Hei, <nuora namma>

Don soaittát imaštallat manne mánáidsuodjalus váldá duinna oktavuođa? Dat lea danne go mii leat ožžon <dieđu / telefovdnadieđiheami> du <oahpaheaddjis / skuvlla dearvvašvuođadivššáris / du fástadoaktáris / du BUP-dikšus / soapmásis gii dovdá du>, gii muitala ahte <son> vuorjašuvvá <dainna movt dus lea ruovttus / du sosiála birrasis / du psyhkalaš dearvvašvuođain / eará áššiin>. Danne áigut mii mánáidsuodjalusas guorahallat movt du dilli lea, ja dárbbašat go veahki mis. Min bargun lea veahkehit mánáid, nuoraid ja váhnemiid geain iešguđetge sivaid geažil lea váttis dilli.

## Mii váldit oktavuođa vai beassat deaivvadit duinna

Mii háliidit duinna ságastit movt du dili birra, ja maid don oaivvildat daid dieđuid birra maid mii leat ožžon. Du gulahallanolmmoš mánáidsuodjalusas lea <gulahallanolbmo namma>, ja son váldá duinna oktavuođa šiehtadit áiggi. Mii deaivvadit dakkár báikkis mii heive dutnje. Jus háliidat, de sáhtát váldit mielde muhtin rávisolbmo geasa luohtát, ovdamearkka dihte iežat oahpaheaddji.

## Mánáidsuodjalusas lea jávohisgeatnegasvuohta

Mis lea jávohisgeatnegasvuohta. Dušše don ja du bearaš beassabehtet diehtit man birra mii leat ságastallan, jus eat šiehta eará ládje duinna. Jus lea juoga maid don it háliit ahte du váhnemat <galgaba/galget> diehtit, de sáhttit ságastit movt mii dan sáhttit čoavdit.

## Du oaivil lea dehálaš

Go don leat badjel 15 jagi, de leat don oassebeallin guorahallamis. Dat mearkkaša earret eará ahte dus lea vuoigatvuohta beassat lohkat áššebáhpiriid mat gusket dutnje. Don sáhtát maiddái muitalit iežat oaivila das geaiguin mii mánáidsuodjalusas sáhttit ságastallat. Mis leat geatnegasvuohta guldalit du oaiviliid ja deattuhit du oainnuid áššis.

## Imaštalat go maidege?

Jus lea juoga maid imaštalat dahje man birra háliidat hupmat minguin, de ii leat go riŋgestit midjiide telefovdnanummarii <gulahallanolbmo mátketelefovdnanummar>.

Dearvuođat