



Duostta rájáid bidjat!

Nuoraid ja álkohola birra digaštallanvuogadaga bagadus.

Digaštallanvuogadaga birra

Dearvasvuodádirektoráhta lea válbmen dán digaštallanvuogadaga. Ulbmilin lea ahte báikegotti vanhemat geain leat nuppelotjahkásaš mánát galget beassat digaštallat gaskaneaset rájáidbidjama ja álkohola birra. Vanhemat dávjimusat oaidnit dán ávkálažžan ja buorren.

Vánhemat leat buoremus eastadeaddjit

Arvatmađi nuorat geahččaladdagohtet álkohola juo nuoraidskuvlla áigodaga mielde. Eanáš vánhemat beroštít áššis. Maiddái diehtit dan ge ahte olu vanhemiid-da lea váttis hállat dán birra, eai ge dieđe maid berrešedje dahkat. Mii vanhemat nagodit váikkuhit mánáide-amet álkoholadábiid eambo go ol-lugat jáhkket – dakko bokte go min iežamet láhttenvuogit leat ovdamear-kan nuoraide ja maiddái mo mii dán oktavuhtii ásahtat rájáid. Dát bealit leat digaštallanvuogádaga guovddáš áhtan.

Digaštallama ulbmil

Digaštallanvuogádaga ulbmil lea:

- mitalit vanhemiidda nuoraid álkohol-ageavaheames ja makkár vaháгат dat mielddisbuktá
- boktit vanhemiid dihtomielalášvuođa das, ahte sii sáhttet báidnit mánáidea-set álkoholadábiid mealgat go bidjet čielga rájáid ja go leat buorit ovdagovat álkoholageavaheami hárrái
- dahkat vejolažžan nuoraid vanhemi-idda geat ássat seammá báikegottis, deaivvadit ja digaštallat nuoraid ja álkohola birra
- Váikkuhit dasa ahte vanhemat ovttasráđis bidjet oktasaš rájáid nuoraid álkoholageavaheami ektui, go ol-lugiid mielas lea álkit sihke nuoraide ja vanhemiidda go leat oktasaš ráját

Ávdnasat

Dán bagadusa lassin lea ráhkaduvvon presentašuvdna mii sáhtta geavahuvvot digaštallama olis. Presentašuvdna gávdno dárogiela girjegillii, ođđadárogillii ja sámegillii, dan sáhtta viežžat [dás](#).

Jus dan háliidat, de sáhtát presentešuvvna dingot overheadčuvgeárhámis. Dan sáhtta dingot dás. Digaštallavuogádat lea ráhkaduvvon sullii 2-diibmosaš čoahkkimii. Digaštallanvuogádaga sáhtta čađahit

goas beare. Interneahttabáiki www.settegreenser.no lea rabas guhkes áigi ovddosguvlui.

Buorit neavvut čađaheami hárrái

It dárbbas leat makkárgе čeahppi vai čađahit digaštallanvuogádaga. It dárbbas go presentašuvvna ja giehtačállosa mii dasa gullá. Jus háliidehpet olgguldas olbmo boahit sáhkavuoru doallat, de lea buorre diehtit ahte ressursoalbmot leat eanáš báikkiin min riikkas. Jus háliidit/háliidehpet olgguldas sáhkavuorodoalli, de leat eanet dieđut dan birra [dás](#).

