

AG IONNSACHADH SAN DACHAIGH: Beachdan do phàrantan agus luchd- cùraim mu ionnsachadh aig an Treas agus a' Cheathramh Ìre



Tha pàirt dhen ionnsachadh againn do dhaoine òga san sgoil mu **dhàimhean, cumail sàbhailte, fàs, na bodhaigean aca, fallaineachd fhaireachail, gnè, a bhith nad phàrant, agus mu fheise agus feisealachd**. Tha seo na phàirt dhen ionnsachadh Slàinte 's Sunnd againn air a bheil Dàimhean, Fallaineachd Feise agus Pàrantachd.

Nuair a tha neach òg sa 1d, san 2ra agus san 3mh bliadhna, bidh a' mhòr-chuid dhen ionnsachadh aig an Treas no aig a' Cheathramh Ìre. Le bhith ag obair thairis air dà ìre, faodaidh an tidsear co-dhùnadh a ruighinn air an dòigh air adhart as fheàrr dhan chlas no do neach òg fa leth.

Faodaidh e bhith gum bi e feumail dha do phàiste cuid de chuspairean ionnsachadh nas tràithe aig an Dàrna Ìre – faodaidh an tidsear bruidhinn ribh mun seo. 'S e an diofar eadar an Treas agus an Ceathramh Ìre 3 gum bi barrachd susbaint ga chur ris na cuspairean aig a' Cheathramh Ìre.

Tha am pàist' agad a-nis san àrd-sgoil ach 's tusa fhathast an tidsear as cudromaiche a th' aca. Le do phàiste san sgoil tha cothrom ann do phàrantan/luchd-cùraim agus sgoiltean obrachadh còmhla gus an cuideachadh 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 dhan deach faighneachd mun oideachd aig a' phàist' acasan a thaobh dhàimhean, fallaineachd feise agus pàrantachd.

Ag Ionnsachadh mu dhàimhean

Tha a' mhòr-chuid dhen ionnsachadh fo bhratach foghlam air Dàimhean, Fallaineachd Feise agus Pàrantachd 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. Tha sinn gan ainmeachadh 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 nas neo-eisimeiliche 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. Tha seo air a dhèanamh nas miosa leis na meadhanan sòisealta. San dachaigh faodaidh tu do phàiste a bhrosnachadh gu bhith càirdeil ri clann eile, a bhith còir agus a bhith a' seachnadh argamaidean agus aimhreit – le taic bhuaibhse ionnsaichidh iad ceum a ghabhail air ais agus am fòn a chur dheth. Ach nuair a tha trioblaid aig do phàiste cuide ri pàiste eile, faodaidh sibh cuideachd ùine a chosg a' bruidhinn agus an cuideachadh a' dèanamh rèite – faodaidh sibh bruidhinn ri cuideigin san sgoil feuch a bheil sìon ann as urrainn dhuinn a dhèanamh.

- **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 dhad 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'inbhidheachd a bhith a' gabhail nòisean de dh'fhèadhainn 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:

“Bhruidhinn sinn mu fhàs, mu dhàimhean gaoil a' fàs, spèis do gach gnè agus mu na tha ceart agus freagarrach an taobh a-staigh de dhàimhean.”

“Bidh sinn a' bruidhinn air cho cudromach 's a tha e a bhith a' bruidhinn air mar a tha thu a' faireachdainn anns gach dàimh sa bheil sibh agus nach eil e gu diofar dè chanas neach sam bith, gu bheil na faireachdainnean agaibh cudromach agus gum bu chòir dhuibh spèis a thoirt do dh'fhàireachdainnean dhaoin' eile.”

“Bidh sinn a' bruidhinn ri ar mac san àbhaist, agus bidh sinn a' suidhe aig dìnnear, mar theaghlach, còmhla ri bhràthair a tha 20 bliadhna a dh'aois agus a' bruidhinn air gach nì. Bidh na cuspairean seo ag èirigh mar phàirt dhen chòmhradh. Cha bhi sinn a' bruidhinn air a' chuspair oir bhiodh sin caran neònach dha. Tha sinn fosgailte ri cuspair sam bith agus còmhradh, 's ma tha e airson bruidhinn air rud tha mi smaoinneachadh gu bheil fios aige gu bheil sinn ann dha.”

