



DO THUISMITHEOIRÍ
LEANAÍ

13-18

mBLIANA D'AOIS



Ag déanamh comhráití beaga as **'An gComhrá Mór'**

Ag tacú leis an bplé idir tuismitheoirí agus a
leanaí faoi chaidrimh agus gnéasacht



sexualwellbeing.ie





Ag déanamh comhráití beaga as ‘An gComhrá Mór’: 13-18 mbliana d’aois D’fhorbair Sláinte Gnéis & Clár um Thoirchis Ghéarchéime (SHCPP), Sláinte & Folláine, Straitéis agus Taighde FnaSS, an acmhainn seo i gcomhréir leis an Straitéis Náisiúnta um Shláinte Ghnéis 2015-2020.

Ar fáil le híoslódáil nó le hordú ó healthpromotion.ie.

Is féidir teacht ar bhreis eolais agus comhairle do thuismitheoirí ar na topaicí a bhaineann le caidreamh agus sláinte gnéis ag sexualwellbeing.ie.

Ár mbuíochas ó chroí le comhghleacaithe sna heagraíochtaí agus sna ranna seo a leanas as an tacaíocht a thug siad chun an acmhainn a chur i gcrích:

- Cothú agus Feabhsú Sláinte FnaSS
- Sláinte agus Folláine FnaSS
- Coláiste na Liachleachtóirí Éireann
- Aontas Mac Léinn Dara Leibhéal na hÉireann
- Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí Bunscoile
- Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí Iarbhunscoile
- An Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta
- Tusla (rannáin CYPSC agus EPPI)
- Unwrapping Brilliance Teoranta

Clár na nÁbhar

Réamhrá	2	Gníomhaíocht Ghnéasach	32
An difríocht idir gnéas agus gnéasacht	3	Gníomhaíocht ghnéasach leis/léi féin	32
Gnéasoideachas agus oideachas gnéasachta	4	Gníomhaíocht ghnéasach le daoine eile	32
Cén fáth ar chóir duit labhairt le do dhéagóir faoi chaidrimh agus gnéasacht?	4	An dlí maidir le gníomhaíocht ghnéasach daoine óga	33
Riachtanais forbartha gnéasachta coitianta na déagóirí	6	Tuairimí ar ghníomhaíocht ghnéasach daoine óga	33
Forbairt fhisiciúil i ndéagóirí	11	Comhráite maidir le hullmhacht chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht ghnéasach	35
Caithreachas	11	Toiliú gnéasach	36
Cúram fisiciúil in ógánaigh	12	Gnéas níos sábháilte	37
Forbairt mhothúcháinach i ndéagóirí	15	Frithghiniúint	38
Strus	17	Ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha	38
Íomhá coirp	18	Toircheas na déagóirí neamhphleanáilte	39
Forbairt ghnéasachta san ógántacht	19	Dul i riosca, alcól, drugaí agus gnéas	40
Idirghnéasacht	19	Caidrimh agus gníomhaíocht ghnéasach sa domhan ar líne	41
Inscne	19	Cruinniú le daoine ar líne	42
Féiniúlacht inscne	20	Gnéastéacsáil	43
Steiréitiopáil inscne	20	Ag caint faoi ábhar meán gnéasach agus idirdhealaitheach, agus pornagrafaíocht	44
Trasinscne	20	Daoine óga faoi mhíchumas intleachta agus/nó coirp	46
Díol spéise	21	Ag tabhairt aire duit féin agus tuismitheoireacht déagóir	47
Gnéaschlaonadh	21	Cá háit a bhfaighidh tú níos mó cabhrach agus eolais	48
Déagóirí LAD+	22		
Forbairt chaidrimh san ógántacht	23		
Dlúithe	23		
Caidrimh shláintiúla, teorainneacha agus toiliú	24		
Caidreamh míshláintiúil	25		
Gnéaschiapadh	27		
Caidrimh laistigh den teaghlach	28		
Cairdeas	29		
Caidrimh Geandála	30		
Briseadh suas déagóirí	31		

Réamhrá

Cruthaíodh an leabhrán seo chun cabhrú leat tacú le do dhéagóir tuiscint shláintiúil a fhorbairt ar chaidrimh agus gnéasacht¹ agus iad ag bogadh trí dhéagóirí i ndaoine fásta óga.

Is féidir le déagóirí a bheith ina céim spreagúil agus dhúshlánach do thuismitheoirí agus do dhéagóirí. Is tráth é nuair a bhaineann daoine óga triail as rudaí nua agus nuair a fhorbraíonn siad tuiscint níos doimhne orthu féin agus ar a gcumas. Tá do thacaíocht ríthábhachtach mar a fhoghlaimíonn siad chun caidrimh a thógáil agus a chur in iúl a gcuid gnéasachta ar bhealaí sláintiúla. Is féidir leat an struchtúr agus an treoir atá de dhíth orthu a chur ar fáil go réidh chun fás agus aibí, ag cabhrú leo aghaidh a thabhairt ar dhúshláin, rudaí a oibriú amach agus foghlaim óna n-eispéiris.

Ar an mbealach seo, forbróidh siad na luachanna, na dearcthaí agus na hiompraíochtaí is gá chun go mbeidh siad sásta, sláintiúil ógánaigh. Leagfaidh sé seo an bunús dóibh a bheith sona, daoine fásta sláintiúil.

Is treoir ghinearálta é an leabhrán seo maidir le comhfhorbairt caidrimh agus gnéasachta idir 13 agus 18 mbliana d'aois, a léiríonn go ginearálta na blianta iar-bhunscoile nuair atá daoine óga fós ina gcónaí sa bhaile. Mar sin féin, tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara gur daoine fásta dleathacha iad daoine óga 18 mbliana d'aois agus os a chionn.

Tá a lán eolais clúdaithe sa chaoi is gur smaoineamh maith a bheadh ann go mbeadh an leabhrán léite, nó sracfhéachaint a dhéanamh air de réir mar a bhaineann sé le haois reatha agus le céim forbartha do pháiste.



N.B. Ba chóir an leabhrán seo a léamh in éineacht leis an leabhrán roimhe seo sa tsraith, *Ag Déanamh Comhráití Beaga as an gComhrá Mór: 8-12 bliain d'aois*. Tugtar aghaidh ar bhunghnéithe an chaithreachais agus an ógánaigh ansin, agus d'fhéadfadh sé a bheith ábhartha fós do do pháiste.

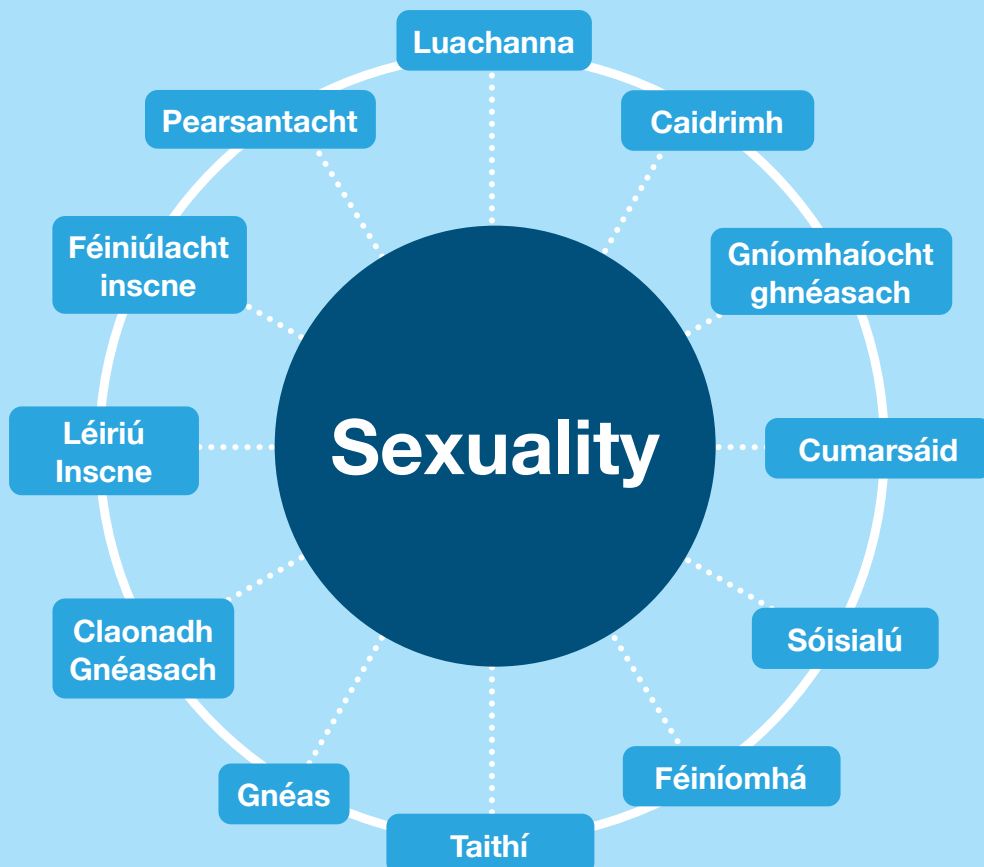
1 Úsáidtear an focal gnéasachta sa leabhrán seo chun tagairt a dhéanamh do gach gné d'fhorbairt ghnéasach duine – fisiciúil, sóisialta agus mothúchánach. Níl sé teoranta do ghnéaschlaonadh agus do ghníomhaíocht ghnéasach.

An difríocht idir gnéas agus gnéasacht

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

Anna Freud
(Sícanailísí, 1895–1982)

Uaireanta úsáideann daoine an focal ‘gnéas’ chun cur síos a dhéanamh ar cé acu fear nó bean é duine, agus chun tagairt a dhéanamh do theagmháil ghnéasach nó do ghníomhaíocht ghnéasach. Is téarma níos leithne é gnéasacht, ag cur síos ar conas a mhothaímid faoi agus muid féin a chur in iúl mar dhaoine gnéasacha. Áirítear leis sin an chaoi a ndéanaimid caidreamh le daoine inár saol agus conas a bhaineann muid lenár sochaí. Tugann an Roth Gnéasachta thíos smaoineamh ar na gnéithe go leor a dhéanann suas nó a théann i bhfeidhm ar ghnéasacht an duine. Léiríonn sé go bhfuil ár dtuiscint agus ár dtaithí ar ár ngnéasacht agus conas a chuirimid in iúl é ar fud an domhain mar chuid lárnach de cé muid féin mar dhaoine daonna.



Atáirgtear Roth gnéasachta le cead comhchineáil ó 'Teachingsexualhealth.ca'

Oideachas gnéis agus oideachas gnéasachta

Is minic a úsáidtear na téarmaí ‘oideachas gnéis’ agus ‘oideachas gnéasachta’ chun cur síos a dhéanamh ar an rud céanna. I scoileanna na hÉireann, tugtar Oideachas Caidrimh agus Gnéasachta (OCG) ar an ábhar. Cuireann OCG béim ar cé go n-áirítear saincheisteantha thart ar ghníomhaíocht ghnéasach sna blianta níos sine, cuimsíonn sé i bhfad níos mó ná sin.

“Baineann oideachas gnéasachta le bheith ar an eolas faoi chearta an duine agus meas a bheith aige ar chearta daoine eile, ar shláinte an duine a chosaint, agus ar mheon dearfach a ghlacadh i leith gnéasachta agus caidrimh. Baineann sé freisin le scileanna luachmhara saoil a shealbhú, amhail féinmhuinín, smaointeoireacht chriticiúil agus an cumas cinntí eolasacha a dhéanamh.”²



Cén fáth ar chóir duit labhairt le do dhéagóir faoi chaidrimh agus gnéasacht?



Mar thuismitheoir, tá tú ag roinnt eolais, dearcthaí agus luachanna go leanúnach le do páiste faoin gcorp, faoin gcaidreamh agus faoin ngnéasacht,³ cibé acu atá nó nach bhfuil a fhios agat é! Thar na blianta forbartha, bíonn tionchar ag na teachtaireachtaí seo ar an gcaoi a gceapann, a mhothaíonn agus a n-iompraíonn do páiste. Insíonn taighde dúinn gur féidir leis an tionchar seo ar iompar gnéasach a bheith dearfach nuair is foinse chruinn eolais agus tacaíochta iad thuismitheoirí.

De réir mar a théann siad isteach sna déaga, tá méadú ag teacht ar mhian an neamhspleáchais agus bíonn claonadh ag daoine óga dul i ngleic lena bpiaraí agus leis an Idirlíon le haghaidh faisnéise agus comhairle. D’fhéadfadh siad sin a bheith ina bhfoinsí úsáideacha faisnéise ach tá thuismitheoirí agus cúramóirí riachtanach i gcónaí mar chúramóirí, eiseamláirí, oideoirí agus meantóirí le linn ógántachta agus óige.⁴

Ní mhéadaíonn comhráite thuismitheoirí/páiste faoi chaidrimh agus gníomhaíocht ghnéasach an dóchúlacht go mbeidh daoine óga gníomhach ó thaobh gnéis de. Go deimhin, fuarthas amach go bhfuil níos mó cainte ag déagóirí a bhfuil caidreamh dearfach, grámhar acu lena dtuismitheoirí faoi na saincheisteantha seo, agus gur lú a bhíonn siad i mbun iompraíochtaí maidir le rioscaí gnéis a ghlacadh.^{5 6}

- 2 An Coimisinéir um Chearta an Duine (2020) Barúil maidir le Cearta an Duine: Tugann oideachas cuimsitheach gnéasachta cosaint do leanaí agus cuidíonn sé le sochaí níos sábháilte agus níos cuimsithí a thógáil [ar líne]. Coimisinéir Chomhairle na hEorpa um Chearta an Duine. Ar fáil ag: <https://www.coe.int/en/web/commissioner/-/comprehensive-sexuality-education-protects-children-and-helps-build-a-safer-inclusive-society> (Rochtain an 28 Meán Fómhair 2021).
- 3 Conlon, C. (2018) Supporting Parents Communicating with Children Aged 4–9 Years about Relationships, Sexuality and Growing Up. Dublin: HSE Sexual Health & Crisis Pregnancy Programme.
- 4 Albert, B. (2012) With One Voice 2012: America’s Adults and Teens Sound Off About Teen Pregnancy. Washington DC: The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy.
- 5 Parkes, A., Henderson, M., Wight, D. and Nixon, C. (2011) ‘Is parenting associated with teenagers’ early sexual risk-taking, autonomy and relationship with sexual partners?’ *Perspect Sex Reprod Health*, 43(1), p30-40.
- 6 Nolan, A. and Smyth, E. (2020) ‘Talking about sex and sexual behaviour of young people in Ireland’, [Report], ESRI, 2020-11-10, ESRI Research Series;112

Laistigh de na dlúthchaidrimh seo, is mó seans go ndéanfaidh déagóirí an méid seo a leanas:

- moill a bheith ar an gcéad ghnéas má chreideann siad gurb é sin mian a dtuismitheoirí;
- gnéas níos sábháilte a chleachtadh nuair a bhíonn siad gníomhach ó thaobh gnéis de;
- léargas níos soiléire a bheith acu ar a ndéanann siad agus nach dteastaíonn uathu i gcaidreamh;
- a bheith in ann teorainneacha a shocrú agus teorainneacha daoine eile a urramú.

B'fhéidir go mbraitheann roinnt tuismitheoirí gur scoileanna agus seirbhísí óige atá freagrach as caidreamh agus oideachas gnéasachta. Go deimhin, cuireann scoileanna, tuismitheoirí agus tacaíochtaí pobail ar nós seirbhísí óige cineálacha éagsúla tacaíochta ar fáil, agus tá siad go léir riachtanach. Is féidir le scoileanna agus seirbhísí óige spás sábháilte a chur ar fáil do dhaoine óga chun eolas a fháil agus chun plé éascaithe a dhéanamh ar ábhair chaidrimh agus ghnéasachta le daoine ar a n-aois féin, agus is féidir le tuismitheoirí tacaíocht níos indibhidiúla a chur ar fáil, bunaithe ar a n-eolas uathúil ar riachtanais agus ar chéim forbartha a linbh. Trí pheirspictíochtaí agus tacaíochtaí éagsúla a fháil, cuideofar leis an duine óg teacht chun cinn.

Is mian le go leor daoine óga a bheith in ann labhairt lena dtuismitheoirí faoi chaidrimh agus gnéasacht, fiú mura mbíonn an chuma sin orthu i gcónaí! Is é an rud is tábhachtaí ná leanúint de chomhráite beaga a thionscnamh agus daoine óga a threorú chuig foinní breise eolais agus tacaíochta.

An tábhacht a bhaineann leis an mbeirt tuismitheoirí, más chomhthuismitheoirí iad

I gcás ina bhfuil comhthuismitheoireacht á dhéanamh ar dhuine óg (cibé ag tuismitheoirí atá ina gcónaí le chéile nó ar leithligh, ag seantuismitheoirí, etc.) tá sé an-tábhachtach go mbeadh gach duine fásta a bhfuil baint acu lena dtuismitheoirí soiléir faoin gcur chuige atá á ghlacadh. Ba chóir go mbeadh gach duine páirteach sna comhráite mar, cé go bhféadfadh sé go mbeadh sé níos éasca aghaidh a thabhairt ar roinnt saincheisteanna ag tuismitheoir den inscne céanna, bainfidh daoine óga tairbhe as an iliomad peirspictíochtaí.

In ainneoin go bhfuil gá comhionann le treoir maidir le caidrimh agus forbairt gnéasachta, is gnách go bhfaigheann buachaillí níos lú eolais agus tacaíochta, sa bhaile agus ar scoil araon. Chomh maith leis sin, insíonn taighde Éireannach agus idirnáisiúnta dúinn gur mhaith le buachaillí cloisteáil óna n-aithreacha chomh maith lena máithreacha, ach go mbraitheann go leor aithreacha nach é an ról atá acu, nó nach bhfuil siad feistithe nó compordach na comhráite sin a bheith acu.⁷

Cibé d'inscne nó inscne do linbh, tá ról tábhachtach agat ina gcaidrimh agus ina bhforbairt gnéasachta. D'fhéadfadh fanacht ciúin a bheith ag cur in iúl teachtaireachtaí diúltacha neamhbheartaithe faoi raon saincheisteanna — go háirithe ról inscne agus gnáthfheidhmeanna coirp.



⁷ Nolan, A. and Smyth, E. (2020) 'Talking about sex and sexual behaviour of young people in Ireland', [Report], ESRI, 2020-11-10, ESRI Research Series;112

Ag tabhairt aghaidh ar an dúshlán

Smaoinigh ar ais go dtí an áit a chuala tú faoi chaidrimh, gnéas agus gnéasacht. Tuairiscíonn go leor tuismitheoirí in Éirinn gur beag caidreamh agus oideachas gnéasachta a fuair siad iad féin, seachas iad féin a chur ar an eolas, agus faisnéis a fháil go minic nach raibh ceart ná cabhrach. Is féidir leo sin, agus tú féin, a chinntiú go bhfuil taithí níos fearr ag do leanaí.

Síltear uaireanta gur dúshlán scanrúil atá ann labhairt le do dhéagóir faoi chaidrimh agus gnéasacht, go háirithe má smaoinimid air mar ‘An Comhrá Mór’. Níl an cur chuige ‘An Comhrá Mór’ cabhrach do thuismitheoirí ná do dhaoine óga. Cén réimse tábhachtach eile den saol a bheimis ag brath ar chomhrá amháin, ag bualadh ar an mbrú chun é a fháil ‘ceart’? Is í an fhírinne nach bhfuil comhrá ‘ceart’ amháin ann; is éard atá ag teastáil ná ualaí comhráite beaga agus idirghníomhaíochtaí thar na blianta a bheidh ina meascán de míchompórdach, éasca, comhrá a chuireann isteach ort, greannmhar, luach saothair, neamhchríochnaithe, nascáil — agus níos mó! Le chéile, beidh na comhráite mar chuid den tacaíocht grámhar foriomlán a chabhróidh le do páiste ar a n-aistear go dtí bheith ina duine fásta.



Féach deireadh an leabhráin seo le haghaidh foinsí tacaíochta.

Is í an fhírinne nach bhfuil comhrá ‘ceart’ amháin ann; is éard atá ag teastáil ná ualaí comhráite beaga agus idirghníomhaíochtaí thar na blianta

Riachtanais forbartha gnéasachta coitianta na déagóirí

Is le linn an ógántacht an t-am a dtosaíonn daoine óga ag tuiscint, agus ag iarraidh iarracht a dhéanamh, a bhféiniúlachtaí éagsúla a thuiscint agus a nascadh le chéile chun tuiscint shlán a dhéanamh ar cé hiad. Tá an réimse forbartha idir 13 agus 18 mbliana d’aois leathan. Is déagóirí óga fós iad daoine de 13 bliana d’aois, agus iad siúd de 18 mbliana d’aois ag deireadh a n-aistear ógántachta. Tá sé úsáideach go mbeadh roinnt smaointe agat faoi cad atá ar siúl go ginearálta do dhéagóirí de na haoiseanna i dtéarmaí a bhforbairt gnéasachta.

Roinnt príomhghnéithe i bhfás agus forbairt déagóirí^{8,9}

13–14 bliana d’aois

- Leanann athruithe fisiciúla ar aghaidh (féach an leabhrán roimhe seo sa tsraith seo, *Ag déanamh comhráití beaga as an gComhrá Mór*: 8–12 bhliain d’aois).
- Cumas ag méadú faoi chonas iad féin agus a gcuid mothúcháin a chur in iúl.
- Méadu ar a bpríobháideachas; D’fhéadfadh siad a bheith níos cúthaileach go fisiciúil.
- D’fhéadfadh siad a bheith níos féin-chomhfhiosach agus ag déanamh imní faoi atá ‘gnáth’.
- D’fhéadfadh sé nó sí a bhféiniúlacht inscne agus/nó a ngnéaschlaonadh a fhiosrú (nó a dhearbhu tuilleadh).
- Níos mó seans go mbeidh taithí acu ar smaointe gnéis, ar mhothúcháin agus ar mhealladh.
- Imní mhéadaitheach maidir lena mealltacht do dhaoine eile.
- Méadú ar mhian neamhspleáchas ó thuismitheoirí agus ó theaghlach — is minic a dhéanann siad rialacha agus teorainneacha a thástáil.
- Ag seachaint léiriú gean in áit poiblí (agus uaireanta príobháideacha) ó thuismitheoirí/cúramóirí.
- Níos mó suim acu sna cairde, agus níos mó tionchar ag cairde.
- Ceadaíonn forbairt inchinne dóibh tuiscint a fháil agus fadhbanna a réiteach níos mó ná riamh. Mar sin féin, níl an inchinn forbartha go hiomlán go dtí fichidí luatha an duine.
- Tosú ag smaoinemh ar bhealach níos teibí (le bheith in ann smaointe níos casta nach mbaineann le réada ná eispéiris fhisiceacha a thuiscint).
- Claonadh chun díriú ar aimsir láithreach agus suim teoranta acu sa todhchaí.
- Níos mó seans go nglacfaidh siad páirt in iompraíochtaí a bhfuil riosca ag baint leo agus iad ag iniúchadh a spéiseanna agus a gcumas atá ag teacht chun cinn.

