NSPCC

TREOIR DO THUISMITHEOIRÍ CHUN LABHAIRT FAOI PANTS

Comhráite simplí chun do leanaí a choinneáil slán ó mhí-úsáid

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

D'AINM FÉIN

Is le

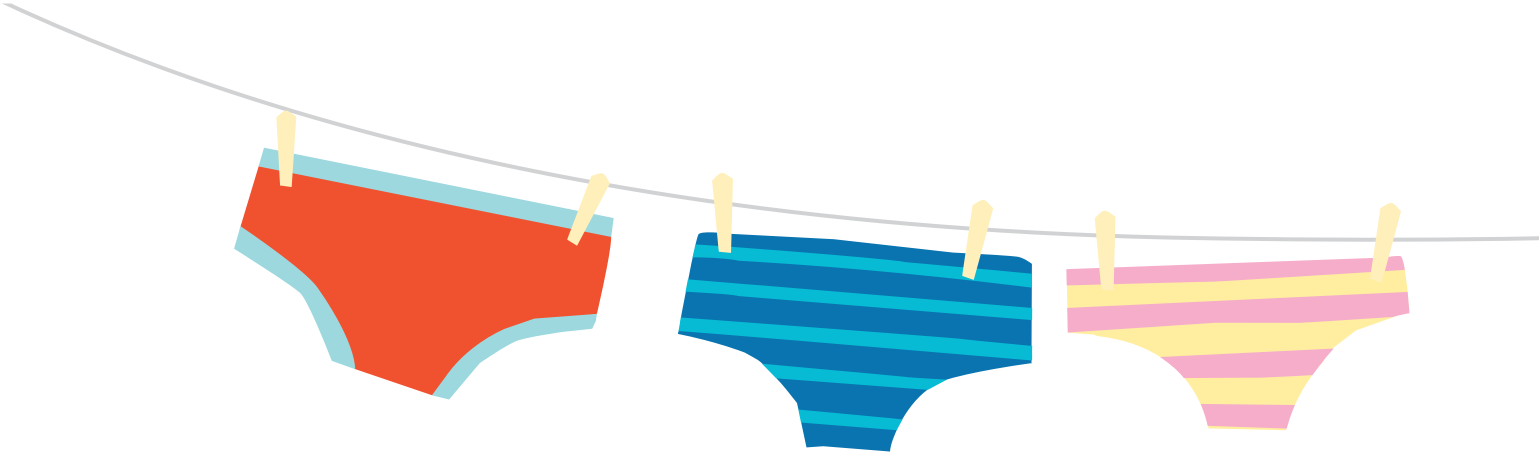
....

agus

....

