



## Tìotal: Mo Bhodhaig

### Pàirt 3: Faireachdainnean agus Inbhidheachd

Ìre: DÀRNA

#### Ceanglan CfE

Eòlasan agus Builean	Slatan-tomhais
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 '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 glainead phearsanta. HWB 2-48a	<ul style="list-style-type: none"><li>• A' toirt iomradh air na h-atharrachaidhean corporra agus faireachail a thig rè inbhidheachd a' gabhail a-steach seasamhan-buid, aislingean fliuch, falt-fòid, fèin-bhrodadh, fuil mhìosail, hòrmonan, luasgaidhean sunnd.</li><li>• A' toirt iomradh air dòighean dèiligidh a thaobh faireachdainnean, mar eisimpleir, dòighean socrachaidh, a' bruidhinn ri cuideigin, a' gabhail ùine dhut fhèin.</li></ul>

#### Amasan Ionnsachaidh

- Gun aithnich clann gu bheil buaidh aig na h-atharrachaidhean bodhaig a thig rè inbhidheachd air faireachdainnean agus giùlan .
- Gun ionnsaich clann dòighean air faireachdainnean (làidir) a làimhseachadh.

#### Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu na h-atharrachaidhean a tha a' tachairt rè inbhidheachd.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu bhith a' fas nas neo-eisimeileach.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu rudan as urrainn dhomh a dhèanamh nuair a tha mi troimh-a-chèile.
- 'S urrainn dhomh inbheach ainmeachadh ris am bruidhinn mi ma tha mi troimh-a-chèile.

#### Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Gèam chairtean 'Faireachdainnean'

## Obair

1. Tòisich an leasan mar seo: Tha a' chlann air bruidhinn mu na h-atharraichaidhean a bhios a' tachairt dha na bodhaigean aca rè inbhidheachd. Airson ruith-thairis faighnich: Cò aig a tha cuimhne air feadhainn de na rudan seo? Cleachd an slaighd airson prompt: **Inbhidheachd: Dè bhios a' tachairt do...** Gruag/Falt/Cruth bodhaig/Broilleach/Cìochan/Guthan/Fàileadh
2. Inns dhan chloinn gur e àm a th' ann an inbhidheachd nuair a tha na faireachdainnean againn ag atharrachadh. Mìnich mar seo: Uaireannan tha seo a' ciallachadh gum bi faireachdainnean gu math làidir agad agus gu bheil e doirbh dhut a bhith rèidh ri daoine. Uaireannan 's dòcha gum bi thu a' faireachdainn gu bheil thu a' fàs agus gu bheil thu ag iarraidh a bhith nas neo-eisimeiliche. Faodaidh e cuideachd a bhith a' ciallachadh gu bheil bheil cuideigin a' còrdadh riut gu mòr, gu bheil nòisean agad air cuideigin agus gu bheil thu ag iarraidh a bhith faisg orra. An-diugh bidh cothrom againn smaoinichadh air na rudan seo.
3. Thoir a-steach an cuspair **faireachdainnean agus sunnd** leis an dà shlaighd. Brosnaich a' chlann gus beachdan a thoirt seachad ('s dòcha gum bi iad airson bruidhinn orra fhèin no air na bràithrean/peathraichean aca (a tha nan deugairean):

Bidh daoine a' cleachdadh diofar fhaclan mar **faireachdainnean, sunnd no trum** airson innse mar a tha daoine a' faireachdainn aig amannan.

Nuair a bhios do bhodhaig ag atharrachadh rè inbhidheachd, 's dòcha gum bi na faireachdainnean agad nas làidire, no gum bi na faireachdainnean agad ag atharrachadh gu luath.

