



Ag déanamh comhráite beaga as an **'gComhrá Mór'**

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



sexualwellbeing.ie





Cad é an leabhrán seo agus cén tábhacht a bhaineann leis?

Do roinnt tuismitheoirí agus cúramóirí, bíonn sé deacair na focail cuí a aimsiú chun labhairt le leanaí faoi chaidreamh, gnéasacht agus fás aníos. Chun cabhrú leat an comhrá seo a bheith agat le do leanaí sna luathbhlianta agus de réir mar a fhásann siad, tá leabhair ar an liosta sa leabhrán seo ó 'Healthy Ireland' (HI) atá ar fáil ó do leabharlann chomh maith le roinnt tacaíochtaí eile.

Nuair a ghlacann tú an deis chun comhrá a bheith agat le do pháiste de réir mar a fhásann sé/sí, laghdaítear an deacracht a bhíonn ag baint leis an 'gcomhrá mór' amháin agus cothaítear cur chuige teaghlaigh nuair a bítear ag caint faoi na hábhair tábhachtacha. Cabhraíonn seo le do pháiste chun dearcadh sláintiúil a fhorbairt maidir leis an gcorp, gnéasacht agus caidrimh agus tuigeann sé/sí gur foinse muiníneach tusa chun eolas agus comhairle a sholáthar faoin saol seo atá lán de theachtaireachtaí chontrártha.

Cad atá ráite sa taighde...



- Bíonn tuismitheoirí ag soláthar eolas, meoin agus luachanna dá bpáistí faoin gcorp, a gcuidrimh agus gnéasacht ar shlíthe feasach agus neamhfheasach i ngan fhios dóibh féin.¹
- Is mian le formhór na dtuismitheoirí cabhrú lena bpáistí chun meon dearfach agus sláintiúil a fhorbairt i leith an corp, a gcuidrimh agus gnéasacht.¹
- Bíonn tionchar maith ag oideachas gnéis ar dhaoine óga maidir le h-eolas sláinte ghnéis agus iompar a bhaineann leis.^{2, 3}

Nuair a bhíonn comhrá soiléir agus tacúil agat le do pháistí, ar chaoi a fheileann don aois atá slánaithe acu, cabhraíonn seo leo roghanna níos fearr a dhéanamh agus agus iompar sláintiúil i leith gnéas a bheith acu. Ag smaoiniú ar seo, tá na háiseanna agus ábhair atá liostáilte sa leabhrán seo curtha in oiliúint do na staideanna éagsúla i saol do pháiste.

1 Conlon, C. (2018) Supporting Parents Communicating with Children Aged 4–9 Years about Relationships, Sexuality and Growing Up.

2 UNESCO (2018) International Technical Guidance on Sexuality Education; WHO(2010) Standards for Sexuality Education in Europe.

3 ESRI (2020) Talking about Sex and Sexual Behaviour of Young People in Ireland.

Tá roinnt topaicí liostáilte sa leabhrán seo a moltar duit labhairt fúthu ag aoiseanna éagsúla. Tá aithne níos fearr agatsa ar do pháiste agus is tusa is fearr a dhéanfas cinneadh faoin méid a thuigeann do pháiste agus na riachtanais gnéasoideachais atá aige/aici.



Roinnt leabhair a molann Healthy Ireland chun tú a chur chun siúil



Ag Déanamh Comhráití Beaga as ‘An gComhrá Mór’ - sraith leabhráin do thuismitheoirí leanáí ar aoiseanna éagsúla
Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS)



Conversations that matter: talking to children and teenagers in ways that help
Margot Sunderland



Help your kids with growing up
Robert Winston

Nóta

Úsáidtear an focal ‘gnéasacht’ sa leabhrán seo chun cur síos ar gach gné d’fhorbairt ghnéis an duine. Níl sé teoranta do ghnéaschlaonadh agus gníomhaíocht ghnéasach.

LEANAÍ
AOIS

0-5

Labhramís faoi...