Aois 15–16 bliana

- Caithreachas á chur i gcrích- maireann sé suas le ceithre bliana ón uair a thosaíonn sé.
- Is féidir le nósanna itheacháin a bheith fánach, lena n-áirítear béilí a scipeáil agus ithe déanach san oíche.
- Méadaítear an imní maidir le cuma agus a gcorp uaireanta
- Méadaítear an cumas smaointeoireachta teibí agus réasúnaíocht mhorálta
- D’fhéadfadh sé go dtiocfadh meath ar rannpháirtíocht le thuismitheoirí, agus go dtarlódh tástáil rialacha agus teorainneacha go minic.
- D’fhéadfadh iompraíochtaí glactha riosca teacht chun cinn (turgnamh le tobac, drugaí, alcól) agus is féidir le lucht glactha riosca iad féin a fheiceáil mar dhochloíte
- Bíonn caidrimh piaraí níos tábhachtaí fós de réir mar a mhéadaíonn líonraí sóisialta.
- Éiríonn tuiscint ar ghnéaschlaonadh níos láidre, ach ní i gcónaí a mheaitseálann iompraíocht ghnéasach an fhéiniúlacht ghnéasach.
- D’fhéadfadh sé go dtosófaí ag baint triail as caidreamh a dhéanamh agus as iompraíocht ghnéasach nó go leanfar ar aghaidh leis.

Aois 17-18 mbliana d’aois

- Is iondúil go mbaineann daoine óga lánfhorbairt fhisiceach amach.
- Cumas chun feidhmiú go neamhspleách méaduithe.
- Méadú ar seasmhacht mhothúcháin.
- Leathnaíonn líonraí sóisialta agus cruthaítear cairdeas nua, chomh maith le líonraí piaraí atá ag éirí níos éagsúla.
- Is dócha go bhfuil tuiscint níos mó ar íomhá choirp agus ar ról inscne.
- D’fhéadfadh iompraíochtaí glactha riosca teacht chun cinn (turgnamh le tobac, drugaí, alcól, tiomáint mheargánta).
- D’fhéadfadh sé go dtosófaí ar thurgnamh a dhéanamh ar chaidreamh agus ar iompraíocht ghnéasach nó go leanfar ar aghaidh leis.
- Is féidir mothúcháin níos mó an ghrá agus caidrimh níos tromchúisí a fhorbairt.
- Tá tuiscint shlán ag a lán daoine óga ar a gclaonadh gnéasach ag an gcéim seo.

8 https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Normal-Adolescent-Development-Part-I-057.aspx

9 Forbairt Ghnéasach Ógánach — An Roinn Sláinte Pobail (2009).

Na sé buanna d'fhorbairt dhearfach i measc na hóige¹⁰

Tá formhór na tuismitheoirí ag iarraidh go bhfásfaidh a gcuid leanaí suas le bheith sásta, sláintiúil agus comhlíonta, ag tabhairt aire dóibh féin agus do dhaoine eile. Ba cheart feidhm a bheith aige sin maidir lena gcaidrimh agus lena ngnéasacht a léiriú, an oiread agus a bhaineann le haon ghné eile dá saol.

Tá sé phríomhthréith fhorluiteacha aitheanta ag taighde idirnáisiúnta nó 'buanna' a d'fhéadfadh cur le forbairt dhearfach na hóige (FDÓ).

Is iad seo a leanas na 'sócmhainní': Inniúlacht, Muinín, Ceangal, Carachtar, Cúram, Ranníocaíocht. Is féidir leis an tsamhail cabhrú linn smaoineamh ar conas is féidir linn tacú le daoine óga cur chuige sláintiúil a fhorbairt i leith caidrimh agus gnéasachta. Tugann an tábla thíos roinnt moltaí maidir le conas a d'fhéadfaí é a chur i bhfeidhm.

1: Inniúlacht

Ag mothú go bhfuil cumas agus scileanna agat

Roinnt rudaí a d'fhéadfá a dhéanamh

Deiseanna a chur ar fáil do do dhéagóirí scileanna atá oiriúnach don aois a fhorbairt trí fhreagracht a ghlacadh as a stuaim féin agus as daoine eile. Mar shampla, beagán le beagán, is féidir níos mó freagrachta a thabhairt dóibh maidir lena gcúram pearsanta agus lena sláinteachas, agus maidir lena sábháilteacht ar líne agus as líne. Is féidir leo cur le reáchtáil an teaghlaigh trí aire a thabhairt do shiblí nó peataí agus trí tascanna tí eile a dhéanamh. Is féidir cabhrú leo scileanna cuardaithe faisnéise agus scileanna chun cabhair a lorg a fhorbairt ionas gur féidir leo tosú ag feidhmiú go sábháilte sa saol mór agus bogadh i dtreo neamhspleáchais. Áirítear leis sin rochtain a fháil ar fhoinsí iontaofa faisnéise maidir le caidreamh agus saincheisteanna gnéasachta.

2: Muinín

Tuiscint ar féin-luach agus go bhfuil an chumhacht agat chun rudaí a chur i gcrích

Roinnt rudaí a d'fhéadfá a dhéanamh

Forbairt féinmhuinín do déagóir trí éisteacht leo agus a gcuid smaointe agus tuairimí a luacháil. Deiseanna iomchuí forbartha a chur ar fáil dóibh chun cinntí a dhéanamh agus chun na cinntí sin a urramú. Tacú leo na cinntí a dhéanann siad a leanúint. Ós rud é go bhfuil dlúthnasc idir muinín agus inniúlacht, cur ar a gcumas raon scileanna agus cumais a fhorbairt maidir le caidreamh a fhorbairt agus aire a thabhairt dá sláinte gnéasachta (tabharfaidh an leabhrán seo roinnt smaointe duit le tosú).

10 McNeely, C. and Blanchard, J. (2009) The Teen Years Explained: A Guide to Healthy Adolescent Development. Baltimore: Centre for Adolescent Health at John Hopkins Bloomberg School of Public Health.

3: Ceangal

Naisc dheimhneacha le teaghlach, cairde, scoil, grúpaí spóirt/grúpaí sainspéisiúla eile, pobal níos leithne, etc. (daoine agus institiúidí)

Roinnt rudaí a d'fhéadfá a dhéanamh

Forbairt cáilíochtaí a chur chun cinn lena dtacaítear le caidrimh shláintiúla amhail macántacht, meas, ionbhá, muinín, dílseacht agus trua. Taispeáin trí shampla conas ceangal measúil le daoine eile.

Bí ag tógáil caidrimh dearfach laistigh den teaghlach agus níos faide anonn. Ag amanna béile, cruthaigh timpeallacht éisteachta chun gach ball teaghlaigh a spreagadh chun labhairt faoina lá agus cibé rud atá ar siúl dóibh. Spreagadh agus tacaíocht a thabhairt do do pháiste chun caidrimh shláintiúla a thógáil lasmuigh den teaghlach freisin, ar scoil agus i ngníomhaíochtaí iarscoile.

4: Carachtar

Tuiscint ar cheart agus mícheart (moráltacht), ionracas, agus meas

Roinnt rudaí a d'fhéadfá a dhéanamh

Deiseanna a chur ar fáil do do dhéagóirí cinnteoireacht luachbhunaithe agus féinrialú a chleachtadh, agus spioradáltacht a fhorbairt (ceangail le cuspóir níos mó). Teorainneacha a bhunú agus a choinneáil le do páiste; gníomhú go measúil agus a bheith ag súil le hiompar measúil ar ais. Cabhróidh sé seo leo an dearcadh, na luachanna agus na scileanna a fhorbairt chun a dteorainneacha féin a shocrú agus a chur in iúl agus chun teorainneacha daoine eile a urramú. Tá sé seo mar bhonn agus mar thaca ag cleachtas an toilithe i ngach caidreamh.

5: Ag tabhairt aire

Tuiscint ar chomhbhrón agus comhbhá do dhaoine eile

Roinnt rudaí a d'fhéadfá a dhéanamh

Comhbhá agus cúram a léiriú do dhaoine eile i do theaghlach agus níos faide i gcéin. Spreag do dhéagóirí chun deiseanna a aimsiú chun ionbhá, comhbhá agus cúram a chleachtadh i ngníomhaíochtaí laethúla le leanaí óga, cairde, baill teaghlaigh, daoine scothaosta, grúpaí leochaileacha, grúpaí éagsúla, agus maidir leis an gcomhshaol. Cuideoidh sé seo leo freisin a gcleachtais lorgaireachta toilithe agus a gcuid cleachtas a thugann toiliú a fhorbairt, toisc go mbeidh siad cúramach leis an gcaoi a bhfuil an duine eile agus a mbeidh siad ag súil leis ar ais.

6: Ranníocaíocht

Rannpháirtíocht ghníomhach agus ceannaireacht i suíomhanna éagsúla

Roinnt rudaí a d'fhéadfá a dhéanamh

Spreag do déagóir chun tuiscint a fháil ar an gcaoi a mbaineann caidrimh phearsanta, pobail níos leithne agus sochaithe tairbhe as na naisc a dhéantar idir daoine agus as an méid a dhéanann siad lena chéile. Cabhrú leo tuiscint a fhorbairt ar ceartais shóisialta agus deiseanna a aimsiú chun cur lena dteaghlach, lena gcairde, leis an scoil, le grúpaí sainleasa agus le hobair dheonach níos leithne.

Ag caint le do dhéagóir – leideanna ginearálta



✓ Tús a chur le comhráite faoi ábhair thábhachtacha chomh luath agus is féidir leat

Cumarsáid oscailte a choinneáil maidir le caidrimh shláintiúla, gnéasacht, toiliú, gníomhaíocht ghnéasach agus sábháilteacht. Ag tosú na comhráite seo go luath, ar bhealach atá oiriúnach d'aois agus do chéim aibíochta do linbh, déanann sé seo do ról níos éasca le linn ógántacht. **Ach cuimhnigh, níl sé ró-dhéanach a thosú riamh.**

✓ Déan am dá chéile

De réir mar a ghluaiseann do dhéagóir i dtreo neamhspleáchais, ní h-íad na rudaí céanna a thaitin libh beirt a dhéanamh le chéile a thaitneoidh leo a thuilleadh. Faigh bealaí chun am a chaitheamh le do pháiste le linn gnáthchúrsa an lae agus déan iarracht spéiseanna comhroinnte nua a fhorbairt. Trí am a chaitheamh le chéile, cuirtear deiseanna ar fáil chun labhairt faoi shaincheisteanna laethúla, agus deiseanna chun comhrá tábhachtach, níos doimhne a bheith ann. **Coinnigh comhráite le do dhéagóir chomh dearfach agus is féidir.** Aibhsigh a láidreachtaí agus a gcáilíochtaí dearfacha nuair is féidir.

✓ Cabhraigh le do dhéagóir na hathruithe a bhaineann le caithreachas agus ógántacht a thuar

Beagán le beagán, mínigh do do páiste na cineálacha athruithe atá rompu. Cuir in iúl dóibh go bhfuil na hathruithe fisiciúla, mothúchána agus síceolaíocha a bhíonn acu mar chuid de raon leathan de na rudaí a mheastar a bheith gnáth agus ina forbairt shláintiúil. D'fhéadfadh sé go mbeadh mearbhall ar dhéagóirí nó go bhfuil imní orthu faoin méadú ar smaointe gnéis agus mothúcháin a bhíonn acu, mar sin b'fhéidir gur mhaith leat a lua go bhfuil sé seo gnáth le linn ógántacht.

✓ Teorainneacha soiléire a shocrú le hionchais réasúnta

Ionchais shoiléire réasúnta a chur in iúl faoi rudaí cosúil le hiompar, úsáid na meán, rannpháirtíocht le hoideachas, etc. Cabhróidh siad seo le do pháiste a chosaint agus tú ag leathnú a ndeiseanna le haghaidh níos mó neamhspleáchais de réir a chéile i gcomhréir lena n-aibíocht mhéadaitheach.

✓ Déan iarracht gan rudaí a 'shocrú'

An oiread agus is féidir, cabhrú le do dhéagóir an t-eolas agus na scileanna a chabhróidh leo fadhb a réiteach a fhorbairt, seachas a insint dóibh cad atá le déanamh nó ag léim isteach chun rudaí a shocrú duit féin. Eolas cruinn a thabhairt dóibh, nó cabhrú leo teacht ar an eolas sin, faoi chaidrimh agus gnéasacht agus cabhrú leo oibriú trí shaincheisteanna. De réir a chéile, bí á n-ullmhú le haghaidh cinnteoireacht neamhspleách, ach cuir i gcuimhne dóibh go bhfuil tú ann chun cabhrú nuair is gá.

✓ Iompraíochtaí a d'fhéadfadh a bheith contúirteach agus a n-iarmhairtí a phlé

Is féidir plé a dhéanamh ar iompraíochtaí a d'fhéadfadh a bheith contúirteach cosúil le gníomhaíocht ghnéasach agus úsáid substaintí. Cabhraíonn seo le do dhéagóirí a bhfreagairt ar chásanna féideartha a mheas agus scileanna-cinnteoireachta a athchleachtadh roimh an am. Cabhróidh sé seo leo nuair a thagann cásanna chun cinn. Déan iarracht sampla dearfach a shocrú maidir le hiompraíocht shláintiúil.

✓ Roinnt de do thaithí saoil féin a roinnt

D'fhéadfadh do dhaoine óga tairbhe a bhaint as cuid de do thaithí féin a chloisteáil. Comhroinn cad atá úsáideach agus ábhartha agus cad tá tú compordach a insint dóibh. Ní gá, agus níl sé fiú inmholta, 'gach a insint'.

✓ Tóg céim siar agus análaigh

Nuair a thagann sé chun saincheisteanna caidrimh agus gnéasachta a phlé le do pháiste, déan iarracht a bheith socair. Ná lig don náire bac a chur ort. Admhaigh go bhfuil tú araon ag mothú beagán míchompordach go bhfuil tú fós toilteanach leanacht ar aghaidh ag caint agus ag éisteacht, is ceacht saoil luachmhar ann féin é seo.

Forbairt fhisiciúil i ndéagóirí

Caithreachas



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Is éard atá sa chaithreachas ná nuair a thosaíonn corp an linbh ag athrú isteach i gcorp duine fásta, atá in ann atáirgeadh. Scaoiltear hormóin as a dtiocfaidh athrú tapa fhisiciúil, mothúchánach agus sóisialta. Is ionduíl go mbeidh caithreachas tosaithe ag daoine óga atá 13 bliana d'aois nó mar sin, agus faoin am a bhfuil siad 18 mbliana d'aois beidh an chéim forbartha seo curtha i gcrích acu. Is féidir le caithreachas suas le ceithre bliana a thógáil ó thús go deireadh. Tá sé an-tábhachtach go dtuigfeadh daoine óga conas atá a gcorp ag forbairt ina gcorp fásta agus conas a thugann an próiseas sin freagrachtaí nua don fhéinchúram.

Féach an leabhrán roimhe seo sa tsraith seo, [Ag déanamh comhráití beaga as 'An gComhrá Mór' Idir 8-12 bhliain d'aois](#) chun sonraí a fháil faoi bhunghnéithe an méid a tharlaíonn le linn caithreachais agus faoin gcaoi a bhféadfá tacú le do páiste tríd.



Coirp baineannach 13-18 mbliana d'aois

Leanfar ar aghaidh le gnáthfhorbairt caithreachais agus go ginearálta cuirfear i gcrích iad le linn na mblianta seo. Fásfaidh do páiste níos airde, leathnóidh a gcuid guailí agus cromáin, agus leanfaidh a gcuid cíocha ag fás.

Bíonn an aois ag a dtosaíonn caithreachas ag brath ar raon leathan de fhachtóirí ach beidh an chuid is mó cailíní ag fáil a gcéad tréimhse idir 8 agus 16 bliana d'aois, leis an meánaois 12-13. Tarlaíonn an chéad tréimhse de ghnáth laistigh de dhá bhliain nó mar sin ó thosú fás na cíocha, agus cé go mbeidh timthriall míosta do pháiste neamhrialta ar dtús, ba chóir go socródh sé bpatrún laistigh de dhá bhliain.

Cé go bhfuil cleachtadh againn ar smaoinemh ar thimthriall 28-lá, tá timthriallta míosta sláintiúla ag go leor daoine a mhaireann idir 21 agus 40 lá. D'fhéadfadh fuiliú a bheith trom ar dtús agus d'fhéadfadh sé a bheith pianmhar, ach ba chóir go socródh sé seo síos agus ba chóir go mbeadh pian inlámhsithe le húsáid pianmhúchán thar an gcuntar. Ba chóir fadhbanna tréimhse atá fada agus a chuireann isteach ar an saol laethúil a phlé le do dhochtúir.



Coirp fireannach 13-18 mbliana d'aois

Leanfar ar aghaidh le gnáthfhorbairt caithreachais agus go ginearálta cuirfear i gcrích iad le linn na mblianta seo. Bíonn borradh ar téististéarón idir aois 14 agus 16, ag méadú méid na matáin agus ag spreagadh ráig fáis. Leathnaíonn an guth agus leanann an bod ag méadú. Tá leibhéil téististéarón i ghnáthfhear ocht n-uaire níos mó ná i mná, a eascraíonn i mianghas níos mó chomh maith le minicíocht smaointe agus iompar gnéis.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Labhair le do dhochtúir mura bhfuil taithí an linbh ar chaithreachas ag teacht leis an ngnáthshaol. Ní gá go gciallaíonn sé sin go bhfuil fadhb ann, ach is maith an rud é é a sheiceáil amach.

- I gcás baineannaigh, áirítear leis sin gan aon chomhartha caithreachais a thaispeáint faoi 14 bliana d'aois; mura bhfuil a dtréimhsí tagtha laistigh de thrí bliana tar éis na chéad chomharthaí d'fhorbairt chíce (ceannach); nó má bhíonn pian a dtréimhse leanúnach agus caillteanas fola chomh trom go gcuireann sé isteach ar a gcuid gníomhaíochtaí ó lá go lá.
- I gcás fir, foláíonn sé seo nach léiríonn aon chomharthaí de chaithreachas faoi cheann aois 14, nó mura bhfuil aon chomharthaí eile de chaithreachas tar éis an ráig fáis tosaigh.

Cúram fisiciúil san ógántacht



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Beidh do dhéagóir tar éis níos mó féinchúraim a ghlacadh cheana féin faoin gcéim seo agus leanfaidh sé sin ar aghaidh, ag teacht lena dtuiscint agus lena gcumas. Tá sé tábhachtach go bhfaigheann déagóirí an t-eolas agus na scileanna chun aire a thabhairt dá gcoirp atá ag forbairt, mar is féidir le nósanna stíl mhaireachtála a forbraíodh le linn na déaga éifeachtaí sláinte dearfacha agus diúltacha a bheith acu sa todhchaí.



Sláinteachas pearsanta

De réir mar a athraíonn agus a fhasann siad go fisiciúil, ba cheart do dhaoine óga a bheith eolach ar a gcorp agus a bheith in ann é a choinneáil glan agus sláintiúil. Chomh maith leis na himpleachtaí sláinte, ach aird a thabhairt ar a sláinteachas fisiciúil agus nósanna cóirithe, cuideofar lena bhféinmhuinín agus lena nglacadh sóisialta (féach an leabhrán roimhe seo le haghaidh faisnéis faoi shláinteachas le linn caithreachais, lena n-áirítear cúram an cheantair ghiniúna). Tá réimse leathan táirgí cóirithe ar fáil ach is féidir na riachtanais sláinteachais is bunúsaí a shásamh le húsáid a bhaint as seampú, gallúnach, díbholaíoch agus (más cuí) táirgí cúraim míostrú cosúil le plíní, súitíní, cupáin mhíostrúil agus fo-éadaí tréimhse mhíostrú.

Feasacht Coirp

De réir mar a ghlacann siad níos mó freagrachta orthu féin as a gcúram fisiciúil féin, ba cheart do dhaoine óga a fhoghlaim freisin aird a thabhairt ar a mbreathnaíonn agus a mhothaíonn a gcorp ionas gur féidir leo a bheith ar an eolas faoi athruithe gan choinne agus cabhair a lorg más gá dóibh rud ar bith a sheiceáil amach.

- **Coirp mBan:** Ní moltar an cineál féin-scrúdú chícche(BSE) do dhaoine óga sna déaga a moltar do dhaoine níos sine toisc go bhfuil na cíocha ag fás agus ag athrú, agus is féidir leo a bheith difriúil ag pointí éagsúla le linn an timthriall míosta mar gheall ar athruithe hormónacha. Mar sin féin, tá sé úsáideach do dhaoine óga a bheith ar an eolas faoina mbreathnaíonn a mbrollaigh de ghnáth agus a bhraitheann siad mar sin, ionas go mbeidh tuairim acu ar cad is gnáth dóibh agus nach gnách dóibh, agus gur féidir leo comhairle a lorg más gá.

Tá sé inmholta freisin do dhéagóirí conas a mbreathnaíonn agus a mhothaíonn na baill ghiniúna atá acu. Cabhróidh sé seo leo a bheith níos compordaí lena gcorp agus a aithint má tharlaíonn athruithe ar chóir imscrúdú a dhéanamh orthu.

