



DO THUISMITHEOIRÍ
LEANAÍ ATÁ

8-12

BLIAIN D'AOIS



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

Ag tacú leis an bplé idir thuismitheoirí agus
a gcuid leanaí maidir le forbairt caidrimh
agus gnéasacht sláintiúil



sexualwellbeing.ie



Clár

Ag labhairt le leanaí 8-12 bliain d'aois faoi fhorbairt chaidrimh agus gnéasacht sláintiúil	2
Cén fáth a labhaimid le leanaí 8–12 bliain d'aois faoi fhorbairt chaidrimh agus gnéasacht sláintiúil?	4
Nodanna maidir le labhairt le do pháiste faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos	6
An difríocht idir gnéas agus gnéasacht	8
Gnéasoideachas agus oideachas gnéasachta	8
Cad iad gnáth riachtanais forbartha gnéasachta leanaí 8–12 bliain d'aois?	10

Caithreachas 12

Na príomh athruithe fisiciúla le linn caithreachais	13
Caithreachas agus an cholainn bainneann	15
Forbairt cíche	16
Míostrú /peiriad	17
Caithreachas agus an cholainn fireann	21
Borradh an phéinis agus magairlí	22
Adharca	23
Taisthaibhreamh	24
Fuaim an glór níos doimhne	24
Cíocha	25
Athruithe chaithreachais comónta do chách	26
Fás gruaige	26
Sláinteachais Pearsanta	27
Íomha cholainne	28
Glacaireacht	29
Páiste trasinscne agus caithreachas	30
Páiste idirghnéasach agus caithreachas	31
Páistí faoi mhíchumas fhisiciúil &/nó intleachtúil & caithreachas	32
Átairgeadh daonna/conas a chruthaítear naíonáin	33

Nuair a bhíonn tú míchompordach le ceisteanna	34
Ógántacht	36
Forbairt inchinne	37
Forbairt mhothúchánach	38
Forbairt shóisialta	39
Caidrimh agus toiliú	40
Féiniúlacht inscne	42
Steirítíopáil inscne	43
Trasinscne	44
Mealladh agus gnéaschlaonadh	45
Bulaíocht homafóbach agus trasfhóbach	47
Ag úsáid fóin cliste agus gairis digiteacha	48
Ábhar gnéis ar líne	50
Ógánaigh faoi mhíchumas intleachtúil &/nó míchumas fisiciúil	52
Ag tabhairt aire duit féin mar thuismitheoir	53
Gluais	54
Tuilleadh cabhair agus eolas ar fáil	56

Is féidir an leabhrán seo agus áiseanna eile do thuismitheoirí a íoslódáil nó a ordú ó healthpromotion.ie

Tá tuilleadh eolais agus comhairle do thuismitheoirí maidir le caidrimh agus gnéasacht sláintiúil ar fáil ag sexualwellbeing.ie

Nótaí maidir le húsáid

- 1 Tá míniú sa ghluais ar na focail atá aibhsithe le cló **trom**.
- 2 Is ó thíortha eile a thagann roinnt áiseanna a luaitear sa leabhrán seo. Ní bhainfidh tagairtí don dlí agus seirbhísí iontu sin le hÉireann.

Forbraíodh an leabhrán seo chun cabhrú leatsa agus do pháiste déileail le cuid de na hathruithe a bhaineann le caithreachas agus ógántacht.

Ag déanamh comhráite beaga as an gComhrá Mór: Leanaí 8-12 bliain d'aois

Seo leabhrán den tsraith 'Ag déanamh comhráite beaga as an gComhrá Mór', atá deartha chun cuidiú leat labhairt le do leanbh faoi fhorbairt chaidrimh agus gnéasacht sláintiúil.

Cabhróidh 'Ag déanamh comhráite beaga as 'an gComhrá Mór' le tuismitheoirí agus páistí roinnt de na n-athruithe a thioctaidh orthu le linn caithreachais agus ógántacht a thuiscint agus a bhainistiú. De réir mar a bhogann do pháiste tríd an staid forbartha seo beidh athruithe fisiciúla, mothúchánacha agus sóisialta ag tarlú. Cabhróidh an leabhrán seo agus an leabhrán 'Aistear na nÓg' do pháistí (ar fáil freisin ó healthpromotion.ie/publications) leat tacaíocht a thabhairt don pháiste chun ullmhú le haghaidh na hathruithe seo, ag díriú ar fhorbairt cur chuige agus iompraíocht sláintiúil maidir le caidrimh agus **gnéasacht**¹.

1 Sa leabhrán seo déanann an focal 'gnéasacht' tagairt do gach gné d'fhorbairt ghnéis an duine: fisiciúil, sóisialta agus mothúchánach. Níl sé teoranta do ghnéaschlaonadh agus gníomhaíocht ghnéis.

Is gnách go mbeidh réimse mothúcháin agat nuair a thugann tú faoin ábhar seo a phlé. Bíonn cleachtadh ag roinnt tuismitheoirí ar labhairt faoi ach do dhaoine eile b'fhéidir gurb é seo an chéad uair dóibh é a phlé. D'fhéadfaí faitíos, buairt nó fiú sceitimíní a bheith ort go bhfuil deis agat tionchar a bheith agat ar thaithí do pháiste. D'fhéadfaí meascán mothúcháin a bheith agat agus tú ag cuimhniú ar do thaithí féin maidir le fás agus gnéasoideachas. Léiríonn taighde go mbíonn sé dúshlánach d'fhormhór na dtuismitheoirí tabhairt faoi phlé a dhéanamh lena bpáistí faoi chaidrimh agus gnéasacht ach go dteastaíonn uathu é a dhéanamh. Tá a fhios acu gur deis é seo chun tionchar dearfach a bheith acu ar fhorbairt sláintiúil ghnéasacht a bpáistí.

Tá sé tábhachtach nach bhfanann tú ar cheisteanna na bpáistí ach smaoinigh roimh ré ar na riachtanais atá acu don staid forbartha ag a bhfuil siad. Is é an dea-scéal ná nach bhfuil aon gá le 'Comhrá Mór' ach in áit sin bíodh neart comhráití beaga agaibh de réir mar a ghabhann sibh ar aghaidh. Cuidíonn an tacaíocht agus eolas chuí ag an am chuí le páiste fás agus forbairt ar shlí dearfach.

Cuireann an leabhrán seo eolas ar fáil maidir leis an staid seo de shaol do pháiste agus déantar moltaí maidir leis na rudaí gur féidir leat a dhéanamh agus a rá chun cuidiú leis an bpáiste. Tá moltaí ann freisin maidir le foinsí eolais agus tacaíochta eile.

Cuimhnigh nach bhfuil sa leabhrán seo ach treoir ginearálta ar riachtanais leanaí idir 8 agus 12 bliain d'aois, agus gur tusa an duine is fearr chun riachtanais do pháiste a aithint.

Cén fáth gur chóir labhairt le leanaí 8–12 bliain d’aois faoi fhorbairt chaidrimh agus gnéasacht sláintiúil?



Léiríonn taighde go mbíonn tuismitheoirí ag múineadh, go feasach agus i ngan fhios dóibh féin, eolas, meoin agus luachanna dá bpáistí faoin gcolainn, caidrimh agus gnéasacht². Tá taighde ann freisin a léiríonn go dteastaíonn ó thuismitheoirí cuidiú lena bpáistí meoin dearfacha agus sláintiúla i leith a gcolainn, caidrimh agus gnéasacht a bheith acu, agus go mbíonn tionchar dearfach ag gnéasoideachas ar eolas sláinte ghnéis dhaoine óga agus an iompraíocht a ghabhann leis³.

Léirigh staidéar Éireannach i 2020 go raibh fianaise ann go raibh sé níos dóchúl go mbainfeadh na déagóirí ba shine a bhí gníomhach go gnéasach úsáide as frithghiniúint an chéad uair a raibh gnéas acu má bhí gnéas agus caidrimh á phlé acu lena dtuismitheoirí ag aois 13⁴.

Mar thuismitheoir, is tusa an duine is fearr chun cuidiú le do pháiste na dúshláin atá rompu a sháru. Is féidir leat cuidiú le do pháiste foghlaim faoina gcolainn, gnéasacht agus caidrimh ar shlí a thacaíonn le cur in iúil an ghnéasacht sláintiúil. Ní na gnéithe bhitheolaíoch den ghnéas amháin atá i gceist ach na mothúcháin freisin. Is féidir leat cuidiú le do pháiste na mothúcháin atá acu a admháil agus meas a bheith acu ar dhearcadh agus cearta dhaoine eile. Cuideoidh an méid seo le do pháiste rogha níos ciallmhaire a dhéanamh agus iompraíocht sláintiúil a fhorbairt maidir le gnéasacht, caidrimh agus gnéas agus iad ag dul in aibíocht.

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

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

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

Trí nós a fhorbairt ar labhairt faoi chaidrimh agus ghnéasacht, leagtar bunchloch do chumarsáid mhaith eadraibh. B'fhéidir go mbeidh sé amsaí ó am go ham don bheirt agaibh, ach tríd an gcomhrá, fiú comhrá amsaí, tá an teachtaireacht á fháil ag an bpáiste go bhfuil sé tábhachtach an ábhar seo a phlé. Dá mhéid a labhraíonn sibh faoi is ea is éasca a mbíonn sé.



Is é an dúshlán atá ann duitse mar thuismitheoir ná grá agus teorainneacha a sholáthar do d' pháiste, agus ag an am céanna níos mó freagracht agus smacht a cheadú don pháiste agus na céad céimeanna á dtógáil i dtreo ógántacht.

Dá mhéid a labhraíonn sibh faoi is ea is éasca a mbíonn sé.

Nodanna maidir le labhairt le do pháiste faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos

Is duine ar leith gach páiste agus tá gach teaghlach éagsúl, ach seo roinnt nodanna ginearálta a d'fhéadfadh cuidiú leat tosú:

✓ **Bí ullamh**

Bain úsáide as leabhair agus físeáin ag gach staid forbartha do pháiste chun an cinneadh a dhéanamh maidir le cén teachtaireacht maidir le caidrimh agus gnéasacht ar mhaith leat a thabhairt don pháiste.

✓ **Tosaigh go luath agus go simplí**

Nuair a bhíonn do pháiste óg tosaigh ag labhairt leis/léi faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos. Ar an gcaoi seo, is gnáth rud a bheith ag plé na nithe seo agus cothaítear cleachtaí sláintiúla.

✓ **Bíodh sé ábhartha**

Glac an deis chun labhairt faoi na nithe seo nuair a bhíonn toircheas nó leanbh nua sa teaghlach, nó nuair a bhíonn ábhar a bhaineann le gnéasacht ar an scáileáin nó sna meáin.



Beagán ag an am

Ní gá gach ní a insint le linn comhrá amháin, inis an méid a thuigeann an páiste. Is féidir filleadh ar an ábhar de réir mar a fhorbraíonn tuiscint agus suim do pháiste le haois.



Múin na fíricí, ansin cuir leis

Labhair le do pháiste faoi do thuairimí agus creidimh maidir le gnéithe den ghnéasacht agus caidrimh sláintiúla.



