



# Ag déanamh comhráití beaga as **'an gComhrá Mór'**

Ag tacú le comhráite idir thuismitheoirí agus a gcuid leanaí faoi chaidrimh agus forbairt ghnéasacht shláintiúil



[sexualwellbeing.ie](http://sexualwellbeing.ie)





D'fhorbair Sláinte Ghnéis agus Clár um Thoirchis Ghéarchéime (SGCTG)FSS an áis *“Ag Déanamh Comhráití Beaga as ‘An gComhrá Mór’: 4-7 bliana d’aois* de réir an Straitéis Náisiúnta um Shláinte Ghnéis 2015-2020.

San áis tá:

- *“Ag Déanamh Comhráití Beaga as ‘An gComhrá Mór’: 4-7 bliana d’aois*- treoir do thuismitheoirí a scríobhadh ag tagairt do Chaighdeán um Oideachais Ghnéis san Eoraip: creatlach do lucht déanta polasaithe, údaráis oideachsúla agus sláinte, agus speisialtóirí(An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, 2010).
- ‘Bláth Chumhachtach Thomáis’: Míniú séimh faoi chonas a dhéantar linbh – scéal i bhfoirm leabhrán a scríobh Kathleen O’Rourke, múinteoir bunscoile agus údar, arbh fhearr aithne uirthi don obair a rinne sí ar *Granny O’Grimm* gearrscannáin a ainmníodh do ghradam OSCAR.

Is feidir an leabhran seo agus aiseanna eile do thuismitheoirí a íoslodail no a ordu o [healthpromotion.ie](http://healthpromotion.ie).

Ta tuilleadh eolais agus comhairle do thuismitheoirí maidir le caidrimh agus gneasacht slaintiúil ar fail ag [sexualwellbeing.ie](http://sexualwellbeing.ie)

Gabhaimid buíochas ó chroí leis na tuismitheoirí a ghlac páirt sa taighde a chur ar ár chumas an áis seo a fhorbairt agus fócas-thástáil a dhéanamh ar an leabhráin.

# Clár

Faoin áis seo	2
Conas an áis seo a úsáid	3
‘Ceisteanna coitianta’ Thuismitheoirí	4
Nodanna chun cumarsáid a dhéanamh le do pháiste faoi chaidrimh, gnéasacht agus éirigh aníos	10
‘Ceisteanna coitianta’ na bPáistí	12
Cur síos gearr ar na baill giniúna mar foinse thagartha do thuismitheoirí	15
Colainn Baineann	16
Colainn Fireann	17
Cá bhfuil níos mó cúnamh agus eolas ar fáil	18
Tuilleadh léamh uait?	20



# Maidir leis an áis seo

Rinne staidéar Éireannach imscrúdú le déanaí faoi chonas a labhraíonn tuismitheoirí le páistí óga faoina gcorp, caidrimh agus gnéasacht. Léirigh an staidéar sin go bhfuil tuismitheoirí den tuairim go bhfuil sé tábhachtach a bpáistí a mhúineadh faoina leithéid ach go mbíonn sé dúshlánach tabhairt faoi. (Conlon, 2018).

Dheimhnigh staidéar in 2020 na buntáistí sláinte agus folláine a bhaineann le tuismitheoirí agus leanaí ag caint ar na hábhair seo le linn óige agus ógántachta an duine óig (ITES, 2020).

Díríonn an áis “Ag Déanamh Comhráití Beaga as ‘An gComhrá Mór’: 4-7 bliana d’aois ar chabhrú le tuismitheoirí labhairt lena bpáistí faoi chaidrimh agus gnéasacht ar shlí réchúiseach a fheileann d’aois an pháiste.

San áis tá treoirleabhar do thuismitheoirí agus scéal-leabhrán. Tabharfaidh an treoirleabhar seo tacaíocht duit chun comhrá a choinneáil ag imeacht faoi chaidrimh agus gnéasacht de réir mar a fhásann do pháiste suas. Tá míniú shéimh faoi chonas a dhéantar linbh sa scéal-leabhrán ‘Bláth Chumhachtach Thomáis’.

Tá an scéal-leabhrán feiliúnach do pháiste timpeall 5 bliana d’aois. Ag brath ar an bpáiste, d’fhéadfadh sé a bheith feiliúnach do pháistí níos óige nó níos sine. Go hiondúil bíonn páistí a bhfuil deirfiúracha agus deartháireacha nó col-ceathracha acu ag cur ceisteanna ar a dtuismitheoirí faoi thoirchis, linbh agus breith.

# Conas úsáid a bhaint as an áis seo

Don chéad chéim, ní mór duit an treoirleabhar agus scéal a léamh duit féin. Is féidir leat cinneadh a dhéanamh ansin, an scéal a léamh le do pháiste nó na smaointe agus an chaint atá ann a úsáid chun tús a chur le comhrá agus ceisteanna do pháiste a fhreagairt.

Freagraíonn an treoirleabhar seo roinnt de na ceisteanna a bheidh ag do pháiste tar éis an scéal a léamh. Má theastaíonn níos mó eolais faoi fhorbairt gnéasacht sláintiúil uait agus faoi chonas cumarsáid a dhéanamh le do pháiste ag aois ar bith faoi chaidrimh, gnéasacht agus éirigh aníos, féach ar [sexualwellbeing.ie](http://sexualwellbeing.ie)

## Nóta

Bláth Chumhachtach Thomáis – míniú shéimh faoi chonas a dhéantar linbh. Is clann ar chruth traidisiúnta atá sa scéal agus eolas bunúsach faoi atáirgeadh. Tá sé tábhachtach áfach, go dtuigeann páistí go bhfuil réimse cineál clann ann ina dtógtar páistí (tuismitheoirí den inscne chéanna, teaghlach cumaisc agus teaghlach sínte, 7rl). De réir mar a fhásann siad, is féidir iad a chur ar an eolas faoi na slite eile a ghintear agus a beirtear linbh.



# Ceisteanna Coitianta na dTuismitheoirí

Freagraíonn an rannóg seo roinnt ceisteanna a d'fhéadfadh a bheith agat faoi do ról in oideachais chaidrimh agus ghnéasach do pháiste.



## Cén fáth ar chóir dom labhairt le mo pháiste faoi chaidrimh, gnéas agus fás aníos?

Is sa teaghlach an chéad áit a fhoghlaimíonn leanaí faoi ghrá agus cúram dóibh féin agus daoine eile. Foghlaimíonn leanaí faoi chaidrimh, gnéas agus fás aníos ó na teachtaireachtaí neamhráite ón am a bheirtear iad. Bíonn tionchar aige seo ar na cineál daoine óga agus daoine fásta a dhéanann siad agus na rogha a dhéanann siad níos déanaí ina saoil.

