



## Tìotal: Nad phàrant/neach-cùraim

### Pàirt 1: Rudan cudromach mu adhartachadh chloinne

Ìre: TREAS/CEATHRAMH

#### Ceanglan CfE

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
<p>'S urrainn dhomh mìneachadh cho cudromach 's a tha a bhith nad phàrant no nad neach-cùraim, an dleastanas iomadh-fhillte agus maireannach a tha na chois agus a bhuidh air roghainnean is taghaidhean beatha. HWB 3-51a</p> <p>'S urrainn dhomh mìneachadh an taic agus an cùram a tha riatanach gus dèanamh cinnteach gu bheil pàiste air àrach tro na diofar ìrean de leanabachd. HWB 3-51b</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A' mìneachadh buaidh geàrr-ùineach agus fad-ùineach pàrantachd, mar eisimpleir aoibhneas, dealas, buaidh ionmhasail, iomagain agus buaidh chorporra.</li> <li>A' mìneachadh na thathar a' ciallachadh le àrach agus cho cudromach 's a tha e ann an adhartachadh chloinne.</li> <li>A' mìneachadh far am faighear taic do phàrantan agus luchd-cùraim gu h-ionadail.</li> </ul>

#### Amasan ionnsachaidh

- Gun tuig daoine òga an ròl agus na dùbhlain a tha an lùib a bhith nad phàrant/neach-cùraim.
- Gun tuig daoine òga cho cudromach 's a tha àrach ann an adhartachadh pàiste.
- Gun ionnsaich daoine òga cho cudromach 's a tha e a bhith a' sireadh cuideachadh agus taic mar phàrant.

#### Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu sgilean agus feartan pàrant/neach-cùraim.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu na bhios pàrant/neach-cùraim a' dèanamh gus a bhith cinnteach gu bheil am pàiste aca fallain, toilichte agus sàbhailte.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu chuid de na dùbhlain a tha an lùib a bhith nad phàrant/neach-cùraim agus mar a gheibhear cuideachadh agus taic.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn mun t-seòrsa pàrant/neach-cùraim a bhiodh annam.

#### Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Prop airson obair buidhne: Cuin a bhios bèibidh...?
- Baby says I love you <https://youtu.be/87n98ayRdEg> (37 diogan)

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:** Nuair a tha sibh a' bruidhinn mu bheatha teaghlaich no dachaigh, bidh eòlas aig an tidsear/neach-foghlaim air suidheachadh pearsanta nan daoine òga. 'S dòcha gum bi mothalachd a dhìth a' dèiligeadh ri clann a tha a' dèiligeadh ri streas san dachaigh.

## Obair

1. Tòisich an leasan mar seo: Bidh an clas/a' bhuidheann a' cur seachad 3 leasnan còmhla a' sgrùdadh cho cudromach 's a tha ròl pàrant/neach-cùraim – a' smaoinichadh mu na bhios pàrant/neach-cùraim a' dèanamh do phàiste, na dh'fheumas bèibidhean/clann airson fàs gu bhith fallain, toilichte agus sàbhailte agus an uair sin cuideachd a' smaoinichadh air cò ris a bhiodh e coltach a bhith nam pàrant/neach-cùraim.

Inns sa mhòr-chuid de theaghlaichean gur e am prìomh neach-cùraim mam no dad, agus ann am mòran theaghlaichean eile gum bi clann air an àrach le seana-phàrantan no le càirdean eile, le cèile ùr mam no dad, agus gum bi cuid de chlann a' fàs fo chùram phàrantan uchd-mhacach no daltach. Gu sgiobalta – faodaidh ròl neach-cùraim a bhith aig inbheach sam bith a tha cudromach ann an beatha teaghlaich pàiste.

2. **Adhartachadh chloinne:** Inns gu bheil leasan an latha an-diugh mu mar a bhios clann a' fàs, 's mar sin mus tòisich sinn air smaoinichadh mu bhith nar pàrant/neach-cùraim, feumaidh tuigse a bhith againn air na dh'fheumas pàiste, agus gus sin a dhèanamh tòisichidh sinn an-diugh leis a' bheachd-smuain adhartachadh chloinne. Seall am mìneachadh air an dà shlaighd.

