



Tìotal: Slàinte fhaireachail
Pàirt 1: Faireachdainnean domhainn

Ìre: TREAS/CEATHRAMH

Ceanglan CfE

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
<p>Tha mi a’ tuigsinn cho cudromach ’s a tha e a bhith a’ faighinn spèis agus a’ toirt spèis do dhaoine tro dhàimhean, agus ’s urrainn dhomh innse carson. HWB 3-44a</p> <p>Tha mi a’ tuigsinn mar a tha mo bhodhaig eadar-dhealaichte, agus mar a tha mo ghnèitheasachd agus gnèitheasachd dhaoine eile a’ tighinn air adhart. HWB 3-47a</p> <p>Tha fios agam gum faod cultar cumanta an latha an-diugh, na meadhanan agus beachdan mo cho-aisean buaidh a thoirt air mar a tha mi a’ faireachdainn mum dheidhinn fhìn agus a’ bhuidh a dh’fhaodas a bhith aig seo air mo dhol-a-mach. HWB3-46b</p> <p>Tha fios agam mar a gheibh mi seirbheisean, fiosrachadh agus taic ma bhios mo shlàinte agus mo shunnd ghnèitheasach ann an cunnart. Tha mi mothachail air mo chòraichean a thaobh slàinte ghnèitheasach, a’ gabhail a-steach mo chòir air dìomhaireachd, agus air mo dhleastanasan, a’ gabhail a-steach dhleastanasan fon lagh. HWB 3-48a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A’ mìneachadh carson a tha dìlseachd, earbsa agus spèis aig meadhan cùraim dhutsa agus do dhaoine eile. • A’ mìneachadh na buaidh a bhios aig faireachdainnean deimhinneach agus neo-dheimhinneach mu ìomhaigh bodhaig air slàinte, fèin-mhisneachd agus giùlan, mar eisimpleir, misneachd, fèin-chron, tinneas ithe. • Ag aithneachadh buaidh inbhidheachd agus feisealachd a’ tighinn gu buil. • Ag aithneachadh agus a’ mìneachadh buaidh nam meadhanan, a’ gabhail a-steach nam meadhanan sòisealta agus pornagrafaidh air fèin-mhisneachd agus air ruighinn co-dhùnaidhean. • Eòlach air far am faighear fiosrachadh, comhairle agus taic ann an dìomhaireachd.

Amasan ionnsachaidh

- Gun tuig daoine’ òga gur e àm atharrachaidh a th’ ann an inbhidheachd aig am bi buaidh gu fiosaigeach, gu faireachail agus a thaobh slàinte inntinn.
- Gum bi fios aig daoine’ òga càit an tèid iad airson fiosrachadh agus taic.
- Gun ionnsaich daoine’ oga co-fhaireachdainn agus tuigse do dhaoine a tha a’ fulang le tinneas inntinn.

Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- Bidh mi a’ meòrachadh an dà chuid air slàinte bodhaig agus slaint’ inntinn.
- Tha mi ag aithneachadh nuair a tha mi a’ faireachdainn brònach, trom-inntinn, iomagaineach no fo uallach.
- Tha mi a’ tuigsinn gu bheil stiogma timcheall air tinneas-inntinn agus ’s urrainn dhomh co-fhaireachdainn agus tuigse a shealltainn do dhaoine’ eile.
- Tha fios agam cò thuig’ a thèid mi airson taic ma tha iomagain orm no ma tha ceist agam.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Props airson gnìomhan
- Brònach agus toilichte: Feelings happen (5 mion. 8) <https://youtu.be/Ocj0gyZwL5Y> le amaze.org