AINM DO LINBH

an treoir seo

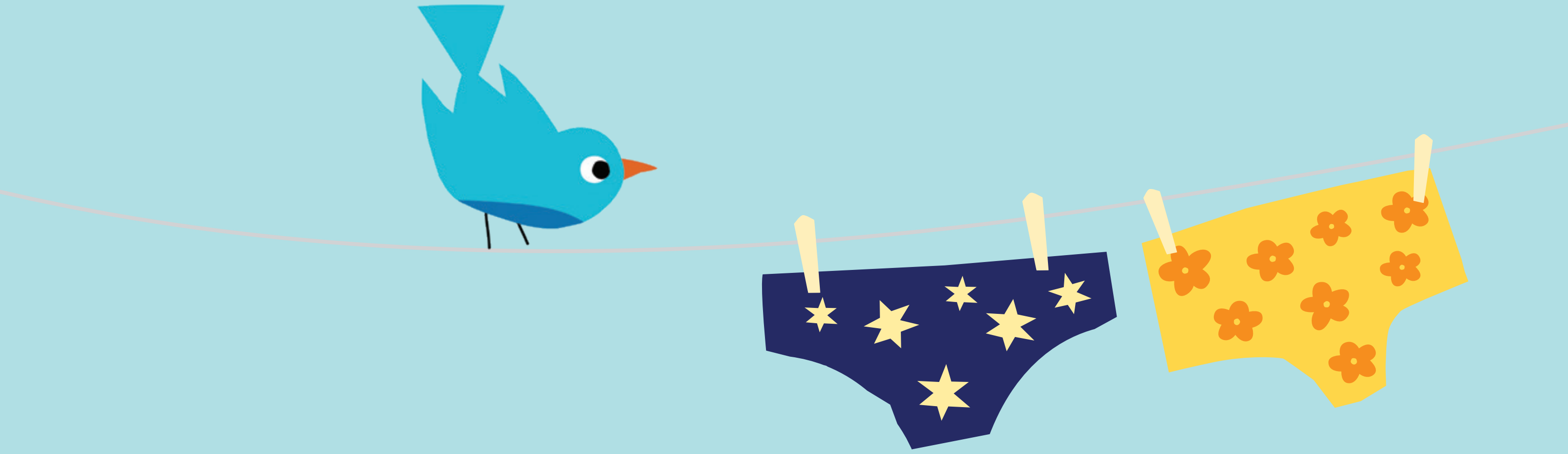


Teastaíonn uainn go léir ár leanaí a choinneáil slán sábháilte

Is dócha gur labhair tú leo cheana féin faoi dhul trasna an bhóthair go slán sábháilte agus mar sin de. Ach ar labhair tú leo riamh faoi bheith aireach ar mhí-úsáid ghnéis? Is maith is eol dúinn nach dteastaíonn ó aon tuismitheoir labhairt faoi sin, ach creidimid gur féidir an comhrá sin a dhéanamh ar bhealach chomh nádúrtha agus chomh héasca céanna leis an gcomhrá faoin tsábháilteacht bóthair.

PANTS a thugaimid ar an teachtaireacht sin. Ó P go S, tá teachtaireacht thábhachtach sábháilteachta ag baint le gach litir do leanaí atá chomh hóg le ceithre bliana d'aois chun cabhrú leo a bheith sábháilte.

Sin an fáth a n-iarraimid ar gach tuismitheoir **teachtaireacht PANTS** a thabhairt, mar is eol dúinn gur féidir leanaí a choinneáil slán sábháilte ach labhairt leo go rialta faoi na teachtaireachtaí tábhachtacha seo.



CÉN FÁTH LABHAIRT FAOI PANTS?

Is comhrá tábhachtach atá ann

Tuigimid go bhfuil tuismitheoirí áirithe den tuairim nach mbaineann sé seo lena leanbh. Ar ndóigh, níor mhaith le haon tuismitheoir smaoineamh go ndéanfaí mí-úsáid ghnéis ar a leanbh féin. Ach sin é go díreach an fáth go bhfuil an comhrá seo ríthábhachtach – chun leanaí a choinneáil slán sábháilte.

Tuigimid freisin nach éasca labhairt faoin ábhar seo. Ach níor ghá go mbeadh sé deacair. Cruthaíodh PANTS go sonrach – le cabhair ó thuismitheoirí agus ó ghairmithe – le cinntiú go mbeadh na comhráite seo chomh héasca agus chomh hoiriúnach agus is féidir do leanaí ceithre bliana d’aois agus níos sine.

Ní luaitear cúrsaí gnéis riamh in PANTS

Tuigimid go gceapfadh tuismitheoirí áirithe go bhfuil a leanbh ró-óg chun labhairt ar chúrsaí gnéis. Ar an gcúis sin, ní luaitear é in PANTS riamh. Ní hé foghlaim faoin gcearc agus faoin gcoileach atá i gceist, ach is teachtaireachtaí praiticiúla atá ann chun leanaí a chur ar a suaimhneas lena gcoinneáil slán sábháilte.

Ní úsáidimid focail scanrúla riamh

An rud deireanach a theastaíonn uainn ná cur isteach ar leanaí ná faitíos a chur orthu. Úsáidtear teanga shimplí a thuigfidh leanaí in PANTS chun muinín agus eolas a thabhairt dóibh chun fanacht slán sábháilte.

