



Tìotal: Stiogma, taboo agus leth-bhreith

Ìre: ÀRD

Ceanglan CfE

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

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
<ul style="list-style-type: none"> Tha mi a’ tuigsinn gum faod cumhachd a bhith an taobh a-staigh dhàimhean agus gum faod sin a bhith air a chleachdadh ann an dòigh mhath cho math ri dòigh dhona. HWB 4-45a Tha mi mothachail gum feumar spèis a thoirt do shaorsa agus do chrìochan pearsanta dhaoine agus ‘s urrainn dhomh aithneachadh agus freagairt nan rudan a tha daoine a’ cur an cèill tro chainnt agus ann an dòighean eile seach cainnt. HWB 4-45b Tha mi a’ beachdachadh air mar a bheir mo bheachdan, chreideas, luachan is moraltachd buaidh air mo chodhùnaidhean mu chàirdeas, dhàimhean is dhol-a-mach ghnèitheasach. HWB 4-46a Nuair a tha mi a’ rannsachadh nan còirichean air a bheil mi fhìn agus daoine eile airidh, ‘s urrainn dhomh na còirichean sin a chur an gnìomh ann an dòigh iomchaidh agus gabhail ris na dleasan a tha nan cois. Tha mi a’ sealltainn spèis do chòirichean dhaoine eile. HWB 4-09a 	<ul style="list-style-type: none"> A’ dèanamh sgaradh eadar mì-chothromachd agus mì-chleachdadh cumhachd ann an dàimhean, mar eisimpleir spèis, earbsa, fòirneadh, aonta. A’ sealltainn nan sgilean a dh’fheumar airson seasamh an aghaidh ghnàth-iomhaighean sna meadhanan, a’ gabhail a-steach meadhanan sòisealta, mar eisimpleir, misneachd, breithneachadh.

Amasan Ionnsachaidh

- Gum bruidhinn daoine’ òga air agus gun tuig iad buaidh stiogma agus leth-bhreith air daoine a’ tha beò le droch shlàinte/triblaidean mheadaigeach.
- Gum bi fios aig daoine’ òga gu bheil buaidh aig a’ chànan agus an giùlan aca air daoine’ eile.

Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- Tha mi a’ tuigsinn gu bheil buaidh aig na gnìomhan aca air daoine’ eile.
- Tha mi a’ sealltainn spèis do dhaoine’ eile.
- ‘S urrainn dhomh cunntas a thoirt air agus seasamh an aghaidh leth-bhreith.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- See Me: Talking about mental health** <https://youtu.be/F9iLJa9ZdE4> (faid 3 mion. 48)
- Living with the stigma of HIV** <https://youtu.be/mdhEun0I-nM> (faid 6 mion. 48)
- UOKM8?** <https://vimeo.com/234808377> (faid 1 mhion. 30)
- The Stand Up Kid** https://youtu.be/SE5lp60_HJk (3 mion. 7)
- Sometimes we say we’re fine when we’re not** <https://youtu.be/nOkH2jGK4p0> (faid 37 diog.)

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 leasan mar seo: Bidh daoine' òga a' bruidhinn mu stiogma, rudan taboo agus leth-bhreith, agus mar a bhios na cùisean seo a' toirt buaidh air dàimhean agus slàinte dhaoine. Bidh buaidh nas motha aig stiogma agus leth-bhreith air dàimhean cuid de dhaoine sa chomann-shòisealta seach feadhainn eile. 'S e an t-amas gun tèid bruidhinn gu fosgailte agus gu firinneach mun seo. Ma tha sion ann nach eil neach òg airson fhaighneachd air beulaibh dhaoine' eile, no ma tha tuilleadh fiosrachaidh a dh'ìth orra mu rud sam bith, faodaidh iad bruidhinn riut aig àm eile.
2. Bruidhinn ris a' chlas mu mhìneachaidhean na faclan a leanas (a' dèanamh cinnteach à tuigse, a' sgrùdadh ciad bheachdan no ceistean sam bith):

STIOGMA: Seata de chreideas mì-dheimhinneach no mì-chothromach a dh'fhaodadh a bhith aig daoine no comann-shòisealta gu lèir mu rudeigin. Faodaidh seo buntainn ri cùisean slàinte, agus mar sin dh'fhaodadh daoine a' ràdh gu bheil stiogma ann mu thinneas inntinn, no stiogma mu dhaoine a tha beò le HIV. Nuair a dh'fhuilingeas tu stiogma, dh'fhaodte gur e cuideigin a tha a' dèanamh breithneachadh ort, a tha nàimhdeil riut, a tha a' dèanamh droch-dhiol fhiosaigeach no labhairteach ort no gu bheil thu a' faireachdainn gu bheil thu air do chumail a-mach à cùisean no gu bheil gad sheachnadh.

