerávssás juohke mánu.
- Go monni lea luovvanan, de dat vuolgá vulos mánágohtái. Dán “johtináigodagas” ráhkána mánágohti váldit vuostá moni. Dat šaddá gasit ja dohko čoahkkana eambo varra. Mánágohti galgá maŋŋel doaibmat viessun

ja fuolahit buori ovdáneami ohkái go nisu lea gearggus oažžut máná. Dasa dat ráhkkana juohke mánu.

- Jus monni galgá šaddat ohkin, de ferte dievddu siepmansealla sahkkehan dan.
- Dis nuorain boahtá monni mánágohtai nu ahte dat ii leat sahkkehuvvon. Hormonat veahkehit nu ahte mánágohti bidjá eret dan suhkkes bohtanan šliiveasi ja vara mii lea siste. Dan dihte vardá cinnás. Dat lea mánnodávda dahje mensa
- Vardin bistá sullii 3 - 7 beaivvi. Dalle ferte geavahit ravssa dahje tamponjaid mat dustejit dan.



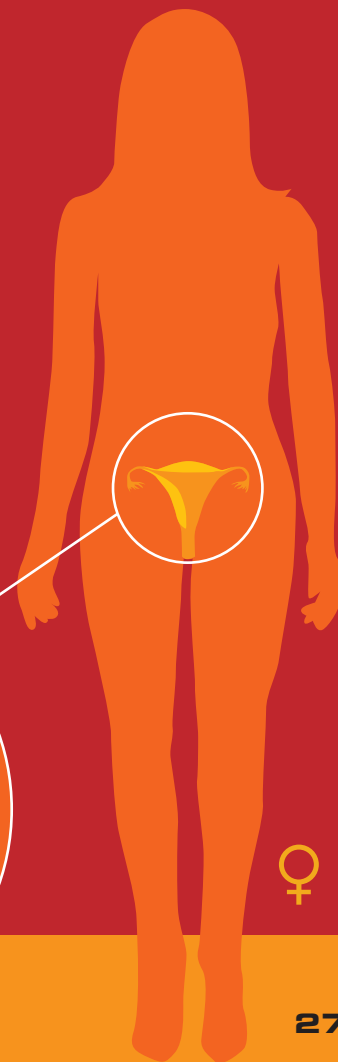
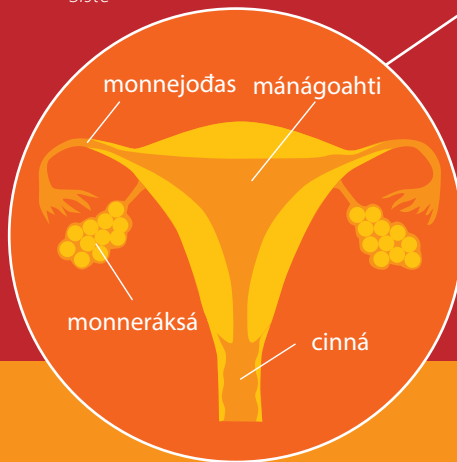
- Ale bálkes ravssaid dahje tamponjaid hissegii. Daid galgá bidjat báhpira sisa dahje “raksasehkki” ja bálkestit ruskalihttái.

Don leat dákkár oaidnit go gearrgat leat rávásnuvan

Olgguldashápmi



Siste



Movt dovdo dallego dus lea mánnodávda?

- Lea dábálaš ahte golggus lassána moadde beavvi ovdal mánnodávda bohtá. Sáhttá leat buorre geavahit asehis váseidin ravssa čurtebuvsain, muđui lea doarvái molsut beaivválaččat čurtebuvsaid.
- Lea áibbas dábálaš ahte mánnodávda ii boađe dassedit vuosttaš áiggi. Vaikko gulat ahte olbmás lea mánnodávda dassedit juohke 4. vahkku, de don it leat eahpenormála jus dus molsašuddá.
- Dábálaččat lea eanemus vardin daid vuosttaš beivviid go lea mánnodávda, dasto dat unnu.
- Varra mii bohtá biktasiidda dahje seangagávnniide manná álkibut eret jus bijat daid galbma čáhcái ovdal basat daid.

- Mánggas sáhttet dovdat čoavjebákčasiid ja oaivebákčasa ovdal go mánnodávda bohtá. Dalle lea buorre lihkadit. Vácce tuvrra ja oassálaste nugo dábálaččat lášmmohallamis ja astoáiggeaktivitehtain. Lea unohas, muhto ii várálaš.
- Muhtumiin sáhttet leat stuora givssit. Dalle lea dehálaš hupmat dan birra rávesolbmuiquin. Sáhtát maiddái digaštallat dan skuvlla dearvvašvuodádivššáriin dahje doaktáriin, gávnahan dihte maid sáhttá dahkat dainna.



