



# OIDEACHAS CAIDRIMH AGUS GNÉASACHTA SA BHUNSCOIL LEIDEANNA DO THUISMITHEOIRÍ

## Cad is OCG ann?

Tá **Oideachas Caidrimh & Gnéasachta (OCG)** ina chuid lárnach den churaclam Oideachas Sóisialta Pearsanta & Sláinte (OSPS.) sa bhunscoil. Tá sé seo mar chuid den churaclam nua Folláine de réir Chreat Churaclam Bunscoile CNCM (2023). Cuireann OCG deiseanna ar fáil do pháistí eolas, dearcthaí, creidimh agus scileanna praiticiúla a fhorbairt atá riachtanach chun caidreamh pearsanta sláintiúil a bhunú agus a chothú leo féin agus le daoine eile. Chomh maith le foghlaim faoi chaidreamh, tugann OCG cuireadh do leanaí coincheapa ar nós forbairt fhisiciúil agus gnéasacht dhaonna a fhiosrú. Déantar topaicí a chioradh le leanaí ar dhóigh atá oiriúnach bíseach ó thaobh na forbartha de, le linn a gcuid bunoidreachais. I measc na n-ábhar a dtugtar aghaidh orthu in OCG áirítear iniúchadh ar mhothúcháin, cairdeas, teaghlaigh chuimsitheacha, caithreachas, toircheas agus giniúint. Más mian leat féachaint ar an gcuraclam OCG, doiciméid teagaisc agus acmhainní, déan amhlaidh ar an nasc seo a leanas le Folláine Bunscoile Oide:

<https://oide.ie/primary/home/wellbeing/sphe/resources/>

## Cén fáth ar chóir OCG a mhúineadh?

Mar thuismitheoir, is tusa príomhoideachasóir do linbh. Díreach mar a chuidíonn tú le do leanbh fás agus forbairt ar bhealaí eile, trí thacaíocht chomhfhiosach le forbairt oideachas gnéasachta do linbh, cabhróidh tú leo na scileanna, dearcthaí agus luachanna a theastaíonn uathu a bhaint amach chun caidreamh sláintiúil a bheith acu leo féin agus le daoine eile anois agus amach anseo. Léiríonn taighde dúinn go bhfuil tionchar dearfach ag oideachas gnéasachta ar eolas sláinte ghnéis daoine óga agus ar a n-iompar gaolmhar (UNESCO, 2018). Thabharfadh taighde Éireannach le fios go mbraitheann tuismitheoirí go ginearálta gur ábhar tábhachtach é OCG le plé lena bpáistí sa bhaile. Mar sin féin, mothaíonn go leor tuismitheoirí nach bhfuil siad oilte go maith chun é sin a dhéanamh go héifeachtach (Conlon, 2018). Trí chomhráite atá cruinn agus oiriúnach ó thaobh aoise de a bheith agat le do leanbh, is féidir cabhrú leo iompar sláintiúil a fhorbairt maidir le gnéasacht agus gnéas. Leagann an t-alt seo béim ar leideanna agus ar acmhainní is féidir leat a úsáid chun cabhrú leat sa chás seo.



# LEIDEANNA CHUN LABHAIRT LE DO LEANBH FAOI OCG

## Tosaigh go luath agus úsáid teanga anatamaíoch chuí

Is í an chumarsáid oscailte bunchloch OCG d'ardchaighdeán[AO1] . Mar aon le hábhair eile, is fearr 'ócáidí inmhúinte' a tharlaíonn go nádúrtha a úsáid chun labhairt le do pháiste faoi ghnéasacht. D'fhéadfadh sé a bheith chomh simplí le teanga cheart anatamaíoch (bod & pit) a úsáid agus baill ghiniúna á lipéadú san fholcadán in ionad ainmneacha malartacha, neamhfhoirmiúla. Trí théarmaíocht cheart a mhúineadh do do pháiste go luath, tá timpeallacht á cruthú agat chun cumarsáid oscailte, shláintiúil agus dhearfach a dhéanamh faoin gcorp. I mbunscoileanna na hÉireann, clúdaítear an teanga cheart anatamaíoch i gcuraclaim OSPS agus Eolaíochta na Naíonán Sóisearach/ Sinsearach. Múineann go leor múinteoirí naíonán an teanga seo tríd an ngníomhaíocht seo a leanas ar féidir leat triail a bhaint aisti sa bhaile freisin!

