



Tìotal: Conaltradh ri cèile

Pàirt 2: Rèidh ri chèile agus a' dèiligeadh ri còmhstrì

Ìre: ÀRD

Ceanglan CfE

A thaobh a' Churraicealam airson Sàr mhathas tha an ìre seo a' leudachadh agus a' cur ri na chaidh ionnsachadh aig a' Cheathramh Ìre.

Eòlasan agus builean	Slatan-tomhais
<p>Tha mi a' tuigsinn nam feartan agus nan sgilean a tha a dhìth airson diofar sheòrsaichean dhàimhean a chumail suas agus 's urrainn dhomh an cur an cèill. HWB 4-44b</p> <p>Tha mi a' faighinn sgilean airson co-dhùnaidhean a dhèanamh mu dhàimhean agus dol-a-mach ghnèitheasach. 'S urrainn dhomh iad sin a chur gu feum ann an suidheachaidhean dùbhlanaich no doirbh. HWB 4-46c</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mìneachadh cudromachd luachan is amasan co-roinnte ann an cumail suas dhàimhean gràdhach agus gnèitheasach, mar eisimpleir, spèis do chàch a chèile, aonta mu fheise. A' sealltainn nan sgilean a tha a dhìth airson suidheachaidhean dùbhlanaich an taobh a-staigh do dhàimhean a làimhseachadh, mar eisimpleir a' gabhail a-steach dàimhean feiseil, co-rèiteachadh, co-fhaireachdainn, dèanamh cho-dhùnaidhean.

Amasan Ionnsachaidh

- Gun aithnich daoine' òga na diofar dhòighean conaltraidh a th' aig daoine ann an co-theacsa dhàimhean pearsanta.
- Gun tuig daoine' òga gur e feart de dheagh dhàimh a th' ann an co-fhaireachdainn.
- Gum bi fios aig daoine' òga gum bi eas-aonta ann an dàimhean, ach gum feum còmhstrì fuasgladh.
- Gun tuig daoine' òga mar a nì iad dì-àrdachadh air còmhstrì, a' toirt seachad eisimpleirean de dhòighean san gabh seo dèanamh.
- Gun tuig daoine' òga cho cudromach 's a tha giùlan deimhinneach nuair a tha iad a' conaltradh air meadhanan sòisealta.

Slatan-tomhais

- 'S urrainn dhomh meòrachadh air na sgilean conaltraidh agam fhìn.
- Bidh mi a' meòrachadh air mar a bhios mi a' dèiligeadh ri sanasan bho chèile a dh'fhaodadh a bhith briathrail no neo-bhriathrail.
- Bidh mi a' bruidhinn mu cho-fhaireachdainn mar phàirt de dhàimh fhailain.
- 'S urrainn dhomh cunntas a thoirt air giùlan agus seasamh a chuidicheas agus a dh'àraicheas dàimh.

- Tha mi a' leasachadh sgilean gus dì-àrdachadh a dhèanamh air còmhstri, agus 's urrainn dhomh eisimpleirean de dhòighean làimhseachaidh ainmeachadh.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Prop clàraidh: Mu dhàimhean
- Cuidheachaidhean Còmhstri/Air cairtean

Obair

1. Tòisich an seisean le ruith thairis air fòcas an t-seisein mu dheireadh a’ cuimhneachadh gur ann mu chudromachd nar dàimhean a bha e – conaltradh briathrail, neo-bhriathrail, sgrìobhte agus lèirsinneach. Bhon uair sin (leis an slaighd mar chuimhneachan air an gnìomh) an tug iad an aire dha na diofar sheòrsaichean conaltraidh a bhios iad a’ cleachdadh ri daoine eile? An do dh’fhairich no an do sheall neach sam bith co-fhaireachdainn?
2. **Mu dhàimhean.** Gnìomh do dhithisean/triùirean airson tòiseachadh. Sgaoil am prop clàraidh (agus an slaighd), thathar ag iarraidh air daoine òga liosta a dhèanamh de na rudan a *chuidicheas ’s a neartaicheas dàimh/rudan a mhilleas no a nì cron air dàimh* – ’s e a’ chiad rud san liosta conaltradh/cìon conaltraidh le àite airson 4 rudan eile.
An ceann greis faigh fios-air-ais agus an uair sin seall an slaighd, faic a bheil na h-aon fhreagairtean no freagairtean eadar-dhealaichte a’ nochdadh sna liostaichean aig na daoine òga. Dèan sgrùdadh air far a bheil iad a’ cur cuideam.

