



Tìotal: Mo bhodhaig an-dràsta

Pàirt 4: Fèin-bhrodadh

Ìre: TREAS/CEATHRAMH

Ceanglan CfE

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
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	<ul style="list-style-type: none">Ag aithneachadh buaidh inbhidheachd agus tighinn gu buil feisealachd.

Amasan ionnsachaidh

- Gun ionnsaich daoine' òga na h-ainmean cearta airson pàirtean den bhodhaig, a' gabhail a-steach buill-ghineamhainn fhìreann agus bhoireann, agus mar a tha iad ag obair.
- Gun aithnich daoine' òga gu bheil buaidh aig na h-atharrachaidhean bodhaig a thig rè inbhidheachd air faireachdainnean agus giùlan.
- Gun ionnsaich daoine' òga dòighean air faireachdainnean a làimhseachadh.

Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- 'S urrainn dhomh pàirtean mo bhodhaig ainmeachadh.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu na diofar phàirtean dhem bhodhaig agus mar a tha iad ag obair.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu na h-atharrachaidhean a bhios a' tachairt rè inbhidheachd.
- Tha fios agam dè nì mi no cò ris a bhruidhneas mi ma tha ceist agam no iomagain orm.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Masturbation: totally normal* (faid 1 mhion. 48) le amaze.org <https://youtu.be/TK48R722jyA>
- What is a wet dream?* (faid 1 mhion. 47) le amaze.org https://youtu.be/uotzoDDRW_s
- Boys change too* <https://youtu.be/nJtt7k0aiAA> (faid 4 mhion. 59) pàirt de <https://www.lil-lets.co.uk/school-programme>
- Bileag: ChildLine Q&A bho dhaoine' òga mu fhèin-bhrodadh

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

NÒTA: Tòisichidh an seisean leis an tidsear/neach-foghlaim a' toirt sùil air ais còmhla ris na daoine' òga air na ceistean/freagaritean bhon t-seisean mu dheireadh. An uair sin bithear a' coimhead air feadhainn dhe na h-atharrachaidhean a thig rè inbhidheachd a bheir barrachd buaidh air balaich. Bithear an uair sin a' sgrùdadh fèin-bhrodadh bho thaobh balaich agus nigheanan.

NÒTA: 'S dòcha gum bi luchd-ionnsachaidh le feumalachdan sònraichte feumach air barrachd taic agus fiosrachadh airson a' chuspair seo. Thoir sùil air na duilleagan seo sa ghoireas againn:

<https://rshp.scot/learners-with-additional-support-needs-asn/> far am faighear tuilleadh fiosrachaidh, goireasan, leabhraichean, dealbhan 's msaa.

Obair

1. Tòisich le bhith ag iarraidh air daoine òga cuimhneachadh air rinn iad sa bhloc seo air ainmean nam pàrtean bodhaig againn, air mar a bhios a' bhodhaig ag atharrachadh rè inbhidheachd agus air sileadh-mìosail.
2. **Ceistean.** Cuir an cuimhne nan daoine òga gun d' fhuair iad cothrom ceistean a sgrìobhadh air cairtean aig deireadh an t-seisein mu dheireadh/ Inns dhaibh gun leugh thu feadhainn a-mach, no gu bheil thu air an cruinneachadh còmhla a rèir cuspair – an uair sin thoir dhaibh fios-air-ais. (Ma tha ceistean ann nach urrainn dhut a fhreagairt, no mura h-eil thu a' tuigsinn na thathar a' faighneachd, aidich sin, agus broснаich daoine òga gus tighinn thugad gu prìobhaideach). 'S dòcha gur e deagh àm a bhiodh an seo airson meòrachadh air na tha cudromach agus feumail thuige seo – dha na daoine òga agus dhutsa mar neach-foghlaim. Fàg ùine airson còmhradh sam bith a dh'èireas.
3. Thoir a-steach an còrr dhen t-seisean mar seo: Tha sinn air a bhith a' smaoinachadh mu inbhidheachd agus atharrachaidhean bodhaig. 'S e fear dhen na h-atharrachaidhean as motha a bhios a' tachairt do nigheanan sileadh-mìosail agus tha sinn air bruidhinn mun sin. Bidh atharrachaidhean a' tachairt do bhalaich cuideachd. 'S dòcha gun do bhruidhinn sibh beagan air an seo sa bhun-sgoil ach an-diugh ionnsaichidh sinn beagan mu sheasamhan-buid agus mu aislingean fliuch. An uair sin bruidhnidh sinn air fèin-bhrodadh agus mu na tha sin a' ciallachadh do bhalaich agus nigheanan.
4. Thoir a-steach agus seall am film goirid **Boys change too** <https://youtu.be/nJtt7k0aiAA> (faid. 4 mion. 59) èist ri ciad bheachdan no ceistean mun fhilm. Tha am film a' crìochnachadh leis a' cheist: **What scares you about going through puberty?** Tòisich còmhradh, a' brosnachadh nigheanan agus balaich gus pàirt a ghabhail ma tha iad airson – 's dòcha ann am buidhnean agus an uair sin air ais còmhla.
5. Minich 's sibh air smaoinachadh beagan mu bhalaich, gu bheil an ath phàirt den ionnsachadh an-diugh mu *nigheanan agus balaich* agus mun chuspair **fèin-bhrodadh**. Cleachd an ath dhà shlaighd agus leugh a-mach na th' orra:

Fèin-bhrodadh

- Uaireannan bidh bod balaich no brillean nighinn a' fàs cruaidh no bidh dèireach annta.
 - 'S dòcha gum bi balach ag iarraidh a bhod a shuathadh bhon a tha e a' faireachdainn math.
 - 'S dòcha gum bi nighean ag iarraidh a brillean a shuathadh bhon a tha e a' faireachdainn math.
 - 'S e fèin-bhrodadh a chanas sinn ris an seo.
 - Nuair a bhios fireannach no boireannach ri fèin-bhrodadh, 's dòcha gum bi orgasam aca.
 - 'S e deagh fhaireachdainn a tha a' sgaoileadh air feadh na bodhaig a th' ann an orgasam. 'S e tlachd fheiseil a chanar ris.
 - Mar as trice bidh fireannaich a' sìolachadh nuair a bhios orgasam aca (bidh sìol a' tighinn a-mach às a' bhod).
6. Faighnich dhan chlas: *“Mar sin air sgèile 1-10 – le 10 aig bàrr na sgèile, nuair a thuir mi gun robh sinn gus a bhith a' bruidhinn mu fhèin-bhrodadh, dè cho mì-chofhurtail 's a shaoil sibh a bhitheadh e?”* (Mura h-eil e soilleir, iarr air na daoine òga an làmhnan a chur suas, cò bha a' smaointinn nach biodh e ro mì-chofhurtail 1 gu 2 gu 3 .. 's msaa). Faighnich, “carson?” Àidich gum faodar

faireachdainn gur e cùis nàire a th' ann no gu bheil e gu math prìobhaideach, ach gu bheil e na phàirt dhen t-seisean seo airson 's gun tuig daoine 'òga gu bheil e àbhaisteach 's nach e cùis dragh a th' ann.