4. **Carson a tha buaidh aig inbhidheachd air faireachdainnean?** Cleachd an slaighd airson tòiseachadh air bruidhinn mu bhuidhinn hormònan (chaidh seo a shealltainn san t-seisean mu dheireadh – cleachd e mar thaic-cuimhne).
5. Inns dhan chloinn mun ghèam Faireachdainnean. Seall an seata chairtean dhan chloinn agus inns gu bheil ainm faireachdainn a dh'fhaodadh a bhith aca air gach cairt. 'S e amas a' ghèam cairt a thaghadh, smaoinichadh mu deidhinn agus an uair sin na beachdan agad innse do chàch. Cuir an cuimhne na cloinne nach eil freagairtean sam bith ceart no ceàrr, gu bheil faireachdainnean gu math pearsanta agus gu bheil sinn uile eadar-dhealaichte agus fa leth a thaobh mar a bhios sinn a' faireachdainn mu rudan.

**NÒT:** Tha an gèam **Faireachdainnean** do chluicheadairean saor-thoileach. Can riutha gu bheil e ceart gu leòr ma thogas cuideigin cairt agus nach eil iad airson sìon a radh. Gluais air adhart gus faicinn a bheil neach eile ann a tha deònach a' chairt a ghabhail. Mura h-eil duine deònach, can, "Tha mi a' smaoinichadh gum bi clann uaireannan a' faireachdainn... nuair..."

Leig leis a' chloinn taghadh air thuairam, airson 's gun cluinn a h-uile duine diofar beachdan air na bheireadh air pàiste faireachdainn a bhith aca. 'S dòcha gum bi feadhainn eile sa chlas ag aontachadh ris an tha a' chlann a' ràdh, no gum bi eas-aonta ann agus 's dòcha gàireachdainn. Ge bith dè thachras, dèan cinnteach gu bheil clann a' faireachdainn sàbhailte agus gu bheil e comasach dhaibh am beachdan a thoirt seachad. Cùm a' dol gus am bi a h-uile pàiste a tha deònach air cothrom fhaighinn. Ma tha gach neach ag iarraidh cothrom, faodaidh sibh na cairtean a chleachdadh barrachd 's aon turas. Tha gach neach eadar-dhealaichte 's mar sin thig rudeigin ùr às gach freagairt. Aig an deireadh, coimhead tron phaca airson a bhith cinnteach gun do bhruidhinn

sibh air gach faireachdainn. Mura do bhruidhinn, tog an fheadhainn a th' air fhàgail agus faighnich a bheil neach sam bith deònach beachd a thoirt seachad.

6. Airson crìoch a chur air an t-seisean/a' ghèam, cuir cuideam a-rithist air a' phuing gur e àm a th' ann an inbhidheachd airson faireachdainnean làidir – faodaidh faireachdainnean brònach no feargach a bhith nam measg seo. Cleachd an dà shlaighd prompt airson faighneachd/bruidhinn air dòighean làimhseachaidh a thaobh: **Dè bhios tu a' dèanamh ma tha thu a' faireachdainn brònach?** Ceist mu seach, iarr air a' chloinn obrachadh còmhla ri caraaid rin taobh, agus faigh fios air ais an uair sin. 'S dòcha gum biodh tu airson na beachdan a chruinneachadh còmhla air postair mòr ann am meadhan a' bhuidhinn airson a shealltainn a-rithist. Theirig thairis air na beachdan – agus an diofar a tha eadar na dh'obraicheas do dhiofar dhaoine – me a' bruidhinn mun chùis ri ball dhen teaghlach no caraaid, a' gabhail air do shocair, a' faighinn àite far am faigh thu fois no far an socraich thu thu fhèin.
7. **Nuair as toigh leat cuideigin.** Tòisich air bruidhinn mu fhaireachdainnean làidir agus triom agus mar a dh'fhaodas iad a bhith a' ciallachadh gun toigh le clann cuideigin gu mòr. Faodaidh e bhith gun toigh leotha neach mar charaid *no* 's dòcha gu bheil faireachdainnean eadar-dhealaichte aca a tha a' ciallachadh gu bheil iad airson a bhith nas fhaisge orra. Uaireannan bruidhinn daoine air nòisean a bhith aig cuideigin air neach eile (faighnich dhan chloinn dè chanas iad fhèin airson seo). Can gum faod nàire a bhith air neach ma dh'aithnicheas daoine eile gu bheil nòisean aca air cuideigin 's ma nì no ma chanas iad sìon mu dheidhinn. Seall na slaighdean agus leughaidh iad còmhla, bruidhinnibh air cho cudromach 's a tha a' phuing mu dheireadh.