“Creidim go diongbháilte go bhfuil PANTS chomh tábhachtach céanna le foghlaim conas dul trasna an bhóthair.”
Tuismitheoir cailín sé bliana d’aois

An t-am ceart a aimsiú

Tá gach teaghlach difriúil agus beidh an uair agus an áit a labhraíonn sibh faoi na rudaí seo ag brath ar aois nó ar aibíocht an linbh – an rud is tábhachtaí ná go mbraithfidh sé nádúrtha duit féin agus don leanbh araon.

An bhfuil am maith á lorg agat chun tús a chur leis an gcomhrá? Seo roinnt smaointe ó thuismitheoirí eile ar an gcaoi ar éirigh leo féin é a dhéanamh:

CÉN UAIR IS FEARR?

- Nuair atá an folcadán á líonadh agat, nó nuair atá tú ag cabhrú le leanaí a gcuid éadaí a chur orthu nó nuair atá uachtar á chur agat orthu.

- Is iontach an deis chainte iad turais sa chairr.

- Ag siúl abhaile ón scoil, nó ag siúl chun na siopaí ag an deireadh seachtaine, beidh tú ar do chompord níos mó agus sibh ag siúl agus ag caint le chéile.

- Nuair a théann sibh ag snámh, beidh deis agat labhairt faoin gcoincheap gur cuid phríobháideach den chorp a bhíonn faoi éadaí snámha.

- Má bhí ceacht ar chaidrimh phearsanta ag na leanaí ar scoil, iarr orthu cén chuimhne atá acu ar an gceacht sin nuair a thagann siad abhaile.

- Is féidir ár n-amhrán a chanadh in éineacht le Pantosaurus, ár ndineasár cairdiúil, chun tosú ar labhairt faoin ábhar go héasca (tá tuilleadh eolais ar leathanach 6).

- Má tá scéal íogair le feiceáil ar an gclár teilifíse is fearr leo, spreag iad chun labhairt faoi rudaí a chuireann isteach orthu.

CÉARD BA CHEART DOM A RÁ?

Conas tosú amach
Fút féin atá sé rogha a dhéanamh faoin am agus faoin áit a labhróidh tú faoin teachtaireacht PANTS le do leanbh. Ag deireadh an lae, is fearr aithne atá agat féin air nó uirthi ná aon duine eile.

Nuair a bheidh tú ar do chompord leis na teachtaireachtaí go léir (leathanach 8-9), cabhróidh ár ngníomhaíochtaí múscailte feasachta duit tosú ar labhairt faoi PANTS, agus tabharfaidh Pantosaurus, an dineasár cairdiúil, cabhair duit freisin. Cuirtear na príomhtheachtaireachtaí i láthair ar bhealaí spéisiúla spraíúla le cluichí, amhráin agus gníomhaíochtaí. Agus is féidir leat tús a chur leis an aistear inniu...

Ár ngníomhaíochtaí múscailte feasachta!
Comhroinn ár dtreoir inscoite do leanaí **Coinnigh agus foghlaim** thall – agus beidh spraoi ag baint leis na rialacha a chur de ghlanmheabhair.

Is féidir le leanaí **amhrán a chanadh le Pantosaurus** – amhrán a fhanann sa chuimhne ina gcuirtear na príomhtheachtaireachtaí PANTS i láthair.

Is ann don chluiche **Am súgartha le Pantosaurus** freisin – ar líne, ar tháibléad nó ar fhón, is féidir le leanaí cispheil a imirt agus dul ag tumadh sa chluiche saor in aisce seo, agus eolas a chur ar rialacha PANTS ag an am céanna.