Ar an gcaoi chéanna a chabhraíonn tú le fás agus forbairt sláintiúil do pháiste ar chuile bhealach, cabhraíonn tacaíocht dá bhforbairt ghnéasach leo na meoin, luachanna agus scileanna a theastaíonn uathu chun caidrimh shláintiúila a bheith acu leo féin agus daoine eile.

Tugann taighde le tuiscint dúinn go bhfuil sé tairbheach eolas cuí dá n-aois a thabhairt do pháistí óga faoi chaidrimh agus gnéas mar fhreagra ar cheisteanna. Mar shampla, cruthaíonn sé timpeallacht inár féidir le déagóirí a bheith compordach sa chomhrá seo lena dtuismitheoirí. (Hyde et al, 2010).

Fuair staidéar in Éirinn 2020 gur mó an seans go ndéanfadh páistí a raibh caidreamh maith acu lena dtuismitheoirí saincheisteanna caidrimh agus ghnéasachta a phlé (ITES, 2020).

## Nach bhfoghlaiméidh mo pháiste an méid seo ar scoil?

Múintear Oideachas Caidrimh agus Gnéasachta (OCG) ó Linbh Shóiseareacha go hArdteistiméireacht. Is féidir le scoileanna eolas ginearálta a chur ar fáil agus spás sábháilte a chruthú do phlé don rang iomlán; ach, is tusa an t-oide is tábhachtaí dod' pháiste ina leith seo. Tá sé níos fearr má fhaigheann leanaí an chéad mhíniú ar chaidrimh agus gnéasachta sa bhaile. Is tusa amháin atá in ann do luachanna a roinnt le do pháiste agus aire ar leith a theastaíonn ag gach staid dá bhforbairt.

Is féidir seo a dhéanamh trí:

- ✓ Labhairt le do pháiste faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos
- ✓ Bí ar an airdeall faoi na topaicí atá á gclúdach le do pháiste ar scoil agus ag cur deiseanna ar fáil chun é a phlé sa bhaile
- ✓ Tú féin a chur ar an eolas faoi pholasaí OCG na scoile agus páirt a ghlacadh má bhíonn an scoil á uasdátú.

Cabhróidh an áis seo, an t-eolas ar [sexualwellbeing.ie](http://sexualwellbeing.ie) agus foilseacháin FnaSS do leanaí níos sine agus a dtuismitheoirí (féach *Cá bhfuil níos mó cúnamh agus eolas ar fáil ar rannóg breise an leabhráin seo*) leat chun cur le múinteoireacht OCG do pháiste ar scoil. Chun tuilleadh eolais a fháil faoin gcuraclam, féach ar

An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil Bunmhúinteoirí: [pdst.ie/node/811](http://pdst.ie/node/811). Tá an Churaclam iomlán don Oideachas Sóisialta, Pearsanta agus Sláinte ar: [curriculumonline.ie/Primary/Curriculum-Areas/Social-Personal-and-Health-Education-Curriculum/](http://curriculumonline.ie/Primary/Curriculum-Areas/Social-Personal-and-Health-Education-Curriculum/)



## Cad í an difríocht idir gnéas agus gnéasacht?

Uaireanta baineann daoine úsáid as an téarma ‘gnéas’ chun cur síos ar ‘fireann nó baineann’ agus freisin chun cur síos ar theagmháil nó gníomhaíocht ghnéasúil. Tá gnéasacht níos leithne ná sin, baineann sé leis an gcaoi a mhothaíonn muid fúinn féin agus conas a chuirimid muid féin in iúl, ar an gcaoi a dhéanann muid caidrimh leis na daoine eile inár saoil agus ar an gcaoi a iompraímid muid féin sa tsochaí.

Baintear úsáid as na téarmaí Oideachais Gnéis agus Oideachais Gnéasacht chun cur síos ar an rud céanna, ach i scoileanna Éireannacha, luaitear Oideachais Caidrimh agus Gnéasacht. Cuireann seo béim ar an bhfíric go bhfuil níos mó ag baint leis ná an méid sin, cé go n-áirítear topaicí faoi ghníomhaíocht ghnéasúil d’ógánaigh. De réir an Eagraíochta Dhomhanda Sláinte, ba chóir go gclúdódh oideachas gnéasacht gnéithe fisiciúla, mothúchánacha agus sóisialta fhorbairt an duine.

Go sainiúil, ba chóir go mbeadh topaicí oideachas gnéasacht don luath-óige ag áireamh labhairt faoi fhorbairt fhisiciúil agus mothúchánach, sláinteachais pearsanta, féiniúlacht inscne agus rólanna agus buneolas atáirgeadh.

## Cár chóir dom tosú?

Is iad na príomhriachtanais a bhíonn ag páistí óga maidir le forbairt ghnéasach na go dtabharfaí grá dóibh agus go gcothófaí iad go fisiciúil agus mothúchánach. Ar an gcaoi seo is féidir cabhrú le páistí grá a bheith acu dóibh féin agus go nglacfadh siad leo féin agus go mbeadh siad in ann caidrimh shláintiúla a bheith acu leo siúd atá thart orthu. Is iad na luachanna agus scileanna a fhoghlaimíonn siad sna luathbhlianta seo a chabhróidh leo chun caidrimh thacaíochtúla a dhéanamh le linn a saoil.

## Cén uair gur chóir dom tosú?

Tá tús curtha agat leis seo cheana féin – sin an deascéal. Tá teachtaireachtaí ráite agus neamhráite á fháil ag do pháiste faoi ghnéasacht ó bhreith. Anois agus tú níos mó ar an bhfeasacht faoin gcaoi ar mhaith leat go bhforbródh do pháiste, is féidir leat cinneadh comhfhiosach a dhéanamh faoi na teachtaireachtaí seo. De réir mar a théann do pháiste in aibíocht, is féidir deiseanna a ghlacadh chun comhrá beag a dhéanamh faoi fhorbairt fhisiciúil agus mothúchánach agus faoi chaidrimh.





## Conas is féidir liom mé féin a ullmhú?

Ní bhíonn muinín ag roinnt tuismitheoirí faoi labhairt lena bpáistí faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos. Más tusa duine de na tuismitheoirí sin, d'fhéadfadh beagán ullmhúcháin d'inní a laghdú.



### Smaoinigh ar an oideachas gnéasacht a fuair tú féin

**nuair a bhí tú óg.** Má smaoiníonn tú ar d'aos óg agus an taithí a bhí agat ag foghlaim faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás, sin pointe maith chun tús a chur leis an ullmhúchán don chomhrá le do pháiste.