- **Coirp fireannach:** Tá sé tábhachtach do dhéagóirí a gcuid magairlí a sheiceáil ar bhonn rialta agus a bheith ar an eolas faoi na hairíonna a bhaineann le hailse magarlach. Cé go bhfuil sé annamh, tá sé ar cheann de na hailse beag a théann i bhfeidhm níos minice ar dhaoine óga (15-34 an raon aoise is coitianta). Bíonn toirsiún magarlach ar fhir óga uaireanta, áit a gcuirtear isteach ar sreabhadh fola go dtí magairle. Má bhíonn pian dian nó buan agus at sa bholg agus sna ball giniúna ba chóir do dhochtúir an pháiste a scrúdú i gcónaí mar is ábhar práinne é seo.

Tábhacht a bhaineann le gleacaíocht, cothú maith agus codladh agus forbairt fisiciúil

Tá sé tábhachtach a bheith ag ithe go maith; raon aclaíochta a fháil; agus neart codladh a fháil ar mhaithe le sláinte agus folláine gach duine, ach tá siad níos tábhachtaí fós do dhéagóirí. Le linn ógántachta, bíonn an ráta athraithe agus forbartha fisiciúla ag méadú sa duine óg agus teastaíonn cothú leordhóthanach uathu. Is am é chomh maith am nuair is féidir leo nósanna stíl mhaireachtála sláintiúil neamhspleách a bhunú a thabharfaidh tacaíocht dóibh i rith an saol aosaigh.

Vacsáiní

Tá sé tábhachtach go bhfuil vacsaíní do pháiste cothrom le dáta chun iad a chosaint ar thinnis inchoiscthe. Cuirtear na vacsaíní seo a leanas ar fáil do gach páiste, saor in aisce, sa chéad bhliain den iarbhunscóil:

- Vacsaín teiteanas, ísealdáileoige diftéire agus triuch (pertussis) agus ([Tdap](#)) neamhbheo.
- Tugann an vacsaín neamhbheo ACWY Meningococcal ([MenACWY](#)) cosaint do dhaoine óga ó ionfhabhtuithe A, C, W agus Y atá bagrach don bheatha.
- Cosnaíonn an [vacsaín HPV \(Papillomavirus Daonna\)](#) neamhbheo in aghaidh beagnach gach cás d'aipse cheirbheacs, 7 as 10 gcinn d'fhaighin agus 5 as 10 ailse pit, 9 as 10 ailsí tóna a bhaineann le HPV, agus 9 gcás as 10 fáithní na mbaill ghiniúna. Tugtar dhá dháileog den vacsaín, le 6 mhí idir eatarthu de ghnáth.





Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

- Labhair le do pháiste faoin ngá atá le cúram breise a ghlacadh dá gcorp atá ag fás de réir mar a théann siad tríd na blianta déagóirí, agus na táirgí sláinteachais riachtanacha a sholáthar dóibh. Aimsigh eolas bunaithe ar an ngréasán nó ar leabhar le go mbeidh siad in ann eolas a chuardach dóibh féin (féach an rannán 'Faisnéis agus Tacaíocht' ag deireadh an leabhráin seo).
 - **I gcás gach linbh:** Spreag do pháiste chun aithne a chur ar a gcorp agus béim a leagan ar an ngá atá le seiceáil leatsa nó le duine fásta iontaofa eile má tá siad buartha nó imníoch faoi rud ar bith.
 - **Do bhuachaillí:** tabhair isteach an gá atá le féin-seiceáil magarlach rialta a dhéanamh, ach cuir i gcuimhne dóibh go bhfuil ailse magarlach i ndáiríre annamh. Cinntigh go bhfuil a fhios acu comhairle leighis a lorg má bhíonn dianphian nó pian leanúnach acu ina gceantar ball giniúna.
- Féach na hacmhainní seo a leanas chun eolas a fháil faoi sheiceáil magarlach.
- 
- <https://www.hse.ie/eng/services/list/5/cancer/patient/leaflets/testicular%20cancer%20leaflet.pdf>
- <https://youtube/dD6ZXrUQtWA>
- Spreag do pháiste chun réimse leathan bianna a ithe, go háirithe glasraí. Lig dóibh páirt a ghlacadh in ullmhú bia ionas gur féidir leo an t-eolas agus na scileanna a fháil chun cócaireacht dóibh féin agus do dhaoine eile. Chun tuilleadh eolais a fháil, féach <https://www2.hse.ie/wellbeing/healthy-eating-forfamilies.html>
 - Spreag do pháiste chun aclaíocht éagsúla a chleachtadh go rialta. Féach <https://www2.hse.ie/healthy-eating-active-living/exercise/>
 - Spreagadh agus tacaíocht a thabhairt do dhéagóirí seachaint tosú, nó chun éirí as caitheamh tobac nó vapáil. Chomh maith le dochar a dhéanamh dá sláinte fhoirmiúlán, is féidir le Nicítín in aon fhoirm, dochar a dhéanamh dá n-inchinn atá ag forbairt. Is riosca tromchúiseach sláinte é caitheamh tobac ag aon chéim den saol mar sin, má tá tú ag caitheamh tobac, smaoinigh ar scor, ar do shon féin, agus ar mhaithe le do pháiste agus daoine eile timpeall ort. Chun faisnéis agus tacaíocht a fháil, féach: <https://www2.hse.ie/quit-smoking/>
 - Spreag do pháiste chun codladh leordhóthanach agus ar ardchaighdeán a fháil.
 - Bain úsáid as foinsí eolais iontaofa atá bunaithe ar fhianaise chun tú féin agus do pháiste a chur ar an eolas faoi raon agus tairbhí na vacsaíní atá ar fáil dóibh. Lig dóibh páirt a ghlacadh sa chinnteoireacht de réir mar is iomchuí dá n-aois agus dá n-aibíocht.



Forbairt mhothúchánach i ndéagóirí



Roinnt rudaí le bheith ar eolas

Is féidir le déagóirí taithí a fháil ar mhothúcháin diana le caithreachas. Fuair taighdeoirí amach go bhfuil tionchar ag an méadú ar téististéarón i mbuachaillí agus cailíní araonar an gcuid den inchinn a bhaineann le mothúcháin, glacadh sóisialta agus luach saothair.¹¹ Tá an cíor thuathail mhothúchánach seo mar chuid de thuras an déagóra i dtreo a bheith in ann a gcuid mothúchán a bhrath, a thuiscint agus a rialáil. Ní chiallaíonn sé seo gur chóir dóibh mothúcháin a bhaint ach gur féidir leo mothú agus na mothúcháin a chur in iúl, gan gníomhú orthu.

D'fhormhór na déaga tá daoine óga ag obair den chuid is mó ó chúl a n-inchinn (an amygdala), a bhaineann le hinstinn agus mothúcháin, seachas an tosaigh (an cortex réamhthosach), rud a ligeann dóibh smaoineamh go loighciúil agus riosca agus iarmhairtí a oibriú amach.

Toisc nach bhfuil forbairt inchinn daoine óga críochnaithe go dtí a bhfichidí, d'fhéadfadh a gcuid freagraí ar staideanna saoil a bheith neamhréireach, mearbhloch, agus bearránach do dhaoine fásta.

Foinse fhéideartha mhearbhaill do roinnt daoine óga, agus do na daoine fásta timpeall orthu, is ea nach léiríonn an aois sin luas forbartha an duine aonair i gcónaí. Is féidir le duine óg breathnú go bhfuil siad aibí ar bhealaí áirithe agus neamhaibí i gcásanna eile, agus d'fhéadfadh difríocht mhór a bheith ann in aibíocht idir déagóirí den aois chéanna.

Chun rudaí a dhéanamh níos casta, forbraíonn roinnt daoine óga go fisiciúil, go maith roimh a bhforbairt mhothúchánach agus chognaíoch. Mar thoradh air sin, d'fhéadfadh mí-oiriúint a bheith ann idir an dóigh a mbreathnaíonn siad, an chaoi a bhfeidhmíonn siad agus an chaoi a gcaitear leo, ag daoine fásta agus ag daoine óga eile. Tá sé tábhachtach a mheabhú dúinn féin cé go bhféadfadh siad cuma mhaith a bheith orthu, agus gur mhaith leo go mbeadh muid ag caitheamh leo mar dhuine fásta; go bhfuil déagóirí fós ag forbairt agus go bhfuil go leor grá, teorach agus tacaíochta ag teastáil uathu i gcónaí.

11 Peper, J.S. and Dahl, R.E. (2013) 'Surging Hormones: Brain-Behavior Interactions During Puberty.' *Curr Dir Psychol Sci*, 22(2), p134-139.



I measc na rudaí a d'fhéadfadh cur isteach ar mhothúcháin, dea-bhail agus giúmar do dhéagóir:

- Easpa codlata, gan a dóthain aclaíocht agus droch-chothú (patrúin béile neamhrialta agus ag scipeáil béilí) -bíonn cantal, gruama, greannaitheacht agus an claonadh chun dul thar fóir mar thoradh ar seo.
- Athruithe hormónacha agus forbartha eile a fhágann go bhfuil sé deacair dóibh a gcuid mothúcháin a thuiscint agus a bhainistiú.
- Imní faoi bheith 'gnáth'; mar shampla, d'fhéadfadh a luas na forbartha fisiciúla a bheith as céim lena gcomhghleacaithe agus d'fhéadfadh sé seo a bheith ina fhoinsé íogaireachta agus mothúcháin ardaithe.
- Is féidir le cora an tsaoil na gcaidreamh sóisialta nó rómánsúil a bheith ina chúis le rollchóstóir mothúcháin.

N.B. Is gnáth rud é go mbeadh giúmar agus méadú mothúcháin ag do dhéagóir. Mar sin féin, má éiríonn tú buartha ag leibhéal anacair mheabhrach do pháiste, agus má chuireann sé isteach ar a saol laethúil, labhair le do dhochtúir teaghlaigh. Más gá, a iarraidh go gcuirfí ar aghaidh chuig seirbhísí meabhairshláinte nó seirbhísí tacaíochta síceolaíocha a bhaineann go sonrach leis an óige.

Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Mar bhonnline, spreag do pháiste chun raon bianna sláintiúla a ithhe agus aclaíocht agus codladh leordhóthanach a fháil. D'fhéadfá smaoineamh ar rial tí i gcoinne fóin a bheith acu i seomraí codlata thar oíche, mar chabhair do ghnáthamh codlata gach duine.

Tabhair dóibh an taithí arís agus arís eile go bhfuil tú ag éisteacht leo agus go bhfuil meas agat orthu. Nuair a labhraíonn siad faoina gcuid mothúcháin, coinnigh amach ón áiteamh intuigthe comhairle agus réitigh a thairiscint láithreach. Is é an gá atá acu go minic labhairt amach agus éisteacht a fháil.

Bí cúramach gan fíor imní a dhíbhe mar d'fhéadfadh do pháiste a bheith ag fulaingt, fiú má dhealraíonn sé míloighciúil duitse. Bí ag treisiú an teachtaireacht go bhfuil sé gnáth go mbeadh raon leathan mhothúcháin acu, uaireanta gan cúis soiléir. Cabhraigh leo a stór focal mothúcháin a thógáil trí mhothúcháin a ainmniú i do ghnáthchomhrá, mar shampla, 'Is cosúil go bhfuil tú /Tá mé ...sásta /cantalach/ar bís / imníoch/lagmhisniúil/brónach', etc.

Labhair faoi bhealaí a bhainistíonn tusa do mhothúcháin agus tabhair tacaíocht dóibh chun teacht ar a gcuid meicníochtaí féin chun déileáil lena mothúcháin, mar shampla: labhairt le daoine fásta agus cairde iontaofa; ag fáil agus ag tabhairt gean fisiciúil, cosúil le barróga; éisteacht le ceol agus/nó ceol a sheinm; aclaíocht; scríobh, cluichí; ag imirt le peataí; etc.

Rialacha agus teorainneacha ciallmhara a shocrú do do pháiste chun bunáit sábháilte a chur ar fáil as ar féidir leo iniúchadh agus forbairt a dhéanamh. Níor cheart iad sin a bheith docht agus ba cheart iad a athrú i gcomhréir lena gcumas méadaitheach cinní réasúnaithe a dhéanamh.

Thar aon ní eile, tabhair spreagadh do do pháiste a bheith féin-comhbhách, glacadh leis go bhfuil siad 'maith go leor'. Tuiscint go bhfuil na deacrachtaí, agus fiú teipeanna ina chuid riachtanach den saol agus muid go léir ag foghlaim ónár dtaithí – gur cuid riachtanach é de bheith ag déanamh iarracht rudaí nua a fhoghlaim.

Strus



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Tá leibhéal struis ann atá go maith dúinn agus a chabhraíonn linn tabhairt faoi dhúshlán. Mar sin féin, nuair a bhíonn strus leanúnach agus nuair a chuireann sé isteach ar fheidhmiú laethúil, bíonn sé ina fhadhb.

Tagann strus níos tapúla ar dhéagóirí ná ar dhaoine fásta. Is toisc nach bhfuil an cortex réamhthosach, cuid den inchinn a dhéanann measúnú socair ar chontúirt agus a stopann fhreagairt struis, forbartha go hiomlán. Tá go leor truícir éagsúla de strus ann do dhéagóirí. Eascaíonn go leor strusairí óna gcaidreamh le daoine eile, mar shampla eagla roimh bhreithiúnas agus ionchais gan chomhlíonadh, etc.

Tá sé ina chuidiú a bheith in ann na comharthaí a aithint go bhfuil strus ar do dhéagóir. I measc roinnt comharthaí tá tinneas cinn, tuirse, tarraingt siar, méadú ar ráigeanna fearg, tabhairt faoi dhaoine eile, ag caoineadh níos minice, mothú gan dóchas, deacracht díriú ar rudaí, imní ainsealach agus neirbhíseacht, nó athruithe ar nósanna codlata agus/nó ithe.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Múin straitéisí bainistíochta strus do do dhéagóir:

- Gníomhaíochtaí taitneamhacha a choinneáil, lena n-áirítear gníomhaíocht choirp rialta.
- Labhair faoi fhadhbanna le daoine eile.
- Déan análú domhain, in éineacht le smaointeoireacht nó bí ag rá os ard, 'Is féidir liom seo a láimhseáil'.
- Éirí eolach ar theicnící scíthe a oibríonn dóibh agus cleachtadh a dhéanamh orthu.
- Díriú ar an méid is féidir leo a rialú (a ngníomhartha agus a bhfrithghníomhartha) agus déan iarracht ligean do na rudaí nach féidir leo (tuairimí agus ionchais daoine eile).
- Léirshamhlaigh agus déan cleachtadh ar chásanna a chuireann imní orthu agus, más féidir, bí ag obair trína gcásanna is measa.
- Féinghlacthacht a chleachtadh – a láidreachtaí a aithint agus a fhorbairt, agus ionchais neamhréadúla a dhúshlánú agus a ísliú.

Íomhá coirp



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Le linn ógántacht, bíonn a lán daoine óga níos feasaí ar a gcuma agus ar an gcaoi a smaoiníonn daoine eile orthu. Uaireanta bíonn níos mó béim ag an déagóir ar chóiriú pearsanta agus i gcásanna áirithe, airíonn siad brú méadaithe chun breathnú ar bhealach áirithe. D'fhéadfadh sé seo go leor ama agus aird a ghlacadh, ag tarraingt a n-aird ó spéiseanna agus freagrachtaí eile. D'fhéadfadh an cuma atá ar dhuine óg aird dearfach nó diúltach a tharraingt orthu. Sa dá chás, d'fhéadfadh sé an teachtaireacht a thabhairt dóibh go bhfuil a gcuma i bhfad níos tábhachtaí ná gach a gcuid cáilíochtaí agus éachtaí eile. D'fhéadfadh sé cur leis an mbrú atá orthu a lán ama agus airgid a chaitheamh ar earraí agus ar sheirbhísí chun a gcorp a fheabhsú.

Is minic a bhraitheann déagóirí goiliúnach maidir lena gcuma. Is féidir leis dul i bhfeidhm ar a gcuid féinmheas, a gcuidrimh, agus a gcáilíocht saoil. Tá sé tábhachtach go dtabharfadh daoine fásta aire d'aon athruithe ar iompar a léireodh go bhfuil fadhb shuntasach ag teacht chun cinn. D'fhéadfadh tarraingt siar sóisialta, ró-thógtha faoin chuma atá orthu, neamhoird iteacháin, fócas iomarcach ar méid na matáin, úsáid stéaróidigh corpfhorbartha, agus comharthaí inní nó ísle bri.

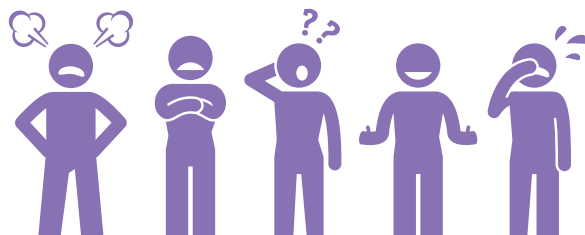


Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Tabhair aird ar chomharthaí a léiríonn conas atá do dhéagóir ag forbairt, go fisiciúil agus go mothúchánach. Éist go gníomhach le hábhair inní agus bí á spreagadh go réidh chun a gcorp a thuiscint agus gach ar féidir leis a dhéanamh, ag díriú ar shláinte seachas díreach cuma. Más féidir, déan aclaíocht le chéile agus lig dóibh a bheith páirteach in ullmhú bia sláintiúil, blasta. Aimsigh deiseanna chun aird a tharraingt ar an iliomad bealaí ina ndéantar innealtóireacht ar íomhánna ar na meáin shóisialta agus nach léiríonn siad gnáth daoine. Lorg comhairle ó do dhochtúir teaghlaigh má cheapann tú go bhfuil tacaíocht ghairmiúil de dhíth ar do páiste.



'Tabhair aird ar chomharthaí a léiríonn conas atá do dhéagóir ag forbairt, go fisiciúil agus go mothúchánach.'



Forbairt ghnéasachta san ógántacht



Roinnt rudaí le bheith ar eolas

Tá an tuiscint agus léiriú atá ag do pháiste ar a ngnéasacht ag forbairt ó rugadh é, ach cuirtear dlús leis seo le linn ógántacht. Is éard atá i gceist le forbairt féiniúlacht ghnéis dearfach ná tuiscint faoi, glacadh le agus léiriú sláintiúil ar a n- inscne agus gnéaschlaonadh. Is féidir le déagóirí a bheith ina ann triail a bhaint as féiniúlachtaí agus léirithe gnéis agus inscne éagsúla. Is féidir é seo a fheiceáil sna roghanna éadaí, smidiú, seodra, polladh coirp, grúpaí cairde, caidrimh, etc.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Is féidir leat cabhrú le do dhéagóir chun a féiniúlacht a fhorbairt, trí meas a léiriú ar na difríochtaí eadraibh. Má fhasann duine aníos i dtimpeallacht dhearfach agus fáiltiúil, ligtear don pháiste a bheith ar a shuaimhneas, agus spreagtar iad le glacadh le daoine eile mar atá siad.

Is féidir leat eolas macánta agus cruinn faoi inscne, gnéaschlaonadh, caidrimh agus gníomhaíocht ghnéasach a chur ar fáil, nó cabhrú le do dhéagóir é a aimsiú. Tá sé tábhachtach freisin cabhrú leo oibriú tríd an bhfaisnéis seo agus féachaint conas a thacaíonn sé lena bhforbairt.

Idirghnéasach

Rugadh daoine atá idirghnéasach le héagsúlachtaí ina n-anatamaíocht ghnéasach, ina gcrómasóim, nó ina bpatrúin hormónacha, nach bhfuil tipiciúil de choirp fireannach nó baineannach. Tá go leor bealaí ar féidir le daoine taithí a fháil ar Idirghnéasach agus beidh an raon tacaíochtaí a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil ag brath ar chás gach duine aonair. Má tá do pháiste Idirghnéasach, beidh do dhochtúir teaghlaigh agus Seirbhísí Óige BelonGTo in ann comhairle a thabhairt duit agus tú a chur ar aghaidh chuig seirbhísí eile de réir mar is cuí.

Inscne¹²

Gné amháin d'fhéiniúlacht an duine is ea inscne. Go traidisiúnta, cuireadh daoine i gceann amháin de dhá chatagóir — fireann nó baineann. Tugaimid dénárthacht inscne ar seo (ciallaíonn dénártha bhrí 'péire'). Glacann sé seo leis gur fear é duine má rugadh iad leis an méid a mheastar a bheith ina mbaill ghiniúna fireannach agus ina n-orgáin atáirgthe, agus gur bean atá i nduine má rugadh iad leis an méid a mheastar a bheith ina mbaill ghiniúna baineannach agus ina n-orgáin atáirgthe. Nuair a shanntar fear nó bean ag breith tugtar an *gnéas a shanntar dó/di ag breith*. Don chuid is mó bíonn féiniúlacht inscne na ndaoine ag teacht leis an ngnéas a shanntar dóibh tráth na breithe; tugtar *cisgender* ar seo. Le blianta beaga anuas, áfach, tuigimid go bhfuil féiniúlacht inscne ar speictream níos leithne ann.

12 <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/gender-and-health>

Féiniúlacht inscne

Is próiseas atá sa chaoi a ndéanaimid ár bhféiniúlacht inscne a thuiscint agus a chur in iúl. Is próiseas a thosaíonn nuair a bhíonn muid an-óg, ach is le linn ógántacht a tharlaíonn an chéim is suntasaí d'fhorbairt 'féiniúlacht inscne'. Tá féiniúlacht inscne ag gach duine – is tuiscint inmheánach a bhíonn ag duine gur fear, bean, ceachtar, nó an dá inscne atá iontu. Uaireanta, is maith le daoine a bhféiniúlacht inscne a chur in iúl ar bhealaí neamhthraidisiúnta, tríd an mbealach a ghníomhaíonn siad nó na héadaí a chaitheann siad. Ní gá go gciallaíonn sé sin go n-aithníonn siad mar inscne nach ionann í agus an inscne a tugadh dóibh tráth na breithe.