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, bu chòir dhut faireachdainn agus a bhith sàbhailte. Faodaidh tu do phàiste a chuideachadh ag ionnsachadh dè am fiosrachadh nach robh còir aca a sgaoileadh agus mu bhith a' tighinn thugad mu tha rud sam bith a chì iad no a chluinneas iad a tha 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 shàbhailteachd 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 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 ris a' phàiste agaibh 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-dhìol agus dearmad a dh'fhaodas tachairt ann an dàimh.** Tha sinn air fad ag iarraidh a' chuid as fheàrr dhan chloinn agus gum bi iad saor bho dhragh. San sgoil ionnsaichidh sinn mu dhroch-dhìol a dh'fhaodas tachairt ann an dàimh phearsanta (grumadh, a' gabhail brath a thaobh feise, smachd cèile, co-ègneachadh agus fòirneart). Bidh sinn a' dèanamh seo oir tha sinn airson gun tuig clann gu bheil na rudan seo ceàrr, agus nach eil neach òg no inbheach uair sam bith rin coireachadh 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 ri ur pàiste agus an cuideachadh gus tuigsinn gu bheil còir aig gach neach air sàbhailteachd agus cùram nan dàimhean.
- **Na tha sinn a' ciallachadh le aonta.** Tha aonta a' ciallachadh cead fhaighinn bho neach airson rud a dhèanamh. Tha sinn airson gun tuig daoine 'òga cho cudromach 's a tha aonta mus tèid iad an sàs ann an dàimh pearsanta no feiseil. 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.
- **Pòrnografaidh.** Gu mì-fhortanach, aig an aois seo, bidh a' mhòr-chuid dhen chloinn air pòrnografaidh fhaicinn. San dachaigh faodaidh sibh daoine 'òga a chuideachadh gus tuigsinn nach eil na tha iad a' faicinn dha-rìribh, agus mas e 's gun cuir rud sam bith a chì iad dragh orra gum faod iad bruidhinn ribh mu dheidhinn.
- **Galairean Gabhaltach Feiseil (STIs)** Gus daoine 'òga a chuideachadh a' planadh airson dhàimhean fallain inbheach, innsidh sinn dhaibh mu STIs san sgoil – san dachaigh faodaidh sibh ionnsachadh mu STIs cuideachd agus, nuair tha an t-àm ann, daoine 'òga a chuideachadh gus tuigsinn cho cudromach 's a tha condoman.
- **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 thuige an tèid iad ma tha

ceist aca no dragh orra mu rud sam bith – fadaidh 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. Bheir sinn cuideachd dhaibh fiosrachadh air càit an tèid iad airson deagh chomhairle mu fhallaineachd feise a dh’fheumas iad nuair a tha iad nas sine.

Seo cuid de na thuirt pàrantan eile:

“S fheàrr leam a bhith onarach leis a’ phàist’ agam. Tha e cunnartach a bhith a’ cleith fiosrachadh.”

“Saoilidh mi gum bi sinn a’ bruidhinn ris mar neach a tha glic mun h-uile sìon agus bidh cùisean cuideachd ag èirigh ann an còmhradh. Chan eil mi ga fhaicinn mar oideachadh. Tha a bheachdan agus eòlas fhèin aige dha bheil sinn a’ toirt spèis, ach tha sinn a’ toirt comhairle dha agus a’ deasbad chùisean ris a thaobh giùlan ceart agus spèis do dhaoine eile. Chan eil sinn an-còmhnaidh ag aontachadh; uaireannan bidh na còmhradhean beòthail ach tha sin ceart gu leòr. Tha sinn cuideachd ag ionnsachadh bhuaithe-san; tha e ag obrachdadh an dà rathad.

“Bidh mi a’ feuchainn ri mhìneachadh dhaibh gu bheil e uaireannan nas fheàrr an fhìrinn fhaighinn bhuaimsa seach an caraidean.”