- Cad agus conas ar fhoghlaim tú faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos?
- Cén ghné den taithí a bhí agat féin gur mhaith leat a chur ar aghaidh chuig do pháiste agus cad iad na nithe gur mhaith leat go mbeadh siad éagsúil?

**Bí soiléir faoi do theaghlach agus an creideamh pearsanta atá agat féin.** Tá a lán creidimh éagsúla laistigh, lasmuigh agus idir theaghlaigh faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos.

Tá a chreidimh, smaointe agus mothúcháin féin ag gach indibhidiúil faoi na topaicí seo. Ba chóir na teachtaireachtaí a theastaíonn uaitse a thabhairt dod' pháiste a bheith pléite agus aontaithe leis na daoine fásta ar fad i saol do pháiste.

### Faigh tacaíocht duit féin.

- Labhair le cairde agus baill clainne a bhfuil páistí ar chomhaois le do pháiste acu nó níos sine mar d'fhéadfaí go mbeadh nodanna agus smaointe áisiúla acu. Ansin roghnaigh an chomhairle a fheileann duitse agus do pháiste.
- Freastal ar chlár tuismitheoireachta i do cheantar. Eagraíonn scoileanna, ionad saoráide teaghlaigh agus FnaSS na cláir seo go minic.
- Eagraíonn Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí – Bunscoil cúrsaí OCG do thuismitheoirí - [npc.ie](http://npc.ie) nó iarr ar do scoil nó cumann na dtuismitheoirí chun tuilleadh eolais a fháil.

## Cad iad na téarmaí ar chóir dom a úsáid do na baill ghiniúna

Bíonn tuismitheoirí níos compórdaí ag úsáid ainmneacha peata do bhaill giniúna agus tuairiscíonn roinnt tuismitheoirí go n-airíonn siad ait faoi focail amhail péineas agus pit a úsáid. Tá sé go maith, áfach, do pháistí na téarmaí cearta do na baill ghiniúna a fhoghlaim ón tús ar an gcaoi chéanna is a fhoghlaimíonn siad ainmneacha na baill coirp eile. Is féidir a mhúineadh dóibh go bhfuil na baill seo príobháideach, ach gur féidir leo labhairt futhu nuair a bhíonn gá leis. Spreagfaidh an cur chuige seo meoin dearfach agus meas sláintiúil do chorp pháiste, chomh maith le cumas cumarsáide éifeachtach a dhéanamh. Tá úsáid na dtéarma ceart do na baill ghiniúna ar an gcuraclam do Linbh Shóisearacha agus Linbh Shinsearacha. (féach ar [pdst.ie/node/811](http://pdst.ie/node/811)).

## Conas ar chóir dom tadhall sábháilte agus neamh-shábháilte do mo pháiste?

Ó staid luath, is féidir leat a mhúineadh dod' pháiste cén tadhall ar maith leo agus atá compórdach dóibh agus a mhalairt. Tá sé tábhachtach freisin deiseanna a thabhairt do pháistí chun cinn a dhéanamh faoi cé a leagann lámh orthu agus an cineál tadhall is féidir a dhéanamh leo. Nuair a labhraítear faoi tadhall sábháilte, neamh-shábháilte agus nach maith leo is slí amháin é chun an difríocht a mhíniú do pháiste níos sine.

Ba chóir go n-aireodh duine go bhfuil sé/sí faoi chúram agus tábhachtach. Uaireanta, d'fhéadfaí gur tadhall a ghortaíonn nó atá míchompórdach atá i gceist, ach go dteastaíonn sé chun an duine a choinneáil sábháilte agus sláintiúil (m.sh. ag fáil instealladh. Gortaíonn tadhall neamh-shábháilte corp nó mothúcháin duine (m.sh. ciceáil, bualadh) agus tadhall nach maith le duine – sin tadhall a mb'fhéidir nó nach mb'fhéidir a bheith neamh-shábháilte ach nach maith leis é ón duine sin nó ag an am sin. Féach an rannóg *Cá bhfuil níos mó cúnamh agus eolas ar fáil* i gcomhair foinsí eolais eile ar an dtopaic seo agus féach ar an t-eolas atá ar an gClár Fan Sábháilte a múintear do pháistí ar scoil ag [staysafe.ie/parents.htm](http://staysafe.ie/parents.htm)

## Má fheicim mo pháiste ag imirt ‘Dochtúirí’ lena chairde, cad ba chóir dom a dhéanamh?

Fan suaimhneach mar is gnáth iompraíocht é seo do pháistí atá fiosrach faoina gcoirp agus coirp daoine eile. Is minic a bhíonn páistí ag spraoi cluichí ina dtaispeánann siad a mball giniúna dá chéile. San áit nach mbíonn aon difríocht aoise nó cumhachta idir na páistí, is fiosracht ginearálta agus cuid den ghnáth spraoi atá i gceist. Más mian leat, is féidir na páistí a stiúradh go séimh i dtreo eile leis an spraoi. Ag staid níos déanaí, is féidir fiosracht do pháiste faoi choirp a shású trí breathnú ar leabhair nó láithreáin gréasáin oiriúnacha le chéile. (féach ar an rannóg *Cá bhfuil níos mó cúnamh agus eolas ar fáil*).

## An bhfuil sé ceart go leor do pháistí spraoi lena mball giniúna?

Tá sé an-ghnáth do linbh agus leanaí óga a bheith ag spraoi lena mball giniúna. Tá sé nádúrtha agus sláintiúil a bheith ag fiosrú an chorp. De réir mar a fhásann páistí, is féidir a mhúineadh dóibh nár chóir seo a dhéanamh ach nuair atá siad in áit phríobháideach.

Ba chóir a bheith cúramach nach mbeidh náire ar pháistí faoina n-iompraíocht nó faoina gcoirp.



# Nodanna chun cumarsáid a dhéanamh le do pháiste faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos

Níl aon rialacha dian faoin gcaoi gur chóir duit cumarsáid a dhéanamh le do pháiste faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos. Bíonn gach páiste éagsúil agus bíonn gach teaghlach éagsúil. Tá nodanna ginearálta anseo:

## Bí ullamh

Smaoinigh faoi do luachanna agus dearcaí féin agus spreag na baill clainne eile chun an rud céanna a dhéanamh freisin. Déan iarracht riachtanais do pháiste a mheas de réir mar a fhorbraíonn siad. Bain úsáid as áiseanna tacaíochta amhail leabhair agus físeáin (féach ar an rannóg *Cá bhfuil níos mó cúnamh agus eolas ar fáil*) chun cabhrú leat cinneadh a dhéanamh faoi na teachtaireachtaí faoi chaidrimh agus gnéasacht gur mian leat a thabhairt agus an chaoi gur mhaith leat seo a dhéanamh.