Bí i do thuismitheoir ‘so-inste’

Éist go géar leis an méid atá le rá ag do pháiste leat faoi na rudaí a chuireann áthas, imní, nó buairt orthu. Cuireann siad na nithe seo in iúl le focail agus gníomhartha.



Bí i do thuismitheoir ‘so-iarrtha’

Cuir fáilte roimh fhiosracht do pháiste le d’fhocail agus do ghuth. Cuir ceisteanna séimh chun fáil amach cad atá ar eolas ag do pháiste. Mura bhfuil freagra na ceiste agat, tá sé ceart go leor míniú go bhfaighfidh tú amach faoi.



Múin úinéireacht colainne

Tá sé tábhachtach go dtuigeann páistí gur leo féin a gcolainn agus nach gá dóibh ligint do dhuine eile lámh a leagan orthu ar shlí nach bhfuil sábháilte nó nach maith leo. Seo tús an fhoghlaim faoi thoiliú. Mar a ghabhann siad in aois is féidir leat labhairt faoi thoiliú mar a bhaineann sé le téacs nó íomhánna a chur ar líne, agus níos déanaí, faoi ghníomhaíocht ghnéis.

An difríocht idir gnéas agus gnéasacht

Is é gnéas an rud a dhéanaimid; Is é an gnéasacht cé muid féin.

Anna Freud (Síocanailísí, 1895–1982)

Baineann daoine úsáid as an bhfocal ‘gnéas’ chun tagairt do chaidreamh collaí agus chun cur síos ar inscne duine. Is téarma níos leithne é. Is focal é ‘gnéasacht’ a dhéanann cur síos ar an gcaoi a mhothaimid agus a gcuirimid muid féin in iúl mar neach gnéasach. Áirítear leis seo an chaoi a dhéanaimid caidrimh le daoine inár saoil agus conas a nascaimid lenár sochaí.

Gnéasoideachas agus Oideachas gnéasachta



Go minic, baintear úsáide as na téarmaí ‘gnéasoideachas’ agus ‘oideachas gnéasachta’ chun cur síos ar an rud céanna ach déantar tagairt don ábhar i scoileanna na hÉirinn mar: Caidrimh agus Oideachas *Gnéasachta*. (OCG). Léiríonn seo go bhfuil níos mó á phlé againn seachas gníomhaíocht ghnéis sna blianta níos sine. Baineann sé leis an gcaoi a dtacaimid le leanaí gach gné dá ngnéasacht a thuiscint agus a chur in iúl ar bhealach sláintiúil agus an chaoi a chabhraíonn muid leo meoin, iompraíocht agus scileanna a theastaíonn uathu a fhorbairt chun caidrimh measúil agus tacúil a bheith acu ar feadh a saoil.

An Roth Gnéasachta

Tugann an Roth Gnéasachta léargas ar an iliomad eilimintí a dhéanann suas nó a imríonn tionchar ar ghnéasacht duine. Taispeánann sé go bhfuil ár dtuiscint agus ár dtaithí ar ár ngnéasacht agus an chaoi a léirimid é ar domhan mar chuid lárnach d'ár bhféiniúlacht mar dhaoine.



Tá **an Roth Gnéasachta** léirithe anseo le caoinchead ó Teachingsexualhealth.ca

Cad iad na gnáth riachtanais forbartha ghnéasach atá ag leanaí idir 8-12 bliain d'aois?

Tá an réimse forbairt idir aois 8 mbliana agus 12 bliain leathan go leor. Go minic bíonn leanaí 8 mbliana d'aois ina bpáistí fós, agus bíonn leanaí atá 12 bliain d'aois tosaithe ar a n-aistear chun ógántacht cheana féin. Cé go mbainimid úsáid as aois mar tháscaire ar an bhforbairt, is agatsa amháin a bhfuil a fhios cén staid ag a bhfuil do pháiste agus na riachtanais atá aige/aici.

É sin ráite, is maith an rud tuairim a bheith agat faoin méid atá ar siúl ag leanaí ag an aois seo maidir le forbairt ghnéasach. De ghnáth bíonn siad:

- ✓ Ag déanamh cairde le grúpa den ghnéas céanna níos mó ná mar a bhíodh agus ag éileamh níos mó príobháideacha/spás pearsanta
- ✓ Ag iarraidh cinntí a dhéanamh/ níos mó rudaí a dhéanamh go neamhspleách óna dtuismitheoirí
- ✓ Ag éirí 'an-tógtha' le duine ar leith nó ag brionglóideach faoi bheith i ngrá (le duine cáiliúil go minic). Beidh roinnt leanaí sa raon aoise uachtarach ag dul trína gcéad thaithí rómánsúil nó gnéasach
- ✓ Ag iarraidh mothú fásta suas agus cliste – go minic faoi nithe ghnéasacha, agus b'fhéidir go mbeidh siad ag baint úsáide as teanga ghnéasach
- ✓ Drogallach faoi cheisteanna a chur ar a dtuismitheoirí go mór mór mura raibh toradh maith ar na hiarrachtaí a rinne siad níos luaithe chun na nithe seo a phlé
- ✓ Ag mothú na hathruithe fisiciúla a bhaineann le hógántacht nó roinnt díobh
- ✓ Ag mothú amhras nó imní faoi na hathruithe fisiciúla – imní nach bhfuil a bhforbairt chomh 'normálta' lena bpiaraí
- ✓ Ag méadú ar an bhféinscrúdú fisiciúil trí lámhchartadh/glacaireacht.

Caithreachas agus Ógántacht

Uaireanta úsáidtear na focail caithreachas agus ógántacht amhail is gurb iad na rudaí céanna iad ach cé go bhfuil nasc eatarthu ní mar a chéile iad.

Caithreachas

Déanann caithreachas cur síos ar na *hathruithe fisiciúla* a tharlaíonn nuair a thosaíonn colainn duine óig ag athrú go colainn dhuine fásta.

Ógántacht

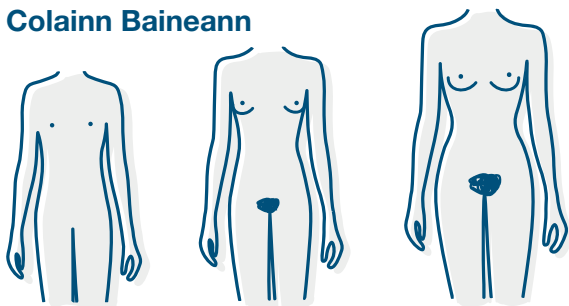
Déanann ógántacht cur síos ar an *staid sa saol* atá idir bheith i do pháiste agus i do dhuine fásta ina n-áirítear na déaga.

Caithreachas

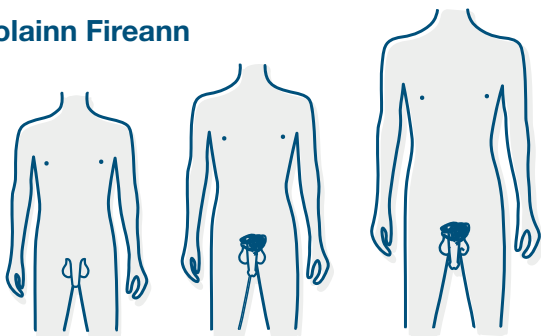
Tugtar caithreachas ar an tréimhse nuair a bhíonn colainn pháiste ag athrú go colainn duine fásta atá in ann atáirgeadh a dhéanamh. Scaoiltear **Hormóin**, as a dtagann athruithe tapa, go fisiceach, go mothúchánach agus go sóisialta.

Forbairt fhisiciúil

Colainn Baineann



Colainn Fireann









Mar eolas duitse:

Ar an meán, tosaíonn caitheachas sa cholainn baineann idir 9 agus 11 bliana d’aois agus tosaíonn caitheachas sa cholainn fireann timpeall 12 bliana d’aois.

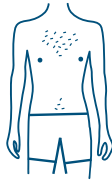
Fiú má bhíonn forbairt do pháiste taobh amuigh den raon seo d’fhéadfadh sé a bheith sláintiúil fós. Labhair le do dhochtúir teaghlaigh má tá imní ort. Léiríonn an tábla thíos na príomhathruithe fisiciúla a tharlaíonn sa cholainn le linn caitheachais.

Na príomhathruithe fisiciúla le linn caitheachais

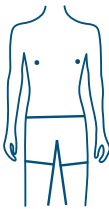
Comóna do gach colainn	
<p>Gruaig ag fás faoin ascaill agus ar na cosa</p> 	<p>Táirgeann faireoga ola sa chraiceann níos mó ola a bhféadfadh spotaí nó aicne a bheith mar thoradh orthu</p> 
<p>Fásann gruaig phúbasach timpeall na baill ghiniúna</p> 	<p>Méadaíonn táirgeadh allais</p> 

Colainn Fireann amháin

Fás gruaige ar cholainn, cliabhrach agus aghaidh



Fásann an cholainn níos airde agus de ghnáth bíonn sé níos leithne timpeall an chliabhrach agus na guailí



Éiríonn an ghuth níos doimhne



Fásann na magairlí agus cadairne



Fásann an péineas

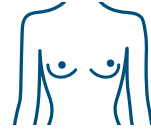


Tagann adharc air níos minice agus uaireanta bíonn taistaibhreamh ann. Is féidir leis an cholainn seamhan a sheadadh

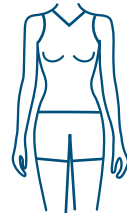


Colainn Baineann Amháin

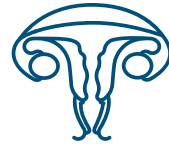
Fásann na Cíocha



Fásann an cholainn níos airde agus níos cuaire, leathnaíonn na cromáin



Scaoileann ubhagáin cealla uibhe



Tosaíonn míostrú (peiriad)



Caithreachas agus an cholainn baineann

Staideanna caithreachais

Staid
1

Is é an spreagadh le haghaidh caithreachais sa cholainn baineann ná táirgeadh hormóin áirithe san inchinn. Iompraítear na hormóin san fhuil chuig na huibheagáin chun tús a chur le forbairt do pháiste sa **caithreachas**. Ní thugtar athruithe fisiciúla faoi deara ag an bpointe seo.

Staid
2

Tosaíonn na huibheagáin ag scaoileadh **éastraigin** agus **próigeistéarón**. Scaipeann hormóin timpeall an cholainn agus bíonn athruithe fisiciúla mar thoradh air. Fásann bachlóga cíche faoi na siní. Bíonn do pháiste ag éirí níos airde, tosaíonn gruaig ag fás faoi na hascaill agus ar na cosa. Fásann gruaig phúbasach freisin.

Staid
3

Méadaíonn na cíocha agus éiríonn an **ghruaig phúbasach** níos tibhe. Leathnaíonn na cromáin. Scaoileann an **fhaighean** mucas bán (sileadh faighne) a chabhraíonn chun an fhaighean a choinneáil glan agus tais. Cabhraíonn sé chun cosc a chur ar ionfhabhtuithe.