### Dè th' ann an Adhartachadh Chloinne?

'S e sgeulachd mu fhàs a th' ann an Adhartachadh Chloinne. Tha e mu na h-atharrachaidhean a bhios a' tachairt ann am bodhaig pàiste, nan eanchainn agus nan giùlan agus na h-artharrachaidhean fhaireachail a bhios a' tachairt eadar breith agus deugaireachd. Bidh adhartachadh pàiste a' tòiseachadh leis a' bhèibidh a tha gu tur an eisimeil a phàrantan agus a luchd-cùraim, ach a bhios rè ùine a' dol gu bhith na neach òg neo-eisimeileach. Tha gach pàiste fa leth agus gun shamhail 's mar sin bidh mar a tha iad ag adhartachadh a' leantainn slighe, ach bidh an t-slighe eadar-dhealaichte do gach neach.

3. **Bèibidhean/Tràth-bhliadhnaichean....?:** Inns gu bheil tòrr a' tachairt aig gach diofar ìre, ach tòisichidh sinn le bèibidhean – faighnich a bheil eòlas air neach sam bith aca air bèibidhean san dachaigh aca agus faighnich dè na h-atharrachaidhean a bhios a' tachairt a rèir an eòlais fhèin fiù 's sa chiad bhliadhna? Cuir dùbhlann mu choinneamh a' bhuidhinn, air cairtean (prop sa phasgan, cuir iad seo air dòigh gu tuairneamach) tha 10 rudan a bhios bèibidh ag ionnsachadh sa chiad bhliadhna. Tha 10 greisean ùine aca cuideachd, tha aca rim maidseadh, mar sin cuin a bhios bèibidh ...? Sgaoil na cairtean agus brosnach còmhradh, a' cur cuideam air luaths adhartachaidh ach cuideachd a bhith an eisimeil a' phàrant/neach-cùraim.

Cuin a bhios bèibidh ...?	Freagaritean
A' tòiseachadh air toileachadh fhaighinn bho bhith a' coimhead air aodainn dhaoine	1 gu 4 seachdainean
A' tòiseachadh air fiamh-ghàire a dhèanamh	4 gu 6 seachdainean
A' togail an ceann	1 gu 3 mìosan
A' ruighinn air gnothaichean	3 gu 5 mìosan
A' faighinn toileachadh bho bhith a' dèanamh fhuaimnean ùra agus eadar-dhealaichte	4 gu 6 mìosan
A' togail rudan airson an deoghal	Mu aois 6 mìosan
Fiaclan a' tòiseachadh air tighinn a-steach	6 gu 9 mìosan
A' tòiseachadh air falbh air mhàgan agus gan togail fhèin gu an casan	6 gu 9 mìosan

A' tòiseachadh air coiseachd	10 – 18 mìosan
A' freagairt rin ainm	12 mìos

4. **Ìrean adhartachadh chloinne.** Cleachd an ath shlaighd gus mìneachadh gu bheil na daoine òga dìreach air smaoinachadh air bèibidhean, ach gu dearbh tha 5 diofar ìrean de adhartachadh chloinne ann. Bidh iad car coltach ri chèile, fhad 's a tha thu gan leughadh dèan cinnteach à tuigse, faighnich cò aig a tha clann de gach ìre anns an teaghlach agus dè an t-eòlas a th' acasan?

