



Tìotal: Sunnd fhaireachail/Iomhaigh bodhaig

Pàirt 1: Na faireachdainnean agam

Ìre: DÀRNA
Ceanglan CfE

Eòlasan agus Builean	Slatan-tomhais
<p>Tha fios agam gum faod càirdeasan agus dàimhean làidir slàinte agus sunnd dhaoine eile a thoirt air adhart. HWB 2-44b</p> <p>Tha mi a’ faighinn agus a’ cleachdadh sgilean airson dèiligeadh ri dàimhean a tha ag atharrachadh, agus tha mi a’ tuigsinn mun bhuaidh mhath a dh’fhaodas a bhith aig seo air mo shunnd fhaireachail. HWB 2-45a</p> <p>Tha mi a’ tuigsinn gum faod atharrachaidhean nam bhodhaig buaidh a thoirt air mar a tha mi a’ faireachdainn mum dheidhinn fhìn agus air mo dhol-a-mach. HWB 2-47a</p> <p>’S urrainn dhomh innse mu atharrachaidhean corporra is faireachail rè inbhidheachd is tuigsinn carson a tha iad a’ tachairt is cho cudromach ’s a tha glainnead phearsanta. HWB 2-48a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ag aithneachadh nan sgilean a dh’fheumar airson dàimhean a tha ag atharrachadh a làimhseachadh, mar eisimpleir, foighidinn, co-fhaireachdainn, dìlseachd, coibhneas, fulangas, co-earbsa agus spèis • Mìneachadh buaidh dhàimhean deimhinneach air sunnd faireachdainneil. • Toirt iomradh air na h-atharrachaidhean corporra agus faireachail aig àm inbhidheachd, a’ gabhail a-steach seasamhan-buid, aislingean fliuch/leum na h-oidhche, falt-fòid, fèin-bhrodadh, fuil-mhìosail, brodagan, luasgaidhean sunnd. • Comharrachadh nithean deimhinneach mun ìomhaigh bodhaig agus mun choltas agam fhìn.

Amasan Ionnsachaidh

- Gun ionnsaich clann na faireachdainnean aca aithneachadh.
- Gun urrainn do chlann innse mar a tha dàimhean deimhinneach a’ brosnachadh fallaineachd fhaireachail.
- Gun ionnsaich clann dòighean air taic a shireadh.

Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- ’S urrainn dhomh m’ faireachdainnean a chur an cèill.
- ’S urrainn dhomh bruidhinn air rudan deimhinneach mum dheidhinn.
- Aithnichidh mi nuair a tha faireachdainnean deimhinneach agam, agus nuair a tha mi brònach no fo iomagain.
- ’S urrainn dhomh meòrachadh air na dàimhean a th’ agam ri daoine eile, agus air a’ bhuaidh a th’ aca air no shunnd fhaireachail.
- Tha fios agam cò thuige a thèid mi airson taic no ma tha ceist agam no iomagain orm.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Cairtean Shuidheachaidhean
- *Talking Mental Health* (Faid 5 mion. 27) Film le Ionad Nàiseanta Anna Freud do Chlann agus Teaghlaichean <https://www.youtube.com/watch?v=nCrjevx3-Js&feature=youtu.be>

Ma tha sibh an dùil làrach-lìn mar YouTube a chleachdadh, cuiribh a' bhidio air dòigh ro-làimh, dèanaibh cinnteach gur e am film ceart a th' ann agus leumaibh seachad air na sanasan.