## Tabhair folcadh do bhábóg

Beidh bábóg anatamaíoch ceart (ar fáil ar líne agus i siopaí bréagán), folcadán bréagán agus fearais folctha ar nós seampú agus spúinsí de dhíth ort. Ainmnigh na baill uile an choirp agus tú á ní. Spreag do leanbh chun an rud céanna a dhéanamh. D'fhéadfá an ghníomhaíocht seo a leanúint trí 'Bláth Chumhachtach Thomáis' a d'fhorbair FSS do thuismitheoirí a léamh. Is scéal é seo atá le léamh ag thuismitheoirí dá bpáistí, agus míníonn sé cén áit as a dtagann leanaí ar bhealach atá oiriúnach ó thaobh na forbartha de.



## Coinnigh é simplí agus macánta

Coinnigh do chuid freagraí simplí agus go dtí an pointe. Seachain rómhíniú. Tar éis an tsaoil, más mian le do leanbh níos mó a chloisteáil, iarrfaidh siad é sin de ghnáth. Tugann an nasc seo a leanas freagraí atá oiriúnach ó thaobh forbartha de ar chuid de na ceisteanna a d'fhéadfadh siad a chur ort: <https://www.sexualwellbeing.ie/for-parents/sample-questions-and-answers/>

## Ag déileáil leis na ceisteanna 'deacra'

Agus ceisteanna 'deacra' á bhfreagairt agat, iarr ar do pháiste ceisteanna a shoiléiriú ar dtús chun a fháil amach cad é atá ar eolas acu cheana féin sula dtabharfaidh tú eolas breise dóibh. Mura bhfuil tú cinnte conas freagra a thabhairt láithreach, inis dóibh go rachaidh tú ar ais chucu níos déanaí leis an bhfreagra. Tá sé an-tábhachtach go bhfreagróidh tú a gceist ansin chomh luath agus is féidir leat ina dhiaidh sin.



## Ag caint faoi chaithreachas agus caidreamh collaí

Is acmhainn ar líne saor in aisce é 'Aistear na nÓg' a d'fhorbair FSS chun cabhrú leat agus tú ag caint le do leanbh níos sine faoi chaithreachas, caidreamh collaí agus fás aníos. Is é atá ann sraith físeán le leabhrán a ghabhann leo agus is féidir teacht air ar an nasc seo a leanas:

[www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/](http://www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/)

## Teagasc úinéireacht choirp de do leanbh.

Tá sé tábhachtach a theagasc do do leanbh go mbaineann a chorp leo agus nach gá dóibh ligean d'aon duine teagmháil a dhéanamh leo ar bhealach a fhágann go mbraitheann siad neamhshábháilte nó míchompordach. Is í seo an chéad chéim le do leanbh a theagasc faoi thoiliú. Ar scoil, úsáidimid an Clár Bí Sábháilte chun an teachtaireacht seo a theagasc agus is féidir leat teacht ar an gclár seo ar an nasc seo a leanas:

[www.staysafe.ie](http://www.staysafe.ie)

## Teagasc na fíricí.

Labhair le do leanbh faoi do chreideamh agus do chuid tuairimí féin maidir le cúrsaí gnéasachta, lena n-áirítear cad é is caidreamh sláintiúil ann.



## Éist le do pháiste. Bí i do thuismitheoir 'ar féidir labhairt leis'.

Is í an éisteacht an eochair do dhea-chumarsáid. Beidh a fhios ag do pháiste mura bhfuil aird iomlán agat ar an méid atá á rá acu. Tóg am chun suí nó siúl leo agus éisteacht leis an méid atá le rá acu, go háirithe nuair a bhíonn siad ag plé a gcuid ábhair inmí, buarthaí nó eagla.

## Níl tú i d'aonar! Déan teagmháil le daoine eile agus iarr tacaíocht.

Ceangail le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil leanaí acu atá ar comhaois nó níos sine, b'fhéidir go mbeadh leideanna úsáideacha acu le roinnt leat. Ansin déan cinneadh maidir leis an gcomhairle a mheasann tú is oiriúnaí duit féin agus do do leanbh. Déan teagmháil le scoil do pháiste chun tacaíocht a fháil. B'fhéidir go mbeifeá in ann féachaint ar pholasaí OCG do scoile ar shuíomh gréasáin na scoile nó is féidir leat cead a iarraidh é a fheiceáil. Labhair le múinteoir do pháiste má tá aon inmí ar leith ort. Beidh siad in ann tacaíocht a thairiscint duit agus acmhainní úsáideacha eile a chur os do chomhair a d'fhéadfadh cuidiú leat.



