

3. Vuaitak vuäžžad vie'kk

Jiijjad vuu'd täimmjin, koid kaaunak Lapha ne'ttseeidain äärrai häidd- da kääzzköskuällsin:

Vuâlla 18-ekksai häidd da psykososiaal'laž tuä'rji viõkkvä'lddeppõõllâm vuõ'jijn

Vä'lddkäâddlaž täimmjin:

- Reäkköskiõrddikääccmõš le'be RIKU ta'rjjad tue'rij da takai jie'llem vuäppõõzzid pukid reäkkõõzz kiõrddjid, sij ä'lddoummuid da reäkkõsaa'sšin tuõđštee'jid: riku.fi
- Nuorten Exit ta'rjjad tuä'rjivuei'nnlõõttmõõžžid, kooi ääi'jva'rrjumuž addrõõzzäst nuortenexit.fi/nuorille
- Vä'lddkäâddlaž kriiste'lfon (lää'ddkiõllsaid te'l. 09 2525 0111, ruõcckiõllsaid te'l. 09 225 0112)
- Sekasin-chat: sekasin.fi
- MLL päärnai da nuõri te'lfon da chat (lää'ddkiõllsaid te'l. 116 111, ruõcckiõllsaid te'l. 0800 96116, nuortennetti.fi)
- Uvjj - Uvja - Uvja ta'rjjad sää'mkulttuur meâldla vue'llgaž köddâz sagstõõllâm tue'rij sää'mkiõlin da lää'ddkiõ'lle. (Te'lfonkääzzkõs arggpeeivi čiašs 8-16 te'l. 040 663 8882. Őhtvuõđ vuäžž še DigiLapha pääi'k.)
- Poikien Puhelin (Paa'rni Te'lfon) da chat te'l. 0800 94884, vaestoliitto.fi/poikien-puhelin
- Nuõriliinjk Walk in terapia: nuortenlinkki.fi/mista-apua/walkinterapia
- Rai'skkjemkriiskõõskõs Tukinainen ta'rjjad vie'kk seksuaalviõkkvää'ld kiõrddjen jouddam oummuid, 16-ekksast oudârra, sooggbeä'lest kiõččkani: tukinainen.fi

MUUŠTI! Vuaitak vuäžžad vie'kk äârmõ'sše le'be aa'sši kiõtt'tõõlmõ'sše, hâ't-i šõddmõõžžäst le'čči mõõnnâm ju'n ku'kes äi'gg. Tu'st ij taarbâž tie'tted, mâi'd tärkka taarbšak. Ämmat-tuâjjlaž smeätt tuin, måkam veä'kk vie'kkte'či tuu pue'rmõsân.



Barnahus

Leäk-a viõkkvää'ld kiõrddi?

Koumm ää'sš,
koid tu'st lij šiõgg tie'tted

barnahus.fi

oys

1. Vuäitak ķiččlõddâd da tobddâd määngnallšee'm tobddjid

Puk tāk liā no'rmaal reaktio pann-no'rmaal vuākka. Vuäitt še lee'd, što jiōk reagāstt čuu't viōkksānji le'be što reaktio puä'tte määibeä'Inn – tāt še lij no'rmaal.

- Jiōk haa'le'či ju'rdded neeu'res šōddmōōžž le'be mainsted tō'st, kuuitāg moošt tō'st čaangje miō'lle samai jie'll'jen.
- Leāk pōōlčōs da leāk suōrggnōddi le'be leāk piākkōōttām tō'st, što mii-ne ķeāhnas šādd ā'pet.
- Leāk viizzāl da pāi'laktiivlaž, kuā'ss-ne ā'pet levvjām da jiōk viižž ni māi'd tuejjeed.
- Toobdak, što leāk aivv õhttu, leāk vuālasvuei'vi le'be tu'st liā ķiōldlaž jurddi jijstad.
- Toobdak straamm le'be vie'rrvuōđ neeu'res šōddmō'šše õhttnēe'l.
- Tu'st lij vaiggād vuei'nned paai'ķid, vuō'jjid le'be tobddmōōžžid, kook mušt'te tuu neeu'res šōddmōōžžāst.
- Vardd reagāstt aa'sšid viōkksānji (ouddm. čāā'd bōņkkād, čaujja le'be vuāivva kuāskk).
- Toobdak, što leāk suddām le'be kōōđōōttām da reeid šā'dde možāt āāi'jbu hiālpben puārrsin da taurōōžživui'm.
- Tu'st liā škoolāst vaiggādvuōđ činlmōōvvād, mu'stted le'be mättjed aa'sšid.
- Äāi'jab miōllsaž āā'sš da staarjōōžž jiā puu't teānab rāāmm.
- Noo'ķķummuš le'be nākkrest pōōššmōš lij samai vaiggād, vuäitak vuei'nned hue'nes nākkrid.
- Porrmōš ij njāā'dd.
- Riskk vuāivvōōttāmaunnsi āānnmō'šše le'be jee'res jiijjās pä'rteemnallšem tāmmjummsā vuäitt lāssned.

MUU'ST! Jiōk leākku šōddmen jōllān, hā't-i tu'st vuäitt kuā'ss-ne tābddjed nu'tt. Šuurmōs vue'zzin liā kook-ne tāin oudldōōzzin vuōssmōs neä'ttli poodd neeu'res šōddmōōžž māņņa. Äāi'j mie'ldd tōk tāujja hiālppe.

2. Neeu'res šōddmōōžžāst lij vuei'tlvaž se'lvvned

Nāāi't vie'ķķtak jiijjad tuōibbād

- Jeä'l kuōđđu õhttu. Oo33ōōđ tu'nne vāāžnai oummui ārra, hā't-i tu'st možāt tābddje'či hiālpben āārrad õhttu.
- Vāā'ld vuāstta ā'lddoummui huōl āānnmōōžž.
- Māā'cc škoo'u'le da staarjōōzzid tā'lles, gu tōt lij tu'nne vuei'tlvaž.
- Ķiččāl mōōnnād vue'dđed da kāccjed seāmma poodd gu ouddāl neeu'res šōddmōōžž.
- Muu'st poorrād. Taarbšeen raauk ķeān-ne mušt'ted tuu.
- Äuggōōl da tue'jjed aa'sšid, koin leāk āāi'jab tu'ķķāām.
- Va'rre āāi'j aa'sšid, kooi mie'ldd jādsmak da luānn'jak.
- Jōs vuāmmšak jurddjad jijstad, jee'res oummuin le'be maai'lmest mōttjam šōddmōōžž vaaiktōōzzāst, maaināst jurddjin ķeāzz-ne āāsklaž le'be toobdās rāā'ves ooumže.

MUU'ST! Šuurmōs mie'rr oummuin tuāibb lāsmmam šōddmōōžžin puārast. Ķeāid-ne ri'jttai ā'lddoummui tuā'rjj, jeārraz kai'bbje še āmmat-tuājjla vie'ķķ. Tu'st lij vuōiggādvuōtt vuāžžad tue'rj da šōddād kuullāmnalla. Jōs ōudldōōzz vaiggā'tte aarg veāl 4 neä'ttel neeu'res šōddmōōžž māņņa, maaināst āmmat-tuājjlain.