



**Tìotal: Slàinte fhaireachail/iomhaigh bodhaig**  
**Pàirt 3: Nuair a tha mi brònach no iomagaineach**

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 mun 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"> <li>• 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</li> <li>• Mìneachadh buaidh dhàimhean deimhinneach air sunnd faireachdainneil.</li> <li>• 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-mhìos, brodagan, luasgaidhean sunnd.</li> <li>• Comharrachadh nithean deimhinneach mun ìomhaigh bodhaig agus mun choltas agam fhìn.</li> </ul>

**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 mun 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

- Post-its agus postairean (dèante ro-làimh) airson beachdan a chlàradh: *Nuair a tha cuideigin brònach, dè as urrainn dhaibh a dhèanamh? Nuair a tha cuideigin fo iomagain, dè as urrainn dhaibh a dhèanamh?*
- *Old Wormwart's cure for worrying* prop/duilleag. Tha seo stèidhichte air SEAL (Social and Emotional Aspects of Learning) 'Good to be Me' <https://www.elsa-support.co.uk/wp-content/uploads/Good-to-be-me-years-5-and-6.pdf>

## Obair

- Clàr Fhaireachdainnean:** Tòisich an seisean ann an cearcall leis a' Chlàr Fhaireachdainnean. Ma tha sibh air a bhith ga dhèanamh gach latha, leig fhaicinn dhan chloinn cho taingeil 's a tha thu gu bheil iad a' gabhail pàirt. Cuir nan cuimhne gu bheil sibh a' cleachdadh a' chlàir agus a' dèanamh còmhradh airson 's gun cuimhnich iad cho cudromach 's a tha e gum bi iad mothachail dham faireachdainnean.
  - Cuir an cuimhne na cloinne am film a chunnaic iad - *Talking Mental Health* (faid 5 mionaidean 27 diogan) <https://www.youtube.com/watch?v=nCrjevx3-Js&feature=youtu.be> – far an robh a' chlann a' bruidhinn mu fhaireachdainnean a dh'fhaodas a bhith ro mhòr, 's mar sin gum feum thu bruidhinn mun deidhinn. Can gum bi a' chlann a' smaoinichadh air faireachdainnean mar seo an-diugh – mar sin nuair a tha pàiste a' faireachdainn brònach no fo iomagain, faighnich dhan bhuidheann: *Dè bhios a' fàgail neach a' faireachdainn brònach? Dè bhios a' fàgail neach a' faireachdainn fo iomagain?* Inns dhan chloinn gu bheil thu airson 's gun smaoinich iad mu na bu chòir do neach a dhèanamh ma tha iad a' faireachdainn mar seo. An uair sin cuir na ceistean tè mu seach. Faodaidh iad bruidhinn an toiseach ri caraid rin taobh an uair sin mar bhuidheann airson fios air ais agus cnuasachd air na freagairtean.
    - Nuair a tha cuideigin brònach, dè as urrainn dhaibh a dhèanamh?**
    - Nuair a tha cuideigin fo iomagain, dè as urrainn dhaibh a dhèanamh?**
- Às dèidh còmhradh, iarr air a' chloinn obrachadh còmhla ri caraid airson feadhainn de na freagairtean a sgrìobhadh air *post-its*. Cruthaich 2 phostair le freagairtean na cloinne; tha e ceart gu leòr ma tha feadhainn de na freagairtean ann barrachd 's aon turas. Chan eil seo a' ciallachadh ach gur e freagairtean cumanta a th' annta.
- Leigheas Iomagain Old Wormwart.** An toigh leis a' chloinn agaibh sgeulachdan agus a bhith a' cleachdadh am mac-meanmna – 's e dòigh spòrsail a tha seo a cheanglas ri ùidh ann an seann bhàird no draoidhean agus bana-bhuidsich. Thoir a-steach an cuspair mar seo: Tha faireachdainnean bròin no iomagain air a bhith aig clann riamh. Bho chionn fhada chruthaich boireannach glic air an robh *Old Wormwart leigheas do chlann air an robh iomagain. An-diugh cluinnidh sinn mu dheidhinn, agus faodaidh sibh cur romhaibh co-dhiù a tha sibhse airson a chleachdadh dhuibh fhèin no nach eil!* Cleachd a' bhileag, dèanaibh còmhradh mar a tha sibh ga leughadh, agus faodaidh a' chlann a' bhileag a thoirt leotha dhachaigh cuideachd. A bheil beachdan aig a' chloinn air rud sam bith a bu chòir a chur ris? Dè na dh'fheumadh sinn agus carson?
- Prìomh theachdaireachdan:** Inns dhan chloinn gu bheil thu airson gun cùm iad cuimhne air teachdaireachdan cudromach mu fhaireachdainnean, gu h-àraid ma tha iad mì-chofhurtail no ro mhòr airson dèiligeadh riutha/air slaighdean. Cuir ùine seachad air ceistean no beachdan a tha ag èirigh nuair a tha a' chlann a' meòrachadh air na seiseanan seo.
  - 'S e fear de na prìomh sgilean beatha a thogas sinn a bhith a' dèiligeadh ri faireachdainnean (agus faireachadh).**
  - Bi mothachail air na faireachdainnean agad. Bi mothachail air cho làidir 's a tha na faireachdainnean sin. Ma tha faireachdainn a' fàs ro mhòr, tha an t-àm ann bruidhinn ri cuideigin.**

5. **Airson crìochnachadh**, seall an slaighd air a bheil fiosrachadh mu Childline. Cuir an cuimhne na cloinne gu bheil thusa cuideachd ann ma tha ceist aca no iomagain orra.

### **Ceangal ris an dachaigh**

Tha nòt airson fios a chur dhachaigh gu pàrantan/luchd-cùraim mun obair seo an cois **Na faireachdainnean agam**.

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

- Na faireachdainnean agam
- Mo bhodhaig

### **Nòtaichean Tidseir**

