



Tìotal: Nuair a tha mi brònach no troimh-a-chèile Ìre: TRÀTH

Ceanglan CfE

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
<p>Tha mi ag ionnsachadh mu spèis dom bhodhaig agus mu dhol-a-mach a tha ceart agus ceàrr. Tha fios agam cò ris a bhruidhneas mi ma bhios dragh orm mun seo. HWB 0-49a</p> <p>Tha fios agam gu bheil daoine nar beatha a ghabhas cùram dhinn agus a choimheadas às ar dèidh, agus tha mi mothachail gum faod daoine a bhith fo chùram phàrantan, luchd-cùraim agus inbhich eile. HWB 0-45a</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ag aithneachadh agus a' cur an cèill fhaireachdainnean mì-chofhurtail a thaobh suidheachadh no neach a' cleachdadh modail nan trì ceumannan: can nach eil thu deònach, coisich air falbh, bruidhinn ri inbheach sa bheil earbsa agad• Gun aithnich a' chlann daoine a chuidicheas, me, tidsearan, daoine san teaghlach aca.• Ag aithneachadh gu bheil cùram a' tighinn bho dhiofar dhaoine.

Amasan Ionnsachaidh

- Gu bheil tuigse aig clann air faireachdainnean.
- Gu bheil clann a' tuigsinn mu earbsa agus gu bheil beachd aca cò chuireas iad earbsa ann
- Gu bheil fios aig clann gum faod iad bruidhinn ri inbhich earbsach ma tha iad troimh-a-chèile no mì-thoilichte.

Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- Tha fios agam gu bheil còir agam air cùram ann an dòighean sònraichte agus carson a tha seo cudromach
- Tha mi a' tòiseachadh air tuigsinn gum feum an dà chuid m' inntinn agus mo bhodhaig coimhead às an dèidh
- Tha fios agam cò chuidicheas mi agus a chumas mi sàbhailte agus cò ris a bhruidhneas mi ma tha iomagain orm
- Tha mi ag ionnsachadh mar a nì mi conaltradh èifeachdach.

Ceangal ris an Dachaigh

Tha fiosrachadh do phàrantan agus luchd-cùraim aig gach ìre air làrach RSHP. Tha ceanglaichean ris an dachaigh ann am feadhainn de na gnìomhan a thathar a' moladh. Tha leabhraichean air am moladh airson an ionaid/sgoil – ghabhadh iad seo cuideachd cur dhan leabharlann.

Prìomh fhaclan/briathrachas

- Feargach
- Misneachail
- Air bhioran
- Faireachdainnean
- Coibhneil
- Moiteil
- Mì-thoilichte/tùrsach
- Sgìth
- Earbsa
- Troimh-a-chèile
- Iomagaineach

OBAIR

Gabhaidh ionnsachadh planadh, faodaidh e tachairt nuair a dh'èireas cothrom ionnsachaidh gu nàdarra nuair a tha clann agus luchd-foghlaim a' còmhradh, no nuair a thachras rudeigin sònraichte. Tha e fìor cuideachd gun urrainn dhuinn fhìn na cothroman sin a chruthachadh, mar sin tha beachdan an seo air leabhraichean, cluich agus gnìomhan eile a chuireas taic ri ionnsachadh RSHP aig tràth-ìre.

Nuair a tha mi a' faireachdainn...

A' suidhe ann an cearcall, cleachd na cairtean taic agus na dealbhan. Taghaidh a' chlann cairt bhon bhaga/ad – mèraich air dà rud – dè bhios a' chlann a' dèanamh nuair a bhios iad a' faireachdainn mar seo (brosnaich a' chlann gus seo a shealltainn) agus ciamar a bhios iad a' faireachdainn nam bodhaig? Tha measgachadh de fhaireachdainnean ann, agus faodaidh a' chlann cairt a thaghadh agus a thilleadh gus gum bi cothrom aig gach pàiste mèrachadh air diofar fhaireachdainnean. Faodaidh sibh cuideam a chur air a bheachd gum bi diofar dhaoine a' cur an cèill fhaireachdainnean ann an diofar dhòighean. Sitting as a circle, use the prompt cards and images, children pick from the hat/bag– explore two things – what do the children do when they feel this emotion (encourage children to show) and how do they feel in their body? There are a mix of emotions, children can pick and put back so that everyone has a chance to consider several emotions. The individual nature of how we express emotion and feel emotions can be emphasised.

