



Tìotal: Slàinte fhaireachail

Pàirt 2: A' coimhead às mo dhèidh fhìn agus daoine eile

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' bhuidhe 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 pòrnagrafaidh 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 òga co-fhaireachdainn agus tuigse do dhaoine a tha' 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-intinn agus 's urrainn dhomh co-fhaireachdainn agus tuigse a shealltainn do dhaoin' eile.
- Tha fios agam cò thuig' a thèid mi airson taic ma tha iomagain orm no ma tha ceist agam.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Suidheachaidhean a chaidh a chruthachadh san t-seisean mu dheireadh.
- I'm Fine <https://youtu.be/lJxXqsv8Zc> (2 mion. 3)
- The Power of Okay <https://youtu.be/3szHcffKtTY> (faid 40 diog)
- Goireasan *It's okay* SeeMe Scotland <https://www.seemescotland.org/resources/campaign-resources/its-okay/>

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.

NÒTA: Airson an leasain seo bu chòir dhan tidsear/neach-foghlaim na suidheachaidhean a chruthaich na daoine òga san t-seisean mu dheireadh a chleachdadh. Leig fhaicinn far an deach atharrachadh a dhèanamh air suidheachadh no far an deach feadhainn a chur còmhla.

Obair

1. Cuimhnich an seisean mu dheireadh dha na daoine òga – gu bheil iad a’ smaoinichadh agus a’ bruidhinn mu na faireachdainnean againn, rud ris an can sinn ar slàinte inntinn. Cleachd an slaighd: **San aon dòigh 's a tha slàinte bodhaig againn tha slàinte inntinn againn cuideachd.**
2. **Faireachdainnean.** Cleachd an slaighd, rinn na daoine òga seo san t-seisean mu dheireadh cuideachd, iarr orra na proimtichean a chleachdadh agus bruidhinn ris an neach/na daoine rin taobh.
 - 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 mi ceart gu leòr.** A-nis agus iad air innse do charaid/cuideigin sa chlas mar a tha iad a’ faireachdainn, faighnich dha na daoine òga dè cho tric 's a bhios iad a’ cluinntinn cuideigin a’ faighneachd, “Ciamar a tha thu?” Agus dè cho tric 's a fhreagras an neach eile le, “Tha mi ceart gu leòr”. Seo film goirid mun sin: *I’m Fine* <https://youtu.be/1vlsAa0vCaQ>.
4. Às dèidh dhuibh am film a choimhead, agus beagan bheachdan fhaighinn air ais, faighnich dha na daoine òga, **carson a tha e doirbh do dhaoine innse mar a tha iad a’ faireachdainn?** Èist ris na beachdan aca, agus ma tha feum air, mìnich gum faod e bhith gu bheil nàire no iomagain air daoine ma chanas iad gu bheil a’ faireachdainn brònach no fo iomagain gum bi daoine mì-choibhneil no gum bithear a’ smaoinichadh gu bheil iad às an rian.
5. Mìnich dhaibh gum feum sinn bruidhinn air rud ris an canar **stigma** nuair a tha sinn a-mach air slàinte inntinn. Cleachd an slaighd

Tha **Clao-bhreith** a’ ciallachadh rud neo-dheimhinneach a tha thu a’ smaoinichadh mu neach no mu bhuidheann eile, dìreach air sgàth cò iad. Tha leth-bhreith a’ ciallachadh na tha thu a’ dèanamh, nuair a tha thu a’ làimhseachadh neach ann an droch dhòigh, air sgàth cò iad. Nuair a tha neach aig a bheil trioblaidean slàinte inntinn a’ fulang clao-bhreith no leth-bhreith, canaidh sinn **stigma** ris. Air sgàth stigma, 's dòcha gum bi nàire air neach, no 's dòcha nach iarr iad cuideachadh nuair a tha cruaidh fheum aca air.

6. Iarr smuaintean no beachdan sam bith air a’ bhuidheann, a’ soilleireachadh phuingean far a bheil feum air an sin. Inns dha na daoine òga gu bheil e feumail toirt air daoine smaoinichadh, agus eadhon bruidhinn, mun slàinte inntinn, agus an uair sin, mas e 's gu bheil iad tinn, faodaidh e fàs nas fheàrr. Cuir a’ cheist air a’ bhòrd smart: Nuair a tha neach a’ faireachdainn brònach, feargach no fo uallach, dè as urrainn dhaibh a dhèanamh? Iarr air daoine òga obrachadh ann an dithisean gus tighinn suas le 5 beachdan, agus an uair sin faigh fios-air-ais timcheall an t-seòmair.
7. An uair sin, seall an slaighd agus dèan coimeas eadar am fiosrachadh a th’ air agus freagairtean nan daoine òga:

Nuair tha thu brònach, feargach no fo bhuidh stress, faodaidh tu na leanas a dhèanamh:

- Dèan eacarsaich, rudeigin fiosaigeach
- Èist ri ceòl
- Tarraing anail mhòr
- Sgrìobh mu na tha thu a' faireachdainn
- Dèan rudan a tha a' còrdadh riut
- Bruidhinn ri cuideigin mu na tha thu a' faireachdainn
- Cluich geamannan coimpiutair airson d' aire a thoirt far chùisean
- Leugh leabhar
- Theirig dhan amar

