

AG IONNSACHADH SAN DACHAIGH: Beachdan do phàrantan agus luchd- cùraim mu ionnsachadh aig An Dàrna Ìre



Nuair a tha am pàiste agad ann an C5, C6 no C7, canaidh sinn gu bheil iad ag ionnsachadh aig an Dàrna Ìre. Do chuid de chlann faodaidh an ìre seo tighinn nas tràithe no nas fhaide air adhart. Tha pàirt dhen ionnsachadh againn san sgoil mu **dhàimhean, mu bhith sàbhailte, mu fhàs, mum bodhaigean agus mu ghineadh, leatromachd, breith agus na tha an lùib a bhith nad phàrant/neach-cùraim**. Tha seo na phàirt dhen ionnsachadh Slàint' is Sunnd againn air a bheil *Dàimhean, Fallaineachd Feise agus Pàrantachd*.

'S tusa a chiad thidsear agus an tidsear as cudromaiche a th' aig do phàiste. Le do phàiste san sgoil tha cothrom ann do phàrantan/luchd-cùraim agus sgoiltean obrachadh còmhla gu am pàiste a chuideachadh le ionnsachadh. Sna duilleagan a leanas tha sinn a' coimhead air mar as urrainn dhuibh taic a chur ris an ionnsachadh sin, tha beachdan ann cuideachd bho phàrantan air na bhios iadsan a' dèanamh a thaobh seo.

Ag Ionnsachadh mu dhàimhean

San dachaigh faodaidh sibh na leanas a dhèanamh – tha feadhainn dhe na rudan seo follaiseach gu leòr agus bidh sibh gan dèanamh co-dhiù bho latha gu latha. Chan eil sinn gan ainmeachadh ach bhon a tha iad a' cur taic ris na tha sinn ag ionnsachadh san sgoil.

- **Tha sinn uile gun shamhail!** Nuair a tha sibh a' còmhradh agus a' cluich còmhla, cuir an cuimhne do phàiste cho cudromach agus cho sònraichte 's a tha iad. Bruidhinn air na rudan a tha iad math air agus na tha gaolach mun deidhinn. Faodaidh sibh cuideachd bruidhinn air na tha a' dèanamh am bràithrean, am peathraichean no an co-oghaichean gun shamhail agus sònraichte cuideachd.
- **A' togail dhàimhean/ a' dèanamh charaidean.** Aig an aois seo bidh a' chlann againn a' fàs neo-eisimeileach agus bidh na dàimhean aca a' fàs nas cudromaiche dhaibh. Tha seo cuideachd a' ciallachadh gum bi iad a' dol a-mach air a chèile nas trice. San dachaigh faodaidh tu do phàiste a bhrosnachadh gus a bhith càirdeil ri clann eile, gus a bhith còir agus gus a bhith a' seachnadh argamaidean agus aimhreit. Ach nuair a tha trioblaid aig do phàiste cuide ri pàiste eile, faodaidh sibh cuideachd ùine a chosg a' bruidhinn agus gan cuideachadh a' dèanamh rèite – faodaidh sibh bruidhinn ri cuideigin san sgoil feuch a bheil sìon ann as urrainn dhuinn a dhèanamh.
- **Na do bhalach no na do nighean.** San sgoil tha sinn a' brosnachadh clann gu bhith toilichte annta fhèin, leis an t-seòrsa nighinn no balach a th' annta. Tha mòran chloinne a' dol a rèir na tha dùil aig daoine ris bho nighean no balach, ach tha cuid eile nach eil. San sgoil tha sinn a' dèanamh ar dìcheall gus clann a làimhseachadh ann an dòigh a tha co-ionann. San dachaigh broснаich do phàiste gu bhith mar a thogras iad fhèin, gu cuideachadh le obair san dachaigh agus cuidich iad gu bhith spèiseil do chlann eile, ge bith cò iad.