- Go bhfuil sé ceart go leor ceisteanna a chur faoi aon ní agus a bheith ag súil le freaga réasúnta
- Ag tuiscint agus ag ainmniú braistintí agus mothúcháin
- Inscne – an chaoi a n-airíonn sé/sí mar buachaill, cailín nó eile
- Tadhail chuí agus míchuí le agus ó dhaoine eile
- Na hainmneacha cuí do bhaill príobháideacha a gcoirp, na ball giniúna san áireamh
- Go bhfuil sé ceart go leor na baill giniúna a thadhail iad féin ach gan é a dhéanamh go poiblí



Liosta Léitheoireachta Healthy Ireland

**Ag Déanamh Comhráití Beaga as
'An gComhrá Mór' : 4-7 bliana d'aois**
Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS)

And Tango Makes Three
Justin Richardson, Peter Parnell and Henry Cole

The Great Big Book of Families
Mary Hoffman and Ros Asquith

LEANAÍ
AOIS

5-8



Labhramís faoi...

- Coirp agus mothúcháin ar shlí dearfach agus le meas
- Bí treallúsach faoi úinéireacht choirp
- Inscne agus cur chuige sláintiúil
- Cá as a dtagann leanaí
- Struchtúir éagsúla teaghlaigh (m.sh. tuismitheoir singil, beirt-tuismitheoir, Tuismitheoir den inscne céanna)

Liosta Léitheoireachta Healthy Ireland

Where Willy Went

Nicholas Allen

Let's Talk about: Where babies Come From

Robie H Harris and Michael Emberley

Let's Talk about: The Birds and the Bees

Robie H Harris and Michael Emberley

Let's Talk about: Girls, Boys, Babies, Bodies, Families and friends

Robie H Harris and Michael Emberley

LEANAÍ
AOIS

8-12



Liosta Léitheoireachta Healthy Ireland

Ag Déanamh Comhráití Beaga as ‘An gComhrá Mór’: 8-12 bliain d’aois

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS)

Aistear na nÓg

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS)

You are awesome Matthew Syed

What’s happening to me? (Boy) Alex Frith

What’s happening to me? (Girl) Alex Frith

The Care and Keeping of You Book 1

Valerie Lee Schaefer and Cara Natterson

Dr Christian’s guide to growing up

Christian Jessen

Dr Christian’s guide to dealing with tricky stuff

Christian Jessen

The girls guide to growing up great

Sophie Elkan

Labhramís faoi...

- Athruithe a thagann le caithreachas agus conas réiteach lena n-aghaidh
- Sláinteachais agus conas aire a thabhairt don choirp
- Cairdeas sláintiúil agus mífholláin
- Ag baint úsáide as an idirlíon agus conas fanacht sábháilte ar líne agus as líne
- Inscne agus steiréitíopa inscne sna meáin

Labhairmís faoi...

- An tionchar atá ag na meáin agus piarghrúpa ar íomha coirp agus gnéasacht
- Céard é caidreamh sláintiúil agus an tábhacht a bhaineann le teorainn
- Gnéaschlaonadh, mealladh gnéasach agus grá
- Ag forbairt luachanna pearsanta faoi ghnéasacht
- An dlí maidir le gníomhaíochtaí ghnéis ar líne agus as líne
- Úsáid chuí an idirlíon agus conas a bheith sábháilte
- Gnéas sábháilte, frithghiniúint, ionfhabhtú gnéastarchurtha agus toiliú gnéasach
- Conas eolas muiníneach a fháil faoi ghnéis, sláinte ghnéis agus seirbhísí a bhaineann leo



Liosta Léitheoireachta Healthy Ireland

**Ag Déanamh Comhráití Beaga as
'An gComhrá Mór': 13-18 bliain d'aois**
Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS)

The Care and Keeping of You Book 2
Cara Natterson

Growing Up for Boys
Alex Frith and Felicity Brooks

Consent - The new rules of sex ed
Jennifer Lang

Let's talk about: changing bodies...
Robie H Harris and Michael Emberley

Trans Mission Alex Bertie

This book is gay Juno Dawson

Spare me "The Talk"! Jo Langford

ADOLESCENTS
AOIS

13-18

Bí ullamh: Bain úsáide as leabhair agus físeáin ag gach staid den fhorbairt chun na teachtaireachtaí faoi chaidrimh agus gnéasacht a theastaíonn uait a phlé a shoiléiriú.

Tosaigh go luath agus coinneigh an t-ábhar simplí: Labhair le do pháiste faoi chaidrimh. Cabhraíonn seo chun an chomhrá a choinneáil normálta agus chun gnásanna sláintiúla a chothú.

Bíodh sé ábharthach: Nuair atá toirchis nó páiste nua sa teaghlach, nó ceist ghnéasach ar an scáileáin nó sna meáin, glac an deis labhairt faoi.