“Tha an sgoil air a’ chùis a thogail, sin an t-slighe air a bheil sinn. Tha mi misneachail gu leòr; saoilidh mi gu bheil am fiosrachadh agam. Me leis na STIs, ’s e an sgoil a thog sin. Cha robh sgot agamsa aig 13 ach tha fiosrachadh cudromach.”

Ag ionnsachadh mu fhàs agus mum bodhaig

Mun àm a tha clann a’ ruighinn bliadhnaichean tràth na h-àrd-sgoile, bidh atharachaidhean a’ tachairt dham bodhaigean – tha iad a’ fàs gu luath. San sgoil tha seo a’ ciallachadh ionnsachadh mu inbhidheachd, a’ gabhail a-steach mar a bhios am faireachdainnean ag atharrachadh. Ionnsaichidh a’ chlann gu leir mu na h-atharrachaidhean fiosaigeach, mar eisimpleir na bhios a’ tachairt do ghaoisid, craiceann, cumadh-bodhaig, ciòchan, fàileadh, fuil-mìos, an èirigh (bod) agus leum na h-oidhche. Bruidhnidh sinn air slàinteachas pearsanta agus gan cumail fhèin glan.

Inbhidheachd: atharrachaidhean ann am bodhaigean bhalaich agus nigheanan ’s iad a’ fàs.

- San dachaigh bidh thu a’ dèiligeadh ri cùisean leithid do phàiste ag iarraidh prìobhaideachd, a’ fàs nas neo-eisimeiliche agus na ciad atharrachaidhean a tha an cois inbhidheachd – an dà chuid nam bodhaig agus faireachdainnean làidir.

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!

Seo cuid de na thuirt pàrantan eile:

Cha do bhruidhinn duine riumsa mun seo agus tha mi a' faireachdainn car diùid a' togail a' chuspair.

"S e an rud as fheàrr bruidhinn ann an dòigh fhosgailte, agus mas urrainn dhut beagan àbhachdais a chleachdadh, cuidichidh sin."

"Bha mi mì-mì-chinnteach cuin a b' fheàrr bruidhinn ri mo mhac mu dheidhinn... ach a-nis tha mi a' tuigsinn gur e seo an t-àm!"

"Tha e mar chuspair àbhaisteach san teaghlach againn. Tha trioblaidean slàinte aig an nighinn agam a thaobh fuil-mìos agus mar sin tha mi air a toirt gu ionad slàinte feise òigridh, agus air taic a thoirt dhi. Tha sinn a' feuchainn ri bhith fosgailte a thaobh feisealachd. 'S e rud àbhaisteach a th' ann ann am beatha neach."

Ag ionnsachadh mu fhallaineachd fhaireachail

San sgoil tha sinn a' tuigsinn gu bheil draghan ann mu shlàinte fhaireachail dhaoin' òga, uaireannan leis an ainm slàinte inntinn agus sunnd. Bidh e na bhuannachd do dhaoin' òga ma bhruidhneas sinn air an seo. San dachaigh faodaidh sibh cuid dhe na leanas a dhèanamh:

- **Faireachdainnean.** Tha faireachdainnean làidir nam pàirt de dh'inbhidheachd agus fàs. 'S dòcha gu bheil seo nas fhasa bruidhinn air na tha e a dhèanamh ach tha e na chuideachadh cùisean a chumail socair agus àite a thoirt do neach òg far am faigh iad socrachadh airson 's gun urrainn dhaibh èisteachd ris na th' agaibh ri ràdh. Tha e cuideachail mas urrainn dhuinne mar inbhich an cuideachadh gus smachd fhaighinn air na faireachdainnean aca. Nuair a tha neach òg fad às feumaidh sinn a chur nan cuimhne gu bheil sinn ann airson taich a thoirt dhaibh agus an aire athoirt do chothrom còmhraidh nuair a nochdas e. Mas e rud a tha seo as urrainn dhuinn obrachadh air còmhla, bruidhinn ri cuideigin san sgoil.
- **A' coimhead às ar dèidh fhèin agus daoine eile.** Tha e cudromach gun ionnsaich daoin' òga cho cudromach 's a tha coibhneas – ri daoine eile, ach cuideachd dhaibh fhèin. Tha uiread de dh'uallaichean orra, gu h-àraidh air-loidhne, agus ma bhruidhneas sinn air coibhneas san sgoil agus san dachaigh, cuidichidh sin daoin' òga gus cuimhne a chumail air deagh ghiùlan ann an dàimhean le daoin' eile.
- **Ìomhaigh bodhaig agus uallaichean air daoin' òga.** San sgoil ionnsaichidh sinn mu na cudroman/h-uallaichean a th' air daoin' òga a thaobh coltas agus giùlan – faodaidh seo tighinn bho cho-aoisean no bho mheadhanan sòisealta. Nuair a choimheadas sibh air an Tbh no nuair a chì sibh rud air na meadhanan sòisealta, 's e deagh chothrom còmhraidh a bhios ann, ach mar phàrant faodaidh tu misneachd a thoirt dhan chloinn a thaobh an seòrsa neach a th' annta.