Dàimhean gaoil. Aig an aois seo 's dòcha gum bi cuideam ga chur air clann a bhith ann an dàimhean bràmair. 'S dòcha gun cuala tu cuideigin mar-thà a' faighneachd dha do phàiste: A bheil bràmair agad fhathast? Faodaidh seo bacadh a chur air balaich 's nigheanan bho bhith nan caraidean. San sgoil tha sinn ag aithneachadh gum faod clann anns na h-ìrean tràth de dh'ìnbhidheachd a bhith a' gabhail nòisean de dh'fheadhainn eile agus tha sin ceart gu leòr, ach bhiodh e uabhasach math cuideachd nam biodh clann san sgoil agus san dachaigh air am brosnachadh gu bhith nan clann agus gus cluich agus a bhith ri spòrs còmhla, gun chuideam a bhith ann an dàimhean. Nuair a tha sinn ag ionnsachadh mu dhàimhean san sgoil, tha sinn a' brosnachadh a' phàiste gu bhith misneachail mun deidhinn fhèin agus gus saoitinn nuair a bhios iad nas sine agus deiseil airson dàimh bràmair gum bu chòir dhan seo a bhith còmhla ri cuideigin a tha a' nochdadh cùram agus spèis dhaibh.

Seo cuid de na thuirt pàrantan eile:

“Tha mi air bruidhinn ris an nighinn agam mu dhàimhean. Tha e cuideachail bruidhinn riutha aig an ìre aca fhèin agus ceangal a dhèanamh rin caraidean. Bhruidhinn sinn cuideachd air suidheachaidhean far an robh duilgheadasan aice agus air na bha na chuideachadh dhi”

Tha e glè chàirdeil ri nigheanan agus bidh e a' ràdh “chan i mo bhràmair!”

“Tha tòrr uallaich air nigheanan, mu chuideam, sgiortaichean goirid. Agus balaich, feumaidh an dol-a-mach aca a bhith macho, san dòigh a bhruidhneas iad mar fhir.”

“San sgoil tha eòlasan agus beachdan a' fosgladh a-mach. Feumaidh tu bruidhinn ris. Tha mi ag iarraidh gum bruidhinn e mu dhàimhean agus gun ionnsaich e mar a làimhsicheas e cùisean. Gus cur roimhe dè an seòrsa duine a bhios ann. Tha mi airson gun lean e an t-slighe ceart.”

Ag ionnsachadh mu bhith sàbhailte

Aig an aois seo tha e cudromach clann a chuideachadh gus ionnsachadh mu bhith sàbhailte, am faireachdainnean aithneachadh, agus cuimhne a chumail air càit an tèid iad ma tha iad ag iarraidh bruidhinn ri cuideigin no ma tha cuideachadh a dhìth orra. San dachaigh dh'fhaodadh sibh beachdachadh air na leanas a dhèanamh:

- **Meadhanan sòisealta agus sàbhailteachd air-loidhne.** Aig an aois seo 's dòcha gum bi clann air-loidhne barrachd, a' dèanamh obair-dachaigh, a' còmhradh ri caraidean, a' cluich gheamannan no a' coimhead YouTube. San dachaigh faodaidh sibh bruidhinn air mar a tha an saoghal air-loidhne coltach ri àite, agus ge bith càit a bheil thu, nuair a tha thu ann, gum bu chòir dhut faireachdainn sàbhailte agus a bhith sàbhailte. 'S urrainn dhut do phàiste a chuideachadh ag ionnsachadh dè am fiosrachadh nach robh còir aca a sgaoileadh agus mu bhith a' tighinn thugad ma tha rud sam bith a chì iad no a chluinneas iad a' cur dragh orra. Nuair a tha sinn ag

ionnsachadh mun seo san sgoil leigidh sinn fios thugaibh agus molaidh sinn rudan as urrainn dhuibh coimhead air còmhla gus an teaghlach agaibh a chuideachadh ag ionnsachadh mu shàbailteachd air-loidhne.