8. Suidheachaidhean: Cuimhnich dha na daoine òga mun t-seisean mu dheireadh far an do chruthaich iad caractaran agus suidheachaidhean far nach biodh cuideigin a' dèiligeadh no a' faighinn tlachd às am beatha. A rèir na tha thu air a dhèanamh gus iad sin atharrachadh/a tharraing còmhla, thoir a-steach na suidheachaidhean, a' toirt aon do gach buidheann (feuch rim measgachadh gus nach bi iad ag obair air suidheachadh a sgrìobh iad fhèin). (Dh'fhaodadh tu cuideachd na suidheachaidhean a bh' agad deiseil ron t-seisean mu dheireadh a chleachdadh). Iarr air gach buidheann an suidheachadh aca a leughadh agus an uair sin bruidhinn air na ceistean, leugh a-mach iad sin mus tòisich iad. Mìnich gu bheil na ceistean ag iarraidh orra aithneachadh nach urrainn do neach òg uaireannan rudan mòra atharrachadh, uaireannan nach eil smachd gu leòr aca. Ach is dòcha gum bi buaidh gu leòr aca air rudan gus diofar a dhèanamh.

Caractaran agus suidheachaidhean

An toiseach, leugh mu shuidheachadh a' character agad. An uair sin smaoinich mu:

- Dè as urrainn dhan character agad atharrachadh mu na tha a' tachairt, dè a' bhuidheann a dh'fhaodadh a bhith aca?
- A bheil sìon a' tachairt nach urrainn dhaibh atharrachadh no buaidh a thoirt air?
- Dè mholadh tu dhaibh?
- Dè dhan tusa mar charaid dhaibh?

9. Às dèidh beagan deasbaid, faigh fios-air-ais bho dhaoine òga, le proimtichean goirid air na suidheachaidhean aca, agus na bha iad a' moladh. Dèan sgrùdadh air a' bheachd gun urrainn do neach òg cuid de rudan atharrachadh agus nach urrainn cuid eile. Mar eisimpleir, cuir nan cuimhne suidheachadh Charlie air t-seachdain sa chaidh, anns an t-suidheachadh far an robh pàrantan Theàrlaich a' dealachadh agus a' faighinn sgaradh-pòsaidh. B' e sin rudeigin nach b' urrainn do Theàrlach atharrachadh ged a bha e a' cur dragh air. Anns an deasbad seo, inns dhaibh nach urrainn dhuinn ach cuid de rudan atharrachadh (cuir cuideam air a' phuing sin), gu bheil na h-atharrachaidhean a tha sinn a' moladh mar thoiseach-tòiseachaidh air cùisean a dhèanamh nas fheàrr. Mar a bhios daoine òga ag innse am beachdan, till air ais chun nan còmhraidhean a bh' agaibh na bu thràithe mu dhòighean làimhseachaidh gus toirt air neach a bhith a' faireachdainn nas fheàrr. Gus crìoch a chur air a' chòmhradh seo, seall an slaighd:

Tha deagh shlàinte inntinn mu bhith a' faireachdainn math agus mu bhith toilichte annad fhèin agus beò gu sunndach. 'S e fear de na sgilean beatha as cudromaiche a th' againn a bhith a' dèiligeadh ri faireachdainnean. Mar sin:

- Thoir an aire dha na faireachdainnean agad
- Thoir an aire dè cho làidir 's a tha na faireachdainnean sin

- Èist ris na tha a' dol timcheall ort fhèin
- Dèan ceangal ri daoine eile
- Inns mar a tha thu a' faireachdainn
- Bì gnìomhach (dèan rudan)

10. A bheil thu ceart gu leòr? Cuir an cuimhne nan daoine' òga gun do thòisich sibh le bhith a' smaoineachadh mu na bhios daoine ag ràdh nuair a thèid fhaighneachd dhaibh ciamar a tha iad, gu tric gum bi iad a' freagairt le, "Tha mi ceart gu leòr". Ann an Alba tha iomairt air a bhith ann gus daoine a bhrosnachadh gu bhith nas onaraiche agus faighneachd dha chèile, 'A bheil thu ceart gu leòr?' Seall an sanas a bhathar a' cleachdadh: *The Power of Okay* <https://youtu.be/3szHcffKtTY> (faid 40 diog) agus an uair sin coimhead air na 4 postairean san t-sreath 'It's okay'.

11. Airson crìochnachadh, seall an slaighd air a bheil am fiosrachadh mu **ChildLine**. Cuir an cuimhne nan daoine' òga gu bheil thusa cuideachd ann ma tha ceist aca no iomagain orra.

Beachdan eile

- DEAL (Developing Emotional Awareness and Listening) Tha an goireas teagaisg (an-asgaidh) seo ag amas air daoine' òga mu aois 14 agus nas sine agus a' gabhail a-steach gach coimeas agus stoidhle ionnsachaidh. Chaidh a chruthachadh leis na Samaritans ann an compàirt le daoine' òga agus sgoiltean air feadh an RA agus Poblachd na h-Èireann. <https://www.samaritans.org/your-community/samaritans-education/deal-developing-emotional-awareness-and-listening>

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

Faireachdainnean domhainn

- **Nòtaichean Tidseir**