Òrain mu fhaireachdainnean

Sreath òrain airson cluich, seinn agus còmhradh. Tha na h-òrain sa chlàr an seo, tha gach fear mu mhionaid a dh'fhaid: A series of songs for playing, singing and discussion. The songs are in the menu here, each lasts approx. 1 minute: the **excited** song, the **shy** song, the **worried** song: <https://www.bbc.co.uk/cbeebies/watch/feeling-better-songs-playlist#playlist>

Beachdan airson còmhradh:

- Dè bha na caractaran san òran a' faireachdainn air bhioran/ diùid/fo iomagain mu dheidhinn?
 - Dè bhios gad fhàgail-sa a' faireachdainn air bhioran/ diùid/fo iomagain?
 - Ciamar a bhios tu a' faireachdainn nad bhodhaig nuair a tha thu a' faireachdainn air bhioran/ diùid/fo iomagain?
 - An uair sin airson diùid/fo iomagain a-mhàin: Ciamar as urrainn dhuinne cuideachadh ma tha neach diùid/fo iomagain?
 - Dè as urrainn dhutsa a dhèanamh ma tha thu a' faireachdainn diùid/fo iomagain?
 - What did the characters in the song feel excited about/feel shy about/worry about?
 - What makes you feel excited/shy/worried?
-

- How does it feel in your body when you feel excited/shy/worried?
- *Then for shy/worried only:* How can we help someone if they are shy/worried?
- What can you do if you feel shy/worried?

Cruthaich caractar agus an sgeulachd aca

Cruthaich caractar a' cleachdadh doileag no pupaid agus thoir ainm orra. Cuir an aithne a' chlas iad agus inns gu bheil iad fo iomagain mu rudeigin. Leig leis a' chloinn cur romhpa dè dh'fhaodadh a bhith ann – broснаich còmhradh – meòraich air cò ris a dh'fhaodadh an caractar bruidhinn. Cleachd an caractar aig diofar amannan tron t-seachdain airson 's gun gabh meòrachadh air diofar fhaireachdainnean. Create a character using a doll or puppet and give them a name. Introduce them to the children and say that they are worried about something. Let the children decide what that might be – have discussion from there – explore who the character might talk to. Use the character at different points in the week so that a range of worries might be explored.

A' bruidhinn mu earbsa

Rè ùine thoir a-steach bun-bheachd earbsa, na tha e a' ciallachadh, carson a tha e cudromach, meòraichibh air cò tha a' a' smaointinn a th earbsach. 'S dòcha gum bi am mìneachadh seo feumail sa chiad dol-a-mach:

Tha earbsa a' ciallachadh a bhith ag innse na firinn agus a bhith a' cumail ri gealladh. Ma tha earbsa agad ann an neach, bidh iad coibhneil, innsidh iad an fhìrinn agus coimheadaidh iad às do dhèidh.

Airson sgrùdadh a dhèanamh air cò ann am bu chòir dhaibh earbsa a chur, bidh e feumail tòiseachadh leis a' chlann a' bruidhinn air/a' tarraing dealbh de na daoine as fhaisge orra agus mar sin anns an urrainn dhaibh earbsa a chur – pàrant/neach-cùraim, teaghlach, luchd-obrach ionaid, caraidean.

Mar a tha iad a' gluasad air falbh bho dhaoine a tha dlùth dhaibh, faodar an cuideachadh gu tuigsinn nach biodh e freagarrach cus earbsa chur ann an neach air nach eil thu ach air ùr-thachairt.

Seinn!

Dh'fhaodadh a' chlann an t-òran 'Ma tha thu sona 's air do dhòigh' atharrachdadh. An dèidh a' chiad rann a sheinn, 's dòcha gun seinneadh iad rudeigin mar, 'Ma tha iomagain is uallach ort... sgìth is air do chlaoidh/fiadhaich agus feargach, msaa.

LEABHRAICHEAN A LEUGHAS SIBH CÒMHLA NO A GHEIBH SIBH AIR IASAD

Thoiribh sùil air an liosta shlàn a gheibhear aig Tràth-ìre.

Bheir na leabhraichean seo cothroman còmhraidh dhuibh air na cuspairean ris a bheilear a dèiligeadh, gabhaidh iad cleachdadh còmhla ri clas no buidheann, a' leughadh do dhithis no barrachd chloinne gus taic a chur ri prìomh phuingean ionnsachaidh. Dh'fhaodar pàrantan agus luchd-cùraim a bhrosnachadh gus an leughadh san dachaigh cuideachd.

The Great Big Book of Feelings

Mary Hoffman ISBN 1847802818

Leabhar sgoinneil airson clann a bhrosnachadh gus meòrachadh air diofar fhaireachdainnean.

Tough guys have feelings too

Keith Negley ISBN 1909263664

Dealbhan agus teacsa a' coimhead air ceatharnaich a' sealltainn am faireachdainnean.