Steiréitíopáil inscne

Is dearcadh ginearálta é steiréitíopáil inscne faoi conas ba chóir do mhná nó d'fhir breathnú agus iad féin a iompar. Toisc go bhfuil tionchar forleathan aige i bhformhór na gcultúr, bíonn tionchar aige ar gach duine – fiú daoine nach n-aithníonn gur fear ná bean iad. Má nochtar steiréitíopáil inscne ar bhonn laethúil ón óige ar aghaidh, is féidir tuiscint chúng a thabhairt dúinn ar an inscne agus ar an gcaoi ar cheart é a chur in iúl. Is féidir leis ár bhforbairt a theorannú i ngach gné den saol: caidreamh, oideachas agus gairmeacha.

Trasinscne

Is téarma é trasinscne nó tras ina ndéantar cur síos ar dhuine nach bhfuil a fhéiniúlacht inscne ag teacht leis an ngnéas a shanntar dóibh tráth na breithe. Úsáidtear an focal seo freisin mar scáth-théarma chun cur síos a dhéanamh ar dhaoine nach bhfuil oiriúnach do ghnáth-ionchais maidir le féiniúlacht inscne nó léiriú inscne.

Aithníonn roinnt daoine trasinscneacha mar fhir nó mar mhná. D'fhéadfaí go mbeadh duine a sannadh ina fear ag breith go bhfuil a bhfíor féiniúlacht mar bhean, nó vice versa. Mar sin féin, mothaíonn roinnt daoine trasinscne nach fear ná bean iad (gan inscne); an dá inscne(dé-inscneach) nó athraíonn a bhféiniúlacht (solúbtha ó thaobh inscne de). Déanann roinnt daoine cur síos orthu féin mar dhaoine neamh-dhénártha (go bhfuil féiniúlacht inscne acu nach bean nó fear iad agus go bhfuil siad idir nó níos faide anonn ná an inscne dénártha). Tá tuiscint ag go leor daoine trasinscne ar a bhféiniúlacht inscne san óige. Mar sin féin, d'fhéadfadh na hathruithe fisiciúla de chaitheachas béim a chur ar an neamhréir idir a ngnéas sannta agus a dtuiscint ar cé hiad i ndáiríre. D'fhéadfadh sé go mbeadh cúram agus tacaíocht bhreise de dhíth ar dhéagóirí trasinscneacha chun na dúshlán fisiciúla agus shoचाíocha atá os a gcomhair sna blianta sin a láimhsiú.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

- Tacú le do pháiste agus é a spreagadh chun a bhféiniúlacht inscne a fhorbairt agus a chur in iúl ar bhealach a chuireann a bhfolláine fhoriomlán chun cinn.
- Smaoinigh ar an tionchar a bhaineann le steiréitíopáil inscne ar do dhéagóir, agus dúshlán a éifeacht a theorannú nuair is féidir.
- D'fhéadfá a bheith trasinscne tú féin agus/nó go bhfuil alán ar eolas agat leor faoi fhéiniúlachtaí trasinscne. Mura bhfuil, d'fhéadfá tú féin a chur ar an eolas agus smaoiniamh ar conas gur féidir leat timpeallacht ionchuimsitheach baile a spreagadh ina nglactar le difríocht agus ina gceiliúrtar í.
- Smaoinigh ar chonas ba mhaith leat freagra a thabhairt má thagann do dhéagóir amach mar trasinscne. Conas is fearr duit do ghrá agus tacaíocht a thaispeáint? D'fhéadfadh smaoiniamh ar na rudaí seo roimh ré cabhrú leat freagra dearfach agus tacúil a thabhairt.
- Réamh-mheas aon tacaíocht mhothúchánach nó praiticiúil breise a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil do dhéagóir má aithníonn siad mar trasinscne. B'fhéidir go mbeadh sé úsáideach labhairt le do dhochtúir teaghlaigh, agus le scoil do pháiste, lena chinntiú go bhfaighidh do pháiste aon tacaíocht a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uathu. B'fhéidir gur mhaith leat labhairt le [BeLonG To Youth Services](https://www.belongto.org/trans-resources/) chun eolas a fháil duit féin agus do do pháiste féach: <https://www.belongto.org/trans-resources/>

Díol spéise



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Is am é ógántacht nuair a bhíonn a gcéad mhealladh dáiríre fisiciúil agus mothúchánach ag go leor daoine óga, agus d'fhéadfadh a gcéad chaidreamh a bheith acu. Is féidir leis seo pléisiúir agus sonas a thabhairt dóibh, ach d'fhéadfadh sé a bheith ina fhoirse chun iad a chur trína chéile. Ag an am seo, tá sé úsáideach do dhéagóirí tosú ag tuiscint cé go bhféadfadh siad a bheith ina chuid de chaidreamh grámhar, go bhfuil difríocht idir mealladh agus grá. Ba cheart go mbeadh a fhios acu freisin nach bhfuil i mealladh ach ceann amháin de na tosca atá le cur san áireamh agus cinneadh á dhéanamh faoi bheith i gcaidreamh; is féidir a bheith meallta do dhuine nach bhfuil go maith dúinn.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Labhair le do dhéagóir faoi chonas atá sé a bheith mothú meallta do dhuine eile. Déan iniúchadh leo ar a bhfuil ann nuair a airíonn an duine eile mar a chéile agus nuair nach n-airíonn an duine eile mar a chéile agus cabhrú leo teacht ar bhealaí chun iad féin a bhainistiú sa dá chás. D'fhéadfadh sé a bheith ina chuidiú dóibh má roinneann tú codanna de do thaithí féin leo. Is féidir leis na mothúcháin a bheith dian mar sin tá sé tábhachtach gan a gcuid mothúchán nó an caidreamh a bhriseadh nó a bheith ag magadh fúthu.

Gnéaschlaonadh



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Is téarma é gnéaschlaonadh a úsáidtear chun cur síos ar mealladh mothúchánach, rómánsúil, agus gnéasach duine do dhaoine eile. Le linn ógántacht, is minic a bhíonn daoine óga meallta don chéad uair. Féadfaidh siad tuiscint láidir, bhuan a fháil ar a gclaonadh gnéasach, nó d'fhéadfadh tuiscint a bheith ag teacht chun cinn a fhorbróidh le himeacht ama. Seo a leanas cuid de na gnéaschlaonta lena n-aithnítear an chuid is mó de na daoine:

- Tugtar 'heitrighnéasach' nó 'díreach' ar fhir a mhealltar chuig mná, agus ar mhná a mhealltar d'fhir.
- Tugtar 'leispiach' (**L**) ar mhná a mhealltar chuig mná.
- Tugtar 'aerach' ar fhir a mhealltar le fir (**A**).
- Mealltar duine éigin atá 'déghnéasach' le níos mó ná inscne amháin (**D**).

Mar sin féin, tá raon i bhfad níos leithne bealaí ag daoine a dhéanann cur síos ar a gclaonadh gnéasach, mar sin úsáidtear an téarma '**LAD+**' uaireanta chun cur síos a dhéanamh air seo.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Bí ar an eolas agus íogair don fhéidearthacht go bhféadfadh do páiste a bheith ag fulaingt a mhealladh rómánsúil agus gnéasach agus go bhféadfadh sé a bheith ina chúis le raon de mhothúcháin. Déan iarracht a bheith i gcaidreamh maith leo ionas go mbeidh tú in ann cabhrú leo trí bheith ina bhonn braite ionas gur féidir leo oibriú trí cibé rud a d'fhéadfadh a bheith ar siúl acu. Bí oscailte don fhéidearthacht go bhféadfadh gnéaschlaonadh do pháiste a bheith mar an gcéanna leatsa nó difriúil agus bí sásta freagra a thabhairt go tacúil is cuma cad é an cás.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh (ar lean)

- D'fhéadfá a bheith i do LAD+ tú féin agus/nó b'fhéidir go mbeadh tuiscint mhaith agat ar an raon gnéaschlaonta. Mura bhfuil, labhair le cairde agus teaghlaigh LAD+, má tá siad toilteanach, nó aimsigh bealaí eile chun tú féin a chur ar an eolas faoi chlaonadh gnéasach LAD+.
- Smaoinigh ar an gcaoi ar mhaith leat freagra a thabhairt dá dtiocfadh do dhéagóir amach chugat mar LAD+. Conas a d'fhéadfaí do ghrá agus cúram a léiriú? Má táthar ag smaoineamh ar na rudaí sin roimh ré, b'fhéidir go gcabhródh sé leat freagra dearfach tacúil a thabhairt.
- Timpeallacht bhaile a chruthú ina bhfuil meas agus glacadh le difríocht mar chuid den saol laethúil. Ar an mbealach seo, beidh a fhios ag do pháiste go mbuailfear leo le grá agus le cineáltas aon uair is mian leo labhairt leat faoi ghnéithe tábhachtacha dá saol, lena n-áirítear a gclaonadh gnéasach.

Ag teacht amach mar LADT+



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Is é 'Teacht amach' an téarma a úsáideann daoine LADT+ chun a gclaonadh gnéasach agus/nó a bhféiniúlacht inscne a nochtadh do dhaoine eile. Is féidir le teacht amach a bheith dúshlánach do dhuine óg, atá lán le mothúcháin mheasctha. B'fhéidir gur mhaith leo a bheith macánta leis na daoine timpeall orthu faoi cé hiad féin, agus eagla orthu go ndiúltóidh an teaghlach agus chairde iad.

De ghnáth, ní imeacht amháin atá i gceist le 'Teacht amach'. Toisc go síltear go bhfuil daoine heitrihgnéasacha agus cisinscineach, ní mór do dhaoine LADT+ cinneadh a dhéanamh más rud é, cé dó agus cathain gur chóir dóibh teacht amach trína saol. Léiríonn taighde go bhfuil a lán daoine LADT+ ar an eolas faoina gclaonadh gnéasach thart ar 12 bhliain d'aois agus go bhféadfadh siad a bheith ar an eolas faoina bhféiniúlacht inscne i bhfad níos luaithe ach d'fhéadfadh sé moill a chur ar insint do dhuine ar bith go dtí i bhfad níos déanaí. Ach nuair a chuirtear gné tábhachtach díobh féin i bhfolach, bíonn brú ar dhaoine óga LADT+.

Bíonn roinnt daoine óga LADT+ ag streachailt go mór le féinghlacthacht, chomh maith le bheith ag streachailt le glacadh le daoine eile. D'fhéadfadh sé seo a bheith díobhálach go háirithe mura nglacann a dteaghlach agus a gcomhghleacaithe leo. Léiríonn taighde go bhfuil leithlisiú, diúltú, dúlagar agus smaointe an fhéinmharaithe níos suntasaí san óige LADT+ ná sna déagóirí díreacha. Fulaingíonn go leor daoine óga LADT+ idirdhealú agus fóreigean, ó bhéal nó fisiciúil. Is féidir leis sin difear tromchúiseach a dhéanamh dá bhfolláine agus dá meabhairshláinte.

Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

- Bí cúramach faoi thuairimí a nochtadh maidir le gnéaschlaonadh do pháiste bunaithe ar steiréitíopaí LADT+, nó 'iad a nochtú' gan cead (daoine a chur ar an eolas faoina gclaonadh gnéasach nó faoina bhféiniúlacht inscne gan a dtoiliú).
- Má aithníonn do pháiste gur daoine LADT+ iad, d'fhéadfadh sé go mbeadh faisnéis agus tacaíocht bhreise ag teastáil uathu, go háirithe má tharlaíonn freagairtí naimhdeacha nó idirdhealaitheacha dóibh. B'fhéidir gur mhaith leat labhairt le [BeLonG To Youth services](#). D'fhéadfadh sé go mbeadh grúpa LADT+ ag do sheirbhís óige áitiúil freisin.
- Is féidir le déagóir 'ag teacht amach' mar LADT+ a bheith dúshlánach do thuismitheoir, go háirithe mura ndearna siad an fhéidearthacht a mheas. Tabhair am duit féin chun dul i dtaithe ar an staid nua. Cé go ndéanann tú é seo, bí airdeallach go bhfuil do thacaíocht ag teastáil ó do pháiste anois níos mó ná riamh. Féach an Treoir [BeLonG To Coming Out Guide for Parents](#) agus [Supporting Families in Transition](#).

Forbairt chaidrimh san ógántacht



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Mar gheall ar athruithe ar fhorbairt fhisiciúil agus inchinne déagóir, tagann athruithe ar a gcaidrimh le daoine sa bhaile, sa scoil agus sa phobal. Tá déagóirí ag iarraidh níos mó neamhspleáchais óna dtuismitheoirí agus is minic a aistríonn siad a bhfócas go cairde. Mar sin féin, deir taighde linn go bhfuil tionchar ag tuismitheoirí i rith na mblianta seo.

Le linn na hóige agus ógántacht, tá sé tábhachtach go bhforbróidh do páiste an t-eolas agus na scileanna is gá chun caidrimh dhearfacha a thógáil agus a chothabháil leis

an teaghlach agus le cairde, agus b'fhéidir laistigh de chaidreamh pearsanta/dul i gcaidreamh. Ní mór dóibh freisin an t-eolas agus na scileanna is gá a fhorbairt chun caidrimh mhíshláintiúla a shainathint agus chun an tionchar a d'fhéadfadh a bheith acu sin ar fholláine a aithint.

Chun tuilleadh eolais a fháil, féach: <https://www2.hse.ie/healthy-you/walk-awayfrom-the-relationship-monster.html>

<https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/feelingemotions/being-assertive/>

Dlúithe



Roinnt le bheith ar eolas agat

Tagraíonn caidreamh collaí le dlúth mhothúchánach idir daoine a thógtar le himeacht ama. Braitheann sé ar gearr, cúram, muinín agus an cumas a bheith leochaileach. De ghnáth bíonn dlúth theagmháil ag duine lena thuismitheoirí agus ansin laistigh de chairdeas den -inscne céanna. Is féidir an cumas a bheith pearsanta a chur i bhfeidhm níos déanaí i gcaidrimh rómánsúil. Tá déagóirí níos sine in ann caidrimh níos pearsanta a bheith acu ná na cinn a bhíonn ag déagóirí níos óige.

Uaireanta úsáidtear an frása 'dlúth chaidreamh' amhail is go gciallaíonn sé an rud céanna le 'caidreamh collaí'. I ndáiríre d'fhéadfaí nach bhfuil dlúth theagmháil i gcaidreamh gnéasach. Chun laghdú ar an mbaol ar ghortú mhothúchánach tá sé tábhachtach go mbíonn a fhios ag daoine cad a theastaíonn uathu agus cad a theastaíonn óna pháirtí ó chaidreamh.



Caidrimh shláintiúla, teorainneacha agus toiliú



Cé go bhfuil roinnt cáilíochtaí a bhaineann go sonrach le cineál áirithe caidrimh, tá gach caidreamh sláintiúil bunaithe ar mheas frithpháirteacht, agus an cumas teorainneacha cuí a leagadh síos agus a urramú.

Déanann sé seo cur síos ar choincheap bunúsach an **‘toilithe’**, áit a bhfuil a mianta agus a gcearta ar eolas ag daoine, agus ar féidir leo cumarsáid a dhéanamh leo, agus ag an am céanna meas a léiriú go bhfuil a mianta agus a gcearta féin ag daoine eile.

Uaireanta bíonn baint ag ‘toiliú’ le gníomhaíocht ghnéasach amháin, ach tá prionsabal an toilithe mar bhonn le gach caidreamh sláintiúil agus is féidir é a mhúineadh ó na luathbhlianta ar aghaidh (féach an dá leabhrán roimhe seo sa tsraith seo, *Ag déanamh Comhráití Beaga as ‘An gComhrá Mór: 4–7 mbliana d’aois agus Ag déanamh Comhráití Beaga as ‘An gComhrá Mór’: 8–12 bhliain d’aois*).

Le linn ógántacht, bogfaidh daoine óga i dtreo níos mó freagrachta a ghlacadh astu féin agus as an gcaoi a gcaitheann siad le daoine eile.

Is féidir le tuismitheoirí treoir agus tionchar a imirt ar fhorbairt dearcaí, luachanna agus iompraíochtaí a chuirfidh ar a gcumas é seo a dhéanamh ar bhealach sláintiúil.

I gcaidreamh measúil measann gach duine cad is mian leis an duine eile agus ní dhéanann aon duine iarracht an duine eile a rialú. Nuair a roinneann daoine óga spéiseanna le daoine eile, is féidir leo rudaí a dhéanamh le chéile agus ní gá d’aon duine aon ní a dhéanamh nach bhfuil uathu. Bíonn sé tacúil a bheith le chéile agus tá gach duine saor a gcuid cairdeas a bheith acu agus spéiseanna féin a leanacht taobh amuigh den chaidreamh.

Is féidir ‘thuas seal, thíos seal’ a bheith i gceist le gach caidreamh, ach ba chóir do dhéagóirí a bheith ar an eolas faoi na comharthaí de caidreamh atá neamh-shláintiúil. I measc na gcomharthaí tá: comhpháirtí amháin nó an bheirt acu a léiríonn róspleáchas ar an duine eile, easpa measa, iompraíocht/éadaí/cairdeas a rialú, éad, imní nó scanradh a mhothú go leor den am agus gníomhú as na mothúcháin sin. Tá sé tábhachtach go mbeadh a fhios ag do dhéagóir faoi na comharthaí de chaidrimh mhíshláintiúla ionas gur féidir leo cabhair a lorg más gá.

‘toiliú’, áit a bhfuil a mianta agus a gcearta ar eolas ag daoine, agus ar féidir leo cumarsáid a dhéanamh leo, agus meas á léiriú ag an am céanna go bhfuil a mianta féin agus a gcearta féin ag daoine eile.

Caidreamh míshláintiúil

Bulaíocht



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Is gníomh nó iompar ionsaitheach, d'aon ghnó í bulaíocht a dhéantar arís agus arís eile agus le himeacht ama i gcoinne íospartaigh nach féidir leo iad féin a chosaint go héasca. D'fhéadfadh bulaíocht a bheith i bhfoirmeacha éagsúla, lena n-áirítear ionsaithe ó bhéal ar/thart ar dhuine, ionsaí fisiceach, damáiste do mhaoin, eisiámh ó ghrúpaí, etc. D'fhéadfadh bulaíocht tarlú i bpearsa, ar líne (-cibearbhulaíocht), nó iad araon.

Tá an chumhacht bhreise ag bulaíocht ar líne a bheith in ann teagmháil a dhéanamh le duine óg i gcónaí, fiú nuair a bhíonn siad sa bhaile agus ba cheart dóibh a bheith sábháilte.

Má tá bulaíocht á dhéanamh ar dhéagóir nó má tá bulaíocht ann, tá ról ríthábhachtach ag tuismitheoirí chun an scéal a réiteach agus chun cuidiú leis na daoine óga atá páirteach ann.

Má tá bulaíocht á dhéanamh ar do dhéagóir

I measc roinnt comharthaí go bhféadfadh bulaíocht a bheith á imirt ar do páiste tá giurléidí damáistithe nó ar iarraidh, gortuithe neamhmhínte nó éadaí stróicthe, easpa cairde, maímh go minic go bhfuil rudaí cailte agat, eagla na scoile nó an teach a fhágáil, áiteanna, daoine nó gníomhaíochtaí a sheachaint, ag seachaint gnáthbhealaí chuig áiteanna, droch-dhúil, tinneas cinn, pian sa bholg, luascáin giúmar, deacrachtaí codlata, easpa spéise in obair scoile, labhairt faoi fhéinmharú, nó ionsaí neamhthréithiúil i dtreo baill teaghlaigh.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Níl sé éasca riamh a admháil go bhfuil bulaíocht ar siúl, mar sin cruthaigh spás do do dhéagóir chun insint duit faoi. Éist agus seachain léim isteach chun idirghabháil a dhéanamh mar d'fhéadfadh sé cúrsaí a dhéanamh níos measa. Má tá an bhulaíocht ag tarlú sa scoil nó i gclub, smaoinigh ar a bpolasaithe frithbhulaíochta a sheiceáil agus labhairt le baill foirne chuí.

Má tá an bhulaíocht ar líne, b'fhéidir gurb é do chéad instinn ná a éileamh go gcasfar as a ngléasanna, ach breathnaíonn sin go bhfuil pionós á ghearradh orthu go héagórach. Déan iarracht fanacht socair, éisteacht leo agus oibriú cén rogha is fearr. Más eachtra aon uaire ag strainséir atá i gceist d'fhéadfadh sé gur leor seat den scáileán a thógáil agus bac a chur ar an duine.

Má leanann sé ar aghaidh, is féidir leat é a thuairisciú don ardán ar líne agus a iarraidh go scriosfar na poist agus go gcuirfear cosc ar an duine. Más iompar bagrach atá ann nó mura stopann sé, is féidir leat é a thuairisciú don Gharda Síochána.

Má tá an t-iompar á dhéanamh ag daoine atá ar aithne acu (piaraí nó cairde), bí ag tacú le do dhéagóir gan freagairt le droch-iompar; taifead a choinneáil nó seatanna scáileáin a thógáil lena gcruthaítear cad a tharla agus cathain a tharla; agus a iarraidh go soiléir ar an té atá ag ciapadh stopadh. Má leanann sé ar aghaidh, is féidir leat é a thuairisciú don ardán ar líne, don scoil, don tseirbhís óige, don club spóirt, etc., agus don Gharda Síochána. Féach <https://tacklebullying.ie/> chun tuilleadh eolais agus tacaíochta a fháil.

Má tá do dhéagóir ag bulaíocht duine eile

B'fhéidir go bhfuil a fhios agat nó go bhfuil amhras ort go bhfuil do dhéagóir ag bulaíocht duine éigin. D'fhéadfadh sé sin a bheith mar gur tuairiscíodh duit é nó toisc gur thug tú faoi deara rudaí faoina n-iompar a chuir amhras ort, e.g. níos mó airgid/seilbh a bheith aige ná mar ba cheart dóibh, labhairt faoi dhuine óg eile go géar nó iad a eisiamh ó ghrúpa cairdeas, agus/nó a bheith ag iarraidh tú a choinneáil ar shiúl óna ngléasanna ar líne.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Ná díbrigh amhras nó tuairiscí faoi bhulaíocht. D'fhéadfadh sé a bheith deacair a chreidiúint go bhféadfadh do pháiste a bheith páirteach, ach tá gach duine in ann iad féin a iompar go dona ag amanna. De réir an chomhartha chéanna, déan iarracht gan glacadh le ciontacht do pháiste roimh éisteacht leo agus le haon duine eile a bhfuil baint acu leis. Labhair le do dhéagóir mar gheall ar an bulaíocht agus tabhair deis dóibh a insint duit cad atá ar siúl as a bpeirspictíocht. Cé go bhféadfadh mothúcháin a bheith ag rith go hard, déan iarracht iompar measúil a mhúnlú ionas go mbeidh a fhios ag do pháiste gur féidir cásanna deacra fiú a láimhseáil gan ionsaí.