Obair

1. Inns dhan chloinn mun chuspair mar seo: Tha sinn a' cur seachad tòrr ùine san sgoil a' smaoinichadh mu agus ag ionnsachadh mu bhith a' cumail ar bodhaigean fallain. Tha e cuideachd cudromach a bhith mothachail dha na faireachdainnean againn. 'S e facal eile airson faireachdainnean a th' ann am faireachadh.. Nì sinn tuilleadh samoineachaidh air faireachdainnean/faireachadh.
2. **Faireachdainnean** A' cleachdadh an slaighd, iarr air a' chloinn bruidhinn ris a' phàiste/chloinn rin taobh a' cleachdadh nam prompts (faic an slaighd). An ceann a dhà no thrì mhionaidean faighnich a bheil neach sam bith airson fios a thoirt air ais. Èist ri fios air gach puing, èist ris na diofar faireachdainnean.
 - Nuair a dh'ùisg mi sa mhadainn an-diugh, bha mi a' faireachdainn ...
 - Mus tàinig mi dhan sgoil, bha mi a' faireachdainn ...
 - An-dràsta, tha mi a' faireachdainn ...
3. **Tha na faireachdainnean againn gu math cudromach.** Inns dhan chloinn gu bheil tòrr a' tachairt dhaibh aig an aois. Tha na bodhaigean aca ag atharrachadh, tha agus am beatha shòisealta. 'S dòcha gu bheil iad ag iarraidh a bhith nas neo-eisimeiliche. 'S dòcha gu bheil iad cuideachd a' faireachdainn gun còrdadh e riutha a bhith nam pàirt de bhuidhnean. Tha dàimhean gu math cudromach, ach cha bhi daoine an-còmhnaidh coibhneil no spèiseil. Mar sin tha na tha iad a' faireachdainn cudromach 's faodaidh na faireachdainnean a bhith gu math làidir.
4. **Cia mheud diofar faireachdainn a bhios aig gach neach?** Thoir post-its dha na pàidhrichean (no geàrr pàipear na cheàrnagan) agus peann/peansail. An toiseach tha aca ri obrachadh nam pàidhrichean airson nas urrainn dhaibh de faireachdainnean a bhios aig daoine sgrìobhadh. Aon faireachdainn air gach bileag. Thoir dhaibh eisimpleir no dhà ma tha sin na chuideachadh, mar *toilichte, brònach* ... Às dèidh mionaid no dhà theirig thairis air na beachdan bhon chearcall.
5. **Faireachdainnean a tha cofhurtail agus mì-chofurtail.** Còmhla ri an caraaid iarr air a' chloinn na faireachdainnean a roinn ann an dà thòrr – cofhurtail agus mì-chofurtail. Inns gu bheil faireachdainn cofhurtail a' faireachdainn ceart gu leòr dhutsa agus thig agad air a làimhseachadh. Tha faireachdainn mì-chofurtail a' faireachdainn ro mhòr airson dèiligeadh ris. Dèan dà phostair leis na post-its mar a tha sibh a' dol air adhart le faireachdainnean cofhurtail air aon dhiubh agus mì-chofurtail air a' phostair eile. (Nòt: Tha e ceart gu leòr ma tha na h-aon fhaclan a' nochdadh air an dà phostair, bruidhnidh sinn air an seo).
 - Cò na faireachdainnan a tha cofhurtail dhut?
 - Cò na faireachdainnan a tha mì-chofurtail dhut?
6. **A' dèiligeadh ri faireachdainnean.** Faodaidh a' chlann an uair sin pàirt a ghabhail ann an còmhradh cearcaill (no ri caraaid rin taobh an toiseach ma tha sin na chuideachadh) a' cleachdadh nan ceistean a leanas. An toiseach dèan cinnteach gu bheil a' chlann a' tuigsinn nan teirmean "a' dèiligeadh" no "a' seasamh ri". Faodaidh sibh seo a mhìneachadh mar a bhith a' dèiligeadh ri faireachdainnean no gan cumail fo smachd, co-dhiu a tha na faireachdainnean sin cofhurtail no mì-chofurtail. (Tha gach ceist air slaighd fa leth, le aon slaighd air a bheil na ceistean gu lèir. Cleachd iad mar as fheumaile dhan chloinn sa bhuidheann):
 - Ciamar a bhios tu a' dèiligeadh ri faireachdainnean mì-chofurtail an-dràsta?

- A bheil thu a' smaoinichadh gum b' urrainn dhut dèiligeadh riutha nas fheàrr, agus ma tha, ciamar?
- Cò bheireadh cuideachadh dhut leis an seo agus ciamar a chuidicheadh tu thu fhèin?
- A bheil faireachdainnean ann a tha cofhurtail aig amannan ach gad fhàgail a' faireachdainn mì-chofurtail aig an aon àm? *An urrainn dhan chloinn smaoinichadh air suidheachadh far a bheil seo fìor? 'S dòcha gum bi cuid dhen chloinn feumach air cuideachadh airson faireachdainnean nach eil a reir a chèile ann an cuid de shuidheachaidhean a thuigsinn.* (Eisimpleirean: Moit às dèidh gèanam a bhuannachadh, ach duilich do charaid a bh' anns an sgioba nach do bhuannaich. No, a bhith air bhioran mu thuras ach fo iomagain mu bhith a' fàgail cuideigin aig an taigh).