Staid
4

Scaoileann na huibheagáin ubh (**ubhsceitheadh**) agus gan toirchiú, díbrítear ón cholainn é maraon le fuil agus focháin ó líneáil na broinne, i bhfoirm peiriad. Éiríonn an chraiceann gréisceach agus uaireannta tagann spotaí air.

Staid
5

Críochnaíonn caithreachas nuair a shroicheadh do pháiste airde aosaigh, nuair a chríochnaíonn na cíocha ag fás agus go mbíonn a timthriall míosta tosaithe.

Forbairt Cíche

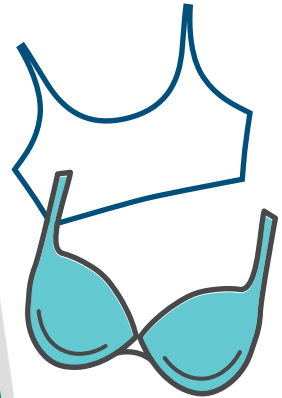
Mar eolas duitse:

Is é an chéad chomhartha d'fhorbairt chíche ná go mbíonn na siní ag fás; d'fhéadfadh siad a bheith ata nó tinn le linn na tréimhse seo. Tugtar bachlóga cíche orthu seo. Leanann na cíocha ar aghaidh ag fás ar feadh 5 go 6 bliana. Bíonn leanaí cúthail nuair atá na cíocha ag forbairt mar nach mbíonn siad ag forbairt ag an luas céanna lena gcairde. Bíonn gach saghas cíoch normálta agus uaireanta d'fhéadfadh an méid dá cíoch a bheith éagsúil. Uaireanta bíonn pian sa gcíoch le linn fáis. Leanann an soghortaitheacht sna cíocha seo ar aghaidh do roinnt daoine chuile mhí roimh mhíostrú dóibh go dtí go dtarlaíonn meanapás níos faide anonn sa saol.



Rud a d'fhéadfá a dhéanamh:

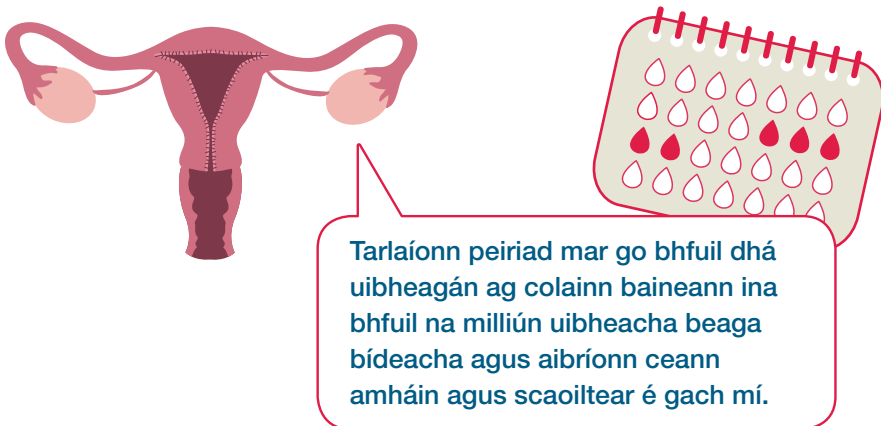
Téigh ag siopadóireacht le chéile chun an chéad cíochbheart a cheannach nó b'fhéidir go mbeidh an páiste níos compórdaí le duine eile. B'fhéidir gur mhaith le do pháiste barr giortach a chaitheamh sula dteastaíonn cíochbheart.



Míostrú/peiriad

Mar eolas duitse:

Is é atá sa pheiriad ná fuil agus fíocháin ón mbroinn (útaras) a fhágann an cholainn tríd an fhaighin. Tarlaíonn peiriad mar go bhfuil dhá uibheagán ag colainn baineann ina bhfuil na milliún uibheacha beaga bídeacha agus aibíonn ceann amháin agus scaoiltear é gach mí. Nuair a thagann caithreachas, insíonn na hormóin don cholainn an chéad ubh a scaoileadh. Bogann an ubh tríd ceann de na feadáin fallópacha chuig an útaras. Bíonn an útaras réitithe don ubh trí líneáil tanaí a chruthú ar bhallaí an útaras. Mura ndéanann speirm toirchiú ar an ubh, scaoileann an cholainn an ubh agus líneáil an útaras amach as an cholainn mar peiriad. Cé go gceapfá go bhfuil a lán fuil ann, ní cailltear ach lán ubhchupán amháin le linn peiriad. De réir a chéile socraíonn na peiriad i bpatrún agus bíonn timthriall mhíostrúil rialta de timpeall 28 lá ag an tromlach le peiriad a mhaireann idir 3 agus 5 lá. De ghnáth tosaíonn peiriad timpeall dhá bhliain i ndiaidh eascairt na cíocha.



Tarlaíonn peiriad mar go bhfuil dhá uibheagán ag colainn baineann ina bhfuil na milliún uibheacha beaga bídeacha agus aibíonn ceann amháin agus scaoiltear é gach mí.



Siondróm Réamh-Mhíosta(SRM):

Bíonn SRM ar roinnt daoine sula bhfaigheann siad peiriad. D’fhéadfaí go mbeadh siad an-taomach, go mbeadh crampaí acu agus go mbeadh na cíocha agus/nó an bolg ata.

Pian Mhíostrúil:

Bíonn roinnt pian ag formhór na ndaoine le linn peiriad. Is féidir seo a bhainistiú le pianmhúcháin, le teas ar an láthair phianmhar agus trí aclaíocht réidh a dhéanamh. Má bhíonn pian pheiriad go dona nó má bhíonn fuiliú throm ann atá ag cur isteach ar shaol scoile nó baile do pháiste, labhair le do dhochtúir teaghlaigh faoi.

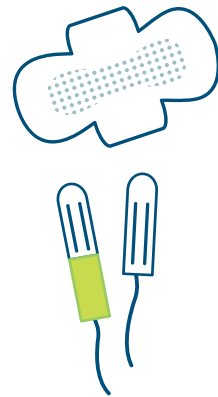
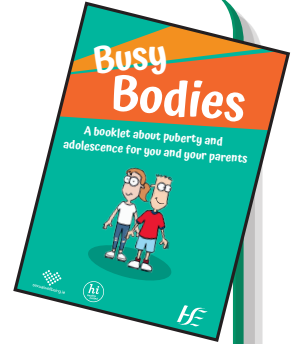
Faighin Shláintiúil:

Scaoiltear substains ghreamaitheach ón bhfaighin shláintiúil a d’fhéadfá a fheiceáil ar d’fho-éadaí. Ní ábhar imní é seo, tá sé iomlán normálta. Ó am go h-am d’fhéadfaí go mbeadh tochas nó pian timpeall an fhaighin agus b’fhéidir go mbeadh an sileadh faighne níos tibhe agus bán. B’fhéidir gur truis atá ar an bpáiste – tarlaíonn sé go minic do chailín atá ag caitheáil. Tarlaíonn sé de bharr an iomarca giosta a bheith ag fás sa bhfaighin. Is gnáth rud é agus de ghnáth imíonn sé gan chóireáil. Má bhíonn an pháiste mí-chompórdach nó nach bhfuil an riocht ag feabhsú, labhair le do chógaslannaí nó do dhochtúir.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

- Bain úsáide as leabhrán FSS Aistear na nÓg nó áiseanna eile chun an timthriall mhíostrúil a mhíniú don pháiste agus an méid a mbeifí ag súil leis nuair a thágann an peiriad, conas déileáil leis, an fhad a mharfaidh sé agus cé chomh minic is a tharlaíonn sé.
- Ná bí ag iarraidh gach rud a insint in aon turas, bí ag soláthar eolas de réir a chéile agus mar is gá.
- Chomh maith le peiriad a mhíniú, déan cinnte go dtuigeann do pháiste gur gnáth rud an sileadh faighne (múcás) a siltear le linn an timthriall mhíosúil agus go bhfuil sé normálta agus sláintiúil.
- Pléigh na táirgí sláinteachais a d'fhéadfadh do pháiste úsáid a bhaint astu agus conas iad a chur de lámh. De ghnáth tosaíonn daoine le pillíní sláinteachais ach tá an líon táirgí atá ar fáil ag méadú, ina n-áirítear nithe inbhuanaithe, m.sh. cupáin mhíostraithe, pillíní inathúsáidithe nó inbhithmhille.
- Cabhraigh le do pháiste chun paca pheiriaid a réiteach don mhála scoile le pillíní sláinteachais agus fo-éadaí breise. Pléigh cad ba chóir a dhéanamh má thagann an peiriad le linn uaireanta scoile, le linn gníomhaíochtaí nó nuair atá an pháiste as baile. D'fhéadfai plé a dhéanamh faoi chonas pillín éigeandála a dhéanamh le páipéar leithris agus cén múinteoir nó duine fásta a d'fhéadfai cabhair a iarraidh orthu.



- Labhair faoi shláinteachais, mar shampla meabhraigh gur gá na pillíní agus súitíní a athrú go rialta chun ionfhabhtú a sheachaint agus na baill ghiniúna a ní go rialta. Tá sé níos fearr táirgí saor ó chumhrán a úsáid ar na baill ghiniúna mar go bhféadfadh sé a bheith ina chúis le hionfhabhtú.
- Bíodh comhrá agaibh faoi chrampaí agus na nithe gur féidir a dhéanamh chun faoiseamh a fháil, rudaí cosúil le teas, aclaíocht, folcadh nó más gá, pianmhúcháin. Ná bíodh drogall ort dul chuig an dochtúir teaghlaidh má bhíonn an phian chomh dona is go bhfuil sé ag cur isteach ar shaol an pháiste.
- Míneigh don pháiste cé go mbeidh sé ar chumas cholainn an pháiste naíonán a chruthú de bharr chaithreachas nach mbeidh siad réidh don méid a bhaineann le naíonán a thógáil ar feadh tamall eile. Cé go bhfuil seo soiléir duitse, uaireanta níl sé chomh soiléir dóibhsean!

Labhair le do pháiste faoi mhíostrú sula dtosaíonn na peiriaid ionas go mbeidh an páiste ullamh agus nach mbainfear siar aisti. Nuair a ullmhaítear páiste don mhíostrú bíonn taithí níos fearr aici agus bíonn níos mó fonn uirthi cabhair a iarraidh má theastaíonn sé.



Caithreachas agus an cholainn fireann

Staideanna chaithreachais

Staid
1

Is é an spreagadh don chaithreachais sa cholainn fireann ná táirgeadh hormóin áirithe san incinn. Iompraítear na hormóin san fhuil chuig na magairlí chun tús a chur le forbairt do pháiste sa **chaithreachas**. Ní thugtar athruithe fisiciúla faoi deara ag an bpointe seo.

Staid
2

Tosaíonn na magairlí ag táirgeadh **téististéarón** agus speirm. Éiríonn na magairlí níos mó agus tosaíonn gruaig phúbasach ag fás. Tagann méadú ar airde do pháiste de bharr ráig fáis.

Staid
3

Éiríonn an péineas níos faide agus éiríonn an ghuth níos doimhne. Uaireanta tosaíonn an **taisthaibhreamh** ag an tráth seo.