Little Meerkat's Big Panic: A story about learning new ways to feel calm

Jane Evans ISBN 9781785927034

Uair den t-saoghal bha meerkat beag ann aig an robh dreuchd uabhasach chudromach. B' e an-diugh a' chiad turas aige a' cumail sùil a-mach airson cunnartan a dh'fhaodadh tighinn air a' phrasgan meerkat. Bha a h-uile sgath a' dol gu math gus ... Tha an leabhar eirmseach, dathach seo do chlann eadar aoisean 2 agus 6 a' sealltainn dhaibh mar a shocraicheas iad an eanchainn agus am bodhaig nuair a tha iad fo iomagain. Tha stiùireadh ann cuideachd do phàrantan agus proifeiseantaich air an t-saidheans eanchainn a th' air cùl nan ro-innleachdan seo, agus mar a chleachdas iad an leabhar gu feum chloinne.

Once upon a time there was a Little Meerkat with a very important job to do. Today was the day when Little Meerkat finally took a turn at being the lookout meerkat - watching for dangers to protect the meerkat gang. It was all going well until... This playful full-colour storybook shows children aged 2-6 easy ways for them to calm their body and brain when feeling anxious. It also includes guidance for parents or professionals on the neuroscience behind the strategies, and how they can use the book to help children

I Feel Angry

Brian Moses ISBN 07502 14031

Bidh diofar fhaireachdainnean, nach eil iad a' tuigsinn, aig clann òga sna tràth bhliadhnaichean. Tha an leabhar seo a' coimhead air fearg ann an dòigh eirmseach ach misneachail.

Tha nòtaichean ann do phàrantan agus luchd-teagaisg le molaidhean air mar a dhèiligeas iad ris na faireachdainnean seo.

I Feel Frightened

Brian Moses ISBN 07502 1404

Bidh diofar fhaireachdainnean, nach eil iad a' tuigsinn, aig clann òga sna tràth bhliadhnaichean. Tha an leabhar seo a' coimhead air iomagain ann an dòigh eirmseach ach misneachail.

Young children experience many confusing emotions in their early years. This book examines feeling frightened in an amusing but ultimately reassuring way.

I Feel Sad

Brian Moses ISBN 07502 1406-6

Tha an leabhar seo a' coimhead air bròn ann an dòigh eirmseach ach misneachail. Tha nòtaichean ann do phàrantan agus luchd-teagaisg le molaidhean air mar a dhèiligeas iad ris na faireachdainnean seo.

This book examines feeling sad but deals with it in an amusing but reassuring way. This book contains notes for parents and teachers with suggestions of ways to help children deal with these emotions.

How are you feeling today Baby Bear? Exploring Big Feelings after Living in a Stormy Home

Jane Evans ISBN 9781849054249

Tha Baby Bear a' fuireach ann an taigh mòr còmhla ris na mathain mhòra agus 's toigh leis a bhith a' ruith dhealan-dè agus a' dèanamh phaidhean à poll – tha iad a' lionadh brù Baby Bear le gathan-grèine. Ach aon oidhche tha brù Baby Bear a' faireachdainn glas agus mì-chàilear. Ciamar a thuigeas mathan beag na faireachdainnean ùra seo? Tha an leabhar seo a' toirt taic do chlann a dh'fhuiling fòirneart san dachaigh, gan cuideachadh gus na faireachdainnean aca a thuigsinn. Le notaichean a chuidicheas inbhich ann a bhith a' cleachdadh gach duilleag airson còmhradh a thòiseachadh, tha geamaichean agus gnìomhan ann cuideachd a chuidicheas le tuigsinn agus cur an cèill faireachdainnean doirbh. Baby Bear lives in a home with the Big Bears and loves to chase butterflies and make mud pies - they make Baby Bear's tummy fill with sunshine. Then, one night, Baby Bear hears a big storm downstairs in the house and in the morning, Baby Bear's tummy starts to feel grey and rainy. How will such a small bear cope with these big new feelings? This sensitive storybook is written to help children who have lived with violence at home to begin to explore and name their feelings. Accompanied by notes for adults on how to use each page of the story to start conversations, it also features games and activities to help to understand and express difficult emotions.

My many coloured days

Dr Seuss ISBN 0099266598

Chuireadh e iongnadh ort nam biodh fios agad mar a bhios mise ag atharrachadh air làithean de dhiofar dath. Air cuid de lathaichean 's dòcha gum bi thu caran donn, mar mhathan; a' faireachdainn slaodach agus ìosal, ìosal. Ach an uair sin thig latha buidhe agus wheeeeeeee! Tha thu mar sheillean èasgaidh, aotrom. Tha an Dotair Seuss gar toirt tro iomadh seòrsa sunnd.