



Tha feum agam air cuideachadh le bhith

a' bruidhinn ri mo dheugaire mu shlàinte inntinn



ParentClub.scot
An Seo airson
Cuideachadh

Carson a tha a' cabadaich cudromach

- Bidh bruidhinn mu fhaireachdainnean a' cuideachadh le bhith a' dèanamh slàinte inntinn na pàirt àbhaisteach de bheatha.
- Nuair a tha deugairean a' faireachdainn sàbhailte bruidhinn, tha iad nas dualtaiche tighinn thugad le draghan.

Molaidhean airson còmhraidhean

#1 Bruidhinn beagan agus gu tric

Dèan còmhradh mu fhaireachdainnean na phàirt de bheatha làitheil. Bidh mionaidean goirid, cunbhalach a' cuideachadh le bhith a' togail comhfhurtachd.

#2 Tagh suidheachadh socair

Tha còmhradh nas fhasa rè ghniomhachdan leithid coiseachd, còcaireachd no coimhead air rudeigin còmhla.

#3 Cuidich iad gus faireachdainnean a chur an cèill

Bidh cuid de dheugairean a' strì ri faclan a lorg. Feuch ri emojis, ealain, no roth faireachdainnean a chleachdadh gus deasbad a thòiseachadh.

#4 Bruidhinn mu fhaireachdainnean 'mòra' an aghaidh 'beaga'

Mìnich gu bheil a h-uile faireachdainn àbhaisteach, ach faodaidh cuid cumail orra agus aire a dhìth, dìreach mar ghoirt chorporra maireannach.

#5 Èist gun bhriseadh

Thoir làn aire agus seachain leum gu fuasglaidhean, tha e nas cudromaiche a bhith air an cluinntinn gu fìrinneach na freagairtean luath.

Tha cànan cudromach

Seachain briathran mi-mhodhail mar "amadan" no "craicte". Bidh deugairean a' mothachadh mar a bhios sinn a' bruidhinn mu shlàinte inntinn, agus bidh cànan urramach a' cuideachadh le bhith a' lughdachadh stiogma.

Dè a choimheadas tu air a shon

Ged a bhios àrd- is ìosal-amannan aig gach deugaire, is dòcha gum bi dragh ort ma mhothaicheas tu:

- Tarraing air ais no irioslachd leantainneach
- Atharrachadh ann an cadal
- Gearanan corporra leithid goirteasan stamag
- Meudachadh ann an greim no ionnsaigheachd

Ma leanas na comharraidhean seo, bruidhinn ris an dotair-teaghlach no an tidsear aca.



A' Toirt Taic Do Shunnd & Còmhraidhean Duilich

A' Glèidheadh Slànnte Inntinn an Teaghlach
Chan e dìreach bruidhinn a th' ann a bhith a' toirt taic do shlànnte inntinn, tha e mu dheidhinn mar a bhios do theaghlach a' fuireach am beatha cuideachd.

- ✓ Rach a-mach agus gluais barrachd
- ✓ Dèanaibh gnìomhan mothachail còmhla
- ✓ Tog cleachdaidhean a tha a' toirt a-steach fois agus ceangal

A' Cruthachadh Àite Socair

Cuir oisean beag, sìtheil air dòigh (fiù 's bogsa le rudan socair leithid dath no dèideagan cuideam) far am faod do dheugaire fois a ghabhail gun dragh sam bith.

Goireasan Cuideachail

Tha buidhnean agus loidhnichean taic ann a chuidicheas tu fhèin agus do dheugaire, leithid:

- **Childline** – taic airson daoine òga
- **YoungMinds** – molaidhean agus gnìomhachasan
- **Breathing Space** – taic slànnte inntinn ann an Alba
- **Mind agus SAMH** – goireasan slànnte inntinn nas fharsainge
- **Shout** – Roghainn taic teacsa 24/7

Faigh barrachd taic agus comhairle phractaigeach aig: parentclub.scot

Facebook: @ParentClubScotland

X: @parentclubscot

Instagram: @ParentClubScotland