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. Tòisich an t-sreath ghnìomhan seo mar a leanas: Bidh sinn a' cur seachad mòran ùine san sgoil, no nar beatha san fharsaingeachd, a' smaoinichadh agus ag ionnsachadh mar a chumas sinn ar cuirp fallain. Tha e cuideachd cudromach gum bi mothachadh againn air mar a tha sinn a' faireachdainn. Is e slàinte inntinn an teirm ceart airson ar slàinte is ar sunnd. Ach tòisichidh sinn le bhith a' smaoinichadh mu faireachdainnean san fharsaingeachd.
2. **Faireachdainnean.** Cleachd an slaighd, iarr air na daoine òga bruidhinn ris an neach/na daoine rin taobh a' cleachdadh nam proimtichean (can riutha nach bi aca ri fios a thoirt air ais).
 - Nuair a dhùisg 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.** Mìnich dha na daoine òga gu bheil tòrr a' tachairt dhaibh aig an aois seo; tha na bodhaigean aca ag atharrachadh agus tha agus am beatha shòisealta. 'S dòcha gum bi iad airson fàs nas neo-eisimeiliche agus faodaidh seo argamaidean adhbhrachadh aig an taigh. Faodaidh iad cuideachd a bhith a' faireachdainn gum feum iad a bhith nam pàirt de bhuidhnean. Tha dàimhean glè chudromach, ach cha bhi daoine daonna gan giùlan fhèin le coibhneas no spèis. Mar sin, tha na tha iad a' faireachdainn cudromach, agus faodaidh faireachdainnean a bhith gu math làidir. Coimheadaibh am film: **Sad and happy: Feelings happen** (5 mion. 8) <https://youtu.be/Ocj0gyZwL5Y>. Èist ri beachdan/fios air ais sam bith.
4. **Cia mheud faireachdainn a dh'fhaodas a bhith aig neach?** Is e an rud a th' aca ri dhèanamh obrachadh anns a' bhuidheann bheag aca/còmhla ri caraid gus nas urrainn dhaibh de dhiofar faireachdainnean a dh'fhaodadh a bhith aig neach a sgrìobhadh. Thoir dhaibh eisimpleir no dhà ma tha e na chuideachadh, mar sin *toilichte, brònach...* An ceann greis thoir orra an cunntadh agus sgòr a thoirt seachad. Seall an ath shlaighd/masg faireachdainnean agus faighnich dha na daoine òga co-dhiù a tha rudan coltach/eadar-dhealaichte aca. Cuir cuideam air cho farsaing 's as urrainn don raon faireachdainnean againn a bhith. (Anns a' ghràd seo, tha na masgaichean air an sealltainn mar rud deimhinneach agus neo-dheimhinneach ach chan eil cùisean an-còmhnaidh cho sìmplidh ris an sin.)
5. **Faireachdainnean bunaiteach dhaoine.** Can gu bheil an t-eòlaiche-inntinn Robert Plutchik ag ràdh gu bheil 8 faireachdainnean bunaiteach daonna ann. Tha na faireachdainnean sin air an t-slaighd, theirig tron fhiosrachadh agus dèan sgrùdadh air tuigse, a' toirt seachad barrachd mìneachaidh far a bheil feum, me, sgreamh (a' faireachdainn gu bheil rud mì-chàilear no grànda) agus fiughair (a' coimhead air adhart ri rudeigin a tha gu bhith a' tachairt). Iarr air na daoine òga coimeas a dhèanamh ris an liosta a bh' aca aig an toiseach. A bheil na thuir iad air a chòmhdach? 'S dòcha gu bheil na freagairtean aca co-cheangailte ris an fheadhainn san liosta? Thoir seachad seataichean de na cairtean leis na 8 faireachdainnean orra agus iarr air na daoine òga obrachadh ann am buidhnean beaga agus bruidhinn ri chèile agus innse ma dh'fhairich iad gin de na faireachdainnean sin o chionn ghoirid. Ma tha iad ag iarraidh, faodaidh iad innse dha chèile mun t-suidheachadh, ach cha bhi thu ag iarraidh orra innse dhan bhuidheann mhòr.

1. Aoibhneas

2. Ionnsachadh

3. Bròn
4. Sgreamh
5. Fearg

6. Eagal
7. Earbsa
8. Fiughar

6. **Tha slàinte-inntinn againn air fad:** Faighnich san fharsaingeachd (gun fhiosrachadh mionideach) dè na faireachdainnean as cumanta a bh' aig daoine bho chionn ghoirid? Tha na faireachdainnean againn nam pàirt dhinn fhìn; cuir cuideam air a' phuing seo. Seall an ath dhà shlaighd, leugh iad agus dèan cinnteach à tuigse:

Tha slàinte inntinn againn san aon dòigh 's a tha slàinte bodhaig againn. Tha deagh shlàinte-inntinn a' ciallachadh gun urrainn dhuinn sinn fhìn a ghiùlan ann an dòigh far a bheil ar beatha a' còrdadh rinn agus far an urrainn dhuinn dèiligeadh ri dùbhlain sam bith a thig am bàrr.