**Ìrean adhartachadh chloinne**

- Bèibidh: breith gu 18 mìosan/2 bliadhna a dh'aois
- Caodachan – 18 mìosan gu 3 bliadhna a dh'aois
- Tràth-bhliadhnaichean – 3 gu 6/7 bliadhna a dh'aois
- Bun-sgoil aois 5 gu 12 bliadhna a dh'aois
- Deugairean 13 gu 18 bliadhna a dh'aois

5. **Dè dh'fheumas clann fhad 's a tha iad ag adhartachadh airson 's gum bi iad fallain, toilichte agus sàbhailte?** Cuir na daoine òga ann an 5 buidhnean. Cleachd an slaighd leis na 5 ìrean de adhartachadh chloinne, mìnich gu bheil gach buidheann gus smaoinachadh mu aon ìre. Thoir duilleag mhòr de phàipear do gach buidheann; bu chòir dhaibh an ìre acasan a chur orra mar thiotal. Tha aca ri obrachadh còmhla gus a h-uile dad a dh'fheumas pàiste aig an ìre seo airson a bhith fallain, toilichte agus sàbhailte a chlàradh. Cleachd 3 pinn de dhiofar dhathan gus feumalachdan a chlàradh a thaobh gach roinn fallain/toilichte/sàbhailte. Às dèidh ùine gu leòr iarr fios-air-ais, a bharrachd air a bhith ag èisteachd ris na tha a dhìth faighnich: Carson? Cò air a bhiodh uallach airson dèanamh cinnteach gun tèid am feum seo a choileanadh? Rannsaich: Dè na rudan a tha a' ruith thar nan ìrean? Cuir na postairean gu lèir còmhla agus loidhne-tìm a chruthachadh.
6. **Dè dh'fheumas clann fhad 's a tha iad ag adhartachadh? Beachd nan eòlaichean.** Èist ris na beachdan sgoinneil, agus thoir a-steach an ath 4 shlaighdean ag innse gu bheil iad a' sealltainn bheachdan eòlaichean air adhartachadh chloinne a thaobh na tha a dhìth air pàiste thar nan ìrean – seall far a bheil na daoine òga ag aontachadh no a' dol nas fhaide na na chaidh a ràdh, brosnach beachdan, mèdraidh air/faighnich dha na daoine òga dè dh'fhaodadh seo a bhith a' ciallachadh aig an ìre air an robh iadsan a' coimhead:

**Tha clann feumach air**

Teàrainteachd	Nuair a tha clann a' faireachdainn sàbhailte bho chron agus tèarainte, bidh iad ag ionnsachadh earbsa a chur ann an daoine eile. Bidh sinn a' toirt air clann a bhith a' faireachdainn sàbhailte le bhith a' coileanadh nam feumalachdan bunaiteach aca, le bhith a' sealltainn dhaibh gu bheil gaol againn orra agus le bhith a' toirt àite-fuirich sàbhailte dhaibh airson fuireach agus cluich.
Seasmhachd	Gheibh clann buannachd bho bheatha a tha cunbhalach agus seasmhach. Nuair a tha seasmhachd aig clann, gabhaidh deagh shlàinte fhaireachail a thoirt gu ìre. Bidh sinn a' toirt seasmhachd do chlann le bhith a' cumail suas dhàimhean cunbhalach (le pàrantan, seana-phàrantan, luchd-cùraim inbheach, caraidean agus càirdean), beatha chunbhalach agus structaran làitheil, agus àite ris an can iad an dachaigh.
Sonas	Tha sonas na staid fhaireachail dheimhinnich de shunnd, a' faireachdainn sàsachadh, aighearachd agus tlachd. Faodaidh toileachas do chlann tighinn

	ann an iomadach dòigh agus tha dàimhean deimhinneach, cothroman cluich, eòlasan matha, saorsa airson sgrùdadh agus cofhurtachd aig amannan nuair a tha feum air nam pàirt dheth.
Gaol	'S e gaol an fhaireachdainn làidir de ghràdh agus de chùram - a' gabhail a-steach blàths, bàidh, àrach agus feartan deimhinneach eile. Nuair a bhios clann a' faireachdainn gu bheil gaol aig neach orra, bidh iad a' faireachdainn gu bheilear a' cur luach annta, gu bheil spèis ga shealltainn dhaibh, gu bheil taic aca agus gu bheil cuideigin a' gabhail an cùram. Bidh clann a' faireachdainn gu bheil gaol orra nuair a tha neach gan cuidaileadh, a' cluich còmhla riutha, ag èisteachd riutha, a' bruidhinn riutha, gan tuigsinn agus a' cur luach annta.