Ravssat ja tamponjat

Gávdnojit ollu lágan ravssat. Iešguđetge buvttadeddjiin háliidit mitalit midjiide manne juste sin buktagat leat dat sihkkarepmosat ja vuohkasepmosat. Deháleamos lea ahte ieš gávnnaht mii dutnje heive buoremusat. Dearvvašvuođadivššáris leat iešguđetlágan sorttat ja sáhtá čájehit dutnje makkárat dat gávdnojit.

- Unnimusat gohčoduvvojit čurtebukсарaksan. Dat leat oaiuvilduvvon geavahuvvot dallego lea golggus dahje liige sihkkarvuohtan dallego doaivvut ahte mánnodávda lea nohkan.
- Ravssain leat iešguđet guhkkodagat ja assodagat, ja muhtumin leat "soajit" mat suddjejit čurtebukсарavdda. Oallugiid mielas lea assás, stuora raksa sihkkareamos ihkku, beavet manná bures unnibuin. Buvssaid olggobealde ii oidno ahte geavahat ravssa!

- Tamponjat gávdnojit iešguđetge sturrodagain. Oallugiid mielas lea issoras bidjat tamponja cinná sisa, muhto dasa hárvána jođánit. Muhtumiid bijat dušše sisa ovttain suorpmain. Dat manná áibbas bures, fertet dušše váruhit ahte basat gieđaid bures ovdal ja mañnel. Earáin lea skuohppu mainna bijat sisa. Gávnnaht ieš mii dutnje heive buoremusat. Tamponjin sáhtát oassálastit lášmmohallamis, hárvhallat ja vuojadit váttisvuođaid haga.
- Sihke ravssaid, čurtebukсарavssaid ja tamponjaid fertet dássedit molsut. Muđui sáhtá šaddat hádja, ja sáhtát vásihit ahte šaddá unohas dahje gillásuvvan vuolledábis. Lea jierpmálaš doalahit dan njuolggadusa ahte molssut juohke háve go leat leamaš hivessegis. Tamponja galgá álot molsut go lea vuojadan.



Dovddatgo iežat rupmaša?

Lea buorre ja gelddolaš ahte dáhpáhuvvet ollu rievdadusat du gorudin. Sáhtta goitge váldit áiggi ipmirdit ahte “dat lean mun”. Sáhtát maid dai dovdat ahte heahpanat iežat dihte. Dalle lea buorre bisánit ja geahččat eará maid ii ge dušše ámadaju speadjalis. Bárnit sáhttet álkibut geahččat iežaset vuolledábit. Nieiddat sáhttet geahččat iežaset vuolledábit speadjalin vai oaidná makkár lea olggos oaidnit doppe.



Seksualitehta, buorre vai heahpat?

Ollu mánát leat dan rájes go ledje unnit dovdan ahte sii sáhttet oažžut buori dovddu go gusket vuolledábiide. Bárnážiin sáhtta návli garrat. Dat seammá reakšuvdna dáhpáhuvvá unna nieiddažiin maiddái, muhto dat ii oidno. Sihke unna nieiddažat ja bárnažat sáhttet guoskat vuolledábiide ja dovdat dan buori dovddu.

Rávisolbmot reagerejit dasa hui iešguđet ládje. Muhtun mánát vásihit rávisolbmuid dadjamis na: “Nie gal it oaččo dahkat”. De oahppá mánná ahte dat lea heahpatlaš ja ahte lea heahpat go rávisolmmoš oinnii dan. Jurddaš erohusa jus rávisolmmoš dadjá: “Mun oainnán ahte du mielas lea buorre hervvoštallat iežainat”. Eatnasat oaivvildit ahte hervvoštallat iežas vuolledábiiguin, lea priváhta. Sii bivdet mánáid mannat sierra.



Oahpásnuva alcesat, leage duhtavaš iežainat!

Rávásmanagis šaddá čielgaseabbo ahte dain dovdduin lea dahkamuš seksualitehtain. Lea buorre iskat iežas vuolledábiid njávkamiin. Dovdda mii dáhpáhuvvá, de oahpásnuvat iežat dovdduide. Bátrnit leat hárvánan guoskat iežaset vuolledábiide juohke háve go mannet hivssegis, nieiddaide sáhtta dat dovdot eambo amasin. Beroškeahhtá leatgo nieida vai bárdni, de lea buorre oahpásnuvvat iežainat dainna lágiin. Mii gohčodit dan "onaneren".

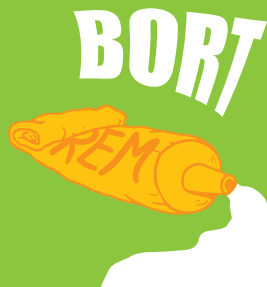


Veahket! – mu vuosttaš čivhli



Measta buot nuorat ožžot čivhlliid goas de ain nu

- Rávásmanagis leat hormonat mat dahket ahte šaddá liige buoidi dálga rávssáin.
- Jus dálga ii boađe olggos dain unna ráiggašin mat leat liikis, de šaddá juogalágan bunci, liikemáhtu. Liikemáđut leat smávvá vilges dahje čáhpes čuoggát.
- Čivhllit šaddet dávjá rokkážiidda mat leat liikis. Muhtomin dat sáhttet šaddat stuorrát, ruoksadat ja siedjut.