Nuair a tha trioblaid againn le slàinte-inntinn, tha rudeigin a' dol nar beatha a tha ag adhbhrachadh uallach no chan eil sinn a' dèanamh a' ghnothaich (air na th' againn ri dèiligeadh ris) gu làitheil, 's dòcha gum fàg seo e doirbh dhuinn a thaobh a bhith a' dol dhan sgoil no a' cur seachad ùine còmhla ri daon' eile.

7. **Trioblaidean slàinte-inntinn:** Mìnich gur e rud àbhaisteach a th' ann amannan a bhith againn nuair a tha teagamh againn annainn fhìn, far a bheil sinn a' faireachdainn caran iomagaineach no far a bheil dragh oirnn mu rudeigin, ach ma dh'fhàsas seo gu bhith na dhuilgheadas, feumaidh sinn barrachd smaoineachaidh a dhèanamh mu dheidhinn. Roinn agus leugh an slaighd, a' sgrùdadh tuigse mar a rinn sibh roimhe seo:

Dè th' ann an trioblaid slàinte-inntinn? 'S e an fheadhainn as cumanta:

- Trom-inntinn
- Iomagain, agus a' faireachdainn an eagail
- Streas – a' faireachdainn fo chus uallaich

8. Cleachd an ath shlaighd agus leugh e dhan chlas/bhuidheann. 'S dòcha gu bheil beachdan eile aca mu na dòighean sam bi trioblaidean slàinte-inntinn air an cur an cèill.

Nuair a tha trioblaid slàinte-inntinn aig cuideigin, 's dòcha gum bi iad a' dèanamh rudan nach eil math dhaibh 's iad a' feuchainn ri dèiligeadh ri cùisean, rudan mar:

- Ag ithe cus no ag ithe biadh mì-fhallain
- A' fàs iomallaichte no aonranach
- Fèin-chron
- Ag òl deoch-làidir no a' gabhail dhrugaichean

9. **Cruthaich suidheachadh:** Inns dha na daoine òga gum bithear a' dèanamh tuilleadh beachdachaidh air mar a choimheadas iad às dèidh an slàinte-inntinn fhèin agus mar a bheir iad taic do dhaoine eile, caraidean nam measg. Airson sin a dhèanamh feumaidh tu suidheachaidhean goirid a chruthachadh a tha reusanta agus a dh'fhaodadh tachairt do neach òg. Suidheachadh far a bheil slàinte-inntinn ann an cunnart air sgàth rudan a tha a' tachairt agus mar a tha iad a' faireachdainn. Thoir dhaibh ceistean sgiobalta mun t-suidheachadh mar stiùireadh (air a' bhòrd smart agus prop

clò-bhuailte). Mìnich gun cleachd sibh na suidheachaidhean sin agus gun toir sibh taghadh air ais chun a' bhuidhinn, gur dòcha gun dèan thu atharrachadh no dhà no gun cuir sibh rudan còmhla a rèir dè na freagairtean a thilleas. San ath sheisean smaoinichidh iad mu na suidheachaidhean sin agus mu na dòighean as fheàrr air an làimhseachadh.

An suidheachadh: Dè an t-ainm a th' air a' character agad? Dè an aois a tha iad? Dè tha a' dol nam beatha an-dràsta? Ciamar a tha iad a' faireachdainn mu dheidhinn?

Am biodh eisimpleir feumail? Nam bitheadh, 's dòcha gun cuidich na h-eisimpleirean seo (air na slaighdean):

*Tha **Charlie** 13. Tha athair agus a mhàthair air a bhith a' sabaid airson ùine mhòr. Tha a pheathraichean beag troimh-a-chèile. Chuala e a mhàthair a' bruidhinn mu dhealachadh. Chan eil dragh air duine mu na fareachdainnean aige-san. Tha e a' faireachdainn nearbhasach agus tinn fad na h-ùine. Tha e a' seachnadh na sgoile air sgàth eagail nach bi athair no a mhàthair roimhe nuair a thilleas e dhachaigh.*