7. Airson crìochnachadh daingnich a' phuing gu bheil bèibidhean gam breith 's iad deiseil airson ceanglaichean a thogail ri daoine eile, tha iad feumach air conaltradh agus soirbhichidh iad air a sgàth. Tha am film goirid seo na dheagh eiseimpleir de cheangal ga thogail (agus 's d' fhiach a choimhead barrachd 's aon turas): **Baby says I love you** <https://youtu.be/87n98ayRdEg> (37 diogan)

### Beachdan eile

- Tha an neach-film Duitseach Frans Hofmeester air film a chlàradh dhen nighinn aige Lotte gach bliadhna bhon a rugadh i agus aig 18 air am film seo a dhèanamh a tha ga sealltainn a' fàs ann an 5 mionaidean agus 37 diogan. Ma tha ùine agaibh, 's d' fhiach a choimhead: <https://youtu.be/nPxdhnT4Ec8>
- Tha tuilleadh fiosrachaidh air am faod daoine 'òga coimhead leotha fhèin ri fhaighinn an seo: Birth to Five developmental timeline – Loidhne-tìm adhartachaidh bho bhreith gu còig (theirig sios an duilleag airson fhaighinn) <https://www.nhs.uk/Tools/Pages/birthtofive.aspx>

Tha na goireasan-taic airson Foghlam Pàrantachd mar phàirt den ghoireas RSHP seo a' togail aire obair an Wave Trust air a bheil **Parenthood and Relationship Education Project: Raising the best generation of Scottish Parents**, a chaidh a mhaoineachadh le Riaghaltas na h-Alba.

### Ceangal ris an dachaigh

*Dh'fhaodar an teacsa seo a chleachdadh airson fios a chur dhachaigh mun bhloc ionnsachaidh seo.*

Bidh an clas againn a' bruidhinn agus ag ionnsachadh mun àite a tha aig pàrantan agus luchd-cùraim ann am beatha a' phàiste. Thairis air 3 leasan, cuiridh gnìomhan cuideam air cho cudromach 's a tha pàrantan agus luchd-cùraim, agus comharraichidh iad na rudan a bhios iad a' dèanamh gus taic a thoirt do adhartachadh na cloinne. Tha na gnìomhan mar phàirt den phrògram ionnsachaidh RSHP againn, an turas seo le fòcas air an eileamaid Pàrantachd. Thairis air na gnìomhan sin ionnsaichidh na daoine òga cuideachd mu cho cudromach 's tha e a bhith a' sireadh agus a' cleachdadh taic agus cuideachadh ann an ròl dùbhlach pàrantachd/cùram-chloinne.

Mar phàrant/neach-cùraim 's dòcha gum bi na làraich-lìn seo feumail dhuibh:

**Communicating with Teens:** iùl phractaigeach agus taic airson bruidhinn rin an deugaire agad:

[https://www.relate.org.uk/relationship-help/help-family-life-and-parenting/parenting-teenagers/communicating-teens?gclid=EAlaIqObChMIw5nxveHO3AIVSbftCh2nHA7aEAMYAIAAEgK0jFD\\_BwE](https://www.relate.org.uk/relationship-help/help-family-life-and-parenting/parenting-teenagers/communicating-teens?gclid=EAlaIqObChMIw5nxveHO3AIVSbftCh2nHA7aEAMYAIAAEgK0jFD_BwE)

**Parent Line Scotland** a' tabhann seirbheis an-asgaidh air fòn, post-dealain agus air-loidhne le taic dhìomhair agus cuideachadh do phàrant no neach-cùraim sam bith. <https://www.children1st.org.uk/help-for-families/parentline-scotland/>

**Parentzone** a' tabhann fiosrachadh mu sgoiltean agus mu fhoghlam: <https://education.gov.scot/parentzone>

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

- Nad phàrant: Na dh'fheumas bèibidhean/an toiseach tòiseachaidh as fheàrr
- Nad phàrant: Nam bithinn-sa nam phàrant

### Nòtaichean Tidseir