Jus mearridehpet digaštallama čađahit olgguldas olbmo veahki haga, de ávžžuhit ná bargat:

- **Álgosáhkavuorru (ávžžuhuvvon áigi su. 20 min.)**

Válljes ovdalgihtii olbmo gii doalla álgosáhkavuoru. Son sáhtta veahkin atnit presentašuvvna čieža vuosttaš gova/árkka. Juohke govvi/árhkii gullá teaksta mas leat fuopmášumit. Livččii ávkkálaš álgosáhkavuorodoallái lohkat dáid dieđuid dárkilit ovdal go čoahkin álgá. Gávdnabehtet maiddái olu ávkkálaš dieđuid nuoraid ja álkohola birra dás, settegreenser.no

- **Digaštallan (ávžžuhuvvon áigi su tiibmu)**

Vállje olbmo gii jođiha debáhta. Sáhtta leat seammá olmmoš gii doalai sáhkavuoru. Presentašuvvna govva/árka 8 čilge fáttáid maid mii diehtit olu vanhemat áigot digaštallat. Leadieđusge maiddái vejolaš digaštallat fáttáid mat eai leat namuhuvvon dán árhkka.

- **Loahpaheapmi (ávžžuhuvvon áigi su. 30 min.)**
Go digaštallan lea mannamin loahppaguvlui, de lea vuogas ahte debáhttajodiheddji oanehaččat geardduha digaštallama válđoáššiid. Lea go vejolaš midjiide vanhemiidda šiehtadit oktasaš njuolggadusaid maid buohkat čuvvot? Mánnggas leat vásihan ahte leat álkit sihke nuoraide ja vanhemiidda čuovvut oktasaš rájaid. Fáttát main heivejit soahpat oktasaš rájaid gávnnat govva/árka 10. Lea maiddái ráhkaduvvon vanhensoaupamuševttohus maid sáhttibehtet geavahit. Dan gávnnat dás.

Digaštallanbáiki

Digaštallanvuogádat heive buot vanhemiidda geas leat nuppelotjahkásaš mánát ovdamearkkadihte dan oktavuodas go leat:

- nuoraidskuvlla vanhenčoahkimiin
- rihppaskuvlla vanhendeaivvademiin (humanistalaš ja girkolaš)
- valáštallanjoavkku čoahkkimis, "speideren" čoahkkimis, musihkasearvvi čoahkkimis dahje eará servviid čoahkkimis
- bargosajiin

Buot vanhemat geain leat mánát nuoraidskuvllas, ožžot dieđuid digaštallanvuogádagas sierra gihppagis maid ohppiid fárrui sáddejuvvo ruoktot. Diehtujuohkingihppaga gávnnat dás.

Nuoraidskuvllaid VBL-at (FAU-at) hástaluvojit erenoamážit dán debahta čađahit. Sáhtát maid ieš váldit oktavuodá VBL-lahtuiguin dahje luohká oktavuohaolbmuiguin.

Sulásaš digaštallanvuogádagaiguin vásáhusaid birra

Sulásaš digaštallanvuogádagat leat bures menestuvvan mánnggá skuvllain ja eará báikkiin gos nuoraid vanhemat deaivvadit. Vásáhusat duođaštit ahte vanhemiid mielas lea ávkkálaš digaštallat nuoraid ja álkohola earáiguin geat leat seammá dilis.

Ávkkálaš digaštallama lassin, čájehuvvo ahte vanhemat dávjá lihtodit okatasaš njuolggadusaid. Soapmasiid mielas eai dáidde oktasaš njuolggadusat leat doarvái čavgat, earáid mielas ges leat menddo čavgat. Vaikko eai buohkat leat ovttaoaivilis, lea oktasaš ráját liikká ávkkálažžan sidjiide geat válljejit daid čuovvut. Lea goit dehálaš ahte eanetlohku árvvusatnet sin, geain lea eará oaidnu, ja nubbeládje.

Álkohola ja mánáid bajásgeassin leat fáttát mat sáhttet boktit čiekŋalis dovdduid. Muhtimin sáhtta debáhtta šaddat "báhkasin".

Debáhttajodiheddji ovddasvástádus lea fuolahit ahte digaštallan lea áššálaš ja diktit buohkaid cealkit oainnuideaset. Eanáš vanhenčoahkkimat bures nagodit dakkáraš digaštallanvuogádaga čađahit konstruktiivvalaččat.

Lihkku bargui!