Suidheachaidhean. Inns gu bheil faireachdainnean làidir aig a' chloinn sna suidheachaidhean air am bithear a' bruidhinn an seo. Faodaidh clann obrachadh còmhla ri caraid/buidheann beag gus suidheachadh a leughadh agus a dheasbad, no faodaidh sibh coimhead air gach suidheachadh mu seach agus faodaidh a' chlann a dheasbad ann an dithisean/buidhnean agus an uair sin gach fear a dheasbad mar chlas. 'S dòcha gun dèan sibh deasbad air a' chiad fhear mar aon bhuidheann, gus an urrainn dhut an deasbad a mholadh? Airson gach suidheachadh bidh a' chlann a' beachdachadh air na ceistean a leanas. (NÒT: 'S dòcha gum biodh e cuideachail airson a' chiad eisimpleir, sgrùdadh a dhèanamh gus a bhith cinnteach gu bheil tuigse aca air a' cheist timcheall air nas urrainn do phàiste atharrachadh no nas urrainn a bhith aca de bhuidheann air suidheachadh.):

7.

- Dè tha an caractar a' faireachdainn?
 - An urrainn dhan caractar agad buaidh no atharrachadh a thoirt air na tha a' tachairt?
 - A bheil càil a' tachairt air nach urrainn dhaibh idir buaidh no atharrachadh a thoirt?
 - Dè mholadh tu dhaibh a dhèanamh?
 - Dè dhèanadh tusa mar charaid dhaibh?
- A. Tha **Alisha agus Emma** air a bhith nan dlùth charaidean bho C1. Tha nighean ùr, Cara, air tighinn dhan chlas agus tha i fhèin agus Emma gu math càirdeil. Tha Emma a' faireachdainn gu bheil i air an iomall. Tha i gu mòr ag iarraidh a bhith rèidh ri Cara, ach tha farmad oirre agus tha i caran crosta. Tha i air a bhith troimh-a-chèile mu dheidhinn às dèidh na sgoile. Tha iomagain oirre nach bi caraid aice san sgoil.
- B. Tha **Mikey agus a mhàthair riamh** air a bhith gu math dlùth. Tha iad air a bhith còmhla mar theaghlach fa leth airson ùine fhada. Bidh iad a' dèanamh tòrr còmhla agus cha bhi iad a' dol far a chèile. Tha Mam air innse do Mhikey gu bheil i air tachairt air fireannach laghach 's gu bheil iad a' faighinn air adhart gu math agus gu bheil i airson gun tachair e fhèin agus Mikey. 'S e Tom a th' air agus tha ag obair còmhla ri màthair Mikey. Tha iad uile a' dol airson piotsa air an deireadh-sheachdain. Chan eil Mikey a' tuigsinn carson a bhiodh a mhàthair còmhla ri fear ùr; tha iad air a bhith ceart gu leòr, an dithis aca. Tha iomagain air gum feum an duine seo a bhith na athair dha no rudeigin. Dè mura bi iad rèidh? Tha iomagain air Mikey gun caill e a mhàthair.
- C. 'S e **Chi** an cluicheadair ball-coise as fheàrr sa chlas aice. Tha i sgileil agus làidir. Thuirt an coidse rithe gun ionnsaichadh i tòrr nan rachadh i gu campa-sgoile sna saor-làithean. Tha Chi airson aontachadh ach cha robh i riamh roimhe air falbh bhon dachaigh. Chan eil i a' smaoinichadh gun urrainn dha màthair agus a h-athair na cosgaisean a phàigheadh co-dhiù, ach tha cus nàire

oirre seo a ràdh. Ma dh'fhaighnicheas i dha pàrantan, 's iongantach gun aontaich iad bhon a tha iad cho cùramach mu deidhinn. Tha i troimh-a-chèile mun chùis. Dè nì i?

8. **Film agus còmhradh:** Theirig thairis air mar tha cuid de fhaireachdainnean cofhurtail no furasta dèiligeadh riutha, agus mar a tha cuid de fhaireachdainnean mì-chofurtail no a' faireachdainn ro mhòr airson dèiligeadh riutha leat fhèin. Thoir a-steach an teirm **slàinte-inntinn**, no ma tha an teirm aca mar-thà theirig thairis air). Mìnich e mar a leanas. Tha slàinte fhiosaigeach againn, agus tha seo mu ar bodhaig. Tha slàinte-inntinn againn cuideachd, agus tha seo mu ar faireachdainnean. Seall a' film agus inns gun cluinn a' chlann clann eadar aoisean 10 agus 11 à Lunnainn a' bruidhinn mu na faireachdainnean mòra sin agus mu bhith a' toirt taic agus cuideachadh dha chèile. Coimheadaibh air **Talking Mental Health** (faid 5 mion 27 diogan) Air a riochdachadh le Ionad Nàiseanta Anna Freud do Chlann agus Teaghlaichean.
<https://www.youtube.com/watch?v=nCrjv3-Js&feature=youtu.be>
9. 'S dòcha gum bi beachdan no ceistean aig a' chloinn mun fhilm. Sa chòmhradh meòraichibh air na tha am film ag ràdh mu bhith a' brosnachadh chloinne gus bruidhinn ri cuideigin, agus gus èisteachd ri caraidean cuideachd airson 's gun urrainn dhutsa mar phàiste caraid a chuideachadh a' sireadh cuideachadh. Cuir an cuimhne na cloinne gum faod iad bruidhinn riutsa.