Staid
4

Leanann an **ghruaig phúbasach** ag fás agus éiríonn an péineas níos tibhe agus níos faide. Bíonn níos mó ola á táirgeadh sa chraiceann agus uaireanta bíonn spotaí ar an gcráiceann dá bharr. Fásann gruaig faoi na hascaílí, os cionn na beola agus faoin smig.

Staid
5

Bíonn caithreachas críochnaithe nuair a shroicheann do pháiste airde dhuine fásta, bíonn na gualainne níos leithne agus bíonn gruaig gnúise ag fás go rialta.

Fás an péineas agus na magairlí

Mar eolas duitse:



Fásann an péineas agus tosaíonn na magairlí ag táirgeadh speirm le linn caithreachais. Is féidir **Seamhan**, sin an leacht a iompraíonn speirm, a sheadadh tríd an péineas ag an tráth seo. Ní bhíonn na baill giniúna ar an mhéid agus cruth céanna ag gach duine agus is gnáth go mbíonn an dá mhagairle ar dhuine ar mhéid éagsúl. Is gnáth go mbíonn magairle amháin ag crochadh beagán níos isle ná an cheann eile. Crapann an cadairne (an chraiceann a choimeádann greim ar na magairlí) sa bhfuacht agus éiríonn sé níos scaoilte sa teas ar mhaithe leis na magairlí a choinneál ag an teocht chúí.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

- Mínigh don pháiste gur gá na baill giniúna a ghlanadh go rialta. Má tá péineas gan timpeallghearradh aige ní mór an forchraiceann a tharraingt siar go réidh agus an tál olach ar a dtugtar smegma a ghlanadh. Is gné nádúrtha na colainne é seo ach mura nglantar é bíonn boladh uaidh agus d'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le hionfhabhtú. Cuir i gcuimhne don pháiste gan an fhorchraiceann a tharraingt siar le fórsa.
- Má bhíonn droch phian ag do pháiste sna baill giniúna ba chóir é a thabhairt chuig an dochtúir láithreach, go mór mór má bhíonn sé ag urlacan nó fonn múisce air.



Adharca

Mar eolas duitse:



Is éard atá san **adharc** ná nuair a mhéadaíonn méid an péinis, go n-éiríonn sé cruá ar feadh tamaill de bharr mian chollaí. Uaireanta ní bhíonn baint ar bith aige le gnéas. D'fhéadfadh seo a bheith amsaí don pháiste, go mór mór má tharlaíonn sé i rith an lae agus daoine eile thart air. Uaireanta spréann roinnt seamhan amach ó ghob an péinis agus d'fhéadfadh speirm a bheith ann.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Bíodh níos mó príobháideachas ag do pháiste ar maidin mar go minic bíonn adharc ar pháiste nuair a dhúisíonn sé. Cé go mbíonn na hadharca gan choinne amsaí uaireanta, is gnáth gné den fhorbairt iad agus de réir a chéile beidh do pháiste in ann smacht a choinneáil orthu. Nuair a bítear ag smaoineamh ar nithe neamh-ghnéasúil is féidir an adharc a chnapadh. Cabhraíonn fobhríste scaoilte freisin. Is féidir é a cheilt lena léine nó an mála scoile a iompar rompu go dtí go gcnapann sé.



Taisthaibhreamh



Mar eolas duitse:

Tugtar taisthaibhreamh ar seadadh- sé sin nuair a scaoiltear seamhan amach ón bpéineas nuair atá an pháiste ina chodladh. Is gnáth rud é seo le linn caithreachas. Níl aon smacht air; is gné den fhás aníos é agus socraíonn sé síos tar éis tamall.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Cuir do pháiste ar a shuaimhneas gur gnáth rud é seo le linn caithreachas; is gné den fhás aníos atá ann. Cuir i gcúimhne dó gur gá fobhríste agus éadaí leapa a athrú mar is gá.



Glór ag éirí níos Doimhne



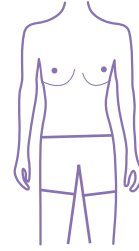
Mar eolas duitse:

Tarlaíonn seo d'fhormhór na bpáistí idir aois 11 agus 15, ach de ghnáth tar éis ráig fáis. Bíonn roinnt páistí cúthaileach faoin athrú ar a nguth.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Cuir do pháiste ar a shuaimhneas gur gnáth gné den fhás aníos é nach maireann seo ach seal, agus admhaigh cé go mbíonn sé amascaí uaireanta go dtiocfaidh feabhas air. Bí ar an airdeall faoi spochadh a d'fhéadfadh cur isteach ar pháiste leochaileach.



Cíocha

? Mar eolas duitse:

Uaireanta fásann cíocha ar cholainn fireann agus bíonn na siní pianmhar le linn caithreachais. Tá an cholainn ag táirgeadh níos mó hormóin, an hormóin bainneann éastraign san áireamh, ach socraíonn cúrsaí síos tar éis tamall. Cé nach mbíonn cíocha fireann mór de ghnáth, bíonn roinnt páistí cúthaileach futhu agus teastaíonn do thacaíocht uathu. Ní mhaireann cíocha móra ach ar feadh seal sa cholainn fireann agus ní fadhb sláinte é de ghnáth ach i roinnt cásanna bíonn buncúis éigin leis.

Má tá do pháiste ag titim chun feola d'fhéadfadh sin a bheith ina chúis le fás na cíocha de bharr breis sail faoi chraiceann an chliabhraigh. Chabhródh sé dá n-éireadh leis an bpáiste meáchan sláintiúil a bhaint amach.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

- Cuir do pháiste ar a shuaimhneas gur gnáth gné den chaithreachas é seo do roinnt daoine agus go dtiocfaidh feabhas air tar éis tamall.
- Mol dó barr níos scaoilte a chaitheamh chun cabhrú leis a bheith níos compórdaí.
- Labhair le do dhochtúir teaghlaigh má tá imní ortsa nó do pháiste.



Na hAthruithe le linn Caithreachas atá comónta do chách

Fás Gruaige



Mar eolas duitse:

Le linn caithreachais, tosóidh gruaig ag fás ar cholainn an pháiste, faoi na hascaillí, ar na cosa agus fásann gruaig phúbasach chomh maith. Is gnáth rud é gruaig a bheith ag fás ar aghaidh agus cliabhrach fireann. Bíonn gruaig aghaidhe feiceálach de ghnáth timpeall 15 go 16 bliain.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Cuir do pháiste ar a shuaimhneas go bhfuil an fás gruaige seo normálta. Nuair atá siad níos sine, b'fhéidir go mbeidh an páiste ag iarraidh an ghruaig a bhearradh. Cabhraigh le do pháiste trí nodanna a thabhairt maidir le greannú agus gearrtha craicinn a sheachaint. Ní mór sláinteachais bearrtha a mhúineadh freisin, mar shampla gan rásúr a roinnt le duine eile mar go mbíonn rianta fola agus baictéir ar rásúr a d'fhéadfadh ionfhabhtuithe a scaipeadh.



Sláinteachas Pearsanta



Mar eolas duitse:

Le linn agus tar éis caitheachas, fásann gruaig ar cholainn an pháiste, táirgeann na faireoga sa chraiceann níos mó ola agus bíonn siad ag cur allais níos mó.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Tá sé tábhachtach gnáthaimh sláinteachais maith a fhorbairt ag aois óg chun déileáil le boladh colainne agus chun cosaint in aghaidh ionfhabhtuithe. D'fhéadfadh droch shláinteachais cur isteach ar féinmhuinín do pháiste. Spreag an páiste chun é/í féin a ní go laethúil agus díbholaíoch nó frithallasán a úsáid. Cinntigh go n-athraíonn agus go níonn siad a gcuid éadaí go rialta agus go n-athraítear fo-éadaí agus stocaí gach lá. Má thagann **aicne** ar do pháiste, bí á spreagadh chun an chraiceann a ní go laethúil le gallúnach shéimh. Más fadhb suntasach an aicne, labhair le do chógaslannaí nó dochtúir.

Íomhá Cholainne



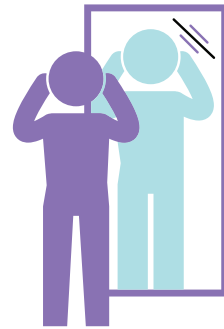
Mar eolas duitse:

Féadann na hathruithe fisiciúla a tharlaíonn le linn caithreachais cur isteach ar íomhá cholainne do pháiste. Bíonn ríméad ar roinnt páistí go bhfuil siad ag fás ach tá páistí ann nach mbíonn chomh dearfach faoi. B'fhéidir go ndéarfadh duine éigin rud éigin leo a chuir isteach orthu.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Le linn caithreachais, bíonn cathú ar dhaoine óga iad féin a chur i gcomparáid lena piaraí. Cé gur rud nádúrtha é seo, ní chabhraíonn sé. Bí á spreagadh chun díriú ar na nithe dearfacha faoina gcolainn. Bíonn sé cabhrach má dhéanann tú plé le do pháiste faoin 'íomhá foirfe' a fheictear sna meáin agus an chaoi a mhothaíonn an pháiste faoina cholainn féin. Cabhraigh le do pháiste aire a thabhairt don cholainn le sláinteachas maith, bia maith, codladh agus aclaíocht. Is gné tábhachtach d'íomha cholainne sláintiúil do pháiste colainn sláintiúil a bheith aige/aici anois agus sa todhcháí.



Glacaireacht



Mar eolas duitse:

Is éard atá sa glacaireacht ná duine ag láimhseáil na baill giniúna chun pléisiúr a fháil. Is gnáth ghné den fhás aníos é seo agus tá sé comónta san ógántacht. Ní bhaineann aon bhaol sláinte leis agus uaireanta bíonn sé tairbhiúil don tsláinte mar go gcuireann an duine óg aithne ar a cholainn féin ar shlí shábháilte. Uaireanta bíonn daoine óga an-tógtha le glacaireacht ar feadh tamall ach imíonn seo le himeacht ama. Cé gur rud comónta é ní dhéanann gach duine óg glacaireacht. Ní bhíonn suim ag roinnt daoine ann agus ní dhéanann daoine eile é de bharr cúinsí reiligiúnacha, cultúrtha nó pearsanta.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Cuir an pháiste ar a shuaimhneas gur gnáth ghné den fhorbairt ghnéasach é. Bí cinnte go dtuigeann an páiste gur gníomhaíocht príobháideach atá ann agus gur chóir sláinteachas maith a chleachtadh freisin. Más mian leat labhairt le do pháiste faoi nithe reiligiúnacha, cultúrtha nó fáth éigin eile go mba fhearr leat nach ndéanfadh an páiste glacaireacht, déan iarracht é sin a dhéanamh ar shlí nach gcuireann náire ar an duine óg.