Má tá do páiste ag bulaíocht, tá sé tábhachtach go nglacann siad freagracht as a ngníomhartha, ach freisin go gcabhraítear leo oibriú tríd an bhfáth a bhfuil siad ag iompar ar an mbealach seo agus conas is féidir tacú leo chun stop a chur leis. Ag brath ar an áit ar tharla an bhulaíocht agus cé a bhí i gceist, b'fhéidir go n-oibreodh sé seo le baill foirne i scoil, seirbhís óige, etc.

Má cheapann tú go dteastaíonn cabhair ghairmiúil bhreise ó do dhéagóirí chun a gcuid mothúchán agus iompair a bhainistiú, labhair le do dhochtúir teaghlaigh maidir le hatreorú chuig seirbhís chuí a fháil. Féach <https://tacklebullying.ie/> chun tuilleadh eolais agus tacaíochta a fháil.

Gnéaschiapadh

Is ionann gnéaschiapadh agus mí-úsáid cumhachta, seachas a bheith faoi dúil ghnéasach, agus d'fhéadfaí a mheas gur cineál bulaíochta nó foréigin é.

D'fhéadfadh chaint gnéasach nach dteastaíonn agus atá neamhthoiliúil a bheith ann, scéalta grinn, ceisteanna, maslaí, tuairimí, agus íomhánna gnéasacha a thaispeáint i spásanna comhroinnte a bheith i gceist le gnéaschiapadh. D'fhéadfaí a áireamh ann freisin íomhánna agus teachtaireachtaí gnéasacha a ghlacadh, a phostáil nó a sheoladh go neamhthoiliúil, agus teagmháil fhisiciúil gan iarraidh.

Insíonn taighde náisiúnta agus idirnáisiúnta dúinn go bhfuil ciapadh gnéasach á fhulaingt ag go leor daoine óga ar bhonn rialta go leor, bíodh sin mar ábhar, mar fhinné nó mar dhéantóir na coire, agus d'fhéadfadh iarmhairtí marthanacha a bheith aige sin, uaireanta ar feadh an tsaoil.

I staidéar taighde de chuid na hÉireann in 2021, fuarthas amach go bhfuil formhór an chiaptha ghnéasaigh ar dhéagóirí á ndéanamh ag déagóirí eile, buachaillí den chuid is mó; agus díríonn sé den chuid is mó ar chailíní, ar dhaoine óga LADT+, agus ar dhéagóirí níos sine. Tharla bulaíocht i measc cailíní agus ciapadh gnéasach á dhéanamh acu ar chailíní eile freisin.¹³

Bíonn tionchar ag teachtaireachtaí sochaíocha timpeall orthu a dhéanann gnéasachas agus iompraíocht idirdhealaitheach eile a normalú do dhaoine óga agus do dhaoine i gcoitinne. D'fhéadfadh íospartaigh nach dtuairiscíonn teagmhais a bheith mar thoradh ar na teachtaireachtaí céanna sin, a shéanann tionchar na n-iompraíochtaí sin ar na híospartaigh.

Cad a d'fhéadfaí a dhéanamh

Smaoinigh ar iompraíochtaí agus teachtaireachtaí laistigh den teaghlach, den phobal áitiúil agus den tsochaí i gcoitinne maidir le hidirdhealú agus réamhchlaonadh gnéasaíoch nó -inscnebhunaithe, agus conas a d'fhéadfaidís tionchar a imirt ort féin agus ar do pháiste. Bí ag leathnú na teachtaireachtaí dearfacha agus ag tabhairt dúshlán do na cinn diúltach, is cuma cén fhoinsé as a dtagann siad. Cabhróidh diúltú d'idirdhealú, agus d'ionsaí ó bhéal agus fisiceach, le do pháiste na dearcthaí measúla, na creidimh agus na hiompraíochtaí measúla atá riachtanach le haghaidh caidrimh fholláine a fhorbairt i ngach gné dá saol.

Cuideoidh sé leo freisin gan a bheith páirteach i gciapadh gnéasach, agus dúshlán a thabhairt don iompar sin nuair a fheiceann siad é i dtíortha eile.

Bí cinnte go bhfuil a fhios ag do páiste go dtógfaidh tú ciapadh gnéasach dáiríre agus go n-éistfidh tú agus go dtacóidh sé leat má dhéantar íospairt air nó uirthi riamh. Seiceáil le scoil, seirbhís óige agus clubanna lasmuigh den scoil chun eolas a fháil ar a gcuid polasaithe maidir le bulaíocht agus gnéaschiapadh. Féach acmhainn na Ríochta Aontaithe: <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/report/talking-to-your-child-about-online-sexual-harassment-a-guide-for-parents/>.



13 Walsh, M. (2021) Storm and Stress: An Exploration of Sexual Harassment Amongst Adolescents 2021- Rape Crisis Network Ireland

Caidrimh laistigh den teaghlach



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

De réir mar a aibíonn déagóirí, is féidir freagracht níos mó agus níos mó a thabhairt dóibh féin. Is féidir leo níos mó freagrachta a ghlacadh orthu féin as siblíne agus as cúraimí tí i gcoitinne. Tabharfaidh na h-ionchuir seo do reáchtáil an teaghlach deis dóibh scileanna a fhorbairt agus breithiúnas a fheidhmiú, rud a chabhróidh leo sa saol amach anseo.

Ag an gcéim seo den fhorbairt, tá sé fós tábhachtach do thuismitheoirí teorainneacha a shocrú, lena n-áirítear ionchais shoiléire a leagan síos maidir le hiompar freagrach. Is gnách go bhfreastalaítear ar ionchais níos fearr nuair a bhíonn siad sainráite, praiticiúil, oiriúnach ó thaobh aoise de, agus nuair a aontaíonn na daoine fásta agus na déagóirí lena mbaineann siad. Ní mór don dá thaobh a bheith solúbtha, agus b'fhéidir gur mhaith le daoine fásta go háirithe béim a leagan ar a bhfuil le déanamh i gcás ar leith, seachas díriú go hiomlán ar a bhfuil le déanamh nó gan bearta scanraithe a úsáid.

Tá sé tábhachtach a mheabhú go bhfuil daoine óga ag glacadh céimeanna i dtreo an neamhspleáchais, ach níl an taithí acu fós chun cabhrú leo rioscaí a mheas agus a bhainistiú go hiomlán.

D'fhéadfadh sé a bheith úsáideach labhairt trí chásanna a d'fhéadfadh a bheith dúshlánach roimh ré agus cabhrú leo machnamh a dhéanamh ar an méid a d'fhéadfaidís a dhéanamh chun iad féin agus daoine eile a choinneáil sábháilte.

Téann an chuid is mó de theaghlach trína tréimhsí 'thuas seal, thíos seal' de réir mar a bhogann leanaí trí ógántacht go fástacht agus go n-athraíonn na caidrimh. D'fhéadfadh an tarraingt mhéadaitheach i dtreo cairde agus neamhspleáchas a bheith ina chúis le níos mó scoilteanna ná mar a bhí roimhe seo agus d'fhéadfadh sé a bheith dúshlánach go háirithe nuair a bhíonn tuairimí láidre ag do pháiste atá difriúil ó do thuairimí féin.

Mar sin féin, is gnáthchodanna den chuid is mó den chaidreamh iad easaontais, agus fiú coimhlint, agus tá sé úsáideach más féidir le do pháiste foghlaim chun iad seo a bhainistiú go maith, i dtimpeallacht shábháilte an teaghlach.

Tá sé tábhachtach cuimhneamh go bhfuil sibh ar fad ar thuras foghlama agus go gcaithfidh sibh tacaíocht a thabhairt dá chéile chun na hathruithe a bhainistiú. Is cabhair é mar thuismitheoirí ról-imirt a dhéanamh ar an iompar dearfach is mian leat a fheiceáil i do dhéagóir; tá sé níos dóchúlú go nglacfaidh siad leis an iompar sin nuair a fhaigheann siad taithí phearsanta air.

Cad a d'fhéadfá a dhéanamh



- Cé gur cosúil go síleann siad go bhfuil siad ró-shean do thaispeántais gearr, aimsigh bealaí atá oiriúnach d'aois chun leanúint ar aghaidh ag taispeáint do pháiste go bhfuil siad sábháilte, go bhfuil grá agat dó, go bhfuil meas agus gur fiú dlúth theagmháil a bheith acu laistigh dá gcaidrimh thábhachtacha.
- Faigh deiseanna do do dhéagóirí freagracht a ghlacadh as a stuaim féin agus as daoine eile, ach bí réidh chun tacaíocht agus treoir a thairiscint más gá.
- Socraigh ionchais réasúnta, soiléire de do dhéagóir, ach a bheith oscailte do éisteacht le agus breithniú ar a bpeirspictíocht.
- Cabhrú leo a gcuid scileanna cumarsáide agus idirghabháltachta a fhorbairt tríd an méid seo a leanas a dhéanamh:
 - A bheith foighdeach nuair a úsáideann siad scileanna réasúnaíochta nuafhaighte; bí ag spreagadh ceistiú agus díospóireacht shláintiúil mheasúil.
 - Gan an rud a d'fhéadfadh a bheith cosúil le réasúnaíocht ógánach neamhloighciúil a dhíbhe; a admháil cad atá do dhéagóir ag rá agus féach an féidir leo cabhrú leat tuiscint a fháil ar conas a tháinig siad go dtí na conclúidí sin.
 - Déan iarracht gan a bheith trína chéile nuair a thugann do pháiste dúshlán nó cáineadh faoi do thuairimí agus d'iompar. D'fhéadfadh siad dúshlán a thabhairt duit, ach tá tú fós de dhíth orthu.
 - Gan a bheith buartha ná ag freagairt ró-láidir má tá siad 'ag dul thar fóir' ag amanna.
 - Leithscéal a ghabháil nuair a fhaigheann tú rudaí mícheart. Léiríonn sé seo meas ar do dhéagóir agus gur gnáthrud é botúin. Is é an rud is tábhachtaí ná aitheantas a thabhairt nuair a fhaigheann tú rud éigin mícheart.

Cairdeas



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Foghlaimíonn daoine óga scileanna sóisialta trí rannpháirtíocht i cairdis agus i bpiarghrúpaí, lena n-áirítear an tábhacht a bhaineann le muinín, dílseacht agus teorainneacha. D'fhéadfadh tionchar dearfach nó diúltach a bheith ag na caidrimh seo ar fhorbairt duine óig, ag brath ar na daoine aonair agus ar chultúr an ghrúpa atá i gceist. Más níos fearr nó níos measa, is féidir leo cabhrú le féiniúlacht, pearsantacht, spéiseanna agus cumais a mhúnlú, agus is féidir leo a bheith ina fhoinshe shuntasach tacaíochta mothúcháinach nó anacair mhothúcháinach – agus uaireanta an dá rud.

D'fhéadfadh ógántacht a bheith ina rollchóstóir maidir le caidreamh piaraí agus is féidir le droch-iarmhairtí nó 'briseadh-suas' déagóir a ghortú go domhain. D'fhéadfaí go mbeadh fonn ort rudaí a shocrú do do pháiste ach tá sé níos úsáidí cabhrú leo oibriú tríd na saincheisteanna iad féin, ag tairiscint comhairle agus compord nuair is gá.

De réir mar a fhorbraíonn do pháiste d'fhéadfadh sé go bhfágfadh sé/sí na sheanghrúpaí cairdeas ina ndiadh agus d'fhéadfadh sé go dtitfeadh siad isteach i ngrúpaí nua, nó b'fhéidir go mbeadh beagán tacaíochta ag teastáil uathu. D'fhéadfaí iad a spreagadh le bheith páirteach i roinnt clubanna éagsúla chun nascadh le daoine eile a roinneann a spéiseanna.

Cé go bhféadfadh am a chaitheamh le déagóirí níos sine a bheith ina eispéireas dearfach do do páiste, tá sé tábhachtach a choinneáil i gcuimhne go bhféadfadh siad a bheith ag céim éagsúil forbartha agus nach féidir leo a bheith go maith do dhéagóirí níos óige. Is féidir le daoine glacadh leis go bhfuil do pháiste níos sine ná mar atá siad, bunaithe ar a ngrúpa cairdeas, agus d'fhéadfadh siad caitheamh go míchuí leo. Ar an iomlán, is fearr do dhaoine óga cairde den aois céanna a bheith acu.

Is féidir meascadh le grúpaí cairdis ilinscne deis a thabhairt do dhaoine óga foghlaim faoina chéile agus a bheith ar a suaimhneas lena chéile. Braitheann sé seo, áfach, ar chultúr grúpa sláintiúil a bheith ann. Tá sé tábhachtach labhairt le do dhéagóir faoi sóisialú ar bhealach a chosnaíonn a sábháilteacht agus a gcairde.

Tá sé ina chuidiú freisin aithne a chur ar thuismitheoirí chairde do dhéagóirí agus, eadraibh cinntiú nach bhfágfar déagóirí gan maoirseacht aosach ar feadh tréimhsí fada ama. Tá bunrialacha faoi cé is féidir a bheith i do theach nuair nach bhfuil tú ann úsáideach freisin.



De réir mar a fhorbraíonn do pháiste d'fhéadfadh sé go bhfágfadh sé/sí na seanghrúpaí cairdeas ina ndiadh agus d'fhéadfadh sé go dtitfeadh siad isteach i ngrúpaí nua, nó b'fhéidir go mbeadh beagán tacaíochta ag teastáil uathu. D'fhéadfadh sé gur bealach úsáideach é iad a spreagadh le bheith páirteach i roinnt clubanna éagsúla chun nascadh le daoine eile a roinneann a spéiseanna.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Déan comhráite leanúnacha faoin chaoi a bhreathnaíonn caidrimh shláintiúla agus a bhraitheann siad sa saol laethúil. Cabhraigh le do dhéagóir na scileanna a fhorbairt chun naisc shóisialta sláintiúil a dhéanamh.

- Spreag iad chun páirt a ghlacadh i rudaí a bhfuil spéis acu iontu, ionas go ndéanann siad cairde thar spéiseanna comhroinnte. Más féidir, tá sé go maith go mbeadh níos mó ná grúpa cairdeas amháin acu.
- Iad a spreagadh chun páirt a ghlacadh ina bpobal toisc gur féidir leis sin cairdeas a neartú, tuiscint a chur chun cinn ó ghlúin go glúin agus deiseanna a chur ar fáil chun cabhrú le daoine eile.
- Déan iniúchadh ar bhrí an fhíorchairdis agus a aithint go mbíonn 'thuas seal, thíos seal' ag gach cairdeas, cosúil le gach caidreamh. Tríd is tríd, éistean cairde maithe lena chéile agus tacaíonn siad lena chéile, ní chaitheann siad go dona lena chéile agus ní ghortaítear a chéile d'aon ghnó. Tá cairde maithe dílis, iontaofa, measúil agus iontaofa.
- Labhair faoi teorainneacha sláintiúla. Ní hionann bheith i do chara agus a bheith ar fáil 24/7. Ní mór teorainneacha a bheith ag gach caidreamh, ag urramú an phríobháideachais agus an ama saor óna chéile. Déanann sé seo cairdeas níos sláintiúla agus níos láidre san fhadtárma.
- Más féidir, lig dóibh a fheiceáil gur cara tacúil maith tusa, agus gur rud maith é cairde tacúil a bheith agat.
- Bí i do eiseamláir den choimhlint folláin agus réiteach coimhlinte. Más féidir le cairde oibriú tríd easaontais ar shlí measúil, is dócha go ndéanfaidh sé caidreamh níos láidre.
- Cabhraigh leo tuiscint a fháil ar an difríocht idir a bheith mímhacánta agus a bheith cáiréiseach. Má tá rud éigin deacair le rá, ba chóir go mbeadh sé ráite ar bhealach chomh cineálta agus is féidir.
- Fiú más rud é nach mian leo a bheith ina chara ag duine éigin, iad a spreagadh chun an scoilt sin a dhéanamh ar bhealach cineálta.
- Bí ar fáil chun compord agus tacaíocht a thairiscint nuair a imíonn cairdeas mícheart.

Caidrimh Geandála



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Bíonn suim ag go leor déagóirí 'siúl amach' le duine ag pointe éigin le linn na déaga déanacha, cé nach mbíonn seo ó gach déagóir.

D'fhéadfadh sé a bheith ina smaoineamh maith do thuismitheoirí ógánaigh níos óige a spreagadh chun moill a chur ar 'siúl amach' mar d'fhéadfadh sé cur isteach ar obair scoile, cairde agus spéiseanna eile. D'fhéadfadh gníomhaíocht ghnéasach a bheith mar thoradh air freisin sula mbeidh siad réidh do na hiarmhairtí fisiciúla, mothúchána agus, go deimhin, iarmhairtí dlíthiúla, a d'fhéadfadh a bheith ann a bhainistiú.

Is maith do thuismitheoirí timpeallacht a chruthú ina mbraitheann daoine óga in ann labhairt faoina gcuid mothúchán agus caidrimh geandála. D'fhéadfadh sé go gciallódh cuid de seo go mbeidh ort a bheith soiléir go mbeidh tú in ann glacadh agus tacú le roghanna geandála a léiríonn gnéaschlaonadh difriúil le do chuid féin.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Smaoinigh ar cén aois a d'fhéadfadh tú a bheith compordach ligean do do dhéagóir caidreamh geandála a bheith acu agus labhairt leo faoi na rudaí dearfacha agus diúltachta a bhaineann le caidrimh geandála sna luath-déaga. Má thosaíonn siad ar chaidreamh geandála, déan iarracht aithne a chur ar an duine eile agus iad a spreagadh chun a gcuid ama a thógáil agus líon na gcruinnithe le linn na seachtaine a theorannú ionas nach gcaillfidh siad teagmháil le cairde agus le gníomhaíochtaí eile. Mura mbraitheann tú go bhfuil siad i mbaol, déan iarracht gan a bheith róbhreithiúnach faoina rogha páirtí.

D'fhéadfadh sé a bheith ina chuidiú rialacha soiléire a bheith acu maidir le cuirfiúnna agus an féidir leo a bheith ina n-aonar le chéile sa teach agus ina seomra leapa. Ba chóir idirbheartaíocht a dhéanamh le do dhéagóir roimh ré ionas go bhfeicfí siad go bhfuil na bunrialacha cothrom.

Pé uair, agus pé duine a mbeidh do déagóir ag déanamh caidreamh geandála leis, tá sé go maith a bheith réidh le haghaidh an raon mothúcháin mhór a d'fhéadfadh a leanúint, agus a bheith ar láimh chun cluas le héisteacht a thabhairt don 'thuas seal, thíos seal', agus, de réir mar is gá, tacaíocht, treoir agus compord a thairscint.

Briseadh suas dhéagóirí



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Is féidir le déagóirí atá ag briseadh suas caidreamh pian domhain a mhothú. Is féidir leis an gcéad uair a diúltaítear iad a bheith tromchúiseach agus d'fhéadfadh go leor tacaíochta a bheith ag teastáil ón duine óg. Fiú más iadsan an duine a rinne an briseadh suas, d'fhéadfadh sé a bheith ina am deacair do do dhéagóir mar d'fhéadfadh siad a bheith measctha suas faoin gcinneadh a rinne siad. D'fhéadfadh deacrachtaí a bheith ann freisin maidir le cairde comhroinnte agus cásanna sóisialta.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Más do páiste ar mian leo a bhriseadh suas le duine éigin, cabhraigh leo a fháil amach conas a d'fhéadfadh siad é a dhéanamh chomh cuibhiúil, agus chomh sábháilte, agus is féidir do gach duine lena mbaineann sé. Coinnigh súil amach le haghaidh anacair mhothúcháin ina dhiaidh sin.

Más rud é gur do páiste a briseadh suas leis agus go bhfuil sé cráite, bíodh cluas éisteachta agat agus tabhair spás dóibh chun dul i dtaithí ar chailliúint an chaidrimh. Seachain an duine eile a cháineadh – tá sé níos fearr seo a dhéanamh.

Sa dá chás, má bhíonn do páiste trína chéile ar feadh tréimhse fada, spreag iad go réidh agus go hígair chun teagmháil a dhéanamh le cairde agus páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí. Cabhróidh sé seo le sos a thabhairt dóibh ón tráma mothúcháin a bhfuil siad ag fulaingt. Cuir in iúl dóibh gur slí láimhseála é seo agus nach ndéanann sé beag beann ar cibé rud a mhothaíonn siad. Más féidir ar chor ar bith, mol dóibh gan gníomhaíochtaí an duine eile ar na meáin shóisialta a leanacht toisc gur féidir leis fad a chur leis an ngortú.

Mar sin féin, d'fhéadfadh sé seo a bheith deacair a dhéanamh má bhaineann siad leis na grúpaí cairdeas céanna.

Gníomhaíocht Ghnéasach

Gníomhaíocht ghnéasach leis féin



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Is focal é glacaireacht a tugtar ar féin-sásamh gnéasach. Baineann sé le teagmháil, cuimilt, nó suathaireacht na baill ghiniúna le haghaidh pléisiúir gnéasach. Is gnáth-iompar gnéasach é glacaireacht. Is minic a bhíonn sé níos minice le linn ógántacht, cé nach ndéanann gach déagóir glacaireacht. Níl aon bhaol sláinte ann don chuid is mó, ag baint leis na cleachtais glacaireachta agus d'fhéadfadh buntáistí sláinte a bheith ann do dhaoine óga, de gach inscne, aithne a chur ar a gcorp agus cad a thugann pléisiúr dóibh. I gcás go leor daoine, is cuid shábháilte agus thaitneamhach dá ngníomhaíocht ghnéis i rith an tsaoil é glacaireacht.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Cuir do dhéagóir ar a shuaimhneas go bhfuil glacaireacht mar gnáthchuid d'fhorbairt ghnéasach. Cinntigh go dtuigeann siad gur gníomhaíocht phríobháideach é seo agus ba cheart dea-shláinteachas a chleachtadh. Féach freisin an leabhrán roimhe seo sa tsraith seo, 'Ag déanamh comhráití beaga as 'An gComhrá Mór': 8–12 bliain d'aois'.