7. Coimhead an cartùn (èibhinn agus làn fiosrachaidh) **Masturbation: Totally normal** (1 mhion. 48) <https://youtu.be/TK48R722jyA> Beachdan no ceistean sam bith ag èirigh?
8. Coimhead an ath fhear, a' toirt a-steach cuspair aislingean fliuch, ag innse ro-làimh gur e rud nàdarra a th' ann a dh'fhaodas tachairt do bhalaich agus do nigheanan (ged a bhios daoine nas trice a' bruidhinn air ann am balaich). **What is a wet dream?** (faid 1 mhion. 47) https://youtu.be/uotzoDDRW_s Ceistean no beachdan sam bith?
9. Inns gum bi tòrr dhaoin' òga a' cur brath gu ChildLine ag iarraidh fiosrachadh. Cleachd an ath 3 shlaighdean airson eisimpleirean a shealltainn – seall iad air an smartboard NO cleachd am prop/a' bhileag agus thoir ceist do gach buidheann agus freagairt Childline, leugh agus dèan suaip le buidheann eile, a' brosnachadh còmhradh mar a tha sibh a' dol air adhart, me Dè tha sibh a' smaoinichadh dhen cheist? An e deagh chomhairle a bha seo? (Mura cleachd thu ach na slaighdean, feumaidh tu freagairtean Childline a leughadh a-mach).
 - <https://www.childline.org.uk/get-support/ask-sam/you-and-your-body-asksam/masturbation2/>
Q: A bheil fèin-bhrodadh dona, tha mi a' faireachdainn nach eil duine eile ris ach mise? Cuideachd tha mi a' faireachdainn caran neònach ga ràdh, ach an e an aon faireachdainn a th' ann 's a bhios tu a' faighinn ri feise? <https://www.childline.org.uk/get-support/ask-sam/friends-relationships-and-sex-asksam/hmm/>
Q: A bheil e àbhaisteach do nigheanan a bhith ri fèin-bhrodadh aig an aois seo? (15+) A bheil e cumanta? Bidh balaich ga dhèanamh soilleir gum bi iadsan ris, ach tha nigheanan fada na aghaidh. A bheil ann ach nàire no an e nach bi nigheanan ga dhèanamh idir?
 - <https://www.childline.org.uk/get-support/ask-sam/friends-relationships-and-sex-asksam/masturbation-and-guilt/>
Hi Sam, Bha mi airson faighneachd, a bheil e àbhaisteach a bhith ri fèin-bhrodadh? Bidh mise ga dhèanamh gach 2 no 3 lathaichean agus bidh mi an-còmhnaidh a' faireachdainn cho ciontach agus iomagaineach às a dhèidh, agus mar sin bha mi airson faighinn a-mach a bheil e ceart gu leòr a bhith ri fèin-bhrodadh? Taing.
9. Cuimhnich do dhaoin' òga ma tha iad a' coimhead air-loidhne, gum feum iad a bhith faiceallach dè chuireas iad ann an einnsean-luirg. Ma chuireas tu fèin-bhrodadh a-steach, 's dòcha gun tèid do thoirt gu làraich nach eil thu airson fhaicinn. A' smaoinichadh air an seo seall eisimpleir math no dhà de dheagh làraich (air an slaighd) – thèid gu Healthy Respect agus Sandyford.
10. Cleachd an dà shlaighd mu dheireadh agus leugh thairis orra airson na prìomh phuingeana a dhainneachadh.

Prìomh phuingeana mu fèin-bhrodadh

- Tha fèin-bhrodadh àbhaisteach agus ceart gu leòr.
- Bidh balaich, nigheanan, fireannaich agus boireannaich ris.

- 'S e rud ath' ann am fèin-bhrodadh a bu chòir dhut a dhèanamh ann an àite prìobhaideach. 'S e deagh àite a bhiodh san rùm agad fhèin 's na cùirtearan agus an doras dùinte.
- Ma bhios tu ri fèin-bhrodadh, gheibh thu eòlas air do bhodhaig fhèin agus air na tha a' còrdadh riut.
- 'S e deagh dhòigh a th' ann am fèin-bhrodadh airson streas a lùghdachadh, na fèithean fhuasgladh agus gu tric cuidichidh e gus cadal nas fheàrr, sunnd agus fèin-mhisneachd fhaighinn
- Cha bhi a' mhòr-chuid de dhaoine a' bruidhinn mu fhèin-bhrodadh bhon a tha e prìobhaideach. Ach ma tha ceist agad no iomagain ort bu chòir dhut bruidhinn ri inbheach earbsach. No faodaidh tu fios a chur gu Childline.

Ceangal ris an dachaigh

Dh'fhaodar an teacsa seo a chleachdadh airson fios a chur dhachaigh gu pàrantan agus luchd-cùraim mun bhloc ghoirid seo.

Tha sinn air a bhith a' dèanamh tòrr bruidhinn mu atharrachaidhean bodhaig agus inbhidheachd. Tha e cudromach cuimhneachadh gum bi atharrachaidhean bodhaig a' toirt buaidh air balaich cuideachd. 'S dòcha gum bi e feumail dhuibh am film goirid seo a chunnaic sinn a choimhead aig an dachaigh:

Boys change too <https://youtu.be/nJtt7k0aiAA> (duration 4 minutes 59)

Tha sinn cuideachd a' bruidhinn mu fhèin-bhrodadh agus aislingean fhliuch. 'S e pàirtean àbhaisteach de fhàs a th' annta seo agus tha sinn airson gun tuig daoine òga na bodhaigean aca. Tha sinn air spòrs agus cartunaichean làn fiosrachaidh airson deasbad a bhrosnachadh: **Masturbation: Totally normal** (1 mhion. 48) <https://youtu.be/TK48R722jyA> **What is a wet dream?** (faid 1 mhion. 47)

https://youtu.be/uotzoDDRW_s

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

- Ainmean pàirtean mo bhodhaig
- Mar a bhios mo bhodhaig ag atharrachadh rè fhàs
- Sileadh-mìosail

Nòtaichean Tidseir