An páiste trasinscneach



Mar eolas duitse:

Má tá do pháiste ag déanamh iniúchadh ar a bhféiniúlacht inscne nó go dteastaíonn ón bpáiste cur síos a dhéanamh air/uirthi féin mar trasinscneach, d'fhéadfadh an chaitheachas mearbhall a chur air/uirthi. D'fhéadfaí go bhfuil a c(h)olainn ag athrú ar bhealaí nach n-oireann don chaoi a mhothaíonn an pháiste faoi/fúthi féin.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Mar thuismitheoir, b'fhéidir go dteastóidh roinnt ullmhúcháin uait ionas go mbeidh tú in ann riachtanais bhreise mothúchánach agus praiticiúla do pháiste a shású le linn an staid forbartha seo dá saol. B'fhéidir gur mhaith leat teagmháil a dhéanamh le Seirbhís d'Ógánaigh 'BeLonG To' nó Líonra na hÉireann um Chomhionannas Trasinscne. Tá na sonraí teagmhála ar fáil sa rannóg 'Cá bhfuil níos mó cúnamh agus eolas ar fáil' ag deireadh an leabhrán seo. Labhair le do dhochtúir teaghlaigh más gá.

An páiste idirghnéasach agus caithreachas



Mar eolas duitse:

Nuair a beirtear daoine a bhfuil anatamaíocht ghnéasach difriúil acu ina crómasóm nó go bhfuil patrúin hormónach acu nach bhfeictear mar ghnáth chuid den cholainn baineann nó fireann, tugtar **'idirghnéasach'** air. Má tá do pháiste idirghnéasach, d'fhéadfaí go mbeidh fadhbanna breise fisiciúla agus mothúchánacha ann le linn caithreachais a bhaineann lena gcúinsí aonaracha.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Mar thuismitheoir, má bhíonn a fhios agat roimh ré go bhfui do pháiste idirghnéasach b'fhéidir go dteastóidh roinnt ullmhúcháin uait ionas go mbeidh tú in ann riachtanais bhreise mothúchánach agus praiticiúla do pháiste a shású le linn an staid forbartha seo dá saol. D'fhormhór na bpáistí idirghnéasach, is nuair a thosaíonn caithreachas a thuigtear go bhfuil an páiste idirghnéasach. Tá cúnamh agus comhairle ar fáil ó do dhochtúir teaghlaigh, ó Intersex Ireland agus Seirbhísí d'Ógánaigh BeLonG To. Tá na sonraí teagmhála ar fáil sa rannóg 'Cá bhfuil níos mó cúnamh agus eolas ar fáil' ag deireadh an leabhrán seo.

Páiste faoi mhíchumas fhisiciúil agus/nó míchumas intleachtúil agus caithreachas



Mar eolas duitse:

Má tá do pháiste faoi mhíchumas fhisiciúil agus/nó intleachtúil, d'fhéadfaí go mbeidh níos mó dúshláin ann dóibh le linn caithreachais de bharr na cuinsí ar leith atá acu. Féach ar leathanach 52 'Ógánaigh faoi mhíchumas intleachtúil agus/nó fhisiciúil.'



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Mar thuismitheoir, b'fhéidir go dteastóidh roinnt ullmhúcháin uait ionas go mbeidh tú in ann riachtanais bhreise mothúchánach agus praiticiúla do pháiste a shású le linn an staid forbartha seo dá saol. D'fhéadfá riachtanais do pháiste a phlé le do dhochtúir teaghlaigh agus/nó áisíneacht nó eagraíocht tacaíochta. Tá na sonraí teagmhála ar fáil sa rannóg 'Cá bhfuil níos mó cúnaimh agus eolas ar fáil' ag deireadh an leabhrán seo.

Atáirgeadh/conas a déantar naíonáin



Mar eolas duitse:

Bíonn sé cabhrach do pháistí atá 8 – 12 bliain d’aois buneolas a bheith acu maidir le h-atáirgeadh. Is taca é seo do gach comhrá faoi chaidrimh agus gníomhaíocht ghnéis sa todhchaí. Uaireanta bíonn tuismitheoirí ag iarraidh labhairt lena bpáiste faoi chaidreamh collaí nach ndéantar ar mhaithe le h-atáirgeadh agus go bhféadfaí caidreamh collaí a bheith ann idir beirt den ghnéas céanna.



Cad a d’fhéadfá a dhéanamh:

Mínigh faoi na horgáin gnéis inmhéanacha, faoi ghiniúint agus faoi bhreith. Is féidir léaráidí, cosúil leis na cinn atá sa leabhrán ‘Aistear na nÓg’ a úsáid chomh maith leis an bhfiseán atá ar líne. Is féidir na bealaí ar féidir cabhrú le toirchis a mhíniú do pháistí níos sine agus déagóirí.

Má chuireann do pháiste ceist faoi ghiniúint nó ionfhabhtú gnéas-tarchurtha, ní gá ach míniú gearr a thabhairt ag an tráth seo (féach ar sexualwellbeing.ie). De réir mar a ghabhann siad in aois, tá sé tábhachtach go mbeidh daoine óga ar an airdeall faoin réimse leathan roghanna fhrithghiniúnaigh atá ann agus conas iad féin a chosaint in aghaidh ionfhabhtú gnéas-tarchurtha (IGT).



Nuair a bhíonn tú míchompórdach le ceisteanna



Coinnigh guaím ort féin

Déan iarracht fanacht socair. Glac anál domhain agus ansin tabhair freagra ghonta. Tosaigh leis an míniú is simplí agus treoróidh freagraí do pháiste tú. Uaireanta bíonn sé níos éasca labhairt faoi seo nuair atá tú amuigh ag siúl nó sa charr mar go bhfuil sibh gualainn le gualainn.



Tá sé ceart go leor gan a bheith ar an eolas

Mura bhfuil tú cinnte den fhreagra, bí macánta agus abair rud éigin cosúil le ‘Nílím cinnte ach tá áthas orm gur iarr tú sin orm. Beidh orm smaoineamh air agus teach tar ais chugat.’ Tá luach ann maidir le léiriú go bhfuil sé ceart go leor gan a bheith ar an eolas faoi rudaí agus san fhoghlaim chomhroinnte.



Tabhair freagra chomh luath agus is féidir

Más féidir, déan iarracht freagra a thabhairt ar cheist do pháiste ag an am a iarrtar é. Braitheann an leibhéal eolais a thugann tú ar aois agus aibíocht an pháiste. Má chuireann do pháiste ceist ort ag am amscaí, d’fhéadfá rá ‘Ní féidir linn labhairt faoi sin faoi láthair ach beidh comhrá againn faoi níos déanaí’ (agus tá sé tábhachtach go gcuimhneofá filleadh ar an gceist go luath).



Ná tabhair breith thobann ar chúrsaí

Déan iarracht gan breith thobann a thabhairt nuair a chuireann do pháiste ceist ar leith ort. Go hiondúil níl ann ach fiosracht nádúrtha do pháiste faoi rud éigin a chuala nó a bhfaca sé/sí i rith an lae.

✓ Tuig an cheist

Ná léim isteach le freagra, tabhair am do d'pháiste labhairt. Nuair a éisteannt tú leis an méid atá le rá acu, beidh a fhios agat cén tuiscint atá acu ar an ábhar agus an méid eolas a theastaíonn uathu. Cabhraíonn ceisteanna mar seo:

- 'Tá sé sin suimiúil. Cad atá ar eolas agat faoi sin?'
- 'Tá suim agam san áit ar chuala tú an focal seo?'
- 'Cad é do mheas faoi ...?'
- 'Seo mo thuairim... d'fhéadfadh tuairim éagsúil a bheith ag daoine eile.'
- 'An bhfreagraíonn sin do cheist?', 'Cad a cheapann tú faoin méid a dúirt mé?', 'An bhfuil aon cheist eile agat?'

✓ Bí ullamh do cheisteanna faoi do thaithí gnéasach féin

Smaoinigh roimh ré faoin méid eolais a mheasann tú gur chóir a roinnt le do pháiste. Tá an ceart chun príobháideachta maidir lena saol gnéis ag gach duine, tusa san áireamh. D'fhéadfá rud éigin mar seo a rá 'Táim sásta labhairt leat go ginearálta faoi gnéas ach tá mó shaol gnéis príobháideach.'

✓ Bíodh muintín agat asat féin

Má tá do pháiste ag teacht chugat leis na ceisteanna seo is comhartha é go bhfuil muintín aige/aici asat agus gur tuismitheoir 'so-iarrtha' tú. Bíodh muintín agat asat féin agus as an gcuidreamh atá agat le do pháiste. Má bhíonn sé de nós agaibh labhairt faoi topaicí leochaileacha ón tús, beidh níos mó seans ann go leanfaidh siad ar aghaidh ag plé na nithe seo leat agus iad ag dul in aois.

Ógántacht

Ag druidim chun deireadh an réimse 8–12 bliain d’aois, beidh do pháiste ag teacht chun caithreachais.

Tá an cholainn ag éirí níos cosúla le duine fásta agus tá a gcuid mothúchán agus iompraíocht á mbogadh i dtreo níos mó neamhspleáchais. Tá na hathruithe seo fréamhaithe sa chaoi a bhfuil inchinn do pháiste ag forbairt.



Forbairt inchinne



Mar eolas duitse:

Ag an staid seo, tá athchóiriú ar siúl in inchinn do pháiste. Tá an chuid den inchinn atá freagrach as cinnteoireacht agus loighic ag forbairt fós agus beidh do pháiste 20 bliain d'aois sula mbeidh forbairt iomlán déanta. Seo an fáth go nglacann a lán déagóirí páirt in iompraíocht contúirteach. Is cuid den fhoghlaim agus den fhás é roinnt rioscaí a ghlacadh. Tá tuilleadh eolais ar raisingchildren.net.au.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Chun tacú le forbairt neamhspleáchas do pháiste, d'fhéadfá do pháiste a spreagadh chun rudaí nua a dhéanamh. Labhair le do pháiste faoi na cinntí atá le déanamh, gabh tríd céim ar chéim agus déan plé faoi na hiarmhairtí a d'fhéadfadh a bheith ann. Bíodh teorainn ciallmhar leagtha síos do d'pháiste agus tabhair neart moladh dó/di. Bíodh codladh maith, aiste bia sláintiúil agus gnáthaimh aclaíochta sláintiúla á chur chun cinn agat. Cabhróidh an méid seo le forbairt inchinne agus sláinte ginearálta do pháiste. Beidh siad mar bhunús le nósanna sláintiúla ar feadh a saoil freisin.

Forbairt mhothúcháinach

? Mar eolas duitse:

Nuair a bhíonn na hathruithe seo ar siúl uaireanta tagann dianmhothúcháin ar do pháiste. Bíonn na hathruithe ag cur isteach ar an gcaoi a smaoiníonn agus a n-airíonn an pháiste faoi/fúithi féin agus daoine eile. Uaireanta bíonn smaointe contrártha, mearbhall, cantal, brón agus frustrachas ar an bpáiste. Tá tuilleadh eolais faoi seo ar raisingchildren.net.au.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

- Cabhraigh le do pháiste ainm a chur leis na mothúcháin atá acu Bí á spreagadh chun an mothúchán atá acu a thuiscint agus a ainmniú nuair a bhíonn siad faoi bhrú, brónach, cantalach, sásta, ar bís agus mar sin de.
- Bí cinnte go leanann tú ort ag éisteacht agus ag nascadh leo.
- Múin straitéis chun déileáil le brú dóibh chomh maith le teicnicí chun iad féin a shuaimhniú, mar shampla labhairt le duine a bhfuil muinín aige as nó le cara, dul ar siúlóid, ag déanamh cleachtaí anáilaithe, ag scríobh i ndialann, ag casadh ceol nó ag éisteacht le ceol agus ag déanamh aclaíocht.