<p>Rudan a chuidicheas agus a neartaicheas dàimh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conaltradh • Saorsa • Earbsa • Co-ionannachd • Spèis 	<p><i>Rudan a mhilleas no a nì cron air dàimh:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cìon conaltraidh • Neo-thèarainteachd • Cìon earbsa • Farmadachd • Fiacham (a’ gabhail ris gu bheil rud fìor)
--	--

3. Aidich gum bi amannan ann an dàimh sam bith nuair nach bi daoine a’ faighinn air adhart. Ma thig e gu bhith na **chòmhstri**, tha seo beagan nas cunnartaiche. Inns gum faod còmhstri tachairt nuair a bhios cuid de na rudan air an deach bruidhinn a’ tachairt ann an dàimh – rudan mar dìth earbsa, farmad is eile. Seall an slaighd, leugh agus dèan cinnteach à tuigse agus bruidhinn mu cheistean sam bith a dh’èireas:

Dè th’ ann an còmhstri? Tha còmhstri a’ ciallachadh gu bheil dithis no barrachd ag iarraidh rudan eadar-dhealaichte. Tha sinn buailteach smaoinichadh air còmhstri mar barrachd na eas-aonta. Tha e àbhaisteach amannan a bhith agad nuair nach fhaigh thu air adhart le compàirtiche. Is e suidheachadh a th’ ann an còmhstri far a bheil aon no an dà phàrtaidh a’ faireachdainn bagairt de sheòrsa air choreigin. Faodaidh còmhstri faireachdainnean làidir adhbhrachadh ann an daoine. Faodaidh e daoine fhàgail fo chuideam, troimh-a-chèile no feargach. Tha e ga dhèanamh duilich sealladh an neach eile fhaicinn.

4. Inns gum faod còmhstri 2 rud adhbhrachadh – gum bi daoine mì-thoilichte, fo streas no gun dealaich iad, no gum feuch iad ri adhbharan còmhstri a rèiteach. Seall an slaighd:

’S e dòigh sam faod dithis dhaoine no barrachd rèite shocair fhaighinn air eas-aonta a th’ ann an rèite còmhstri. Dh’fhaoidte gum bi an eas-aonta ceangailte ri airgead, poilitigs no faireachdainnean. Nuair a bhios eas-aonta a tachairt, gu tric ’s e an rud as fheàrr a dhèanamh rèite a ruighinn.

- 5. Còmhstri ann an dàimhean.** Iarr air na daoine òga obrachadh ann an triùirean. Tha 4 suidheachaidhean còmhstri againn (faic am prop), iarr air na daoine òga bruidhinn mu shuidheachadh agus mu na ceistean. An ceann greis, thoir dhaibh suidheachadh ùr gus am bi gach buidheann air bruidhinn mu co-dhiù 3 às na 4.
- 6.** Till a' bhuidheann/an clas air ais còmhla, iarr air daoine òga na 4 suidheachaidhean a leughadh a-mach. An dèidh dhuibh bruidhinn air co-dhiù 3 iarr fios-air-ais agus moladh bho na daoine òga mu na bu chòir dha na daoine a dhèanamh. Cuimhnich nuair a bhios na daoine òga a' toirt fios-air-ais (ceistean air an slaighd): *Dè na molaidhean a nì dì-àrdachadh air an eas-aonta agus a bheir gnòthaichean gu crìoch nas fheàrr? Dè na molaidhean a nì àrdachadh agus a bhios a' ciallachadh gum bi tuilleadh dhuilgheadasan agaibh: (NÒTA: Feumaidh còmhraidh mu aonta a bhith an lùib suidheachadh Joe agus Archie – faodaidh sibh seo a stèidheachadh air an obair a rin na daoine òga air a' chuspair).*
- 7. A' dèiligeadh ri còmhstri.** A- nis 's sibh air sgrùdadh a dhèanamh air beachdan seall an ath sheata shlaighdean, mar a tha thu a' dèanamh seo faigh a-mach bho na daoine òga co-dhiù a tha iad a' faireachdainn gur e deagh chomhairle a tha seo dhaibhsan:

10 dòighean air dèiligeadh ri còmhstri ann an dàimh

1. Bi dìreach, inns na tha a' cur dragh ort.
2. Bruidhinn mu na faireachdainnean agad gun a bhith a' cur coire air do chèile.
3. Na can *cha bhi thu uair sam bith no an-còmhnaidh*: me "*Cha bhi thu uair sam bith ...*" No "*Tha thu an-còmhnaidh air a' fòn agad ...*"
4. Dèilig ri rud mu seach – coimhead ri aon chùis seach tòrr rudan.
5. Èist – Cùm d' aire air a' chùis agus na bi a' gearradh a-staigh.
6. Na bi a' dol an aghaidh ghearainean do chèile – feuch gun a bhith dìonadach bho thoiseach.
7. Feuch ris na beachdan aca a thuigsinn.
8. Bidh spèiseil do bheachd an neach eile – na bi gan cur sìos agus na bi beumach.
9. Na bi neo-dheimhinneach mun h-uile sion.
10. Gabh air do shocair, tarraing d' anail, thalla agus socraich thu fhèin.

Air a thogail bho Psychology Today <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/close-encounters/201704/10-tips-solving-relationship-conflicts>

- 8.** Crìochnaich le slaighd - a' cuimhneachadh dha na dhaoine òga ma tha dad dhe na chuala iad a' toirt orra faireachdainn gu feum iad bruidhinn ri cuideigin no gu bheil taic a dhìth orra – faodaidh iad fios a chur gu luchd-comhairle ChildLine. Bhiodh e na chuideachadh dhann tidsear/neach-foghlaim beagan fiosrachaidh a chuir a-steach mu sheirbheisean dìomhair ionadail.

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

Nòtaichean Tidseir