TABOO: 'S e rud a th' ann an taboo a tha mì-fhreagarrach a dhèanamh no bruidhinn air. Faodaidh e bhith mu chuspair mar feise no galairean gabhaltach feiseil.

LETH-BHREITH: Ma nì cuideigin làimhseachadh mì-chothromach ort air sgàth cò thu. Dh'fhaodadh seo a bhith air sgàth do ghnè, d' fheisealachd no air sgàth 's gu bheil ciorram no trioblaid slàinte ort.

3. **Cò na buidhnean sa chomann-shòisealta a dh'fhaodadh stiogma, taboo no leth-bhreith fhulang?**
Cuir a' cheist airson còmhraidh, ciamar a dh'fhaodadh seo tachairt?

Tha dà eisimpleir gu h-ìosal a chuidicheas a' bhuidheann gu tuilleadh smaoinichidh a dhèanamh mu stiogma agus taboo agus leth-bhreith – slàinte inntinn agus HIV. Ge-tà, meòraichibh air na buidhnean no na coimhearsnachdan a tha daoine' òga air ainmeachadh a bhios a' fulang eileamaidean de stiogma cuideachd.

4. **Eisimpleirean de stiogma agus taboo: Slàinte inntinn.**

Aidich gur e pàirt de bheatha làitheil a h-uile neach a th' ann an slàinte inntinn. Tha e a' bualadh oirnn gu lèir, ach tha stiogma fhathast timcheall air nuair a tha neach tinn. Airson dèiligeadh ris an seo gu ceart feumaidh sinn daoine' òga a chuideachadh gu tuigsinn gu bheil e ceart gu leòr gun a bhith ceart gu leòr agus gum faod thu bruidhinn mu dheidhinn.

Stiogma agus taboo agus Slàinte inntinn

Fhuair rannsachadh de dhaoine' òga nach tuirt ach 37% gun innseadh iad do chuideigin ma bha iad ga fhaighinn doirbh dèiligeadh rin slàinte inntinn.

Faighnich: *Carson a tha seo nad bheachd-sa?* Cleachd am film goirid an seo airson na thuirt daoine' òga eile mun stiogma timcheall air bruidhinn mu slàinte inntinn a chluinntinn:

See Me: Talking about mental health <https://youtu.be/F9iLJa9ZdE4> (faid 3 mion. 48)

Èist ri beachdan sam bith air an fhilm. Beachdan sam bith air carson a tha uimhir a stiogma timcheall air trioblaidean slàinte inntinn no carson as e taboo a th' ann bruidhinn air?

5. Eisimpleirean de stiogma agus taboo: Beò le HIV

Seall an slaighd mar thoiseach-tòiseachaidh air a' bhuidhinn a th' aig stiogma agus taboo nuair a tha thu beò le HIV.

“Bha fios agam gun robh stiogma ann mus d' fhuair mi a-mach gun robh HIV orm – bha fios agam gur e taboo a bh' ann an HIV, ach tha e doirbh nuair a tha e a' tachairt dhut” Joseph Cotgrave ag innse mu bhith beò le HIV

Mus coimhead sibh an ath fhilm, faighnich dha na daoine òga: **Dè na seòrsaichean stiogma no leth-bhreith a dh'fhaodadh neach fhulang ma tha iad beò le HIV?** An uair sin coimheadaibh am film, agus bruidhinn mu bheachdan/smuaintean às a dhèidh.

Living with the stigma of HIV <https://youtu.be/mdhEun0I-nM> (faid 6 mion. 48)

6. Ciamar a nì sinn strì an aghaidh stiogma agus leth-bhreith? 5 dòighean ...

Tha cothrom air a bhith aig na daoine òga gus cluinntinn mu bhuidhinn stiogma, airson meòrachadh air carson a bhiodh rud na taboo, gus cluinntinn mu eòlas dhaoine air leth-bhreith. Iarr orra obrachadh ann am buidhnean beaga gus meòrachadh air *Dè as urrainn dhuinn a dhèanamh mun seo?*

Dh'fhaodadh iad smaoineachadh mu shlàinte inntinn, HIV no coimhead ris an dùbhlann ann an dòigh nas fharsaing. Às dèidh greis, faigh fios air ais agus brosnach còmhradh mu dhòighean làimhseachaidh.