Sáhttágo dainna dahkat maidege?

- Basa čáziin. Jus anát sáibbu, de ferte dat leat almmeheami. Garra sáibu sáhttá dahkat liiki unohassan ja goikkisin.
- Ale civcco čivhllit, sáhtát jođánit oažžut árpiid.
- Vuoddjás liikevuoidasat ja muhtovuoidasat sáhttet giddet ráiggážiid liikis.
- Jus bártidat ollu čivhlliiguin, de sáhttá leat jierpmálaš hupmat dearvvašvuodadivššáriin dahje dingot diimmu doaktára lusa.

Oallugat doivot ahte ožžot čivhlliid dan dihte go borret njálgáid dahje buoides biepmu. De sáhttá leat buorre diehtit ahte borramušas lea unnán váikkuhus čivhleivvodahkii. Leat hormonarievdadusat mat váikkuhit eanemusat.





Bivastathádja ii leat somá

Árgabeaivvis lea dehálaš ahte don dovddat ahte dus lea buorre

- ahte leat basadan
- ahte váruhat dan ahte ii hakso unohas hádja dus

Soaittát fuomášan ahte bivastuvat eambo go nuorabun dahket, ja ahte haksot eambo go leat bivastuvvon ja báhkkanan. Lea dábálaš rievdadus mii dáhpáhuvá buohkaiguin.

- Fertet beaivválaččat bassat goruda dahje riššut.
- Don bivastuvat eambo gieđaid vuolde, hárčegaskkas ja julggiin.
- Du biktasiin hakso maiddá bivastathádja, ja fertet muitit dávjjit molssut biktasiid go maid ovdal dárbašit. Sáhtát dovdat ahte biktasat mat leat ráhkaduvvon bummolullus, hakso unnánit bivastathádja go ollu eará biktasat mat leat ráhkaduvvon goanstaávdnasiiguin.
- Berret molsut sisbiktasiid beaivválaččat/juohke nuppi beaivvi.
- Jierpmálaš atnit njálggahája/deodorántta gieđaid vuollái.
- Árgabeivviid ii leat dárbašlaš atnit parfyma.
- Ane hárjehallanbiktasiid ja de rišodit manjel hárjehallama.
- Jus skuvliimmuin nuolat skuovaid, de ii šatta nu bahuid juolgehádja. Erenoamáš skuovvasiskkožat skuovaid siste sáhttet maiddái ávkkuhit.



Energiija ja illu



Movt oáččut liigenávccaid ja buori movtta?

- Borran lea eambo go dušše borramuš. Fárrolaga boradit lea humadit fárrolaga, hervvoštallat ja dovdat oktiigullelašvuoda.
- Iđđesborramuš lea beaivvi deháleamos borran. Dat addá rupmašii energiija ja návccaid boahitit johtui.
- Jeavddalaš borran beaivvi mielde dahká ahte don bisuhat návccaid.
- Šattut ja ruotnasat maid borat gaskkal borramiid dahket buori.
- Sivva dasa ahte dus lea sohkardárbu lea dávjá ahte dus lea borranmiella.

Gorut liiko lihkadeapmái ja aktivitehtaide.!

- “Bákčasat” duokko dáikko unnot jus anát iežat goruda.
- Lea buorre hárbjehallan jus sihkkelasttát dahje váccát skuvlii.
- Astoáiggeaktivitehtaid bokte oáččut sihke olbmáid ja aktivitehta.
- Lihkadeapmi lea buorre gorudii ja moksii.



Ja fertet muitit vuoiŋastit!

- Beroškeahttä agi, de lea oadđin ja vuoiŋasteapmi dehálaš buohkaide. Dáhpáhuvvá ollu gelddolaš, ja sáhtta leat váttis eahkediid nohkat.
- Eanas mánát ja nuorat dárbbasit 8 -9 diibmosaš oktilis oadđima vai bissot dearvašiin ja eai leat váibasat.

- Unnán oadđin dahká ahte don šattat suvrris ja gierddoheapme, ja itge nagot čuovvut mielde. Skuvladiimmu šaddet láitasat.
- Jus vahkkoloahpaid nohkat maŋŋit ja oadát guhká, de šaddá lossat mánnodaga.





Don leat dál áigodagas mas dáhpáhuvvá ollu du dovduiguin ja jurdagiiguin. Olles don leat rievdamme.
Ollu nuorat vásihit ahte dát áigi eallimis lea dego garra bákte- ja leahkebána dahje ahte lea molsašuddi mokta.