# Go leor Cainteanna Beaga a Dhéanamh den 'Chaint Mhór' - FSS Acmhainní do Thuismitheoirí

## Bailiúchán físeán ar 'Go leor cainteanna beaga a dhéanamh den 'Chaint Mhór'

Tá sraith beochana cruthaithe ag FSS chun tú a threorú trí cheisteanna coitianta a d'fhéadfadh do pháiste a chur faoi chaidreamh agus faoi ghnéasacht. Is féidir teacht orthu ar chainéal YouTube Sláinte agus Folláine FSS



## Ag déanamh comhráití beaga as 'an gComhrá Mór' - Leabhráin do Thuismitheoirí

Tugann na leabhráin seo eolas do thuismitheoirí ar mian leo labhairt lena bpáistí faoi chaidreamh agus faoi fhorbairt shláintiúil gnéasachta. Is féidir iad a ordú ó healthpromotion.ie agus teacht orthu ar shuíomh gréasáin . www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/

Ag déanamh comhráite beaga as 'An gComhrá Mór': Leanaí 4-7 bliain d'aois

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

## ACMHAINNÍ AGUS TACAÍOCHTAÍ BREISE:

- [www.sexualwellbeing.ie](http://www.sexualwellbeing.ie) - Seo é suíomh gréasáin sláinte gnéis FSS. Tá rannóg ann chun cabhrú le tuismitheoirí labhairt lena bpáistí faoi chaidreamh, gnéasacht agus fás aníos.
- [www.staysafe.ie](http://www.staysafe.ie) - Seo an nasc leis an gclár éigeantach um chosc ar mhí-úsáid leanaí agus frithbhulaíocht ar a dtugtar 'Bí Sábháilte'. Gheobhaidh tú na hábhair teagaisc ar fad anseo.
- [www2.hse.ie/my-child](http://www2.hse.ie/my-child) - Cuireann an suíomh FSS seo eolas ar fáil ar gach gné de thoircheas, de shláinte leanaí agus tachrán lena n-áirítear forbairt gnéasachta shláintiúil.
- [www.webwise.ie](http://www.webwise.ie) - Tá an suíomh gréasáin seo páirtmhaoinithe ag an Roinn Oideachais agus cuireann sé comhairle agus eolas ar fáil do thuismitheoirí agus do scoileanna chun cabhrú leo sábháilteacht ar líne a chur chun cinn i measc a bpáistí agus a scoláirí.
- [www.curriculumonline.ie/primary/curriculum-areas/social-personal-and-health-education](http://www.curriculumonline.ie/primary/curriculum-areas/social-personal-and-health-education) - Seo é suíomh gréasáin na Comhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta le haghaidh OSPS.

## ACMHAINNÍ DO LEANAÍ A BHFUIL RIACHTANAIS BHREISE ACU:

- <https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/pants-underwear-rule> - Is acmhainn shimplí, chuimsitheach í Pants (The Underpants Rule) chun leanaí óga a theagasc faoi shábháilteacht phearsanta. Tá acmhainní oiriúnaithe ar an suíomh gréasáin seo do leanaí a bhfuil riachtanais bhreise acu, lena n-áirítear físeáin do leanaí atá bodhar.
- <https://vkc.vumc.org/healthybodies/> - Chruthaigh Ionad Vanderbilt Kennedy Sraith Uirlisí na gCorp Sláintiúil do Bhuachaillí agus Sraith Uirlisí na gCorp Sláintiúil do Chailíní. Tá na hacmhainní sna hagusíní cosúil le PECS agus is féidir iad a úsáid chun scéalta sóisialta agus gníomhaíochtaí sórtála a dhéanamh. Aistríodh go Spáinnis, Portaingéilis, Tuircis agus Téalainnis iad.
- <https://www.middletownautism.com/training/parents> - Éascaíonn Ionad um Uathachas Choillidh Chanannáin oiliúint do thuismitheoirí ar OCG. Coinnigh súil ar an rannóg oiliúna acu dá láithreán gréasáin le feiceáil cén uair a bheas an chéad chúrsa saor in aisce eile ar siúl acu.