## Tosaigh go luath agus coinnigh an t-eolas simplí agus ionraic

Labhair le do pháiste faoin bhforbairt gnéasacht óna luath-óige. Cabhróidh seo chun an comhrá seo a choinneáil normálta agus chun cleachtais chumarsáide sláintiúil faoi ghnéasacht agus nithe goilliúnacha eile a chothú.

- Oibríonn freagraí simplí ach ionraic do pháistí. Má theastaíonn níos mó eolais uathu, cuirfidh siad tuilleadh ceisteanna.
- Ná bíodh imní ort má thugann tú an iomarca míniú. Má bhíonn níos mó á insint ná an méid a bhfuil suim ag an pháiste ann nó a thuigeann siad, ní bhacfaidh siad leis.

## Tabhair beagán eolais ag an am

Ní gá gach a insint in aon chomhrá amháin. Beidh neart deiseanna agat labhairt le do pháiste. De réir mar a fhorbraíonn suim agus tuiscint do pháiste lena aois, tá sé tábhachtach dul ar ais ar thopaicí de réir mar a leanann sibh ar aghaidh.

Bí ag plé leis na nithe atá ceart dod' pháiste agus bain úsáid as na deiseanna múinte a tharlaíonn sa gnáth-saol chun comhrá a bheith agaibh( ní léacht). Mar shampla, má bhíonn toirchis nó páiste nua sa teaghlach, nó fadhb chaidrimh nó gnéasacht ar chlár Teilifíse nó sna meáin, beidh deis cainte agat.

## Múin na fíricí agus níos mó

Labhair le do pháiste faoi do thuairimí agus caidrimh faoi gach gné den ghnéasacht agus faoin méid a theastaíonn chun caidrimh shláintiúla a chothú.

## Bí i do thuismitheoir gur féidir le páiste labhairt leis/léi

Éist leis an méid atá á rá ag do pháiste faoin saol agus na nithe a chuireann lúcháir nó imní air/uirthi. Léiríonn siad an méid seo lena bhfocail agus gnímh. Déan iarracht éisteacht gan breithiúnas.



## Bí i do thuismitheoir gur féidir le páiste ceist a chur air/uirthi

Cuir fáilte roimh fhiosracht do pháiste le focail agus tuin do ghuth. Cuir ceisteanna séimhe ionas go mbíonn a fhios agat cé mhéad atá ar eolas ag do pháiste cheana féin sula dtabharann tú eolais bhreise. Ná síltear go bhfuil gach ní ar eolas díreach mar go bhfuil focail ar leith á n-úsáid acu. Mura bhfuil freagra agat ar cheist do pháiste, tá sé ceart go leor a rá nach bhfuil a fhios agat ach go n-aimseoidh tú an freagra.

## Múin úinéireacht colainne

Cuir ina luí ar do pháiste gur leisean a c(h)olainn agus nach gá don pháiste ligean do dhuine ar bith tadhall atá neamh-shábháilte agus /nó nach dteastaíonn uathu. Ní mór dóibh a fhoghlaim freisin go bhfuil na cearta céanna ag daoine eile. Is tús é seo ar smacht ar a chorp a thabhairt don pháiste agus múineadh dó/di faoi thoileadh.

# Na ceisteanna coitianta a bhíonn ag páistí



Seo iad na ceisteanna coitianta a chuireann páistí óga agus a ardaítear go minic tar éis Cumhacht na mBláth a léamh, míniú séimh ar an gcaoi a ndéantar linbh. Tá freagraí simplacha anseo, ach is tusa a dhéanann an cinneadh faoin bhfreagra cuí duitse agus do pháiste. Is fearr freagra gearr ach a bhfuil na fíricí beachta ann a thabhairt do pháistí óga. Má theastaíonn níos mó eolais, cuirfidh siad ceisteanna ort.

## Cá as a dtagann leanbh?

‘Fásann leanbh ó síol speisialta a fhásann istigh i mamaí go dtí go mbíonn sé réidh le breith.’

Beagán Eolais eile: ‘Déantar leanbh nuair a thagann speirm ón daidí agus ubh ón mamaí le chéile chun fás istigh i gcorp mamaí in áit speisialta ar a dtugtar broinn.’



Má theastaíonn níos mó eolais faoi speirm agus uibheacha ó do pháiste: Tá corp gach duine déanta as codanna beaga ar a dtugtar cealla. Déanann cealla éagsúil jabanna éagsúla sa chorp. Is cealla speisialta iad an speirm agus an ubh a dhéanann linbh nuair a nascann siad le chéile.’

## Conas a ghabhann an speirm isteach i gcorp an mamaí?

‘Tugann an fear an speirm don bhean’. Nuair a cheapann tú go bhfuil do pháiste réidh, is féidir na fíricí faoi chaidreamh collaí agus giniúint a mhíniú. Tá míniú samplach faoi ‘Suggested Answers to Children of Different Ages (9-12)’ i rannóg na dtuismitheoirí de [sexualwellbeing.ie](http://sexualwellbeing.ie).

Tá an t-ábhar seo faoi chaibidil ar an gcuraclam bunscoile do Ranganna 5 agus 6 ach tá sé níos fearr go gcloisfeadh do pháiste uaitse é roimhe sin.

## Conas is féidir leis an linbh éalú?

‘Nuair atá an leanbh sách mór, cabhróidh altra nó dochtúir é/í a shaolú.’

Má tá do pháiste níos fiosraí: ‘Nuair atá an leanbh réidh le breith tiocfaidh sé/sí amach tríd fheadán speisialta i gcorp an mamaí ar a dtugtar faighin.’

## Cén fhaid a thógann sé ar an linbh fás?

‘Fásann formhór na leanaí ar feadh 9 mí i mbroinn na mamaí sula mbeirtear iad. D’fhéadfadh siad a bheith beirthe roinnt seachtain luath nó mall.’

Ní gá níos mó sonraí a thabhairt faoi na haimhréidheanna a bhaineann le toirchis ag an tráth seo.



## Cén fáth nach bhfuil péineas agamsa (nó ceisteanna eile faoin difríocht idir choirp fhir agus mná)?

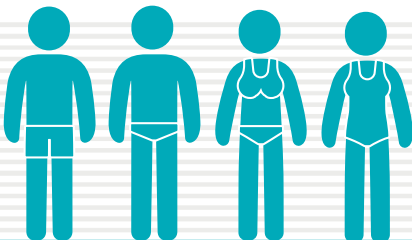
‘Bíonn péineas ag buachaillí; bíonn pit ag cailíní. Bíonn an chuid is mó dár gcoirp mar a chéile, is cuma más buachaill nó cailín muid, ach tá roinnt codanna difriúil.’