Gníomhaíocht ghnéasach le daoine eile



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

D'fhéadfadh tionchar dearfach fisiciúil agus mothúchánach a bheith ag gníomhaíocht ghnéasach i gcaidrimh aosach ar na daoine lena mbaineann. In Éirinn, níl formhór na ndaoine óga gníomhach ó thaobh gnéis de sna luath go lár déaga, ach beidh gnéas ag go leor acu ina déagóirí déanacha/ina bhfichidí luatha. Tá sé an-tábhachtach go bhfoghlaímíonn daoine óga faoi ghnéasacht agus iompraíochtaí gnéis níos sábháilte sula n-éiríonn siad gníomhach ó thaobh gnéis de, d'fhonn roghanna sláintiúla a dhéanamh ar mhaithe leo féin agus le leas aon pháirtí gnéasach a bheidh ann amach anseo.

Cé go bhféadfadh sé a bheith deacair smaoineamh ar do pháiste (fiú mar dhuine fásta óg) a bheith gníomhach ó thaobh gnéis de, tá tú in ann iad a ullmhú chun an cinneadh sin a dhéanamh ag an am agus ar bhealach atá ceart dóibh. Tá sé tábhachtach duit cuimhneamh nach bhfuil tú ag tosú ón tús agus gur cheart go mbeadh sé seo ina leathnú ar na comhráite agus na heispéiris go léir a bhí acu ón óige faoi chaidrimh shláintiúla mheasúla.

An dlí maidir le gníomhaíocht ghnéasach daoine óga



Deir an [dlí](#) nach bhfuil daoine óga faoi 17 aibí go fóill chun cinneadh saor agus eolasach a dhéanamh chun a bheith gníomhach ó thaobh gnéis de, agus is féidir an dlí a chur ar aon duine a bhfuil gnéas (béil, tóin nó faighne) aige le duine faoin aois seo.

Más rud é go bhfuil an duine eile sa chaidreamh fós i riocht údaráis (múinteoir, fostóir, cóiste spóirt, cléir, etc.) caithfidh duine óg a bheith 18 mbliana d'aois nó os a chionn sular féidir leo toiliú gnéasach dlíthiúil a thabhairt.

Tá sé mídhleathach do dhuine ar bith íomhá ghnéasach a thógáil de dhuine nó a sheoladh chuig duine éigin gan a dtoiliú (is cuma cén aois atá acu). Is coir bhreise é má tá an duine san íomhá faoi 18 (fiú más é an duine sin an duine a sheolann an íomhá), agus íomhá ghnéasach a sheoladh chuig duine atá faoi bhun 17.

Tuairimí ar ghníomhaíocht ghnéasach daoine óga



Cé is moite den dlí maidir le haois, tá réimse leathan tuairimí ann maidir le cé acu, cathain agus conas ba cheart do dhaoine óga dul i mbun gníomhaíocht ghnéasach.

Insíonn taighde dúinn go bhfuil cúiseanna maithe fisiciúla agus mothúchána sláinte ann chun moill a chur ar ghníomhaíocht ghnéasach luath. Áirítear orthu sin níos lú aiféala faoi uainiú na chéad taithí gnéis, níos lú comhpháirtithe gnéis, níos lú ionfhabhtuithe IGT.¹⁴ Ní bhíonn daoine fásta ceart i gcónaí faoina gcaidrimh ach an oiread, ach tá siad i riocht níos fearr chun cinn a dhéanamh faoi cé ba mhaith leo a bheith i gcaidreamh gnéasach leis, agus cad ba mhaith leo a dhéanamh.

Chomh maith leis na saincheisteanna dlí agus sláinte, bíonn a ndearccháí féin ag daoine aonair, bunaithe go minic ar chreidimh chultúrtha, shóisialta agus reiligiúnacha, maidir le cathain, cá háit agus cé leis a bhfuil agus nach bhfuil gníomhaíocht ghnéasach ceart go leor. D'fhéadfadh teannas teacht chun cinn nuair a bhíonn difríocht idir creideamh tuismitheoirí agus daoine óga, agus is féidir leo caidreamh tuismitheora-páiste a thástáil. Is é an rud is tábhachtaí ná na línte cumarsáide a choinneáil ar oscailt, agus eolas, treoir agus timpeallacht bhaile grámhar a chur ar fáil do dhaoine fásta óga, rud a chuideoidh leo roghanna maithe a dhéanamh.

14 Layte, Richard, et al. The Irish Study of Sexual Health and Relationships. Dublin: Crisis Pregnancy Agency; Department of Health and Children, 2006.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

- Smaoinigh ar do dhearchtháí agus do luachanna maidir le caidreamh agus gníomhaíocht ghnéasach agus socraigh ionchais shoiléire iompraíochta do do dhéagóirí i gcomhréir leo sin, agus athruithe á phlé de réir mar a aibíonn do pháiste.
- Labhair faoi do chreidimh agus do luachanna le do dhéagóir mar thacaíocht d'fhorbairt leanúnach a gcóras luacha féin.
- Aghaidh a thabhairt ar steiréitíopaí inscne maidir le mothúcháin ghnéis agus gníomhaíocht ghnéasach (féach Toiliú Gnéasach).
- Timpeallacht a chruthú ina dtuigeann do páiste go mbeidh tú ag glacadh leis agus tacúil má tá a gclaonadh gnéasach difriúil le do chuid féin.
- Pléigh na buntáistí a bhaineann le moill a chur ar ghníomhaíocht ghnéasach go dtí go bhfuil do dhéagóir in ann níos mó a fháil amach faoi cad ba mhaith leo, ar mian leo é a dhéanamh, agus conas is féidir leo aire a thabhairt dóibh féin agus dá bpáirtí.
- Ag tógáil ar an bhfoghlaim go léir a bhí ag do pháiste thar na blianta faoi nádúr na gcaidreamh sláintiúil, labhair le do dhéagóir faoi shaincheisteanna toilithe, pléisiúir, dlúth theagmháil agus gnéas níos sábháilte laistigh de chaidreamh gnéasach.
- Cuir in iúl go láidir nach bhfuil sé de cheart ag aon duine brú a chur ar aon duine eile i ngníomhaíocht ghnéasach, ach tá sé de cheart acu a iarraidh go measúil cad ba mhaith leo, chomh fada agus is féidir leo glacadh leis an bhfreagra go measúil.
- Tacú le do dhéagóir chun scileanna maithe cinnteoireachta a fhorbairt maidir le gníomhaíocht ghnéasach. De réir mar is gá, tacú leo rochtain a fháil ar chomhairle agus ar sheirbhísí frithghiniúnacha agus gnéis níos sábháilte.
- Smaoinigh ar conas a bhraitheann tú faoi pháirtí do dhéagóir a bheith ag fanacht thar oíche i dteach an teaghlach agus cibé teorainneacha is fearr duit féin agus do do theaghlach a shocrú. Más gá, forbair sraith de bhunrialacha timpeall ar cé aige a bhfuil cead acu a bheith i do theach agus cad iad na cúinsí, mar sin tá a fhios ag gach duine cá seasann siad.
- Má tá do pháiste ag ullmhú chun cónaí nó taisteal go neamhspleách ar an teaghlach, bíodh sin le haghaidh coláiste, oibre nó saoire, cabhrú leo smaoineamh ar aon fhadhbanna sláinte agus sábháilteachta. Ba cheart go n-áireofaí leis sin cá háit a bhféadfaidís faisnéis agus tacaíocht a fháil más gá. Is féidir le daoine óga a théann chuig an gcoláiste a bheith dírithe ar sheirbhísí tréadacha agus leighis an choláiste agus ar sheirbhísí Chomhaltas na Mac Léinn (beidh sonraí ar shuíomh gréasáin gach coláiste).

Comhráite maidir le hullmhacht chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht ghnéasach

I bhfad sula mbíonn do pháiste ag an bpointe a bheith gníomhach go gnéasach nó fiú i gcaidreamh, is féidir leat comhráite a thabhairt isteach de réir a chéile faoi rudaí atá le breithniú sula ndéantar an cinneadh sin. Tabharfaidh na liostaí thíos tuairim duit ar an méid a d'fhéadfá a phlé.



Comharthaí go bhféadfadh duine a bheith réidh chun dul i mbun gníomhaíocht ghnéasach

- Tá siad in ann na hiarmhairtí a d'fhéadfadh a bheith ag gníomhaíocht ghnéasach a thuiscint agus a bhainistiú agus tá siad in ann [toiliú ó thaobh dlí de](#).
- Tuigeann siad an tábhacht a bhaineann le toiliú thar na himpleachtaí dlíthiúla amháin; tá muintín fhrithpháirteach ann, agus tá meas acu féin agus ag a bpáirtí ar chinntí a chéile maidir le teorainneacha gnéis.
- Is féidir leo labhairt faoi mhothúcháin, mianta gnéis agus teorainneacha.
- Is féidir leo labhairt faoi ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (IGTanna) agus toirchis neamhphleanáilte, agus bearta a dhéanamh chun iad féin agus a bpáirtí a chosaint ina gcoinne.



Comharthaí nach bhfuil duine réidh le dul i mbun gníomhaíocht ghnéasach

- Tá ró-tionchar orthu ag an méid a bhfuil a fhios acu, nó a shamhlaíonn siad go bhfuil daoine eile ag déanamh.
- Tá siad nó a pháirtí in éad agus santach ar a chéile.
- Cuireann siad féin nó a bpáirtí brú ar an duine eile agus diúltaíonn siad dearcadh difriúil a fheiceáil.
- Déanann siad féin nó a bpáirtí ionramháil nó brú ar an duine eile chun gnéas, nó cineálacha áirithe gnéis a bheith acu. D'fhéadfadh sé gur ró-bhulaíocht atá ar siúl, lena n-áirítear bagairt chun deireadh a chur leis an gcaidreamh, nó d'fhéadfadh sé a bheith níos caolchúisí ag caitheamh anuas ar mhuintín agus ar chumas duine a gcearta a fheidhmiú.





Toiliú gnéasach

Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Is ionann toiliú nuair a thugann duine amháin cead do dhuine eile rud éigin a dhéanamh.

In Éirinn is 17 mbliana d'aois an aois dhlíthiúil don toilithe ghnéasaigh. I ndlí na hÉireann, toilíonn duine le gníomh gnéasach má tá siad in ann tuiscint a fháil ar a bhfuil i gceist agus ar na hiarmhairtí a d'fhéadfadh a bheith ann, agus go dtoilíonn sé nó sí go saor agus go deonach páirt a ghlacadh sa ghníomh sin. Ní féidir a rá go bhfuil toiliú tugtha ag duine má tá siad i bhfeidhm nó faoi bhagairt, má tá siad ina gcodladh nó gan aithne, má tá siad éagumasach ar thoiliú a thabhairt mar gheall ar éifeacht alcóil nó druga éigin eile, má tá siad faoi mhíchumas coirp a choisceann orthu a dtoiliú a chur in iúl, má dhéantar iad a dhearmad maidir le cineál agus cuspóir an ghnímh, nó má dhéantar dearmad ar a bhféiniúlacht. Ní féidir glacadh le toiliú toisc go raibh gnéas ag daoine roimhe seo, agus is féidir é a tharraingt siar tráth ar bith.

Tá cosaintí breise ann maidir le daoine faoi mhíchumas intleachta nó lagú meabhrach a d'fhéadfadh cur isteach ar a gcumas toiliú feasach a thabhairt. Féach <https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/>

Fiú nuair a d'fhéadfaí a mheas go bhfuil gníomhaíocht ghnéasach comhthoiliúil go dlíthiúil, is féidir le creideamh sochaíoch agus steiréitíopaí faoi mhothúcháin ghnéis agus iompar gnéasach teacht ar fhíorthoiliú a thabhairt agus a fháil. Is amhlaidh atá go háirithe maidir leis na teachtaireachtaí láidre inár sochaí faoi inscne agus gnéas.

D'fhéadfadh teachtaireachtaí sochaíocha difear a dhéanamh do chumas mná toiliú le gnéas gan bhac faoin tábhacht a bhaineann le bheith 'go deas'. D'fhéadfadh sé a bheith deacair dóibh a mianta agus a riachtanais a dhearbhu más rud é go gcreideann siad nach mbraitheann mná dúil nó go bhfuil mná 'i dteideal' gnéas a sholáthar dá bpáirtithe fireannach. D'fhéadfadh cumas fear toiliú a bheith faoi thionchar an teachtaireacht go bhfuil fir i gcónaí 'réidh dó', nó go bhfuil a fearúlacht sainithe ag líon na gcomhpháirtithe gnéis atá aige.

D'fhéadfadh siad nach mbeadh siad in ann glacadh le diúltú mar gheall ar theachtaireachtaí sochaíocha faoi riachtanas na bhfear le gnéas agus oibleagáid na mban chun é a chur ar fáil. Mar gheall air sin, ba cheart do chomhráite le do dhéagóir faoi thoiliú plé a dhéanamh ar steiréitíopaí inscne faoi mhothúcháin ghnéis agus iompraíochtaí gnéis agus conas a d'fhéadfaidís teorainn a chur le cinntí daoine agus lena gcumas a bheith treallúsach.

D'fhéadfadh imní áirithe a bheith ann freisin go mbeidh cumarsáid maidir le toiliú ar bhonn gnéis, mar sin ba cheart go mbeadh a fhios ag daoine óga nach gá go mbeadh sí fóna amhail idirbheartaíocht chonartha ach gur féidir í a fhí isteach sa ghníomhaíocht ghnéasach, rud a fhágann go mbeidh an taithí níos taitneamhaí do chách.

Mar sin, cé go bhfuil sé tábhachtach an staid dhlíthiúil maidir le toiliú a fháil, níl ach luach teoranta ag baint le díriú ar an méid sin amháin toisc nach dtéann sé i ngleic le castacht agus dúshláin an toilithe ghnéasaigh i bhfíorshaol agus gur féidir leis daoine óga, go háirithe fir óga, a choimhthiú. Chun an mearbhall agus na saincheisteanna a bhaineann le toiliú gnéasach a sheachaint, teastaíonn spásanna sábháilte ó dhaoine óga sa bhaile, ar scoil agus in obair óige agus i suíomhanna pobail eile le cloisteáil óna chéile agus ó dhaoine fásta iontaofa. Cuideoidh sé seo leo an t-eolas, an creideamh agus na scileanna a fhorbairt chun cur ar a gcumas dul i mbun gníomhaíocht ghnéasach chomhthoiliúil, urramach agus pléadálach go frithpháirteach, nuair atá sé ceart dóibh féin agus dá gcomhpháirtí.

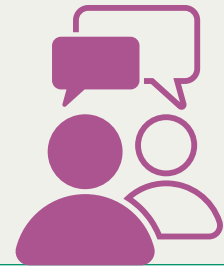


Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Labhair le do dhéagóir mar gheall ar an tábhacht a bhaineann le meas, cúram agus cineáltas i ngach caidreamh daonna, lena n-áirítear caidreamh gnéasach. Tá sé seo fíor cibé an bhfuil an caidreamh fadtéarmach nó gearrthéarmach. Béim a leagan gur leo féin a gcorp féin. Ní gá dóibh ligean d'aon duine teagmháil a dhéanamh leis ar bhealach a mhothaíonn neamhshábháilte nó nach bhfuil ag teastáil uathu, agus níor cheart dóibh teagmháil a dhéanamh le daoine eile ar bhealach nach mian leo ná nach n-aontaíonn siad leo. Baineann sé seo le barróg, póg nó rud éigin níos pearsanta. Cothaigh cumas do pháiste a bheith teanntásach, cabhróidh sé seo leo a bheith níos soiléire maidir lena mianta agus lena riachtanais i ngach gné den saol, agus a bheith níos ábalta iad féin a chur in iúl do dhaoine eile.

Agus do pháiste ag dul in aibíocht, na comhráite a leathnú chun labhairt faoi [chaidrimh ghnéis](#) – ag labhairt faoin tábhacht a bhaineann le meas dóibh féin agus don duine eile; an tábhacht a bhaineann le pléisiúr frithpháirteach; agus a gcreideamh faoi inscne agus gníomhaíocht ghnéasach, agus conas a d'fhéadfadh steiréitíopaí inscne cur isteach ar chinntí a dhéanamh atá ceart dóibh féin agus dá bpáirtí.

Féach 'Stepping Stones to Consent' <https://www.youtube.com/watch?v=oFdmAquVPNk>



Gnéas níos sábháilte



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

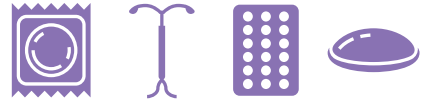
Baineann riosca sláinte le gach gníomhaíocht ghnéasach a bhaineann le dlúth-theagmháil choirp. Ní bheidh oideachas maith gnéis níos sábháilte bunaithe ar thuairimí faoi ghníomhaíocht ghnéasach atá nasctha le gnéaschlaonadh duine, ach ina ionad sin, díreoidh sé ar chineálacha gníomhaíochta gnéasaí agus ar na rioscaí a bhaineann leo.¹⁵ Tá sé an-tábhachtach do dhaoine óga na rioscaí a bhaineann le gníomhaíochtaí gnéasacha éagsúla a mheá agus, de réir mar is cuí, réamhchúraimí ciallmhara a ghlacadh i gcoinne ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha agus toircheas neamhphleanáilte.

Tá a lán rudaí gur féidir le daoine a dhéanamh chun a ngníomhaíocht ghnéasach a bheith níos sábháilte. Áirítear orthu sin:

- Gníomhaíochtaí gnéasacha lena mbaineann riosca níos ísle a roghnú.
- Réamhchúraimí a roghnú atá comhoiriúnach le riosca na gníomhaíochta.
- Coiscíní a úsáid i gceart le linn gníomhaíocht ghnéasach chun an baol IGTanna a laghdú.
- Ag baint úsáide as frithghiniúint hormónach chomh maith le coiscíní, má tá baol toirchis ann.
- Tástálacha rialta a dhéanamh ar IGTanna má tá siad gníomhach ó thaobh gnéis de, agus go háirithe roimh comhpháirtí nua.
- Aon chóireáil fhorordaithe le haghaidh IGT a chomhlánú agus teagmháil ghnéasach a sheachaint go dtí nach mbeidh sé ionfhabhtáíoch a thuilleadh.
- Seiceáil amach an bhfuil sé i dteideal próifíolacsas réamhnocha (cógas a chosnaíonn ar ionfhabhtú VEID agus atá ar fáil, saor in aisce, do dhaoine atá i mbaol ard ionfhabhtaithe).
- Teorainn a chur le líon na gcomhpháirtithe gnéasacha.
- A bheith stuama nuair atáthar ag déanamh cinní faoi ghníomhaíocht ghnéasach.
- Toiliú gníomhach a chleachtadh: cumarsáid a dhéanamh le comhpháirtithe faoina bhfuil uathu araon, agus nach mian leo, ó thaobh gnéis de; agus meas a bheith acu ar theorainneacha gnéis a gcomhpháirtí.

¹⁵ Is amhlaidh atá toisc go bhféadfadh daoine dul i mbun gníomhaíocht ghnéasach nach léiríonn a gclaonadh gnéasach. Mar sin féin, measann go leor daoine óga LAD+ go bhfuil an t-oideachas príomhshrutha gnéis dírithe, de réir réamhshocraithe, ar an heitrihgnéasach, agus mar sin ba cheart gach gné den oideachas caidrimh agus gnéis a aithint agus a bheith cuimsitheach ar chlaonadh gnéasach agus inscne éagsúil.

Frithghiniúint



Tá raon roghanna frithghiniúna ann. Roinntear iad den chuid is mó i gcatagóirí hormónacha agus neamh-hormónacha, agus i gcatagóirí fadtéarmacha agus gearrhéarmacha. Tógann sé tamaill ar dhaoine teacht ar an modh frithghiniúna is fearr a oireann dóibh, agus is féidir le riachtanais frithghiniúna athrú le himeacht ama.

Is iad coiscíní an t-aon fheiste a thairgeann cosaint i gcoinne toirchis neamhbheartaithe agus IGTanna araon, ach ba cheart iad a úsáid le cineál eile frithghiniúna chun cosaint i gcoinne toirchis a mhéadú. I gcás cliseadh gnéis nó frithghiniúna gan chosaint, is féidir Frithghiniúint Éigeandála (CE) a úsáid suas le 5 lá ina dhiadh (ag brath ar an gcineál).

Is iad na cúiseanna is coitianta nach n-úsáideann daoine frithghiniúint le linn gnéis ná toisc nach raibh sé beartaithe acu gnéas a bheith acu agus nach raibh siad ullamh, nó gur cheap siad nárbh é a ról, mar bhean, coiscín a iompar. D'fhéadfadh roinnt daoine óga atá LAD+ a cheapann nach bhfuil frithghiniúint ábhartha dóibh, ach toisc nach bhfuil gníomhaíocht ghnéasach ag teacht le treoshuíomh i gcónaí, tá sé tábhachtach réamhchúraimí a bhunú ar an ngníomhaíocht.

Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Seiceáil cad atá ar eolas ag do dhéagóir faoi fhrithghiniúint agus dúshlán a thabhairt d'aon steiréitiopaí inscne a thugann le fios nár cheart do chailíní coiscíní a cheannach agus a iompar. Más cuí, spreag do pháiste chun labhairt le do DT faoi na roghanna frithghiniúnacha atá acu. B'fhéidir go mbeadh orthu triail a bhaint as roinnt roghanna chun teacht ar cad a oibríonn is fearr dóibh. Chun tuilleadh eolais a fháil faoi roghanna frithghiniúna, lena n-áirítear Frithghiniúint Éigeandála, féach: <https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/contraception/your-choices/>

Ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Is iad ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (IGTanna) an iarmhairt loighciúil a d'fhéadfadh a bheith i ndlúth-theagmháil choirp le duine eile. Is ionfhabhtuithe víreasacha nó baictéaracha iad IGTanna go ginearálta, a chuirtear ar aghaidh i bhfuil, seamhan, sreabháin faighne, agus ó chraiceann go craiceann, le linn teagmháil ghnéasach. Bíonn leibhéil éagsúla riosca ag gníomhaíochtaí gnéasacha éagsúla.