*Tha **Gina** 14. Tha deuchainn chudromach gu bhith aice sa chlas. Tha a seanmhair air a bhith a' pàigheadh airson leasain a bharrachd dhi, ach tha duilgheadasan fhathast aig Gina. Tha iomagain oirre gum fàillig i an deuchainn, ach chan urrainn dhi guth a ràdh ri seanmhair mus bi i feargach. Dè as urrainn do Gina a dhèanamh?*

10. Cruinnich a-staigh na suidheachaidhean. Iarr air a' chlas stad airson mòmaid. Faodaidh iad an sùilean a dhùnadh, an cinn a chur sìos, no dìreach suidhe socair. Mìnich dhaibh gu bheil a bhith a' smaoinichadh mu shlàinte-inntinn mar a tha sibh air a bhith a' dèanamh a' ciallachadh gun d' fhiach crìochnachadh le bhith a' smaoinichadh mu na tha a' dol gu math airson ceangal ris na faireachdainnean deimhinneach sin mud dheidhinn fhèin. Mar sin sna mionaidean mu dheireadh dhen t-seisean, iarr air na daoine òga smaoinichadh gu sàmhach riutha fhèin, a' stad mar a tha freagarrach (slaighd sa phasgan): Dè rinn thu ceart an-diugh? An do rinn thu sìon math do neach eile? An robh spòrs agad? An robh thu moiteil asad fhèin?
11. Aig deireadh an t-seisein, tarraing aire gu slaighd **Childline** agus cuir an cuimhne a' chlas/a' bhuidhinn an deagh sheirbheis a tha Childline a' tabhann do neach sam bith a tha ag iarraidh bruidhinn mu shìon a tha air an inntinn.

Beachdan eile

- SAMH an Scottish Association for Mental Health. Tha a' bhuidheann seo a' ruith sheirbheisean ann an coimhearsnachdan agus iomairtean nàiseanta de leithid *See Me*. Tha iomairtean agus cothroman ann tric gus airgead a chruinneachadh dhan charthannas Albannach seo <https://www.samh.org.uk/about-mental-health>
- Ditch the Label – iomairt an aghaidh burraidheachd a tha a' còmhach an t-saoghail gu lèir <https://www.ditchthelabel.org/>
- Respect me – Seirbheis Albannach an aghaidh burraidheachd le taic agus goireasan do phroifeiseantaich agus pàrantan. <https://respectme.org.uk/>
- Mental Health Foundation report <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/surviving-or-thriving-state-uks-mental-health>

Ceangal ris an dachaigh

Dh'fhaodar an teacsa seo a chleachdadh airson fios a chur dhachaigh mu obair a' bhloc ghoirid seo.

Tha na daoine òga a' cur seachad dà sheisean a' smaoinichadh agus a' bruidhinn mu fhaireachdainnean agus slàinte-inntinn. Thathas a' brosnachadh dhaoine òga gus tuigsinn gu bheil an slàinte-inntinn a cheart cho cudromach ri an slàinte bodhaig. An dèidh smaoinichadh mu na diofar fhaireachdainnean a dh'fhaodas a bhith againn, bidh na daoine òga a' meòrachadh air mar as urrainn do dhuilgheadasan slàinte-inntinn iad fhèin a nochdadh nuair a tha sinn a' faireachdainn brònach no nuair a tha trom-inntinn, iomagain no cuideam oirnn. Mar phàirt dhen obair, broснаichidh sinn daoine òga gus gabhail ris gum faod duilgheadasan slàinte-inntinn bualadh air mòran againn agus gu bheil e ceart gu leòr agus cudromach cuideachadh iarraidh. Nuair tha dragh orra mun slàinte-inntinn, bidh sinn a' brosnachadh dhaoine òga gus bruidhinn ri inbheach earbsach, cuiridh sinn nan cuimhne cuideachd gu bheil ChildLine a' toirt seachad seirbheis dhìomhair. Tha fiosrachadh math aig ChildLine air-loidhne as urrainn dhuibh a choimhead còmhla ris a' phàiste: www.childline.org.uk

Tha goireasan ionnsachaidh eile rim faighinn co-cheangailte ris na stuthan curraicealaim RSHP seo

- A' coimhead às mo dhèidh fhìn agus daoine eile

Nòtaichean Tidseir