Seo cuid de na thuirt pàrantan eile:

“Dìreach bruidhinn rithe agus inns dhi nach fheum i a bhith mar a tha càch, gu bheil i cho math ri duine sam bith eile.”

“Feuch ri bhith fosgailte agus bi deònach còmhradh a dhèanamh. Bidh mise a’ cleachdadh nan ‘siabainn’ airson còmhradh a thòiseachadh air cuid de chuspairean a bhios iad air fhaicinn air an Tbh.”

Ag ionnsachadh mu ghnè

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 nach eil. San sgoil tha sinn a’ dèanamh ar dìcheall gus clann a làimhseachadh ann an dòigh a tha co-ionann. San dachaigh faodaidh sibh na leanas fheuchainn:

- **Gnàth-iomhaighean gnè agus co-ionannachd.** San dachaigh faodaidh sibh balaich agus nigheanan a bhrosnachadh gus obair a roinn. Faodaibh sibh leabhraichean a leughadh, filmichean a choimhead far nach eil boireannaich agus fireannaich a’ leantainn ghnàth-iomhaighean. Agus faodaidh sibh balaich agus nigheanan a bhrosnachadh gu bhith a’ toirt spèis dha chèile, ge bith dè an gnè. **Gender**
- **Na do bhalach no na do nighean.** San dachaigh faodaidh sibh clann a bhrosnachadh gu bhith mar thogras iad fhèin agus an cuideachadh gus tuigsinn gum bu chòir dhaibh spèis a thoirt do chlann eile ge bith cò iad.
- **Sàrachadh feiseil.** Bu chòir sgoiltean, àiteachan-obrach agus coimearsnachdan a bhith saor bho shàrachadh feiseil agus mar sin tha sinn ag ionnsachadh san sgoil mu na dòighean sam faod seo tachairt do dhaoine. San dachaigh faodaidh sibh sgeulachdan air na naidheachdan no prògraman Tbh no filmichean a chleachdadh airson sealltainn dha do phàiste nach eil neach a tha a’ fulang sàrachadh feiseil coireach ann an dòigh sam bith – agus gu bheil e cuideachail bruidhinn air a’ chùis ma tha seo a’ tachairt.

Seo cuid de na thuirt pàrantan eile:

“Tha e air an Tbh, ann am filmichean, ann an irisean. Ach tha mi riamh air a ràdh rithe a slighe fhèin a leantainn, ’s ann mar sin a chaidh mo thogail. Faodaidh cuideam a bhith air nigheanan a thaobh cuideam agus rudan eile. Tha luchd-ciùil pop beò ann an saoghal nach eil fallain – deoch-làidir, drugaichean. Chan eil mi airson gun dèan i mearachdan.

“Cumaidh mi ceart e a thaobh mar a bhios e a’ dèiligeadh ri boireannaich, tha mi airson gun ionnsaich e dha fhèin, ach tha mi an seo dha agus airson na tha roimhe.”

“Tha mi ag ionnsachadh dhaibh spèis a bhith aca do bhoireannaich, dhaibh fhèin, do dh’ùghdarras agus an slighe fhèin a lorg.”