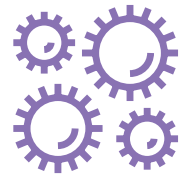
Is féidir le duine ar bith atá gníomhach go gnéasach a bheith ionfhabhtaithe le IGT amháin nó níos mó, fiú an chéad uair a bhfuil gnéas acu. Dá mhéid comhpháirtithe gnéis a bhíonn ag duine, go háirithe mura bhfuil siad ag glacadh réamhchúraimí leordhóthanacha, is ea is mó a bheidh siad i mbaol.

Is iad clamaidia agus cogáí na mball giniúna na IGTanna is coitianta in Éirinn. Tá roinnt IGTanna nach bhfuil aon comharthaí soiléire acu, d'fhéadfadh daoine eile a bheith suanach ar feadh seachtainí nó míonna fada roimh teacht chun solais, agus tá roinnt comharthaí a théann ar shiúl ach is féidir leis an ionfhabhtú a bheith fós gníomhach sa chorp.

Mura mbraitear agus mura gcaitear leo, is féidir IGTanna a chur ar aghaidh chuig daoine eile agus damáiste buan a dhéanamh do shláinte fhoriomlán duine.

Is é an t-aon bhealach a mbeidh duine cinnte go bhfuil IGT orthu ná tástáil a dhéanamh. Chomh maith le tástáil i lialann DT nó clinic IGT, tá tástáil bhaile ar fáil go forleathan anois. Is é an dea-scéal gur féidir an chuid is mó de na IGTanna a leigheas, má diagnóisíodh iad in am, agus gur féidir déileáil leo go léir chun a dtionchar a laghdú.

Is féidir le náire stop a chur le daoine óga (agus ní chomh óg) ó thástáil agus cóireáil a fháil má tá siad nochta don riosca IGT a fháil. Ciallaíonn sé seo go bhfuil sé tábhachtach an stiogma a thógáil as comhráite faoi IGT, agus tástáil IGT a chur chun cinn mar an rud cliste a dhéanamh má tá tú gníomhach go gnéasach.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

I bhfad sula mbíonn siad ag smaoineamh ar chaidreamh gnéasach, agus mar chuid de do chainteanna leanúnacha faoi chaidrimh agus gnéasacht, labhair le do pháiste faoi IGTanna a bheith ann. Bain an stiogma agus rúndiamhar as IGTanna trí chinntiú go bhfuil a fhios ag do pháiste gur ionfhabhtuithe baictéarachacha agus víreasacha an chuid is mó acu a chuirtear ar aghaidh, agus a chóireáiltear, ar bhealaí cosúil le gach ionfhabhtuithe eile den sórt sin.

Bí cinnte go bhfuil a fhios acu: an tábhacht a bhaineann le cleachtais ghnéis níos sábháilte chun an baol a bhaineann le hionfhabhtuithe a fháil nó a chur ar aghaidh a laghdú, agus go bhfuil seirbhísí tástála agus cóireála IGT saor in aisce neamhbhreithiúnacha ar fáil má tá siad de dhíth orthu. Léigh faoi sheirbhísí IGTanna agus IGT ar sexualwellbeing.ie.

Toircheas neamhphleanáilte dhéagóra



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Tá laghdú ollmhór tagtha ar thoircheas déagóirí in Éirinn thar na blianta. Faoi láthair tá líon beag breitheanna do thuismitheoirí sna déaga, go príomha dóibh siúd ina déagóirí déanacha.¹⁶ É sin ráite, tarlaíonn toircheas do dhéagóirí gan choinne fós agus d'fhéadfadh sé a bheith ina ábhar mór imní agus crá croí do na daoine óga lena mbaineann agus dá dteaghlach. Cuireann FnaSS maoiniú ar fáil do sheirbhísí comhairleoireachta agus faisnéise saor in aisce, iontaofa, neamhchlaonta agus neamhbhreithiúnacha. Is féidir leo seo faisnéis agus tacaíocht a chur ar fáil maidir leis na roghanna go léir atá ar fáil, lena n-áirítear tacaíochtaí leanúnacha toirchis agus seirbhísí ginmhillte. Cuireann siad seirbhís iarchúraim ar fáil freisin tar éis nós imeachta ginmhillte.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Má bhíonn toircheas neamhphleanáilte ag do pháiste, déan teagmháil le seirbhísí comhairleoireachta atá maoinithe ag FnaSS, saor in aisce, neamhchlaonta agus neamhbhreithiúnach. Tabharfaidh siad seo tacaíocht do do pháiste a roghanna a fhiosrú agus dul ar aghaidh ar cibé bealach a roghnaíonn siad. Amharc ar myoptions.ie nó Saorghlao 1800 828 010.

¹⁶ HSE Sexual Health & Crisis Pregnancy Programme. (2022) Information Summary about Teenage Pregnancy in Ireland 2000 – 2020. Dublin: HSE Sexual Health & Crisis Pregnancy Programme.

Dul i riosca, alcól, drugaí agus gnéas



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Is gnáthchuid den ógántacht iad na hiompraíochtaí glactha riosca, faoi thionchar meascán casta de ghéinte, hormóin, forbairt inchinne agus timpeallacht. Tacaíonn an cumas rioscaí sláintiúla a ghlacadh le gluaiseacht an duine óig i dtreo an neamhspleáchais, rud a ligeann dóibh post a fháil, dul chuig an gcoláiste, an baile a fhágáil, etc. D'fhéadfadh roinnt iompraíochtaí contúirteacha a bheith níos sláintiúla, amhail iad siúd a bhaineann le gníomhaíocht ghnéasach agus iad faoi thionchar alcóil agus/nó drugaí.

Ciallaíonn forbairt inchinne déagóirí go mbíonn éifeacht níos mó ag drugaí agus ag alcól orthu ná mar a bhíonn ar dhaoine fásta, agus iad siúd a thosaíonn ag ól roimh 15 bliana d'aois, tá ceithre huair níos mó seans ann go bhforbróidh siad spleáchas alcóil nó drugaí mar dhaoine fásta. Conas a labhraíonn tuismitheoirí faoi alcól agus drugaí, agus conas a thógann siad alcól iad féin, is féidir leo tionchar a imirt ar dhearcthaí agus ar iompar a gcuid leanaí.

Bíonn tionchar ag úsáid alcóil agus drugaí ar bhreithiúnas agus ar chinnteoireacht ag aois ar bith, agus níos mó fós le linn na déaga. D'fhéadfadh sé seo dochar suntasach a dhéanamh do dhaoine óga mar thoradh ar thimpistí, troideanna, fiacha drugaí, nimhiú agus ródháileog.

D'fhéadfadh ól agus úsáid drugaí tionchar a imirt freisin ar iompar gnéasach ar roinnt bealaí, lena n-áirítear aiféala a bheith ar ghníomhaíocht ghnéasach, drocheispéiris ghnéasacha, dul i riosca níos mó agus deacracht a bheith ag cloí le cinntí faoi theorainneacha, gnéas a bheith ann gan coiscín a úsáid, agus gan a bheith in ann cásanna a bhfuil riosca ag baint leo a aithint nó a bhainistiú agus a bheith níos leochailí dá bhrí sin.

Ní chiallaíonn sé seo go bhfuil duine atá ar meisce nó 'ard' freagrach as iompar ionsaitheach nó coiriúil daoine eile ina gcoinne. Is cion gnéasach é gnéas a bheith acu le duine a mbíonn tionchar ag alcól nó drugaí air nach féidir leo toiliú feasach iomlán a thabhairt; ní féidir le duine ar bith atá ar meisce é sin a úsáid mar leithscéal morálta nó dlíthiúil.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Cabhraigh le do dhéagóir a gcumas a fhorbairt chun measúnú a dhéanamh ar riosca agus chun cinntí a dhéanamh; ag tabhairt roghanna agus sairse dóibh cibé áit gur féidir leat. Ach ná cas súil dall agus ná bíodh aon leisce ort gníomhú i gcás na sábháilteachta.

Labhair agus éist le do dhéagóir go rialta faoi úsáid alcóil agus drugaí, lena n-áirítear an bhaint a d'fhéadfadh a bheith aige le gníomhaíocht ghnéasach neamhphleanáilte agus foréigean gnéasach. Roghanna a phlé chun rioscaí a íoslaghdú nó a sheachaint, amhail: rogha alcól a sheachaint ar fad; moill a chur ar an gcinneadh ól go dtí go mbeidh siad níos sine (go hidéalach 18+); gan ól d'aon turas le bheith ar meisce; drugaí neamhdhleathacha a sheachaint go hiomlán; ag glacadh drugaí mar atá siad forordaithe; ag fanacht gar do chairde, agus ag tabhairt aire do chairde, i gcásanna sóisialta.

Tá sé deacair cásanna casta a bhainistiú ar an bpointe, mar sin cabhraigh le do pháiste roinnt straitéisí le déileáil leo a phleanáil roimh ré. D'fhéadfadh roinnt leithscéalta a bheith réidh, mar shampla "Ní féidir liom dul abhaile ar meisce, mharódh mo thuismitheoirí mé." "Caithfidh mé éirí go luath le haghaidh oiliúna." "Is fearr liom fanacht stuama." D'fhéadfá focal ar leith a aontú le do pháiste gur féidir leo a sheoladh nuair a theastaíonn cabhair uathu chun imeacht as cás ina mbraitheann siad neamhshábháilte nó míchompordach. D'fhéadfadh sé seo leid a thabhairt duit glaoch nó teachtaireacht a sheoladh chucu chun teacht abhaile, nó go bhfuil tú chun iad a bhailiú. Ar an gcuma chéanna, nuair a bhíonn siad ag sóisialú, spreag iad chun duine fásta freagrach a chur ar an eolas má bhíonn imní orthu faoi riocht duine éigin (e.g. titim i laige, an-chodlatacht, troid le daoine eile).

Chun tuilleadh eolais a fháil, féach: https://www.drugsandalcohol.ie/29435/1/Alcohol_and_drugs_a_parents_guide.pdf

Caidrimh agus gníomhaíocht ghnéasach sa domhan ar líne



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

I gcás go leor daoine de gach aois, tá a saol ar líne agus as líne chomh tábhachtach céanna. D'fhéadfadh grúpaí le spéiseanna céanna, cairdeas agus caidrimh níos dlúithe a bheith ann i gceann amháin nó sa cheann eile, ach is minic a chlúdaíonn siad an dá rud. Tá sin amhlaidh go háirithe don chuid is mó de dhéagóirí agus de dhaoine fásta óga. Mar sin féin, cé gur mian le tuismitheoirí rialuithe digiteacha a úsáid, tá sé ríthábhachtach freisin go gcabhróidh siad lena ndéagóirí na scileanna digiteacha litearthachta a fhorbairt a chuideoidh leo an leas is fearr is féidir a bhaint as an Idirlíon ar fad, agus sábháilteacht dá gcuid féin agus do dhaoine eile a choinneáil ag an am céanna. Tá sé tábhachtach machnamh a dhéanamh ar aon chlaontacht inscne agus do pháiste á ullmhú don domhan ar líne. Is féidir le tuismitheoirí rialacha agus cosaintí róshriantacha a chur i bhfeidhm do chailíní, agus gan mórán cosaintí á gcur i bhfeidhm do bhuachaillí. D'fhéadfadh sé sin dochar a dhéanamh do bhuachaillí a d'fhéadfadh a bheith níos leochailí, agus d'fhéadfadh sé ligean do bhuachaillí iad féin a iompar go dona ar líne gan ceartú.

Ní mór do gach déagóir, is cuma cén inscne atá acu, na scileanna digiteacha a fhorbairt a chuirfidh ar a gcumas smacht níos fearr a choinneáil ar a gcuntais, socruithe iomchuí príobháideachais agus slándála a shocrú, déileáil go measúil le húsáideoirí eile ar líne, agus measúnú criticiúil a dhéanamh ar an méid atá á fheiceáil agus á chloisteáil acu agus ar an gcaoi a n-oireann sé dá ndearcthaí, dá luachanna agus dá n-iompraíocht féin. Ba cheart do dhaoine óga a chur san áireamh freisin go bhféadfaidh comhpháirtithe agus fostóirí amach anseo rochtain a fháil ar a bpróifíl ar líne nó ar a lorg digiteach.

Is féidir le tuismitheoirí a bheith faoi léigear ag luas an athraithe maidir le hardáin agus aipeanna digiteacha a bhfuil an-tóir orthu, ach tá sé tábhachtach leibhéal eolais a bheith acu faoi threochtaí reatha agus faoi na buntáistí agus na rioscaí a d'fhéadfadh a bheith ag gach duine acu.

Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Smaoinigh go cúramach ar aois do linbh agus ar a gcéim aibíochta sula dtugtar fón cliste dóibh. Smaoinigh ar chlár smachta tuismitheoirí a úsáid ar ghléasanna digiteacha do pháiste chun leibhéal slándála a chur i bhfeidhm, ach ná bí ag brath go hiomlán air sin chun do pháiste a choinneáil sábháilte. Ar mhaithe lena bhfolláine ghearrthéarmach agus fhadtéarmach, múin do do pháiste a bheith ina 'shaoránach digiteach cliste'.

Bunialacha réasúnta a chomhaontú maidir le húsáid an Idirlíon, ach a bheith oscailte chun idirbheartaíocht a dhéanamh de réir mar a aibíonn do pháiste agus de réir mar a thagann cásanna chun cinn.

Déan iarracht a bheith macánta faoi cén leibhéal monatóireachta a dhéanann tú, seachas a bheith 'ag spiaireacht' ar do dhéagóir.

Cé gur féidir leis mearbhall a chur ar thuismitheoirí, tá sé tábhachtach go mbeadh roinnt eolas agat ar an teicneolaíocht agus na aipeanna go bhfuil tóir ag daoine óga orthu. Féach Webwise.ie chun eolas agus comhairle atá cothrom le dáta a fháil do dhaoine óga, do thuismitheoirí agus do mhúinteoirí.



Cruinniú le daoine ar líne



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Tarlaíonn a lán den ghníomhaíocht shóisialta ar líne — i seomraí comhrá, ar ardáin cluichíochta, etc. Is féidir é seo a bheith ina slí iontach do dhaoine chun teagmháil a dhéanamh le daoine eile a bhfuil spéiseanna den chineál céanna acu áit ar bith ar fud an domhain. Mar sin féin, tá gá le bheith ar an eolas chun ceap tuisle a sheachaint. Chun a bheith sábháilte agus iad ag spraoi ar líne éilíonn déagóirí a bheith i gceannas ar a gcuntais, ar conas is féidir le daoine iad a aimsiú, agus na rudaí a fhoilsiú nó a roinnt ar líne. Ní mór dóibh a bheith cúramach faoina gcairde agus na daoine eile a mbuaileann siad leo ar líne, agus bacanna a chur i bhfeidhm má shroicheadh siad an chéim de chruinniú i nduine. Beidh siad seo i bhfeidhm cibé an cara nó geandál atá i gceist.

Is féidir ciall éagsúil a bheith ag baint le geandáil ar líne. D'fhéadfadh teachtaireachtaí idir daoine a bhfuil aithne acu ar a chéile sa saol fíor a bheith i gceist leis, nó d'fhéadfadh sé go mbeadh daoine ag bualadh le chéile ar líne ar ardán geandála, cearrbhachais nó líonraithe shóisialta. D'fhéadfadh sé go bhfanadh an caidreamh ar líne nó go gcuimseodh sé cruinnithe duine le duine. Is é 16 aois dhigiteach an toilithe in Éirinn, ach tá teorainn aoise 18+ leagtha síos ag go leor de na haipeanna geandála is mó a bhfuil tóir orthu.

Ní mholtar do dhaoine óga úsáid a bhaint as aipeanna geandála ná as aipeanna líonraithe shóisialta atá ag brath ar shonraí suímh.

Cad a d'fhéadfá a dhéanamh



Cabhraigh le do dhéagóir a socruithe slándála digití agus príobháideachais a mheas, agus meabhraigh dóibh iad a athbhreithniú go rialta. Cuir ina luí orthu a bheith cúramach nuair atá siad ag smaoineamh ar cé a chur leis mar chairde nó lucht leanúna, go háirithe nuair a bhíonn na hiarratais ag teacht ó strainséirí. Chun an fhaisnéis atá ar fáil go poiblí a íoslaghdú, d'fhéadfaidís smaoineamh ar abhatár a úsáid seachas grianghraf a úsáid dá bpróifíl phoiblí, socruithe GPS/comhroinnta suímh a mhúchadh agus a lionsa ceamara a chlúdach nuair nach bhfuil sé in úsáid acu. Spreag iad chun smaoineamh faoi dhó sula ndéanann siad iad a phostáil nó a roinnt ar líne, agus machnamh a dhéanamh ar conas a d'fhéadadh an méid a phostálann siad nó a chomhroinneann siad dochar a dhéanamh dóibh féin agus/nó dochar a dhéanamh do mhothúcháin nó do chluí duine eile. Féach webwise.ie chun tuilleadh eolais a fháil duit féin agus do do pháiste.



Gnéastéacsáil



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Is féidir le gnéastéacsáil tagairt a dhéanamh do theachtaireachtaí téacs, ach is minic a chiallaíonn sé íomhánna gnéasacha a chomhroinnt ar líne. Is cleachtas dlíthiúil é gnéastéacsáil idir daoine fásta agus is cleachtas é atá ag éirí níos coitianta, cé go bhfuil sé contúirteach.

Maidir le daoine óga, tá an dlí difriúil. Tá sé mídhleathach do dhuine íomhá ghnéasach de dhuine faoi bhun 18 a sheoladh, fiú más iad féin a sheol é, mar meastar gur pornagrafaíocht leanaí é. Tá sé mídhleathach freisin íomhá ghnéasach a sheoladh chuig duine faoi 17 mar go meastar go bhfuil siad á nochtadh do phornagrafaíocht.

Cibé aois atá ag duine, tá sé go hiomlán mídhleathach íomhánna pearsanta nó gnéasacha díobh a phostáil nó a roinnt, nó a thaispeáint dóibh, gan a dtuilliú. Tá sé coiriúil chomh maith má tá siad faoi aois.

Tá méadú ag teacht ar mhinicíocht gnéastéacsála i measc daoine óga, ach is dócha níos lú ná mar a chreideann siad go ginearálta. Déanann a lán daoine óga rómheastachán ar an ráta gnéastéacsála faoi bhun aoise ag daoine eile agus d'fhéadfadh sé sin a bheith níos 'gnáth' agus níos inghlactha agus is féidir leis cur leis an mbrú chun dul i ngleic leis. I measc na gcúiseanna eile a bhaineann le daoine óga tá grá agus muinín a léiriú i gcaidreamh; a bheith faoi bhrú ag comhpháirtí reatha nó ag comhpháirtí ionchasach é a dhéanamh; agus do stádas i measc píaraí.

Cé go ndéantar íomhánna pearsanta de gach inscne a phostáil agus a chomhroinnt thar an bhfaighteoir beartaithe, bíonn níos mó stiogma sóisialta agus milleán ar chailíní má scaoiltear a n-íomhá. Tá sé tábhachtach go dtuigeann daoine óga, cé go bhféadfadh duine a roinneann íomhá ghnéasach díobh féin a bheith tar éis gníomhú gan chúis, is iad na daoine a chuireann an íomhá ar aghaidh go mailíseach nó go míchúramach, nó a ghlacann páirt i náiriú na ndaoine, a chruthaíonn an dochar is mó.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

Labhair le do páiste faoi na rioscaí a d'fhéadfadh a bheith ann a bhaineann le híomhánna gnéis nó pearsanta díobh féin a phostáil ar líne agus cad a d'fhéadfá a dhéanamh chun iad a sheachaint. Cabhraigh leo machnamh a dhéanamh ar bhealaí praiticiúla a d'fhéadfá a bhrú ar ais i gcoinne aon bhrú chun íomhánna pearsanta a phostáil nó a roinnt. Déan iarracht gan scanradh a chur orthu mar d'fhéadfadh sé seo cosc a chur orthu cabhair a lorg más gá dóibh. Ina áit sin, cuir ar a suaimhneas iad má bhíonn siad riamh i staid dheacair maidir le comhroinnt íomhánna gnéasacha ar líne, go bhfuil rud éigin ann i gcónaí gur féidir a dhéanamh agus beidh tú ann chun cabhrú leo oibriú tríd.

Cuir i gcuimhne do dhéagóir má fhaigheann siad íomhánna gnéis gan iad a sheoladh ar aghaidh, fiú má dhéanann a gcairde sin. An dlí a chur i gcuimhne dóibh, ach freisin an gá atá le gníomhú le cineáltas agus le cuibheas nuair a bhíonn cearta agus folláine na ndaoine i mbaol.



Ag caint faoi ábhar sna meáin ghnéasaithe agus idirdhealaitheacha agus pornagrafaíocht



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Tá go leor tuismitheoirí faoi léigear intuigthe ag an smaoineamh go bhféadfadh a ndéagóir a bheith ag teacht ar pornagrafaíocht, agus go mb'fhéidir go mbeadh orthu labhairt leo faoi. Mar sin féin, tá cuid de na tionchair dhiúltacha is forleithne ar dhearcadh duine óig orthu féin, agus ar an gcaidreamh i gcoitinne, le fáil i gclúdach laethúil idirdhealaitheach agus diúltach sna meáin ar rudaí amhail comhlachtaí, ról inscne/inscne, gnéaschlaonadh, míchumas, caidrimh, agus gníomhaíocht ghnéasach. Ciallaíonn sé sin, i bhfad sula labhraíonn tuismitheoirí lena leanaí faoi phornagrafaíocht, gur féidir leo plé a dhéanamh ar na saincheistanna seo ó lá go lá chun cabhrú lena bpáistí litearthacht sna meáin a fhorbairt, agus chun dearcadh a fhorbairt maidir le meas, cúram agus comhbhá, i ndáil leo féin agus le daoine eile. Tá sé seo tábhachtach ann féin agus beidh sé mar bhunús ar ar féidir comhráite faoi pornagrafaíocht a dhéanamh.