**Nuair as toigh leat cuideigin.**

Rè inbhidheachd, faodaidh **faireachdainnean làidir** tòiseachadh aig neach do neach eile.

'S dòcha agum bi nòisean agad air nigheanan no balaich eile.

'S dòcha gum bi thu a' faireachdainn mar gu bheil thu ann an gaol!

**Nuair as toigh leat cuideigin, tha sin ceart gu leòr.**

'S dòcha gun toigh leothasan thusa cuideachd.

'S dòcha nach bi iad a' faireachdainn mar a tha thusa, agus tha seo ceart gu leòr cuideachd.

Cha bu chòir dhut idir feuchainn ri toirt air neach faireachdainn fhaireachdainn mura h-eil iad airson/deònach.

8. **Neo-eisimeileachd.** Inns na bhios a' chlann a' dèanamh a-nis mar a leanas: 'S e an rud mu dheireadh a dh'fheumas sinn smaoinichadh air nuair a tha sinn a' fàs agus a' dol tro inbhidheachd, gum faod sinn faireachdainn gun còrdadh e rinn a bhith nas neo-eisimeiliche. Cleachd an slaighd airson bruidhinn mu na tha e a' ciallachadh a bhith neo-eisimeileach.

**Tha neo-eisimeileachd a' ciallachadh gu bheil thu ag ionnsachadh mar a smaoinicheas tu agus mar a nì thu rudan dhut fhèin.**

Mar a bhios tu a' fàs nas sine, 's dòcha gum bi thu a' fàs nas neo-eisimeileach agus gum bi thu airson rudan a dhèanamh dhut fhèin.

Iarr air a' chloinn bruidhinn ri caraaid rin taobh mun ath 2 cheist mus bruidhinn sibh mar bhuidheann: **Dè bhios tu a' dèanamh dhut fhèin an-dràsta nach b' àbhaist dhut?** An uair sin: **Dè**

**na rudan a chòrdadh e riut a dhèanamh dhut fhèin a-nis bhon a tha thu a' fàs nas sine? An urrainn dhaibh smaoinichadh air 5 rudan?**

Tillibh air ais còmhla mar bhuidheann agus dèanaibh còmhradh mu na diofar fhactaran a bhios a' toirt buaidh air cho neo-eisimileach 's as urrainn dhaibh a bhith – mar eisimpleir, na leigeas pàrantan/luchd-cùraim leotha a dhèanamh, na draghan a bhios air pàrantan/luchd-cùraim, cho misneachail 's a tha iad rud a dhèanamh dhaibh fhèin, practas a dh'fheumas iad a dhèanamh gus a bhith nas neo-eisimeiliche 's msaa. ('S dòcha gum feum tidsearan a bhith faiceallach an seo a thaobh clann air a bheil uallaichean a thaobh cùram iad fhèin. 'S dòcha gum bi buaidh aca seo air cothrom air 'neo-eisimeileachd'.)

9. Theirig thairis air na diofar rudan air an robh sibh a' bruidhinn an-diugh. Cuir an abairt ris a' chloinn agus a' cheist agus iarr fios air ais bho sgoilearan a tha deònach: *Tha e math a bhith a' bruidhinn mu na faireachdainnean agad. Cò ris a bhios tusa a' bruidhinn?*
10. Airson crìochnachadh, cuir cuideam air a' phuing seo. *Chan e a-mhàin na bodhaigean againn a bhios ag atharrachadh rè inbhidheachd – bidh faireachdainnean agus sunnd no triom ag atharrachadh cuideachd. Tha an slaighd mu dheireadh a' cur an cuimhne na cloinne bruidhinn ri cuideigin nuair a tha feum air. Tha e cuideachd a' cuimhneachadh dhaibh mar a chuireas iad fios gu Childline.*

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

Ainmean pàirtean mo bhodhaig

Tha mo bhodhaig ag atharrachadh & sileadh-mìosail)

Slàinteachas pearsanta

**Notaichean Tidseir**