“Bhruidhinn sinn air ìmpidh nan co-aoisean agus mar a dh’fheumas misneachd a bhith agad annad fhèin agus fios a bhith agad nach fheum thu rud sam bith a dhèanamh an aghaidh to thoil.”

Ag ionnsachadh mu fheise agus feisealachd

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. Cuidichidh sinn na daoine’ òga ag ionnsachadh gu bheil còir aca air a bhith fallain, toilichte agus sàbhailte nan dàimhean pearsanta. Tha sinn cuideachd a’ mìneachadh dè th’ ann an casg-gin agus condoman airson gum bi am fiosrachadh ceart aca.

- **Aois aonta.** San sgoil ionnsaichidh daoine’ òga gur e aois aonta na dùthcha 16. Tha seo air a mhìneachadh mar rud a tha a’ dìon dhaoine’ òga bho dhaoine nas sine. Tha fios againn gum bi cuid de dhaoine’ òga ri feise mus bi iad 16 – mar phàrant faodaidh sibh bruidhinn air na tha dùil agaibh ris buapa agus na tha sibh ag iarraidh dhaibh.
- **Casg-gin agus condoman.** San dachaigh faodaidh sibh bruidhinn ri ur pàiste mun dà chuspair a’ mìneachadh gu bheil sibh ann dhaibh nuair a dh’fheumas iad smaointinn air na rudan seo dhaibh fhèin. Faodaidh sibh coimhead air na diofar sheòrsachan casg-gin air-loidhne, cuiridh sinn fios air diofar làraich-lìn thugaibh nuair a tha sinn ag ionnsachadh mun seo san sgoil.
- **Cuideam agus tlachd.** San sgoil brosnachidh sinn daoine’ òga gu bhith mothachail air a’ chuideam a chuireas daoine orra a bhith ri feise. Tha sinn airson gun tuig iad nach eil cead aig duine ach acasan a thaobh am bodhaigean agus an roghainnean. Tha sinn airson gun tuig iad gur e rud cudromach a th’ ann am feise, agus nuair a thachras e gur ann len toil, agus gum bu chòir dha a bhith tlachdmhor dhaibh. Mar phàrant faodaidh tu bruidhinn riutha mu na tha thu a’ miannachadh dhaibh agus an cuideachadh gu bhith a’ smaoinichadh air na chuireas iad romhpa nuair a thig an t-àm.

Seo cuid de na thuirt pàrantan eile:

“Bhruidhinn sinn air mar nach bu chòir cabhag sam bith a bhith orra a thaobh a bhith ri feise – bhruidhinn sinn air inbheachd agus air a bhith a’ faireachdainn gun robh spèis agus gaol aig an neach eile dhuinn.”

“Bidh sinn a’ bruidhinn air cùisean leithid a bhith gèidh, agus droch-dhìol feiseil fad na h-ùine, tha iad sna meadhanan agus mar sin tha cothrom còmhraidh ann mar-thà.”

“Tha sinn gu mòr dhen bheachd gur e roghainn a th’ ann gun a bhith ri feise, agus tha dragh oirnn gu bheil foghlam sgoile a’ gabhail ris gum bi iad ri feise – chan eil sinn ga mheas seo freagarrach – tha e na roghainn ‘gun’ a bhith ri feise (agus gur e an

taghadh as fheàrr bhon a tha e a' lùghdachadh cunnart nan galairean feiseil gu mòr cuideachd!).

Bidh còmhraidhean fosgailte againn. Ge-tà, mar a chaidh a ràdh roimhe, tha sinn gam brosnachadh cur romhpa gun a bhith ri feise, seach a bhith an dùil gum bi iad ri feise gu sàbhailte .

“Aig 14, tha sinn airson gum bi e a’ smaoinichadh air condoms. Mar àbhachdas an toiseach – me ann am preusant Nollaig.”

“A thaobh LGBT bidh sinn a’ bruidhinn rithe a’ cleachdadh eisimpleirean de dhaoine as aithne dhi agus a’ cleachdadh beusan ar teaghlach gus a cuideachadh a’ tuigsinn cho cudromach ’s a tha e do shlighe fhèin a leantainn agus gabhail ri daoine eile agus am beachdan.”