Forbairt shóisialta

Mar eolas duitse:

De réir mar a fhorbraíonn páistí, foghlaimíonn siad conas idirghníomhú le réimse níos leithne de dhaoine ná mar a rinne siad roimhe seo. Le linn an tréimhse seo éiríonn siad níos neamhspleaiche agus bíonn níos mó suim acu i dtuairimí a bpiaraí. Tosaíonn siad ag dearbhú a gcuid neamhspleáchais ón teaghlach agus foghlaimíonn siad na scileanna a theastaíonn chun tabhairt faoin saol mar dhuine fásta. Athraíonn na grúpaí cairde atá acu de bharr freastal ar scoil nua agus gníomhaíochtaí nua, de bharr rogha pearsanta srl. Is féidir le forbairt a gcuid scileanna cumarsáide cabhrú leo bualadh le daoine nua agus cairde nua a dhéanamh.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Cabhraigh le do pháiste na gnéithe atá tábhachtach i gcaidreamh sláintiúil a thuiscint. Cuidigh leo a fháil amach conas a bheith i do chara maith le daoine eile agus fios a bheith acu nuair a bhíonn daoine eile ina gcara maith dóibh. Cuidigh leo iompar míshláintiúil a aithint, mar shampla **bulaíocht**, ionramháil nó brú chun rudaí míchuí a dhéanamh. Féach ar raisingchildren.net.au.

Déan iarracht gan do ladar a chur isteach i gcairdeas do pháiste. Cabhraigh leo fadhbanna a chíoradh agus an muinín atá acu a mhéadú agus iad ag déileáil le daoine eile. Uaireanta ní mór duit gníomhú chun dul i ngleic le fadhb tromchúiseach amhail bulaíocht.

Toiliú agus caidrimh



Mar eolas duitse:

De réir mar a thagann do pháiste chun caithreachais, baineann níos mó tábhacht le toiliú sna caidrimh a bheidh acu. Ba chóir tosú sna luathbhlianta ag múineadh an tábhacht a bhaineann le cúram agus meas a bheith ar dhaoine eile agus a gcolainn, chomh maith le daoine eile ag bronnadh an meas céanna orthusan. Má fhorbraíonn páistí an meon, eolas agus na scileanna chun luach a chur orthu féin agus ar dhaoine eile, chomh maith le hiompraíocht múinte a bheith acu agus a bheith ag súil leis i ngach caidreamh (clann, cairde agus an pobal níos leithne), beidh an chleachtadh acu chun seo a dhéanamh nuair a thosaíonn siad ag déanamh dlúthchaidrimh agus ag plé le toiliú do ghníomhaíocht ghnéasach nuair a bheidh siad fásta.





Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

- Tabhair deiseanna a fheileann d'aois do pháiste chun roghanna a dhéanamh faoina saoil agus cabhraigh leis an bpáiste scileanna a fhorbairt maidir le cinntí sláintiúla a dhéanamh a chuireann ar a gcumas teorainn chuí a chruthú dóibh féin agus meas a bheith acu ar theorainn dhaoine eile.
- Múin dóibh a bheith múinte sa chaoi a n-iarrann siad pé rud atá uathu agus conas glacadh le 'Níl' má roghnaíonn an duine eile diúltú dóibh.
- Múin scileanna dóibh chun rud éigin a dhiúltú agus chun cúnamh a iarraidh má iarrtar orthu rud nach dteastaíonn uathu a dhéanamh nó nach bhfuil feiliúnach dóibh.
- De réir mar a bhaineann sé lena haois agus staid forbartha, bí cinnte go dtuigeann páistí gur daoine fásta amháin ar chóir a bheith ag déanamh caidreamh collaí agus go gcosnaíonn dlí na hÉireann páistí trí aois toilithe ghnéasach (17 bliain d'aois go ginearálta, 18 bliain d'aois má bhí údarás ag an duine eile ar an bpáiste, féach ar sexualwellbeing.ie).
- Múin dóibh cad ba chóir dóibh a dhéanamh agus conas cúnamh a fháil má chuireann duine brú orthu páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht ghnéasach.

Gnéaschlaonadh agus Féiniúlacht Inscne

Uaireanta meashtar suas gnéaschlaonadh agus féiniúlacht inscne ach is rudaí ar leith iad. Is ‘Féiniúlacht Inscne’ an chaoi a mhothaíonn duine ann féin faoina inscne, mar shampla, an chaoi a mhothaíonn tú mar fear, bean, ceachtar nó an dá cheann. Baineann ‘Gnéaschlaonadh’ le cé a mheallann tú. Tá féiniúlacht inscne agus gnéaschlaonadh ag gach duine.

Féiniúlacht Inscne



Mar eolas duitse:

Tá féiniúlacht inscne ag gach duine. Seo an chaoi a smaoiníonn muid orainn féin mar bhuachaill, mar chailín, ceachtar nó an dá cheann agus tosaíonn sé nuair atá muid an-óg agus bíonn sé níos soiléire nuair a thagann muid chun caithreachas. Bíonn tuiscint seasmhach ag formhór na ndaoine ar a bhféiniúlacht inscne ó ceithre bliana d’aois.



Steiréitiópáil Inscne

Go traidisiúnta, do roinn ár sochaí gach duine idir dhá chatagóir inscne – fir agus mná – ag glacadh leis gur fear tú má beirtear tú le baill ghiniúna fireann agus gur bean tú má beirtear tú le baill ghiniúna baineann.

Cé go bhfuil athrú ag teacht ar an dearcadh seo, tá smaointe doimhne ag ár sochaí faoin iompraíocht ar chóir do dhaoine a bheith acu bunaithe ar an inscne a síltear atá acu. Cuireann steiréitiópáil inscne sraonta ar dhaoine sa chaoi is nach féidir leo a bpoitéinseal a bhaint amach.

Uaireanta is maith le daoine a bhféiniúlacht a chur in iúl ar slí neamh-thraidisiúnta don inscne. B'fhéidir go ndéanfar sin le hiompraíocht neamhghnáth nó leis na héadaí a chaitheann siad. Ní chiallaíonn seo i gcónaí go bhfuil féiniúlacht inscne éagsúil acu ón inscne a tugadh dóibh nuair a rugadh iad.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Tabhair tacaíocht agus spreagadh don pháiste féiniúlacht inscne a fhorbairt agus a chur in iúl sa chaoi a chothaíonn folláine ginearálta dó/di. Smaoinigh ar an gcaoi a ghabhann steiréitiópáil inscne i bhfeidhm orthu agus ceistigh an éifeacht a bhíonn aige nuair is gá.

Trasinscneach



Mar eolas duitse:

Braitheann líon beag daoine nach n-oireann an inscne a tugadh dóibh nuair a rugadh iad agus mothaíonn siad go doimhin gur inscne eile iad. Tugtar trasinscneach ar seo. Go traidisiúnta labhraíonn muid faoin inscne ‘chontrártha’, ach anois tuigimid go bhfuil réimse nó speictream d’inscne ann. D’fhéadfadh duine atá trasinscneach iad féin a chur in iúl mar fhear nó bean, mar inscne eile, nó inscne ar bith.



Cad a d’fhéadfá a dhéanamh:

Léigh agus foghlaim níos mó faoi fhéiniúlacht inscne agus smaoinigh ar do dhearcadh féin faoi. Smaoinigh faoi chonas a fhreagróidh tú do pháiste má bhíonn do pháiste trasinscneach nó ag smaoiniú go mb’fhéidir go bhfuil sé/sí trasinscneach. Cén slí is fearr chun do ghrá agus tacaíocht a chur in iúl? B’fhéidir go dteastóidh seirbhísí cúram sláinte a bhaineann le inscne ó do pháiste de réir mar a fhorbraíonn sé/sí.

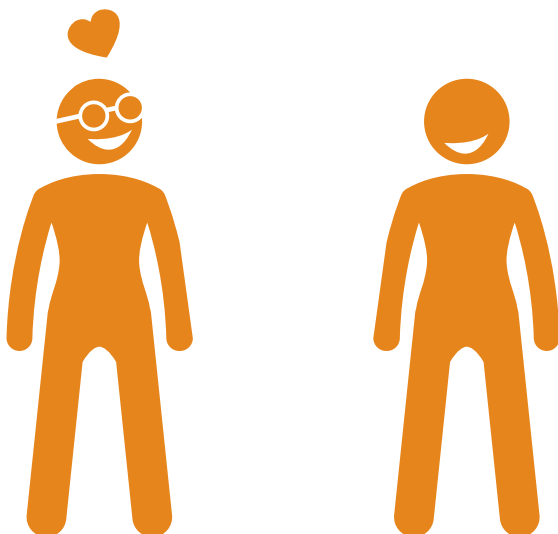
Cuireann TENI tacaíocht ar leith ar fáil do thuismitheoirí trí TransParenCI (Trans Parents Connect Ireland). Tá na sonraí teagmhála ar fáil sa rannóg ‘Cá bhfuil níos mó cúnamh agus eolas ar fáil’ ag deireadh an leabhrán seo.

Tarraingt agus gnéaschlaonadh

? Mar eolas duitse:

Ag brath ar aois agus staid forbartha do pháiste, seains nach mbeidh tarraingt rómánsúil ann ar feadh tamaill. Uaireanta, áfach tarlaíonn sé do roinnt páistí ag an tráth seo go mbíonn siad an-tógtha le duine eile.

Ag druidim chun deireadh an staid seo, bíonn roinnt páistí an-soiléir faoina ngnéaschlaonadh agus bíonn páistí eile ag cheistiú a ngléaschlaonadh. Mothaíonn formhór na bpáistí go bhfuil siad **heitrighnéasach** (nó díreach), agus mothaíonn líon suntasach na bpáistí go bhfuil siad 'LAD+'. Ciallaíonn seo go bhfuil siad **Leispiach, Aerach, Déghnéasach** (LAD) nó gnéaschlaonadh mionlach eile (léirithe ag an '+'). Léiríonn taighde go dtuigeann a lán daoine atá LAD+ an gnéaschlaonadh atá acu faoi aois 12 ach nach n-insíonn siad d'aon duine eile faoi go dtí go mbíonn siad níos sine.





Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

- Tá sé tábhachtach meas a bheith agat ar tharraingt do pháiste ar dhaoine eile. Cé go bhfeictear é mar 'grá na hóige' bíonn mothúcháin doimhin i gceist don pháiste.
- Déan do mhachnamh faoi cead a thabhairt do d'pháiste dul chuig dioscó nó ar choinní. Bí ag spreagadh do pháiste chun páirt a ghlacadh in imeachtaí le grúpaí in áit dul ar choinne le duine amháin. Déan iarracht bualadh lena c(h)airde. Nuair a thosaíonn do pháiste ag bualadh le daoine eile leo féin, cabhraíonn sé iad a chosaint má bhíonn a fhios agat cá bhfuil siad agus cé leis a bhfuil siad.
- Smaoinigh ar do dhearcadh faoi dhuine a bheith LAD+ agus an chaoi gur mhaith leat go gcaithfeadh daoine eile le do pháiste dá 'dtagadh sé/sí amach' mar LAD+. (Ciallaíonn 'tar amach' sa gcomhthéacs seo, insint do dhaoine go bhfuil tú aerach, lespiach, déghnéasach nó slí eile, go minic tar éis é seo a choinneáil rúnda ar feadh tamaill fada). Nuair a smaoiníonn tú ar na nithe seo roimh ré, cabhraíonn sé leat tabhairt faoi go dearfach má tharlaíonn sé. Féach ar [BeLong To Youth Services](#), '[Coming Out Guide for Parents](#)' agus an rannóg 'Cá bhfuil níos mó cúnamh agus eolas ar fáil'.

Bulaíocht homafóbach agus trasfhóbach

Mar eolas duitse:

Tugtar bulaíocht **homafóbach** nó bulaíocht **trasfhóbach** ar bhulaíocht a dhéantar de bharr gnéaschlaonadh nó féiniúlacht inscne. Bíonn droch thionchar ag an bhulaíocht seo ar fholláine agus meabhairshláinte dhuine. Bíonn roinnt daoine ag baint úsáide as an bhfocal ‘aerach’ ar shlí dhiúltach ag rá rudaí mar: ‘tá sé sin aerach’ nó ‘tá tú chomh haerach’. Uaireanta ní thuigeann siad an tionchar fadtéarmach a bhíonn aige sin ar an duine a bhfuil an bulaíocht á n-imir air.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

Níos mó a fhoghlaim faoi na féiniúlachtaí inscne agus treoshuímh ghnéis éagsúla. Iompar measúil a mhúineadh trí dhúshlán a thabhairt do theanga homafóbach agus trasfhóbach agus trí leanaí a spreagadh le bheith cineálta agus glacadh le difríocht. Cuidíonn sé seo le timpeallacht a chruthú inar féidir le gach páiste agus duine óg bláthú agus an duine is fearr gur féidir leo a bheith a bhaint amach.

Ag úsáid fóin cliste agus gairis digiteacha

Seo an aois (8–12) nuair a smaoiníonn a lán tuismitheoirí faoi fón cliste a cheannach dá bpáistí.

? Mar eolas duitse:

Tugann fón cliste rochtain ar an idirlíon don pháiste. Is deis iontach é seo chun rudaí nua a fhoghlaim agus chun teagmháil a dhéanamh lena bpiaraí sna líonraí sóisialta. Ar an lámh eile, ciallaíonn sé gur féidir le do pháiste ábhair a fheiceáil go héasca nach bhfuil feiliúnach dá n-aois. Bíonn daoine in ann ábhar a roinnt le do pháiste ar fón cliste nár mhaith leat go bhfeicfeadh siad.

Mar thuismitheoirí, is é an rud is tábhachtaí gur féidir leat a dhéanamh ná na rioscaí ar líne a laghdú trí bheith ar an eolas faoin méid atá ar siúl ag do pháiste ar an idirlíon, cén láithreáin a bhfuil siad ag breathnú orthu agus na hárdaín a bhfuil próifíl acu orthu. Agus an páiste ag déanamh a bhealach tríd an domhan digiteach, bíonn sé cabhrach má leagann sibh síos teorainn le chéile agus an pháiste a chur ar a shuaimhneas go bhfuil tú ar fáil chun cúnamh a thabhairt nuair a theastaíonn sé. Cabhraíonn seo chun caidreamh iontaobhach a bheith eadraibh agus cothaíonn sé timpeallacht ina mbíonn páiste sásta eolas a roinnt faoi na saol réalaíoch agus fíorúil.





Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

- Ullmhaigh do pháiste le bheith ina úsáideoir freagrach ar an idirlíon agus bí á chíoradh le chéile.
 - Aontaigh na rialacha maidir le húsáid an idirlíon.
 - Cuir i gcuimhne dóibh gan sonraí pearsanta a roinnt.
 - Pléigh na rioscaí a bhaineann le labhairt le strainséirí ar líne nó bualadh le daoine sa saol réalaíoch tar éis nascadh leo ar líne.
 - Pléigh an gá le bheith cineálta le daoine eile agus toiliú a fháil roimh grianghraif nó eolas a roinnt faoi dhaoine eile agus iarraidh ar a gcairde an rud céanna a dhéanamh. Tá sé in aghaidh an dlí íomhánna gnéis de dhaoine atá faoi 18 mbliana d'aois a roinnt nó a postáil.
- Faigh rialtán tuismitheora do ghairis do pháiste. Ní cosaint iomlán iad ach cabhraíonn siad chun an riosca a laghdú go bhfeicfidh do pháiste ábhair neamhoiriúnach nuair atá siad ar líne.
- Smaoinigh roimh ré ar an gcaoi a bhféadfá freagairt má fheiceann nó má sheolann do pháiste rud éigin neamhoiriúnach. Smaoinigh ar fhreagra a bheith réidh a thugann suaimhneas dóibh agus a thugann am duit smaoineamh ar an mbealach is fearr a d'fhéadfá déileáil leis an gcás. D'fhéadfaí gurb é an chéad rud a ritheann leat ná an fón a bhaint den pháiste ach má tá a fhios ag do pháiste go ndéanfaidh tú sin b'fhéidir nach dtiocfaidh sé/sí chugat chun cabhair a fháil. Féadfaidh tú an ceart seo a chur in áirithe más gá.

Ábhar gnéasach ar líne



Mar eolas duitse:

Feiceann go leor daoine óga ábhar gnéasach ar líne trí thimpiste nó d'aon ghnó. D'fhéadfadh roinnt daoine óga a bheith ina mbreathnóirí rialta ar an gcineál seo ábhair agus d'fhéadfadh daoine eile a bheith trína chéile mar thoradh ar amharc air. Faigheann daoine óga rochtain ar ábhar gnéasach ar roinnt cúiseanna: toisc go bhfuil siad fiosrach, taispeánadh dóibh é, tá siad ar bís leis, tá grúpa cairde acu áit a bhfuil sé mar ghnáthnós, nó ar mheascán de na cúiseanna seo. D'fhéadfaí go mbeadh spleodar, pléisiúr, déistin, mearbhall nó meascán díobh seo ar do pháiste tar éis breathnú air. Cibé mothúchán a bheidh acu, teastaíonn tacaíocht, eolas agus teorainneacha uathu chun a n-úsáid ar líne a bhainistiú ar bhealach a oireann dá n-aois.

Tá méadú ag teacht ar an chleachtas 'gnéastéacsáilt' nó postáil 'nocht' (pictiúir nocht nó gnéas-follasacha) agus b'fhéidir go mbraitheann daoine óga faoi bhrú chun é seo a dhéanamh nó d'fhéadfadh siad brú a chur ar dhaoine eile.

Tá sé mídhleathach d'aon duine (is cuma cén aois iad) pictiúir de baill ghiniúna daoine faoi 18, nó íomhánna díobh atá ag gabháil do ghníomhaíocht ghnéasach a phostáil, a sheoladh nó a roinnt, mar go ndéantar é seo a aicmiú mar pornagrafaíocht leanaí. Tá sé seo fíor fiú má sheolann duine faoi 18 pictiúir gnéasach díobh féin.



Tá sé mídhleathach freisin do dhuine pornagrafaíocht a thaispeáint do dhuine faoi 18.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh:

- Ullmhaigh tú féin trí bheith eolach ar chomhairle iontaofa do thuismitheoirí ar raon ábhar sábháilteachta digité webwise.ie/category/parents/advice/
- Cuir i gcuimhne do pháistí má fhaigheann siad ábhar gnéasach ar an bhfón nár chóir dóibh é a sheoladh ar aghaidh ach labhairt leatsa faoi cad ba chóir a dhéanamh.
- Déan cinnte go dtuigeann do pháiste go bhfuil sé mídhleathach dóibh íomhánna gnéis a sheoladh de dhuine ar bith faoi 18, fiú más ceann dóibh féin é. Áirítear leis seo íomhánna a seoladh chucu a chur ar aghaidh. Bíodh a fhios acu go bhfuil sé dodhéanta rialú a dhéanamh ar cé a fheiceann íomhánna nuair a sheoltar iad.
- Má fheiceann do pháiste pornagrafaíocht ag an aois seo, abair leo nach bhfuil an t-ábhar seo oiriúnach do dhaoine óga agus go bhfuil sé mídhleathach fiú do dhaoine fásta rochtain a fháil ar roinnt pornagrafaíochta. Seiceáil an bhfuil siad trína chéile mar gheall ar a bhfaca siad. Mínigh dóibh nach léiríonn pornagrafaíocht caidrimh shláintiúla fíorshaoil nó an cholainn atá ag an chuid is mó daoine. Cuidigh leo smaoineamh go criticiúil ar chuid de na saincheisteanna níos leithne faoi phornagrafaíocht mar an chaoi a dhéantar í agus an chaoi a bhféadfadh sé dul i bhfeidhm orthu siúd atá i gceist agus orthu siúd atá ag faire air.



Ógánaigh faoi mhíchumas intleachtúil nó fisiciúil



Mar eolas duitse:

Tá riachtanais ag gach duine óg lena n-áirítear daoine faoi mhíchumas intleachtúil nó fisiciúil, lena bhforbairt colainne agus le forbairt agus léiriú sláintiúil a ngnéasachta. Ag brath ar a míchumas, d'fhéadfaí go mbeadh cuid mhaith d'ábhar an leabhair seo ábhartha do d'pháiste ach b'fhéidir go mbeadh riachtanais shonracha nó bhreise acu freisin.



Rudaí le déanamh:

Toisc go bhfuil raon na míchumais colainne agus intleachtúla an-mhór, ní féidir gach riachtanas féideartha a chlúdach sa leabhrán ginearálta seo. Is tusa agus na seirbhísí a úsáideann do leanbh go rialta, is fearr a thuigfidh an t-oideachas sonrach caidrimh agus gnéasachta agus an tacaíocht a theastaíonn ó do pháiste. Tá sonraí teagmhála d'eagraíochtaí agus áiseanna a chabhróidh leat sa rannóg 'Cá bhfuil níos mó cúnamh agus eolas ar fáil' ag deireadh an leabhrán seo.

Agus ar deireadh!

Ag tabhairt aire duit féin mar thuismitheoir

Cé go bhféadfadh sé a bheith spreagúil do pháiste a fheiceáil ag tosú ar a aistear go dtí an ógántacht, is féidir go mbeidh dúshláin ag baint le tacú le fás agus forbairt do réamh-dhéagóir agus do dhéagóir. Tá sé tábhachtach am a dhéanamh do d'fhéinchúram féin le linn na tréimhse seo.