Múin úinéireacht choirp: Tá sé tábhachtach go dtuigeann do pháistí gur leo féin a gcoirp agus nach gá dóibh ligint do dhaoine eile tadhaill a dhéanamh ar shlí neamhshábháilte agus/nó nach maith leo. Seo an tús á chur le múineadh faoi thoiliú. De réir mar a fhásann sé/sí is féidir labhairt faoi thoiliú i leith téacs nó íomhá a chur ar líne, agus níos déanaí faoi chaidreamh ghnéis.

Nodanna maidir le labhairt faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos

Déan giota ag an am – ná tabhair an iomarca eolas ag an am: Ní cur i láthair amháin atá ann, ní bheidh tú in ann labhairt faoi gach ní ag aon am amháin. Is féidir labhairt arís faoi thopaicí de réir mar a fhorbraíonn do pháiste suim agus tuiscint faoin ábhar.

Bí i do thuismitheoir so-iarrtha: Trí d'fhocail agus cur chuige, cuir fáilte roimh fhiosracht do pháiste. Cuir ceisteanna lách chun an méid atá ar eolas cheana féin a mheas. Mura bhfuil freagra agat ar cheist abair nach bhfuil a fhios agat ach go bhfaighfidh tú amach faoi.

Bí i do thuismitheoir so-inste: Éist go géar leis an méid atá le rá ag do pháiste faoin saol; faoi na nithe a chuireann áthas, buairt nó imní air/uirthi. Déanfaidh siad é seo le focail agus gníomhartha.

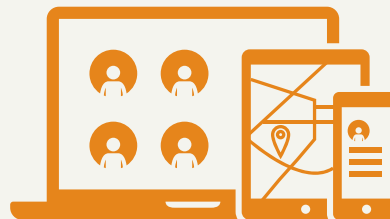
Múin na fíricí agus ansin lean ar aghaidh: Labhair le do pháiste faoi do thuairimí agus an méid a chreideann tú faoi gach gné den ghnéasacht, ag cur do thuairim faoi chaidrimh sláintiúla san áireamh.

Breis Áiseanna Caidrimh agus Gnéasacht

- Is láithreán gréasán de chuid FSS é **sexualwellbeing.ie** agus tá rannóg ann chun cabhrú le tuismitheoirí labhairt lena leanaí faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos.
- Is láithreán gréasán de chuid FSS é **healthpromotion.ie** – is féidir **áiseanna saor in aisce** a léamh, a íoslódáil agus a ordú ar réimse leathan topaicí, sláinte ghnéis san áireamh.
- Is láithreán gréasán de chuid FSS é **mychild.ie** a sholáthraíonn eolas ar gach gné den toirchis, sláinte naíonáin agus lapadáin, forbairt ghnéis sláintiúil san áireamh.
- Is láithreán gréasán de chuid an Clár Bí Sábháilte é **staysafe.ie** a múinteoir i bhformhór na mbunscoileanna. Tá rannóg ann do thuismitheoirí.
- Déanann an Roinn Oideachais agus Scileanna páirt-mhaoiniú ar **webwise.ie** agus tairiscítear comhairle agus eolas do thuismitheoirí agus scoileanna chun cabhrú leo sábháilteacht ar líne a chur chun cinn dá leanaí agus scoláirí.

Cúrsaí agus Tacaíochtaí Tuismitheoireachta

- Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí - Bunscoileanna (**CNT**) www.npc.ie
- Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí - Iarbhunscoileanna (**CNTIB**) www.npcpp.ie
- Cumann Pleanála Teaghlaigh na hÉireann (**IFPA**) www.ifpa.ie
- Seirbhís BeLonG To Youth www.belongto.ie
- Líonra na hÉireann um Chomhionannas Trasinscne (**TENI**) www.teni.ie





Déan teagmháil le do leabharlann áitiúil

Tá na leabhair atá liostáilte sa leabhrán seo ar fáil agus is féidir iad a fháil ar iasacht saor in aisce ó líonra na leabharlann poiblí. Chun tuilleadh eolais a fháil faoi leabharlanna agus na seirbhísí atá ar fáil iontu féach ar www.librariesireland.ie

Ag Déanamh Comhráití Beaga as ‘An gComhrá Mór’ - sraith leabhráin do thuismitheoirí leanaí ar aoiseanna éagsúla, a íoslodail nó a ordu o healthpromotion.ie

Ta tuilleadh eolais agus comhairle do thuismitheoirí maidir le caidrimh agus gneasacht slaintiúil ar fail ag sexualwellbeing.ie