Tá an cur síos ar an gcéad leathanach eile le léaráidí a thaispeánann na codanna atá mar a chéile ag deireadh an leabhrán seo a chabhróidh leat na codanna atá mar a chéile agus na codanna atá difriúil a mhíniú.

## Cén fáth nach bhfuil cead agam do phéineas/ bhrollaigh a thadhail (ná aon chod ghnéasach den chorp)?

‘Tá aon chod den chorp a bheadh clúdaithe ag culaith snámhe príobháideach do gach aon duine againn. Ciallaíonn ‘Príobháideach’ gur duit féin amháin é agus ciallaíonn ‘Poibl’ gur do gach duine é. Iarrann muid cead na codanna sin a thadhail chun cabhrú leat tú féin a ní go dtí go mbeidh tú in ann sin a dhéanamh duit féin nó, má bhíonn tú tinn, d’fhéadfadh dochtúir cead a iarraidh chun tú a scrúdú ach beidh do mham agus daid i láthair. Má iarrann páiste eile nó duine fásta cead do chodanna colainne príobháideacha a fheiceáil nó a thadhail nó a gcuid a thadhail, ba chóir duit insint dúinn faoi.’

Chun freagra a thabhairt ar an ghnáth fhiosracht a d’fhéadfadh a bheith ar do pháiste, d’fhéadfá cur leis: ‘Tá sé nádúrtha do pháistí a bheith fiosrach faoina gcoirp féin agus coirp dhaoine eile agus an gcaoi a athraíonn siad de réir mar a fhásann duine; breathnaímís ar an leabhar/láithreáin gréasáin seo le chéile.’





# Cur síos ar na baill ghiniúna mar thagairt do thuismitheoirí

## Nóta:

Ag staid níos déanaí, is féidir níos mó eolais a thabhairt chomh maith le léaráidí de na baill ghiniúna agus na horgáin gnéasacht inmheánacha.

## Baill Giniúna Baineann

**Pit** - an chraiceann bog idir ghéaga chailíní. Le roinnt blianta anuas bhí an téarma ‘faighin’ in úsáid go mícheart mar ainm ar seo. Tá dhá oscailt sa phit, ceann don úiréadra (ceann dón fual) agus ceann don fhaighin.

**Faighin** - an fheadán inmheánach matánach a ritheann ón phit go dtí an bhroinn (útaras).

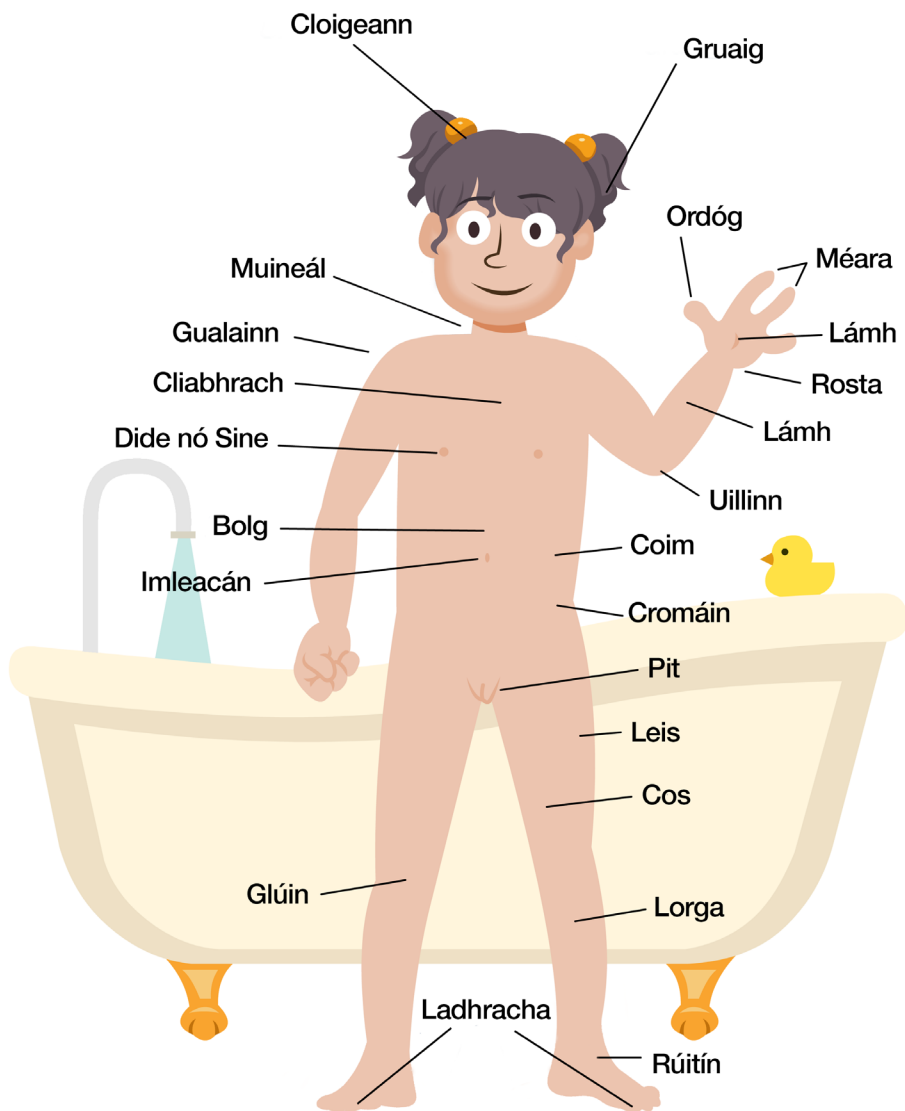
## Baill Giniúna Fireann

**Péineas** - orgán ina bhfuil fíocháin spúinseach bhog ar féidir leis iompú ceartseasmh de bharr sruth fola breise. Tá oscailt amháin aige ar a bharr ar a dtugtar an úiréadar, as a dtagann an fual. Tar éis caitheachas, fágann speirm an chorp tríd an úiréadar (ach ní ag an am céanna leis an fual).