Baineann pornagrafaíocht go ginearálta le híomhánna gnéasacha d'orgáin ghnéis nó gníomhaíocht ghnéasach a úsáideann daoine chun a bheith ar bís gnéasach. Tá sé de nós ag déagóirí a bheith fiosrach, agus d'fhéadfadh an fhiosracht sin iad a spreagadh chun cuardach a dhéanamh ar líne le haghaidh faisnéise faoi ghnéas. Cibé an ar rochtain d'aon ghnó nó trí thimpiste aimsíonn siad pornagrafaíocht. Is féidir le naisc a léimeann aníos ar na meáin shóisialta agus suímh cluichíochta seo a dhéanamh níos dóchála, ag déanamh rochtain ar na íomhánna seo an-éasca le cúpla clic.

Tá tuairimí pearsanta éagsúla ag daoine faoi cibé an bhfuil déanamh agus breathnú ar pornagrafaíocht ceart go heiticiúil. Mar sin féin, tá go leor cineálacha pornagrafaíochta dleathach do thomhaltas do dhaoine fásta. Ní hé seo an cás do dhéagóirí atá ag céim dhifriúil d'fhorbairt inchinne agus a bhfuil taithí saoil teoranta acu chun gníomhaíocht pornagrafach a mheas.

É sin ráite, insíonn an fhianaise dúinn go bhfuil líon suntasach daoine óga in Éirinn agus go hidirnáisiúnta faoi thionchar pornagrafaíochta le linn óige agus ógántacht. Léiríonn tuarascálacha taighde go bhfeiceann buachaillí go minic níos mó pornagrafaíocht foréigneach ag aois níos luaithe, cé go bhfuil cailíní nochtta go minic do pornagrafaíocht gan é a lorg.¹⁷

Tá an chuid is mó pornagrafaíocht dírithe ar fhir, níl aon bhaint aige leis an chuid is mó de na fioreispéiris gnéis saol, agus go minic áirítear iompar foréigneach agus táireach. Tríd is tríd, cuireann sé i gcoinne grúpaí daoine — go háirithe mná, daoine daite, daoine faoi mhíchumas agus daoine LADT+. Tá fianaise ann go mbíonn tionchar ag nochtadh do phornagrafaíocht ar dhearcadh agus ar chreidimh daoine óga maidir le gnéas agus go bhféadfadh sé ionchais neamhréadúla a chruthú. Baineann sé seo le gach inscne. D'fhéadfadh fir óga a bhraitheann gur gá dóibh a bheith ceannasach, fiú ionsaitheach, i gcásanna gnéasach, gan aird ar a pháirtí mothú nó taitneamh a bhaint as. Is féidir leis na daoine atá réadaithe i bpornagrafaíocht glacadh leis teachtaireachtaí diúltacha agus níos mó claonadh a bheith orthu chun glacadh le dúshaothrú agus iompar creachach mar is gnáth.

D'fhéadfadh fadhbanna feidhm ghnéasach a bheith ann do chaidreamh gnéasach i ndaoine mar thoradh ar thomhaltas iomarcach pornagrafaíochta ag aois ar bith, ach go háirithe san ógántacht. Is é ceann de na cúiseanna leis seo ná an leibhéal neamhnádúrtha spreagadh is féidir leis an inchinn a fháil ó chliceáil tapa idir radhairc pornagrafacha.

Ní dócha go ndéanfar an leibhéal seo a mhacasamhlú i ngníomhaíocht ghnéasach le comhpháirtí, agus d'fhéadfadh tionchar diúltach fisiciúil agus síceolaíoch ar dhaoine aonair agus ar chaidrimh a bheith mar thoradh ar an difríocht.

17 United Nations Children's Fund. The Opportunity for Digital Sexuality Education in East Asia and the Pacific. UNICEF East Asia and Pacific, Bangkok, 2019.

Tá freagracht ar thuismitheoirí céimeanna réasúnta a ghlacadh chun a gcuid leanaí agus déagóirí a chosaint ó nochtadh do phornagrafaíocht ina mblianta múnlaítheacha. Mar sin féin, níl sé seo go leor ann féin.

Tá sé an-dóchúil, in ainneoin cúram thuismitheoirí, go mbeidh go leor daoine óga faoi thionchar na pornagrafaíochta féin. In aon chás, tá siad ina gcónaí i gcultúr a bhfuil tionchar ag pornagrafaíocht agus gnéasachtú ar gach cineál meáin.

Mar sin féin, is é an chosaint is fearr do dhaoine óga ná leibhéal litearthachta digití a bheith acu agus an cumas a bheith ina smaointeoirí neamhspleácha agus criticiúla ar féidir leo measúnú a dhéanamh ar ábhar na meán agus ar an gcaoi a oireann sé dá saol agus dá luachanna féin.

N.B. Ag caint le leanaí agus oideachas a chur orthu faoi pornagrafaíocht sa bhaile, sa scoil agus i suíomhanna pobail, níor chóir iad a nochtadh dó.



Cad a d'fhéadfá a dhéanamh

I bhfad sula bpléann tú pornagrafaíocht riamh, is féidir leat a bheith ag caint faoi shamplaí d'ábhar sna meáin laethúla (na meáin shóisialta, cluichíocht, ceol, etc.) a dhéanann grúpaí daoine a ghnéasú agus a réadú. Mar shampla, is féidir leat:

- Dúshlán a thabhairt ar aon ábhar a léiríonn gur gnáthiompar inghlactha iad caidreamh sealbhach, bulaíocht, ciníochas, homafóibe agus trasfóibe.
- Smaointeoireacht chriticiúil a spreagadh faoin gcaoi a léirítear mná, fir, caidrimh agus gnéas sna meáin ar líne agus as líne.
- Fiosraigh an bhfuil, agus conas a mbíonn, LADT+, daoine de dhath, daoine faoi mhíchumas etc. léirithe go gnéasach sna meáin.
- Pléigh an brú atá ar dhaoine óga, go háirithe cailíní, a bheith 'réidh do ghrianghraif' i gcónaí agus postáil de shíor ar a leathanaigh meán sóisialta.
- Iniúchadh a dhéanamh ar an gcaoi nach léiríonn íomhánna na meán an gnáthdhuine, agus go dtéann a lán ama, iarrachta agus teicneolaíochta chun íomhánna cáiliúla a chruthú ar líne.
- Cabhraigh leo machnamh a dhéanamh ar na teachtaireachtaí taobh thiar d'ábhar na meán agus spreagadh na cruthaitheoirí – agus baineann cuid mhaith acu le brabús a chruthú as an míshástacht nó na mianta a chruthaíonn siad.

Tá sé an-tábhachtach nach ndéanfaidh tú neamhaird den dóchúlacht go bhfuil nó go mbeidh do dhéagóirí nochtadh do phornagrafaíocht. Smaoinigh ar do chuid mothúchán féin faoi thomhaltas pornagrafaíochta agus cinneadh a dhéanamh ar na teachtaireachtaí gur mian leat a roinnt le do dhéagóir.

Déan iarracht gan a bheith ag léachtóireacht, ach ina áit féach ar chaint faoi pornagrafaíocht mar chuid de do comhráite iomlán leanúnach faoi conas a bhaineann daoine lena chéile agus cad a dhéanann caidreamh sláintiúil, agus caidreamh gnéasach sláintiúil sa saol réalaíoch. De réir a chéile is féidir leat:

- Labhairt le do dhéagóir faoi na híomhánna gnéasaithe timpeall orthu agus faoi na teachtaireachtaí atá á fháil acu faoi chaidreamh ó réimse meán agus gníomhaíochtaí éagsúla. Féach ar chonas a smaoiníonn siad orthu agus an tionchar a d'fhéadfadh a bheith acu ar íomhá choirp daoine, ar a róil agus ar a n-ionchais inscne, agus ar a n-iompar.
- Cuir do dhéagóir in iúl d'fhoinsí iontaofa faisnéise faoi chaidrimh. Ní féadfadh sé seo cosc a chur orthu rochtain a fháil ar pornagrafaíocht ach d'fhéadfadh sé laghdú ar an seans go dtarlódh sé agus iad ag cuardach faisnéise ar líne. Tabharfaidh sé dearcadh breise dóibh freisin maidir le caidrimh agus gnéas, agus is féidir leo ábhar pornagrafach a mheas ina gcoinne.
- Béim a leagan ar nach léiríonn pornagrafaíocht caidrimh ghnéasacha fíorshaoil agus nach bhfuil go leor de na gníomhaíochtaí taitneamhach i ndáiríre dóibh siúd atá i gceist, is cuma conas a d'fhéadfadh sé a bheith le feiceáil. Is feidhmíocht iad na gníomhaíochtaí, roghnaítear iad ar bhonn an méid a dhíolann, agus cad a bhreathnóidh go maith ar cheamara.
- Leag béim láidir ar an cheart d'eispéiris ghnéasacha fíorshaoil a bheith comhthoiliúil, taitneamhach dá chéile agus cleachtais ghnéis níos sábháilte a úsáid, lena n-áirítear úsáid chomhsheasmhach coiscíní.

Daoine óga faoi mhíchumas intleachta agus/nó coirp



Roinnt rudaí le bheith ar eolas agat

Tá riachtanais agus mianta ag gach duine óg, lena n-áirítear iad siúd atá faoi mhíchumas intleachta nó fisiceach, a bhaineann lena bhforbairt ghnéasach fhisiciúil, agus le forbairt shláintiúil agus léiriú a ngnéasachta. Teastaíonn faisnéis agus tacaíocht uathu chun iad a choinneáil sláintiúil agus sábháilte, chun caidreamh a phlé agus chun cur ar a gcumas a saol iomlán a chaitheamh.

Tá foghlaim faoin gcorp, faoin gcaidreamh agus faoin ngnéasacht le cabhair ó dhaoine fásta iontaofa cosanta agus tacúil do gach duine óg, ach go háirithe do dhaoine óga faoi mhíchumas. Ní fheicfidh siad go bhfuil ionadaíocht ag daoine faoi mhíchumas sna meáin chumarsáide agus i gcultúr an phobail, agus go bhfuil siad in ann caidreamh comhthoiliúil, rómánsúil agus pearsanta gnéasach a bheith acu. D'fhéadfadh siad a bheith scoite amach agus éagsúil óna bpiaraí aoise céanna, agus d'fhéadfadh siad a bheith i mbaol mí-úsáide freisin.

Cad a d'fhéadfá a dhéanamh



- Smaoinigh ar conas a bhraitheann tú faoi do pháiste a bheith ina dhéagóir agus ina dhuine fásta óg, agus gach a bhaineann leis seo. Cad iad na tacaíochtaí a d'fhéadfadh a bheith acu, agus leat féin, chun na hathruithe a láimhsiú?
 - Labhair le scoil do pháiste agus le seirbhísí tacaíochta eile faoi conas gur féidir leat oibriú le chéile chun cabhrú le do pháiste na hathruithe fisiciúla, sóisialta agus mothúchánacha a bhaineann le caithreachas agus ógántacht a bhainistiú.
 - Léigh faoi thopaic na gcaidrimh agus na forbartha gnéasachta go ginearálta agus leis an méid a bhaineann go sonrath le riachtanais do pháiste. Ag brath ar a míchumas, d'fhéadfadh go leor d'ábhar an leabhair seo a bheith ábhartha do do pháiste ach d'fhéadfadh riachtanais shonracha nó riachtanais bhreise a bheith acu freisin.
 - Labhair faoi gach gné den chaidreamh agus den ghnéasacht ar bhonn leanúnach. Ní gá gur 'comhrá mór' iad seo ach comhráite a bhaineann leas as leideanna sa saol laethúil.
- Má tá míchumas intleachta ar do páiste, d'fhéadfadh sé go mbeadh orthu dul ar luas níos moille, agus b'fhéidir go mbeadh orthu athchuir a dhéanamh ar thopaic níos minice.
- Cuir míchumas do pháiste san áireamh i do chuid comhráite faoi chaidrimh agus gnéasacht. I gcás roinnt daoine óga, d'fhéadfadh sé go n-áireofaí leis sin labhairt faoi iompraíochtaí poiblí agus príobháideacha inghlactha; béim a leagan ar urraim dá dteorainneacha fisiciúla féin agus do theorainneacha fisiciúla daoine eile; íomhánna, cláir scéalaíochta agus figiúirí anatamaíochta cuí a úsáid chun an fhaisnéis a dhéanamh níos réalaíoch; oibriú trí chásanna caidrimh agus trí fhreagairtí féideartha; agus idirbheartaíocht a dhéanamh ar phraiticiúlachtaí fisiciúla sláinteachais, gníomhaíochta gnéis agus rochtain ar sheirbhísí, etc.
- Féach an rannán 'Cá háit a bhfaighidh tú níos mó cabhrach agus eolais' ag deireadh na hacmhainne seo le haghaidh roinnt eagraíochtaí agus acmhainní cabhracha.

Agus ar deireadh!

Ag tabhairt aire duit féin agus tú ag tuismitheoireacht déagóir

Is féidir leis an turas tacú le do dhéagóir i dtreo neamhspleáchas a bheith lán le ‘thuas seal, thíos seal’. Beidh sé go maith duit féin agus do dhéagóir más féidir leat an t-am agus an aird is gá a thabhairt duit féin chun do leas féin a chothú.

- Bí atruach leat féin agus le do pháiste. Tá go leor ar siúl sna blianta idir 13 agus 18, go háirithe an bealach a bhfuil an caidreamh eadraibh ag athrú de réir mar a fhorbraíonn siad ina dhuine fásta óg. Beidh tú araon ag fás ó labhairt, éisteacht agus foghlaim le chéile.
- Má tá tú ag comhthuismitheoireacht, labhair le chéile faoin gcur chuige i leith na dtopaicí atá leagtha amach sa leabhrán, faoi na teorainneacha a shocróidh tú i gcomhpháirt do do dhéagóir agus faoin tacaíocht a thairgfídh tú.
- Bíodh a fhios agat do teorainneacha féin faoi cad tá tú, agus nach bhfuil tú, sásta a roinnt faoi do dhéaga agus do chaidrimh.
- Tabhair tacaíocht duit féin trí labhairt le tuismitheoirí eile faoi na cineálacha éagsúla cur chuige atá ann maidir le ceist an chaidrimh agus an oideachais ghnéis agus maidir le tacú le do dhéagóirí.
- Bí ag cothabháil do chaidreamh agus do leasanna féin ar mhaithe le tacú le d’fholláine agus do mheabhairshláinte.

Cá háit a bhfaighidh tú níos mó cabhrach agus eolais

Tá cuid de na foinsí tacaíochta atá liostaithe thíos ar fáil do thuismitheoirí leanaí de gach aois agus tá cuid acu faoi nó do dhéagóirí go sonrach. Moltar do thuismitheoirí athbhreithniú a dhéanamh ar shuíomhanna gréasáin agus ar acmhainní chun a chinntiú go bhfuil siad ábhartha agus oiriúnach dá bpáistí.

Tá roinnt acmhainní ó thíortha eile curtha san áireamh mar gheall ar an luach a d'fhéadfadh a bheith acu ach ní mór do thuismitheoirí a chur san áireamh nach mbeidh tagairtí don dlí agus do chórais, do sheirbhísí agus do thacaíochtaí scoile infheidhme maidir le hÉirinn.

Tacaíochtaí tuismitheoireachta ginearálta

<https://www.tusla.ie/services/family-community-support/parenting-information/parenting-information-fsa/> Liosta réimse seirbhísí agus foinsí eolais agus tacaíochta do thuismitheoirí

Do dhaoine óga

www.childline.ie – suíomh gréasáin a thugann eolas agus treoir do dhaoine maidir le réimse leathan saincheisteanna féach <https://www.childline.ie/info-advice/>

www.spunout.ie – faisnéis faoi réimse leathan topaicí atá ábhartha do dhaoine idir 16-25 bliana d'aois, lena n-áirítear caidrimh agus gnéasacht

Acmhainní FnaSS do thuismitheoirí agus do dhaoine óga

www.mychild.ie – suíomh gréasáin do thuismitheoirí leanaí 0-5 ag tabhairt aghaidh ar réimse leathan ábhar

www.sexualwellbeing.ie – faisnéis faoi shláinte ghnéis do dhaoine fásta

www.sexualwellbeing.ie/parents – faisnéis agus acmhainní sláinte gnéis do thuismitheoirí

www.healthpromotion.ie – raon acmhainní sláinte a ordú nó a íoslódáil, lena n-áirítear acmhainní ar chaidrimh agus ar shláinte ghnéis, lena n-áirítear:

[Aistear na nÓg](#) – leabhrán do leanaí maidir le bunghnéithe an chaithreachais agus an ógánaigh

[Ag déanamh comhráití beaga as ‘An gComhrá Mór’: 4-7 mbliana d’aois – leabhrán do thuismitheoirí leanaí óga](#)

[Ag déanamh comhráití beaga as ‘An gComhrá Mór’: 8-12 bliain d’aois – leabhrán do thuismitheoirí maidir le caithreachas agus ógánaigh luath](#)

Ag déanamh comhráití beaga as ‘An gComhrá Mór’: 13-18 mbliana d’aois – leabhrán do thuismitheoirí déagóirí agus daoine fásta óga

[Ag déanamh comhráití beaga as ‘An gComhrá Mór’: Bailiúchán Leabharlann Shláintiúil Éireann](#) – bróisiúr ina liostaítear go leor leabhar úsáideach ar thopaicí caidrimh agus gnéis atá ar fáil i do leabharlann áitiúil tríd an tionscadal ‘HI (Éire Shláintiúil) i do Leabharlann’

***Ó 2023, beidh eolas faoi caidrimh agus faisnéis faoi shláinte ghnéis do dhaoine óga 14-16 bliain d'aois ar fáil ar líne ó FnaSS. Seiceáil sexualwellbeing.ie le haghaidh nuashonruithe.**

Eolas faoi Oideachas Caidrimh agus Gnéasachta san IarBunscoil agus tacaíochtaí do thuismitheoirí

<https://curriculumonline.ie/Junior-cycle/Short-Courses/SPHE/>

<https://ncca.ie/en/junior-cycle/curriculum-developments/social-nahEireannpearsanta-agus-sláinte-oideachas-caidreamh-agus-ghnéasacht-oideachas/>

[https://curriculumonline.ie/Senior-cycle/SPHE-\(1\)/](https://curriculumonline.ie/Senior-cycle/SPHE-(1)/)

www.pdst.ie/post-primary/health-wellbeing/sphe – An Roinn Oideachais agus Scileanna, Curaclam agus Ábhair Thacaíochta RSE do mhúinteoirí agus do thuismitheoirí páistí iarbhunscoile

www.npc.ie – Is í an Chomhairle Náisiúnta Tuismitheoirí – Bunbhrainse (NPC) guth tuismitheoirí agus caomhnóirí uile daoine óga sa bhunoideachas, agustathantaíonn siad dóibh

www.npcpp.ie – Is í an Chomhairle Náisiúnta Tuismitheoirí (NPCPP) guth agus abhcóide do thuismitheoirí agus caomhnóirí uile daoine óga san iar-bhunoideachas

Faisnéis maidir le sábháilteacht ar an idirlíon

www.webwise.ie/parents – comhairle agus eolas do thuismitheoirí chun cabhrú leo sábháilteacht ar líne a chur chun cinn dá bpáistí, lena n-áirítear an leabhrán Treoirleabhar do Thuismitheoirí maidir le hidirlíon níos fearr. Tá Webwise cómhaoinithe –ag an Roinn Oideachais agus Scileanna agus ag Clár an AE um Idirlíon Níos Sábháilte

Eolas ar bhulaíocht

www.tacklebullying.ie – eolas agus comhairle chun cur i gcoinne bulaíocht agus cibearbhulaíocht do dhaoine óga, tuismitheoirí agus múinteoirí ón Ionad Náisiúnta Taighde agus Acmhainní Frithbhulaíochta in Ollscoil Chathair Bhaile Átha Cliath. Le tacaíocht ón Roinn Oideachais agus Scileanna

Do thuismitheoirí daoine óga LADT+

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

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

**Do thuismitheoirí
daoine óga faoi
mhíchumas
intleachta agus/nó
coirp**

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

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

www.teenage-resource.middletownautism.com/teenage-issuesand-strategies/relationships-and-sexuality/ - acmhainn RSE do dhaoine óga a bhfuil uathachas orthu

www.councilfordisabledchildren.org.uk/sites/default/files/uploads/documents/import/growing-up-sex-and-relationships.pdf – Fás aníos, gnéas agus caidrimh: leabhrán úsáideach chun tacú le thuismitheoirí agus le teaghlaigh a bhfuil a leanaí faoi mhíchumas coirp, lena n-áirítear iad siúd a d'fhéadfadh a bheith faoi mhíchumas foghlama éadrom go meánach freisin

www.vkc.mc.vanderbilt.edu/HealthyBodies – leabhráin acmhainní chun cabhrú le thuismitheoirí agus cúramóirí tacú le daoine óga a bhfuil uathachas orthu chun caitheachas a thuiscint agus a bhainistiú



Arna fhoilsiú ag Sláinte Gnéis agus Clár um Thoirchis Géarchéime,
Sláinte agus Folláine FnaSS, Straitéis agus Taighde 2022

Sláinte Gnéis & Clár um Thoirchis Géarchéime FnaSS

4ú Urlár, 89-94 Sráid Chéipéil, Baile Átha Cliath 1

Fón: 01 7959130

ríomhphost: info@crisispregnancy.ie

Tá an leabhrán seo agus acmhainní eile do thuismitheoirí ar fáil le híoslódáil nó le hordú ó healthpromotion.ie

Is féidir teacht ar thuilleadh eolais agus comhairle do thuismitheoirí ar na topaicí a bhaineann le caidreamh agus sláinte gnéis ag <https://sexualwellbeing.ie/parents>