- **A' faireachdainn sàbhailte agus mì-shàbhailte.** Gabhaidh cuideachadh a thoirt do chlann aig an aois seo gus am faireachdainnean aithneachadh, a thuigsinn agus gus earbsa a chur annta. 'S urrainn dhuinn clann a chuideachadh gus faireachdainnean nam bodhaigean aithneachadh (me stamag nearbhasach) agus faireachdainnean nan ceann (nuair a tha fios agad nach eil rud ceart). 'S urrainn dhuibh bruidhinn ri ur pàiste mu na faireachdainnean aca agus air na bhios iad a' faireachdainn nuair a tha iad nearbhasach, mì-thoilichte, fo iomagain no nuair a tha eagal orra.
- **Diofar sheòrsachan droch-dhiol agus dearmad a dh'fhaodas tachairt do phàiste.** Tha sinn air fad ag iarraidh a' chuid as fheàrr dhan chloinn agus iad a bhith saor bho dhragh. San sgoil ionnsaichidh sinn mu dhroch-dhiol a dh'fhaodas a bhith fiosaigeach no feiseil no mar dhearmad. Bidh sinn a' dèanamh seo oir tha sinn airson gun tuig clann gu bheil na rudan seo ceàrr, agus nach eil coire sam bith air a' phàiste ma thachras seo dhaibh. San dachaigh, nuair a tha sibh a' coimhead an Tbh, no a' leughadh leabhar, nochdaidh na cuspairean seo – faodaidh sibh bruidhinn ris a' phàiste agus an cuideachadh gus tuigsinn gu bheil còir aig gach pàiste air sàbhailteachd agus cùram.
- **Na tha sinn a' ciallachadh le aonta.** Tha aonta a' ciallachadh cead fhaighinn bho neach airson rud a dhèanamh. Tha ionnsachadh mu aonta a' cuideachadh clann gus tuigsinn gur iadsan ceannardan am bodhaigean fhèin. Cuiridh sinn fiosrachadh thugaibh nuair a tha sinn ag ionnsachadh mu aonta san sgoil, ach dh'fhaodadh ionnsachadh bunaiteach aig an dachaigh a' chlann a bhrosnachadh gus cead iarraidh airson rudan agus gus tuigsinn agus gabhail ris nuair a gheibh iad cead no nach fhaigh.
- **Cò bheir cuideachadh agus taic dhaibh?** Chan e a-mhàin gura tusa a' chiad thidsear agus an tidsear as cudromaiche a th' aig a' phàist' agad, 's tu cuideachd an taic as cudromaiche dhaibh. San sgoil brosnachidh sinne a' chlann gus smaoinichadh air cò na h-inbhich anns an urrainn dhaibh earbsa a chur agus thuig' an tèid iad ma tha ceist aca no dragh orra mu rud sam bith – faodaidh sibh seo a dhèanamh san dachaigh cuideachd. Faodaidh sibh ur pàiste a bhrosnachadh gus bruidhinn mu inbhich san sgoil a tha a' còrdadh riutha agus anns a bheil earbsa aca.

Seo cuid de na rudan a thuirt pàrantan eile:

“Chan eil mi a' faireachdainn gu bheil tuigse gu leòr agam air na bu chòir dhomh bhith a' dèanamh gus mo phàiste a chumail sàbhailte.”

“Tha a' chlann air an tablet, tha iad ag iarraidh Facebook bhon a tha na caraidean aca air. Ma choisicheas tusa a-steach dhan t-seòmar, tha iad a' dùnadh na duilleig. Faodaidh tu a bhith san t-seòmar eile gun fhios agad air dad.”

“Bidh mi a' bruidhinn ris mu bhurraidheachd airson 's gun tuig e na tha a' còrdadh ris fhèin agus mar a bu chòir dha daoine eile a làimhseachadh.”