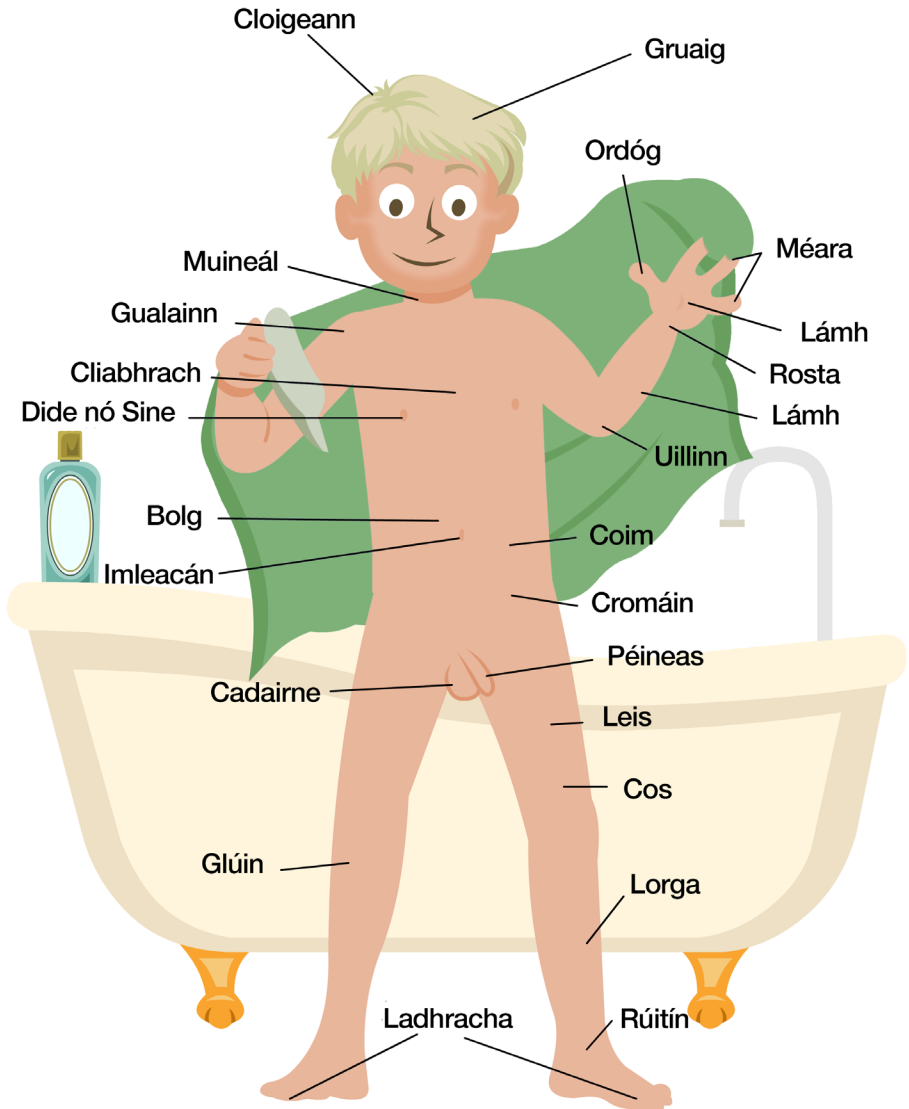
**Uiríocha** - orgáin beaga cruinn atá gar don péineas a tháirgeann téististéarón agus, tar éis caitheachais, a tháirgeoídh speirm. Cabhraíonn téististéarón le buachaill forbairt mar fhear.

**Cadairne** - an chraiceann bhog a bheireann greim ar na huiríocha.

# Colainn Baineann



# Colainn Fireann



# Cá bhfuil níos mó cúnamh agus eolas ar fáil

## Acmhainní

---

- FnaSS: Is **Sexualwellbeing.ie** láithreán gréasáin FnaSS. Tá rannóg ann chun cabhrú le tuismitheoirí labhairt lena bpáistí faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos. [sexualwellbeing.ie/for-parents](http://sexualwellbeing.ie/for-parents)
- FnaSS: **Caring for Your Child 0-5 years:** sraith leabhráin faoi gach gné d'fhorbairt linbh, sláinte ghnéasach san áireamh. [mychild.ie](http://mychild.ie)
- An Roinn Oideachais: Is clár é **Fan Sábháilte** a chuireann scileanna sábháilteachta pearsanta chun cinn agus múintear é i mbeagnach gach bunscoil. Tá rannóg ar an láithreán gréasáin do thuismitheoirí. [staysafe.ie/parents.htm](http://staysafe.ie/parents.htm)
- An Roinn Oideachais: Tairiscíonn [webwise.ie/parents/](http://webwise.ie/parents/) comhairle agus eolas do thuismitheoirí chun sábháilteacht ar line a chur chun cinn dá leanaí.
- NSPCC: **PANTS (An Riail faoi Fho-éadaí)**- uirlis simplí chun páistí a mhúineadh faoi shábháilteacht phearsanta. Tá treoir ar an láithreán gréasáin seo sa RA do thuismitheoirí agus múinteoirí agus réimse ábhair do leanaí, físeán beochana san áireamh leis an amhrán PANTS agus físchluiche ar féidir a íoslódáil. Tá na treoir do pháistí curtha in ord do pháistí faoi mhíchumas agus uathachas agus tá físeán do leanaí bodhra. [nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/underwear-rule/](http://nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/underwear-rule/)
- FnaSS: Is leabhrán saor in aisce é **Aistear na nÓg** faoi chaitheamh. Baintear úsáid as de ghnáth le Ranganna 5 agus 6 ar scoil agus sa bhaile. [healthpromotion.ie](http://healthpromotion.ie)

- **FSS: Ag déanamh comhráití beaga as an gComhrá Mór:**  
**8-12 bliain**-leabhrán do thuismitheoirí faoi chaitheantas agus ógántacht, a forbraíodh chun cabhrú leo labhairt lena bpáistí faoin ábhar seo.