Ag ionnsachadh mu bhith nad phàrant/neach-cùraim

Sa bhun-sgoil bidh clann ag ionnsachadh mar a tha beatha a’ tòiseachadh, mu leatromachd agus breith, agus thèid sinn thairis air an seo a-rithist san àrd-sgoil. Tha sinn cuideachd airson gum beachdaich daoine òga air mar a dh’iarradh iad fhèin a bhith mar phàrant, sin ma tha iad ag iarraidh clann. Faodaidh sibh cuideachd taic a chur ris an ionnsachadh seo san dachaigh.

- **Na do phàrant agus mar a dh’iarradh tu a bhith mar phàrant**
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 leis an ionnsachadh aca, an cuideachadh a’ tuigsinn agus ag aithneachadh na tha sibh a’ dèanamh dhaibh, bhon a bha iad nam bèibidh chun an latha an-diugh.
- **Important things about child development.** When you can, you can encourage your child – both boys and girls – to spend time with babies in the family and help them to notice and understand the importance of love, care and play.

Cho cudromach ’s a tha èisteachd agus còmhradh.

Aig amannan chan fheum e bhith ach gu bheil sibh san àite cheart aig an àm cheart. Aig na h-amannan sin nochdaidh do phàiste faireachdainn a thogas tu, ’s dòcha gum bi coltas orra gu bheil iad airson rud innse dhut, no gu bheil ceist aca, no dh’fhaoite gum faighnich iad ceist gun dùil, Chan eil teagamh nach eil e doirbh aig amannan a bhith nad phàrant no nad neach-cùraim. Ach nuair as urrainn dhut, bi ann airson còmhradh.

“Tha e mu bhruidhinn air cùisean. Tha fios aige gum faod e tighinn thugam no gu cuideigin eile san teaghlach. Tha mi air innse dha nach eil cuspair sam bith air nach urrainn dhuinn bruidhinn.”

Leabhraichean a dh'fhaodas sibh a leughadh còmhla

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

“Cheannaich mi leabhar air inbhidheachd anns an robh fiosrachadh mionaideach air na h-atharrachaidhean a bhios a’ tachairt nuair a ghluaiseas pàiste gu bhith na inbheach. Cheannaich mi an leabhar airson ’s nach biodh cus nàire air mo mhac, ach bidh sinn a’ bruidhinn gu fogsailte mu fhaireachdainnean agus feise ’s msaa.”

“Chan eil i airson èisteachd. Bidh i a’ cur a corragan na cluasan. Mar sin, bidh mi a’ ceannach leabhraichean!”

It's perfectly normal

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

Leabhar mu bhodhaigean ag atharrachadh, 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.

The Little Book of Growing Up

Vic Parker ISBN 978-0-340-93099-1

Na dh'fheumas tu de dh'fhiosrachadh mu inbhidheachd agus fuil-mìos ann an aon leabhar.

Everything you ever wanted to ask about willies and other boys' bits

Tricia Kreitman, Dr Neil Simpson, Dr Rosemary Jones (ISBN 1-85340-634-1)

Tha ceistean agus draghan aig gach balach – tha an t-ùghdar gam freagairt.

The Period Book (Everything you don't want to ask but need to know)

Karen Gravelle (ISBN 0-7499-1705-9)

Leabhar practaigeach a fhreagras ceistean sam bith mu atharrachaidhean nam bodhaig, nam faireachdainnean agus gu sòisealta a thig an cois fuil-mìos.

Living with a willy

Nick Fisher (ISBN 0-330-33248-1)

Mu bhodhaigean bhalaich agus na bhios a' tachairt dhaibh.

What's going on down there?

Karen Gravelle (ISBN 0-8027-7540-3)

Freagairtean do cheistean a tha doirbh do bhalaich a chur.

Stories for boys who dare to be different

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

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

Goodnight stories for rebel girls

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

Sgeulachdan mu bhoireannaich ghaisgeil air feadh an t-saoghail.