“Tha mi ag ionnsachadh dhi na tha ceart agus ceàrr agus gum bu chòir dhi daoine eile a làimhseachadh mar a dh’iarradh ise dhi fhèin”

Ag ionnsachadh mu fhàs agus bodhaigean

Mun àm a ruigeas clann ceann-shuas na bun-sgoile, bidh na bodhaigean aca ag atharrachadh – tha iad a’ fàs gu luath. San dachaigh bidh thu a’ dèiligeadh ri cùisean leithid do phàiste ag iarraidh prìobhaideachd, a’ fàs nas neo-eisimeileach agus na ciad atharrachaidhean a tha an cois inbhidheachd – an dà chuid nam bodhaig agus faireachdainnean làidir.

- Nuair a thathar ag ionnsachadh mu na rudan seo aig an taigh, bu mhath leinn gun smaoinicheadh sibh air cothroman ionnsachaidh. ‘S iad seo n h-amannan nuair nach eil ionnsachadh air a phlanadh, ach far a bheil cuspair ag èirigh gu nàdarra agus a’ toirt cothrom ionnsachaidh dhan phàiste. Seo beachd no dhà: **Priobhaideachd agus “S ann leamsa a tha mo bhodhaig!”**
Nuair a thèid do phàiste dhan taigh-bheag, a’ shnàmh no dhan amar/fhrasadair, bidh cothromam ann ionnsachadh dhaibh mu na tha prìobhaideach. Mura h-eil cuideachadh a dhith, faodaidh clann rudan a dhèanamh leotha fhèin. Bidh gu leòr chothroman san dachaigh cuir an cuimhne do phàiste gur iadsan ceannard na bodhaig aca. Faodaidh clann ionnsachadh gu bheil suathadh sam bith annta an urra riuthasan, agus nach bu chòir do neach sam bith suathadh sna pàirtean prìobhaideach aca no faighneachd mun deidhinn.
- **Mar a bhios bodhaigean nigheanan agus bhalaich ag atharrachadh ‘s iad a’ fàs.**
San sgoil tha seo a’ ciallachadh ag ionnsachadh mu inbhidheachd, a’ gabhail a-steach mar a bhios faireachdainnean ag atharrachadh. Ionnsaichidh a’ chlann gu lèir mu dheidhinn mar a bhios am bodhaig ag atharrachadh; mar eisimpleir na bhios a’ tachairt do ghaoisid, craiceann, cumadh-bodhaig, cìochan, fàileadh, fuil-mìos, an èirigh (bod) agus leum na h-oidhche. Bruidhnidh sinn air slàinteachas pearsanta airson iad fhèin a chumail glan. Tha sinn a’ tuigsinn gum faod e bhith na chùis-nàire bruidhinn air cuid de na rudan seo san dachaigh, ach san sgoil nì sinn seo ann an dòigh gu math soilleir, sìmplidh. Tha e mu dhaoine a’ fàs suas, agus bidh e a’ tachairt dhuinn uile!
- **Na tha ‘ri feise’ a’ ciallachadh agus casg-gin agus condoman.**
Nuair tha sinn a’ bruidhinn air feise san sgoil, tha e air a’ mhìneachadh ann an dòigh gu math sìmplidh. Tha sinn ag ionnsachadh mu fheise mar phàirt de dhàimh gaoil eadar inbhich. Bidh sinn a’ dèanamh seo oir, mar a bhios fios agaibh, bidh clann a’ faighneachd cheistean mun seo. Tha sinn cuideachd a’ mìneachadh dè th’ ann an casg-gin agus condoman, a-rithist bhon a bhios clann a’ cluinntinn mu na rudan seo, agus tha sinn airson gum bi deagh fhiosrachadh bunaiteach, ceart aca. Cuiridh sinn thugaibh na stuthan mus coimhead sinn riutha san sgoil airson ‘s gum faod sibh smaoinicheadh air mar a bhruidhneas sibh air san dachaigh.

Seo cuid de na thuirt pàrantan eile:

“Bidh sinn dìreach a’ bruidhinn air cùisean mar a bhios iad ag èirigh”

“Bidh iad a’ faighneachd cheistean agus feumaidh tu bhith firinneach, mu ghaoisid air am bodhaigean. Tha sinn ag iarraidh gum bi iad toilichte leis na h-atharrachaidhean, ’s e ginealach ùr a th’ ann, feumaidh sibh bruidhinn.”