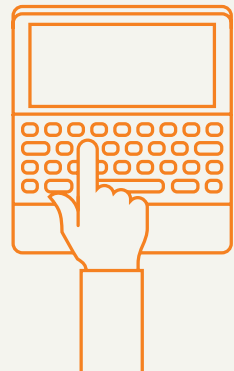
## Cúrsaí Tuismitheoireachta agus Tacaíochtaí

---

- **Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí – Bunbhrainse (NPC)**  
Tairiscíonn NPC cúrsa oiliúna ar a dtugtar “*Supporting your child to build healthy friendships and relationships*”. Is féidir rochtain a fháil ar seo ar líne nó is féidir é a iarraidh do ghrúpa oiliúna dod’ scoil. Chun tuilleadh eolais a fháil féach ar [npc.ie/training.aspx](http://npc.ie/training.aspx). Tá líne chabhrach do thuismitheoirí ag NPC freisin ar: 01 8874477
- **IFPA - Speakeasy**  
Tairiscíonn Cumann Pleanála Teaghlaigh na hÉireann, Speakeasy, cúrsa a dearáíodh chun eolais a sholáthar do thuismitheoirí, caomhnóirí agus cúramóirí faoi chaidrimh, gnéasacht agus coinneáil slán. Tairiscíonn siad, Speakeasy Plus do thuismitheoirí leanaí faoi mhíchumas fhisiciúil nó intleachtúil nó leanaí le riachtanais tacaíochta bhreise. Chun tuilleadh eolais a fháil féach ar [ifpa.ie/education](http://ifpa.ie/education)
- **One Family**  
Tairiscíonn One Family clár feasachta sláinte ghnéasach saor in aisce, duine le duine chun tacú le thuismitheoirí labhairt le leanaí ar shlí a chothaíonn fiosracht leanaí agus a thacaíonn le forbairt sláinte ghnéasach agus folláine. Chun tuilleadh eolais a fháil féach ar [onefamily.ie](http://onefamily.ie)
- **Belong To**  
Is eagraíocht náisiúnta é Belong To Youth Services a thacaíonn le daoine lespiacha, aeracha, déghnéasacha, trasinsneacha agus idirghnéasacha (LGBTI+) agus a dtuismitheoirí. Féach ar [belongto.org](http://belongto.org)
- **TENI**  
Is eagraíocht náisiúnta é TENI a thacaíonn le daoine Trasinsneacha, daoine óga Trasinsneacha agus a dtuismitheoirí san áireamh. Féach ar [teni.ie](http://teni.ie)

# Tuilleadh léamh uait?

- Tá an tuairisc taighde ónar fhorbraíodh an leabhrán seo ag tacú le Parents Communicating with Children Aged 4-9 years about Relationships, Sexuality and Growing Up leis an Dr. Catherine Conlon. Tá an tuairisc iomlán agus achoimre beacht ar na torthaí a bhí leis, atá éasca a léamh, ar fáil ag [sexualwellbeing.ie/](http://sexualwellbeing.ie/)
- B'fhéidir go mbeadh suim agat na tuairiscí seo a leanas atá ar fáil ar [sexualwellbeing.ie](http://sexualwellbeing.ie) a léamh:  
*Parents approaches to educating their pre-adolescent and adolescent children about Sexuality* (Hyde et al, 2009)  
*Talking about sex and sexual behaviour of young people in Ireland* (An Institiúid Taighde Eacnamaíochta agus Sóisialta, 2020)
- Tá Curaclam OCG agus ábhair tacaíochta do bhunscoileanna ar fáil ag [pdst.ie/node/811](http://pdst.ie/node/811)
- Tá World Health Organization's Standards for Sexuality Education in Europe: creatlach do lucht déanta polasaithe, oideachais agus údaráis sláinte agus speisialtóirí ar fáil ag [olf.ac.at/fileadmin/OEIF/andere Publikationen/WHO BZgA Standards.pdf](http://olf.ac.at/fileadmin/OEIF/andere_Publikationen/WHO_BZgA_Standards.pdf)







Forbraíodh an tsraith *Ag déanamh comhráití beaga as an gComhrá Mór* chun cabhrú le tuismitheoirí labhairt lena bpáistí faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos. Tá dhá leabhráin ann: an treoir seo do thuismitheoirí agus leabhrán scéil a ghabhann leis: *Cumhacht na mBláth: míniú séimh faoin gcaoi a ndéantar leanaí*.

Is mar thoradh ar staidéar taighde *Supporting Parents Communicating with Children Aged 4 – 9 years about Relationships, Sexuality and Growing Up* a forbraíodh na leabhráin seo. D’aimsigh an staidéar gur mian le tuismitheoirí a bpáistí a mhúineadh faoina gcoirp, caidrimh, gnéasacht agus fás aníos agus go dteastaíonn acmhainní ó fhoinse iontaoifa, amhail FnaSS, chun tacú leo.

Tá an taighde agus acmhainní eile do thuismitheoirí ar fáil trí íoslódáil nó ordú ó [healthpromotion.ie](http://healthpromotion.ie).

Tá tuilleadh eolais agus comhairle do thuismitheoirí maidir le caidrimh agus sláinte ghnéis ar [sexualwellbeing.ie](http://sexualwellbeing.ie)

Foilsithe ag Sláinte Ghnéis agus an Clár um Thoirchis  
Ghéarchéime, Sláinte agus Folláine 2020 FSS

Urlár 4, 89 – 94 Sráid Chéipil, Baile Átha Cliath 1

Fón: 01 7959130

Rphost: [info@crisispregnancy.ie](mailto:info@crisispregnancy.ie)



**Supporting Parents**  
**Supporting Children**





# Bláth Chumhachtach Thomáis


Míniú séimh faoi chonas a dhéantar linbh



[sexualwellbeing.ie](http://sexualwellbeing.ie)







An Luan a bhí ann, bhí an ghrian sa spéir.  
Shuigh rang Mhúinteoir Áine amuigh ar an bhféar.

“Nach álainn, a pháistí, na bláthanna beo?  
Aoibhinn is cumhachtach.” a dúirt Áine leo.

“An rud is mó le foghlaim ná:  
Tá gach duine agaibh cosúil le bláth.”

D'ardaigh Tomás a lámh, “Níl bláth cosúil liom!  
Féach ormsa, tá mise mór agus trom!  
Chun bláth a dhéanamh, tá síolta de dhíth,  
Agus ní dheantar páistí mar sin, in aon slí!”



“A Thomáis!” dúirt Áine, “Seo duit nuacht speisialta:  
Tosaíonn páistí freisin mar shíolta!”



Páistí ó shíolta? Níor chreid Tomás é!  
Is níor chodail sé sámh ag deireadh an lae.

An lá dár gcionn, dúirt an múinteoir: “Inniu, Beidh seans ag gach páiste síol a phlandú.”



“A Mhúinteoir,” arsa Tomás, ag brú síol sa chré,  
“Níor thuig mé an rud sin faoi shíolta inné.  
Ní fhásann linbh sa chré...” dúirt Tomás,  
“Mar sin, cá mbíonn síolta-linbh ag fás?”



“Tá an t-eolas ar fad seo nua go leor.”  
Suas chuig an gclár a shiúil an múinteoir.  
Agus pictiúr de bhean a tharraing sí



D’iarr Mícheál: “Cad sin ina bolg aici?”