Beachdan Eile

- Cleachd Clàr nam Faireachdainnean airson an ath ghreis. 'S dòcha nach bi feum fios fhaighinn air ais an-còmhnaidh. Dh'fhaodadh sibh postair a dhèanamh far am faodadh a' chlann an ainmean a chur air raon de *smilies* nuair a tha iad a' tighinn a-steach. Ma tha cuideigin gan comharrachadh fhèin mar mì-thoilichte, faodaidh tu do rathad a dhèanamh thuca tron mhadainn.
- Nuair a tha sibh a' leughadh còmhla sa chlas, fa leth no mar bhuidheann, bruidhinn air caractaran. Ciamar a tha na caractaran a' faireachdainn sna diofar shuidheachaidhean? Dè an dol-a-mach a th' aca anns gach suidheachadh? Bruidhinn air taghaidhean eile a dh'fhaodadh na caractaran a dhèanamh. Iarr beachdan air a' chloinn mun dol-a-mach agus na taghaidhean a rinneadh. Dè dhèanadh iadsan san aon suidheachadh?
- Meòraich air cho "trang" 's a tha àrainneachd a' chlas – a bheil an sgoil agaibh an sàs ann am mothachas no yoga?
- Ma choimheadas sibh am film aig Pixar *Inside Out* mar chlas/buidheann, 's dòcha gum bi an t-artaigil seo gu feum air mar a chleachdas sibh prìomh theachdaireachdan an fhilm.
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four_lessons_from_inside_out_to_discuss_with_kids
- Do thidsearan/luchd-foghlaim: Film às Astrailia a tha a' sealltainn an diofar a nì buaidh tidseir: *School-Link: caring for the mental health needs of children and young people*
<https://www.youtube.com/watch?v=kmSinPMVU2U&feature=youtu.be>

Ceangal ris an dachaigh

Gabhaidh an teacsa gu h-ìosal a chleachdadh airson fios a chur dhachaigh mun obair seo.

Sna leasannan seo bidh a' chlann a' smaoinichadh agus a' bruidhinn mu fhaireachdainnean, agus slàinte-inntinn, agus bidh seo a' toirt a-steach deasbad mu ìomhaigh bodhaig. Bithear a' brosnachadh na cloinne gu bhith ag aithneachadh nuair a tha faireachdainnean ro mhòr airson dèiligeadh riutha leotha fhèin 's mar

sin gum bu chòir cuideachadh agus taic a shireadh bho chàch, gu sònraichte inbhich earbsach aig an taigh agus san sgoil. Coimheadaidh sinn air filmichean, cuid dhiubh a' cuideachadh le sgrùdadh a' chuspair.

- **Talking Mental Health** (faid 5 mion. 27 diogan) Air a riochdachadh leis an Anna Freud National Centre for Children and Families. <https://www.youtube.com/watch?v=nCrjevX3-Js&feature=youtu.be>
- **Why don't I like the way I look?** <https://youtu.be/v7zUHOEYIN8> (4 mion. 32) flm le Rachel Gitlevich foillsichte le amaze.org
- **Bodies: Different shapes and sizes All Beautiful:** https://youtu.be/Fcy_VQZG5Dg (1 mhion. 53) foillsichte le amaze.org

Is dòcha gum biodh ùidh agaibh cuideachd ann am Pròiseact Fèin-mheas Dove. Chaidh obrachadh còmhla ri eòlaichean bho raointean eòlas-inntinn, ìomhaigh bodhaig, fèin-spèis, trioblaid ithe agus riochdachadh mheadhanan gus goireas a chruthachadh a bheir comhirle do phàrantan air mar a dh'aithnicheas iad duilgheadasan fèin-spèis a dh'fhaodadh a bhith a' toirt buaidh air a' phàiste aca agus stiùireadh gus an cuideachadh a' dèiligeadh riutha.

<https://parentzone.org.uk/download-free-parent-guide-boost-body-confidence-child>

Tha goireasan teagaisg eile rim faighinn co-cheangailte ris na stuthan RSHP seo:

- Fallaineachd Fhaireachail: Mo bhodhaig
- Fallaineachd Fhaireachail: Nuair a tha mi brònach no fo iomagain

Nòtaichean Tidseir