“Tha sinn an-còmhnaidh fosgailte san dachaigh mu ainmean nam ball-gineamhainn, cha bhi sinn a’ cleachdadh ainmean leanabail. Bidh sinn a’ bruidhinn air na bhios a’ tachairt nuair a tha èirigh boid air agus carson a bhios seo a’ tachairt. Bidh sinn a’ freagairt cheistean gu fìrinneach ach aig ìre fhreagarrach a rèir aois.”

“Bha an nighean agam na pàirt de chùisean nuair a chuir sinn romhainn pàiste eile a bhith againn, gu leatromachd agus breith. Mar sin tha i gu math fiosrach mun seo!”

Ag ionnsachadh mu ghineadh, leatromachd, breith agus a bhith na do phàrant/neach-cùraim

San sgoil bidh clann ag ionnsachadh mar a tha beatha a’ tòiseachadh, mu leatromachd agus mu bhreith. Nuair tha iad òg, bidh sinn a’ dèanamh seo le bhith a’ bruidhinn mu phlanntaichean agus mu bheathaichean, agus an uair sin a’ gluasad gu bhith a’ bruidhinn air beatha dhaoine. Bidh sinn a’ dèanamh seo oir tha iongnadh air clann. Tha iad ag iarraidh an fhiosrachaidh agus tha e nas fheàrr a bhith dìreach agus soilleir. Seo beachdan air mar a nì sibh seo san dachaigh. **Tha leabhraichean matha ann a chuidicheas leis na còmhraidhean seo. Faic an liosta gu h-ìosal.**

- **Mar tha bèibidhean air an dèanamh?** San sgoil bruidhnidh sinn, ann an dòigh shìmplidh, air mar tha bèibidhean gan dèanamh. Mus dèan sinn an leasan seo, sgaoilidh sinn am PowerPoint agus na faclan a bhios sinn a’ cleachdadh airson ’s gum faod sibh taic a chur ris an ionnsachadh seo aig an taigh.
- **Leatromachd.** San sgoil, bruidhnidh sinn air mar a bhios bèibidh a’ fàs ann am machlag a mhàthar. San dachaigh no san teaghlach no còmhla ri caraidean, faodaidh cothroman a bhith ann do chlann coinneachadh ri, agus bruidhinn, ri boireannaich a tha trom; bidh iongnadh orra agus bidh iad ag iarraidh tuilleadh fhaighinn a-mach! Tha cothroman an lùib leatromachd aig an taigh le breith bhràithrean no pheathraichean beaga no co-oghaichean airson tuilleadh ionnsachadh mu na h-atharrachaidhean thar leatromachd.
- **Ciamar a tha bèibidhean air am breith?** San sgoil ionnsaichidh clann mu bhèibidh a tha gus a bhreith, a’ tighinn a-nuas às a’ mhachlaig agus a-mach tro fhaighean a mhàthar. San dachaigh faodaidh sibh bruidhinn air breith a’ phaist’ agaibh no breith pheathraichean, bhràithrean. ’S dòcha gu bheil dealbhan agaibh a sheallas sibh dhaibh.
- **A bhith nad phàrant agus mar a dh’iarradh tu a bhith mar phàrant**
Ged nach eil iad ach òg, tha sinn airson gun ionnsaich clann san sgoil mu na dh’fheumas pàiste airson a bhith fallain, toilichte agus sàbhailte. Le bhith ag ionnsachadh mu bhith nam pàrant, tuigidh clann gur e uallach glè chudromach a th’

ann. Faodaidh sibh eòlas pearsanta a chleachdadh gus am pàist' agaibh a chuideachadh le ionnsachadh, gan cuideachadh a' tuigsinn agus ag aithneachadh na tha sibh a' dèanamh dhaibh, bhon a bha iad nam bèibidh chun an latha an-diugh.