“Tá spás i gcorp mná ansin,  
An t-ainm a thugtar air ná ‘broinn’.  
Fásann síol-linbh sa bhroinn gan stró,  
Compordach is slán ar a sháimhín-só.  
Tháinig gach duine sa domhain ó bhroinn  
Agus glaotar an focal ‘breith’ air sin.”



Ansinn d’iarr Tomás: “Is a Mhúinteoir, cén chaoi  
A rá an cailín nó buachaill an náí?”





“Ar na bábóga Clár agus Seán,  
Feicimid láithreach difear amháin.  
Idir na cosa, san áit ar barr,  
Tá baill choirp éagsúla ag Seán agus Clár.  
Ag cailíní ar fad, bíonn ‘pit’ acu,  
Bíonn ‘péineas’ ag buachaill, mar a fheictear anseo.”

Bhí a lán le déanamh machnamh air,  
Na focail aisteacha nua go léir.  
Ar feadh tamaillín eile lean siad ag plé,  
Is ar ais leo ansin chuig na síolta sa chré.





Tar éis coicíse, bhí bláth ag fás,  
I bpota gach pháiste, seachas ceann Thomáis!

Sa bhaile bhí neart ag Tomás le rá,  
Nuair a bhí sé ag caint le Mam faoina lá.  
“Ar scoil bhí síolta á bplandú againn.  
Rinneamar é coicís ó shin.  
Bhí sé ar fheabhas, ach anois níl mé sásta,  
Is liomsa an t-aon bláth sa rang nach bhfuil fásta!”



Ag glanadh a aghaidh, dúirt Mam le Tomás:  
“Tóg go bog é, a stór, cad chuige an rás?  
Tuigim nach bhfuil sé éasca fanacht  
Le rud faoi leith atá mall ag teacht.  
Is cuimhin liom mise ag éirí crosta,  
Nuair a bhí mé torrach, ag fanacht leat fosta!”





“Nuair a bhí tú ag fanacht sna laethanta sin,  
An raibh mé ag fás mar shíol i do bhroinn?”

“B’shin é.” arsa Mam, “Go deimhin a bhí!  
Agus b’fhiú dúinn go mór an fanacht, a chroí.  
Bíonn gach uile síol ag iarraidh deis,  
Fás ar an gcaoi a dtaitníonn leis.  
Is aoibhinn go bhfuil tú ag iarraidh aire  
A thabhairt don síol, ach bí ag faire...  
Tá a chumhacht féin ann, gan aon agó,  
Is fásfaidh an bláth nuair a oireann sé dó.  
Tabhair am don síol is feicfidh tú féin,  
Beidh do bhláth go hálainn is speisialta araon.





Nuair a bhí a Dhaid á chur ina luí,  
Bhí ceisteanna fós ag Tomás ina chroí...  
“Más rud speisialta do bhean an bhroinn,  
Nach bhuil post ar bith ag fir mar sin?”  
Chruinnigh Daidí ansin a chuid smaointe...

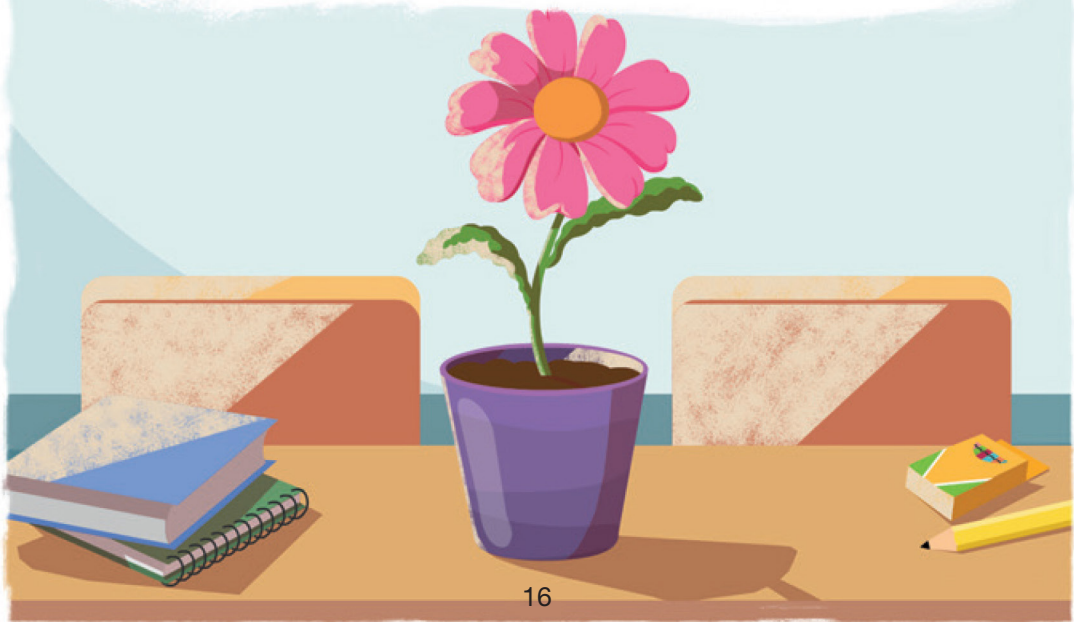


“Bíonn broinn chompordach ag teastáil go cinnte.  
Ach bíonn rud eile ag teastáil freisin,  
Chun leanbh beag a dhéanamh” ar seisean.  
“Déanann fear agus bean an síol bídeach cuí,  
Is sa bhroinn faigheann an síol a bhfuil de dhíth.”  
“Mar sin... Chun babaí a dhéanamh, tá gá le beirt?”  
“Sin é” arsa Daid “Mo mholadh ort!”






An lá dár gcionn, cad a chonaic Tomás,  
Ach iontas mor álainn? Bhí a bhláth ag fás!



Líon croí Thomáis le buíochas is grá,  
Bhí an ceart ag Mamaí faoi chumhacht na mbláth.





Tá an leabhrán scéalta, 'Bláth Chumhachtach Thomáis', mar chuid den acmhainn Ag Déanamh Comhráití Beaga as 'an gComhrá Mór': áis do 4-7 bliana. D'fhorbair Sláinte Ghnéis & Clár um Thoirchis Ghéarchéime (SGCTG) an áis de réir an Straitéis Náisiúnta um Shláinte Ghnéis 2015 - 2020.

Is í Kathleen O'Rourke, múinteoir bunscoile agus údar, arbh fhearr aithne uirthi don obair a rinne sí ar Granny O'Grimm gearscannáin a ainmníodh do ghradam Oscar, a scríobh an scéal.

Dearadh agus maisiú le Igloo Animations

(C) FnaSS 2018