7. Feuch na 5 dòighean seo. Inns mu na 5 dòighean seo a' cleachdadh na slaighdean – brosnach còmhradh mar a tha sibh a' dol air adhart. Dè bhiodh gach fear a' ciallachadh a thaobh stiogma slàinte inntinn no stiogma HIV? A bheil maids ann leis na thog na daoine òga?

1. Faigh am fiosrachadh ceart. Ionnsaich thu fhèin agus daoine eile seach a bhith a' creidsinn naidheachdan fuadain no *fake news*.

2. Bi mothachail dhed bheachdan agus dhed ghiùlan: Tha sinn gu lèir a' cluinntinn no ag ionnsachadh leth-bhreith agus breithneachadh mar a tha sinn a' fàs. Ach 's urrainn dhuinn an dòigh smaoineachaidh againn atharrachadh. Faodaidh sinn roghainn a dhèanamh gus daoine fhaicinn mar dhaoine gun shamhail, chan ann dìreach mar leubailean no mar ghnàth-ìomhaighean.

3. Bidh faiceallach led fhaclan: Faodaidh buaidh a bhith aig an dòigh sa bheil sinn a' bruidhinn air na bhios daoine eile a' smaoineachadh agus ag ràdh. Faodaidh sinn roghainn a dhèanamh gus cànan a sheachnadh ma tha e a' goirteachadh dhaoine eile no gan cur sìos. (NOTA: mura do bhruidhinn sibh air an seo mar thà 's e deagh àm a bhiodh an seo airson bruidhinn mu chleachdadh an fhacail 'gèidh' na theirm neo-dheimhinneach, no airson cuir sìos air daoine.)

4. Thoir taic do dhaoine agus leig leotha pàirt a ghabhail: Làimhsich daoine le urram agus spèis. Smaoinich air mar a dh'iarradh tu air daoine dèiligeadh riutsa.

5. Cleachd an lagh airson daoine a dhìon: Tha e an aghaidh an lagh leth-bhreith a dhèanamh air daoine air sgàth an gnè, mar a tha iad gan aithneachadh fhèin, am feisealachd no an slàinte fheiseil. Chan eil e cuideachd ceart no cothromach.

8. Ag iomairt agus a' teagasg an aghaidh stiogma agus briseadh nan taboo

Inns gu bheil tòrr dhaoine agus buidhnean ag iarraidh cuideachadh gus cùisean atharrachadh nuair a thèid e gu stiogma agus taboohan. An uair sin sgaoil fios mu chuid de na h-iomairtean a chaidh a chleachdadh airson fiosrachadh, ionnsachadh agus gus beachdan atharrachadh. Seall agus bruidhinn mu gach fear, a' faighneachd dha na daoine' òga carson a tha na h-iomairtean èifeachdach nam beachd-san.

- Seall na h-ìomhaighean de phostairean bhon iomairt a tha sa PhowerPoint: Dè tha iad ag ràdh? A bheil daoine' òga a' smaoinichadh gu bheil teachdaireachd shoilleir orra? An cuidicheadh tu?
- **UOKM8?** 'S e film goirid a tha seo mun iomairt le LADbible (Tha 50% de fhireannaich òga nas sine na 18 a' coimhead LADbible) <https://vimeo.com/234808377> (faid 1 mhion. 30)
- **The Stand Up Kid** (Time to Change UK) https://youtu.be/SE51p60_HJk (3 mion. 7) 'S e dràma goirid a tha seo a tha a' seasamh an aghaidh stiogma agus taboo agus a tha a' brosnachadh dhaoine' òga gu innse ma tha iomagain orra agus mu bhith spèiseil do dhaoine eile nuair a nì iadsan seo.
- **Sometimes we say we're fine when we're not** (Time to Change UK) <https://youtu.be/nOkH2jGK4p0> (faid 37 diogan)

9. **Airson crìochnachadh**, seall an slaighd mu dheireadh, daingnich a-rithist gu bheil thu timcheall airson còmhraidh ann an dìomhaireachd. Cuideachd gum bu chòir dhaibh taic a shireadh ma tha sìon bhon t-seisean a' bualadh orrasan. Cuimhnich dhaibh uile a bhith coibhneil.

Stuthan a bharrachd

If it's not gay, it's not gay (faid 30 seconds) <https://youtu.be/7hq2siCHsLM> Foillsichte le Rainbow Youth ann an Sealann Nuadh agus a' tarraing aire gu cleachdadh an fhacail gèidh mar chàineadh/facal deimhinneach.

Notaichean Tidseir