- Cuir le d'eolas faoi na hábhair éagsúla ag úsáid foinsí tacaíochta agus faisnéise ar líne agus as líne.
- Má tá tú ag comh-thuismitheoireacht, pléigh bhur chur chuige i leith na n-ábhar agus aontaigh na teorainneacha a leagfaidh sibh araon síos don pháiste.
- Bí soiléir faoi do theorainneacha féin, faoi na rudaí atá agus nach bhfuil tú sásta a roinnt le do dhéagóirí faoi do chaidrimh. Ní gá, agus níl sé úsáideach fiú, gach rud a rá!
- Tacaigh leat féin trí labhairt le tuismitheoirí eile a bhfuil leanaí ar chomhaois agus / nó níos sine acu, go háirithe iad siúd a úsáideann cuir chuige tuismitheoireachta a d'fhéadfadh a bheith cabhrach, dar leat.
- Cumhdagh do chaidrimh agus do chairdeas féin. Is féidir leis na blianta tuismitheoireachta seo a bheith an-ghnóthach, mar sin déan am do d'imeachtaí féin ar mhaithe le d'fholláine agus meabhairshláinte. Thar aon ní eile, ná bí ag smaoineamh go gcaithfidh tú gach rud a bheith foirfe sula dtosaíonn tú ag caint le do pháiste. Bainfidh tú féin agus do pháiste an tairbhe is mó as labhairt, éisteacht agus foghlaim le chéile agus sibh ag dul ar aghaidh. Tugann taighde le fios dúinn gurb é cáilíocht na gcaidreamh agus na cumarsáide idir tuismitheoirí agus páistí a dhéanann an difríocht maidir le hoideachas caidreamh agus gnéasacht.

Gluais

Adharc: Nuair a éiríonn an péineas crua de bharr spreagadh gnéasach.

Aerach: Duine atá meallta de ghnáth ag daoine den inscne céanna.

Aicne: Nuair a thagann spotaí chun cinn de bharr hormóin agus méadú ar tháirgeadh ola sa chraiceann.

Bulaíocht: Duine nó grúpa á ghortú d'aon ghnó ag duine nó grúpa eile.

Bulaíocht Homafóbach: Bulaíocht spreagtha ag claontacht i gcoinne daoine LAD +

Bulaíocht trasfhóbach: Bulaíocht spreagtha ag claontacht i gcoinne daoine trasfhóbach.

Caithreachas: Na hathruithe a tharlaíonn de réir a chéile chun colainn pháiste a iompú ina colainn dhuine fásta.

Déghnéasach: Duine atá meallta ag daoine den inscne céanna agus inscne eile freisin.

Éastraigin: Hormón a táirgtear go hiondúil sna huibheagáin, a fhorbraíonn an cholainn bainneann.

Faighin: An feadán taobh istigh den peilbheas bainneann a théann ón gceirbheacs (muineál an útaras / muineál na broinne) go dtí oscailt na faighne, idir an oscailt úiréadrach agus an anas.

Féiniúlacht Inscne: Eispéireas inmheánach domhain ar inscne duine.

Frithghiniúint: Modhanna a úsáidtear chun toircheas a chosc le linn caidreamh collaí.

Gnéas: Focal a úsáidtear de ghnáth chun cur síos ar inscne duine nó caidreamh collaí.

Gnéasacht: Téarma leathan chun cur síos ar an gcaoi a mhothaíonn agus a chuireann duine é/í féin in iúl mar dhuine gnéasach.

Gnéaschlaonadh: Mealladh gnéasach agus rómánsúil.

Gruaig phúbasach: Gruaig a fhásann gar do agus timpeall ar na baill giniúna.

Heitrighnéasach: Duine atá meallta ag daoine d' inscne eile.

Hormón: Substaint cheimiceach a dhéantar sna faireoga agus a iompraítear timpeall an cholainn chun gníomhaíocht cealla nó orgán áirithe a rialú.

Idirghnéasach: Daoine a bheirtear le héagsúlachtaí ina n-anatamaíocht ghnéasach, ina gcrómasóim nó ina bpatrúin hormónacha nach bhfeictear de ghnáth i gcolainn fir nó mná.

Íomhá cholainne: An chaoi a fheiceann agus a mhothaíonn tú faoi do cholainn.

Ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha: Ionfhabhtuithe a fhéadfar a chur ar aghaidh ó dhuine go duine le linn gníomhaíochta gnéis.

LAD+: Daoine leispiach, aerach agus déghnéasach. Seasann ‘+’ d’fhéiniúlacht inscne agus gnéaschlaonadh nach liostáiltear.

Leispiach: Bean atá meallta ag mná eile den chuid is mó.

Proigeistéarón: Hormón a tháirgtear go príomhúil sna huibheagáin, agus atá páirteach sna peiriad.

Pubertal: Aon rud a bhaineann le caithreachais.

Súitín: Feadán olann chadáis atá pacáilte go docht agus a chuirtear isteach sa bhfaighin a ionsúnn fuil le linn peiriad. Tá leaganacha inbhuanaithe ar fáil anois.

Teististéarón: Hormón a tháirgeann na magairlí agus atá freagrach as colainn fireann óg a iompú ina colainn fireann fásta (táirgtear méid níos lú teististéarón sna huibheagáin).

Trasinscne: Daoine a bhfuil a bhféiniúlacht inscne difriúil ón ngnéas a tugadh dóibh ag a mbreith. Cuimsíonn Trans + daoine neamh-dhénártha, is é sin, daoine a shainaitníonn ar shlí eile seachas fir nó mná amháin.

Tuáille Sláintíoch: Pillín déanta as ábhar bog ionsúiteach a ghreamaíonn ar d’fhoéadaí a ionsúnn fuil le linn peiriad. Tá leaganacha inbhuanaithe / éiceabhácha ar fáil anois.

Uibhsceitheadh: Uibheacha á scaoileadh sa cholainn baineann ovaries.

Útaras: Orgán a bhíonn sa peilbheas baineann de ghnáth ach a leathnaíonn isteach san abdóman tar éis an dara seachtain déag den toircheas. Tugtar an bhroinn air freisin.

Úiréadra: An fheadán bídeach a iompraíonn úiré ón lamhnán amach as an cholainn.

Cá bhfuil níos mó cúnamh agus eolas ar fáil

Áiseanna FSS

www.sexualwellbeing.ie/parents – eolas sláinte ghnéis agus áiseanna do thuismitheoirí

www.healthpromotion.ie – chun réimse áiseanna sláinte a ordú nó a íoslódáil ina n-áirítear nithe faoi chaidrimh agus sláinte ghnéis:

- **‘Aistear na nÓg’** – leabhrán do pháistí le heolas bunúsach faoi chaithreachais agus ógántacht
- **Ag Déanamh Comhráití Beaga as ‘An gComhrá Mór’: 4-7 bliana d’aois** (‘Ag labhairt le do pháiste óg faoi chaidrimh, gnéasacht agus fás aníos’ a bhí air ar dtús)
- **Ag déanamh comhráite beaga as ‘an gComhrá Mór’: Bailiúcháin Leabharlaine Éire Shláintiúil** – bróisiúr ina liostáiltear leabhair faoi chaidrimh agus gnéasacht atá ar fáil i do leabharlann áitiúil tríd an togra ‘HI (Éire Shláintiúil) ag do Leabharlann’

Eolas do thuismitheoirí dhaoine óga atá LAD+

www.belongto.org – BeLong To: an eagraíocht náisiúnta do dhaoine óga atá LAD+

www.belongto.org/parents/parent-support-groups/

www.teni.ie – TENI, Líonra na hÉireann um Chomhionannas Trasinscne

Intersex.ie@gmail.com – Intersex Ireland – a chuireann tacaíocht ar fáil do dhaoine fásta atá idirghnéasach agus do thuismitheoirí leanaí atá idirghnéasach

**Eolas do
thuismitheoirí
leanaí a bhfuil
riachtanais
breise acu**

www.ifpa.ie/speakeasyplus – Cumann Pleanála Teaghlaigh na hÉireann, Clár Oiliúna Speakeasy Plus

www.middletownautism.com/training/parents – Uathachas agus an Scoil Speisialta, Oideachas Caidrimh agus Gnéasachta (Tuismitheoirí)

www.teenage-resource.middletownautism.com/teenage-issues-and-strategies/relationships-and-sexuality/ – Áis OCG do dhaoine óga a bhfuil uathachas orthu

www.councilfordisabledchildren.org.uk/sites/default/files/uploads/documents/import/growing-up-sex-and-relationships.pdf – Ag fás aníos, gnéas agus caidrimh: leabhrán a chuireann tacaíocht ar fáil do thuismitheoirí agus teaghlaigh pháistí atá faoi mhíchumas fisiciúil ina n-áirítear iad siúd atá faoi mhíchumas foghlama éadrom nó measartha

www.vkc.mc.vanderbilt.edu/HealthyBodies – leabhráin acmhainní chun cabhrú le tuismitheoirí agus cúramóirí tacú le daoine óga le huathachas an caithreachas a thuiscint agus a bhainistiú

Ní bhaineann tagairtí don dlí agus do chórais scoile srl. in acmhainní eachtracha le hÉirinn

**Eolas faoi
Oideachas
Caidrimh agus
Gnéasachta sna
Bunscoileanna**

www.pdst.ie/primary/healthwellbeing/RSE – An Roinn Oideachais agus Scileanna, Curaclam OCG agus Ábhair Tacaíochta do mhúinteoirí agus do thuismitheoirí pháistí bunscoile

**Eolas faoi
shábháilteacht
ar líne**

www.webwise.ie/parents – comhairle agus faisnéis do thuismitheoirí chun cabhrú leo sábháilteacht ar líne a chur chun cinn dá gcuid leanaí - cómhaoinithe ag an Roinn Oideachais agus Scileanna agus Clár Idirlín Níos Sábháilte an AE

**Eolas faoi
bhulaíocht**

www.tacklebullying.ie – eolas agus comhairle chun cur i gcoinne na bulaíochta agus na cibearbhulaíochta do dhaoine óga, do thuismitheoirí agus do mhúinteoirí ón Ionad Náisiúnta um Thaighde agus Acmhainní in aghaidh Bulaíochta ag OCBÁC Le tacaíocht ón Roinn Oideachais agus Scileanna



Foilsithe ag an gClár Sláinte Ghnéis agus Toirchis Ghéarchéime,
Sláinte agus Folláine FSS 2020

Sláinte Ghnéis agus Clár um Thoirchis Ghéarchéime FSS

Urlár a 4, 89-94 Sráid Chéipil, Baile Átha Cliath 1

Fón: 01 7959130

Ríomhphost: info@crisispregnancy.ie

Is féidir an leabhrán seo agus áiseanna eile do thuismitheoirí a íoslódáil
nó a ordú ó healthpromotion.ie

Tá tuilleadh eolais agus comhairle do thuismitheoirí maidir le caidrimh
agus gnéasacht sláintiúil ar fáil ag sexualwellbeing.ie



Supporting Parents
Supporting Children



NATIONAL PARENTS COUNCIL
Post Primary
COMHAIRLE NÁISIÚNTA TUISMITHEOIRÍ
Iarbhuídeachas