Seo cuid de na thuirt pàrantan eile:

“Bidh sinn a’ faighneachd dhaibh ciamar a bha sinne mar phàrantan? A bheil sìon ann a bu chòir dhuinn a bhith a’ dèanamh ann an dòigh eile. Tha sinn airson gun tuig a’ chlann mar a bu chòir do dheagh phàrant a bhith, mar sin cha bhi iad a’ faighinn an toil fhèin fad na h-ùine, chan fhaod iad a bhith ag iarraidh ’s ag iarraidh. Tha fios aca mar a bu chòir dhaibh iad fhèin a ghiùlan, tha iad modhail.”

“Tha mi an-còmhnaidh firinneach agus deònach ann an còmhradh nuair a dh’èireas cothrom, leithid a bhith ag innse mar a thachair nuair a bha bèibidh agam fhìn – freagarrach a rèir aois ge-tà.”

The importance of listening and talking

Sometimes you just need to be in the right place at the right time. At those moments your child will show an emotion you pick up on, maybe they will look like they need to tell or ask you something, or maybe the question will just pop out. There's no doubt being a parent or carer can be tough sometimes. But when you can, be there for the chat, the game or the bedtime book.

“It's about talking about issues. He knows that he can come to me or other family members - I have told him there is not a topic that is off limits.”

Leabhraichean a dh'fhaodas sibh leughadh còmhla

Tha cuid dhe na leabhraichean seo againn san sgoil, bu chòir gum faigh sibh tuilleadh bhon leabharlann – mura h-eil iad aca 's dòcha gun òrdaich iad dhuibh iad. An dòchas gun cord iad ruihbh!

Stories for boys who dare to be different

Ben Brooks (ISBN 978-1-78747-198-6)

Sgeulachdan fìor mu bhalaich iongantach (ainmeil agus neo-ainmeil) a dh'atharraich an saoghal.

Goodnight stories for rebel girls

Elena Favilli and Francesca Cavallo (ISBN 978-0-141-98600-5)

Sgeulachdan mu bhoireannaich ghaisgeil air feadh an t-saoghail.

What's Happening to Me? (do nigheanan) (Sgeul na beatha)

Susan Meredith ISBN-10: 9780746069950

Leabhar mothachail, mionaideach, làn fiosrachaidh mu inbhidheachd bhoireannta, bidh an leabhar seo gu math feumail do nigheanan òga (bho aois 9+), a' dèiligeadh ri prìomh chuspairean bho atharrachaidhean bodhaig a bhios a' tachairt mun aois seo agus cùisean phractaigeach; eirmseach, tarraingeach agus làn fiosrachaidh.

What's Happening to Me? (do bhalaich) (Sgeul na beatha)

Alex Frith (ISBN 9780746076637)

Leabhar-taic do bhalaich (aois 9+), freagraidh an leabhar tòrr cheistean dhaibh gus nach bi uidhir a dh'iomagain orra mu na h-atharrachaidhean nam bodhaigean.

It's perfectly normal

Robie E. Harris agus Michael Emberley (ISBN 978-0-763-62610-5)

Leabhar do chlann aois 10+ mu atharrachaidhean bodhaig, fàs, feise agus fallaineachd feise.

Usborne facts of Life: Growing up

Susan Meredith (ISBN 0-7460-3142-4)

Dè tha a' tachairt dhomh? Carson a tha mo bhodhaig ag atharrachadh? Carson a tha mi a' faireachdainn eadar-dhealaichte? Leabhar mu inbhidheachd, atharrachaidhean bodhaig agus feise.

Personal Hygiene? What's that got to do with me?

Pat Crissey (ISBN 978-1-84310-796-5)

A' toirt a-steach cuspair slàinteachas pearsanta, a' teagasg sgilean deatamach agus ag ionnsachadh deagh ghiùlan airson am beatha – bho anail ghrod gu ìnean salach, gu achlaisean salach agus gu leòr eile.

Let's Talk about Sex

Robie E. Harris (ISBN 978-1-84428-174-9)

Leabhar do dheugairean agus fo-dheugairean leis na dh'fheumas iad de dh'fhiosrachadh mu fheise.