Tá na gníomhaíochtaí spraíúla seo chun feasacht a mhúscailt le fáil ar **nspcc.org.uk/pants**

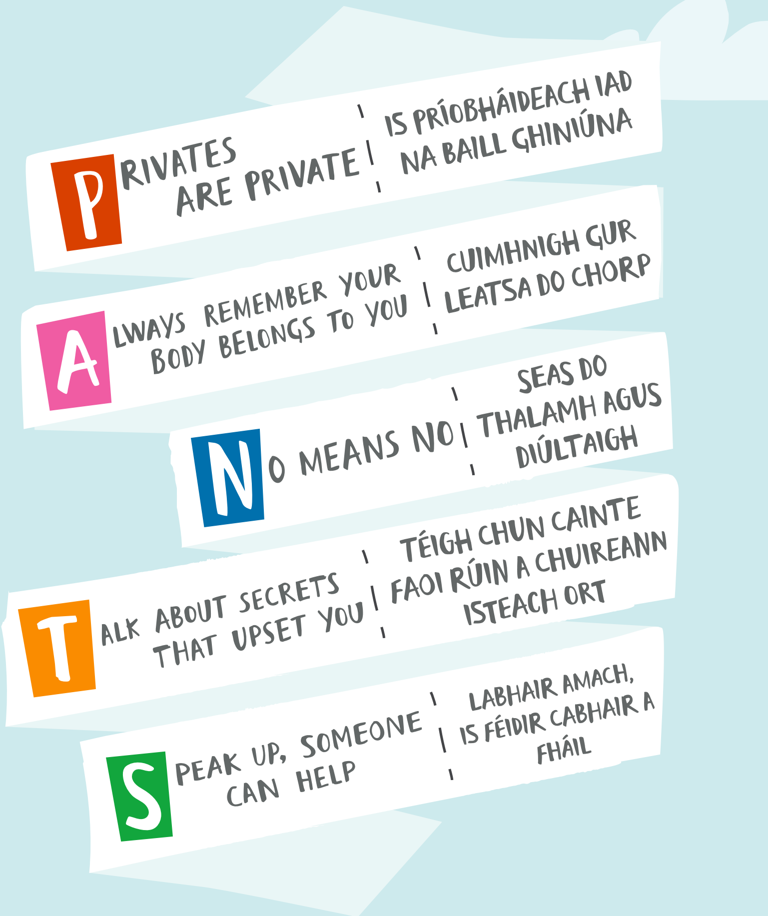
An bhfuil bealach iontach ag teastáil chun na rialacha a chur de ghlanmheabhair? Tá **paca Pantosaurus do leanaí** lán de ghníomhaíochtaí spraíúla, greamáin, crochadán dorais agus leabharmharc. Ordaigh paca ar **nspcc.org.uk/shop**

Anois, tá sé in am labhairt faoi PANTS

Tá eolas curtha agat ar ár ngníomhaíochtaí múscailte feasachta agus tá a fhios agat cathain a chuirfidh tú tús leis an gcomhrá le do leanbh.

Anois tá tú réidh leis na cúig rialacha PANTS a mhúineadh do do leanbh. Rachaimid trí gach teachtaireacht de PANTS agus tuigfidh tú céard is gá a rá faoi gach ceann díobh.

Is féidir tosú amach le comhrá simplí le do leanbh faoi bheith slán sábháilte, agus dul isteach níos doimhne sa scéal ansin nuair a bheidh sibh réidh.



CÉARD IAD RIALACHA PANTS?

P Is príobháideach iad na baill ghiniúna

Mínigh go soiléir do leanaí go gclúdaíonn na fo-éadaí na baill ghiniúna agus mínigh céard is brí le 'príobháideach'.

Mínigh nár cheart d'aon duine eile iarraidh orthu na baill ghiniúna a fheiceáil ná lámh a leagan orthu, ná iarraidh orthu féachaint ar bhaill ghiniúna aon duine eile ná lámh a leagan orthu ach an oiread.

B'fhéidir go mbeadh ar dhochtúirí, ar altraí nó ar dhaoine den teaghlach é a dhéanamh uaireanta. Mínigh go bhfuil sé sin ceart go leor, ach gur cheart do na daoine sin míniú a thabhairt i gcónaí agus gur cheart dóibh iarraidh ar an leanbh roimh ré.

A Cuimhnigh gur leatsa do chorp

Mínigh don leanbh gur leis nó léi féin amháin a chorp nó a chorp. Níl sé de cheart ag aon duine eile brú a chur ar an leanbh rud a dhéanamh a chuireann as dó nó di.

Má iarrann duine air nó uirthi féachaint faoi na fo-éadaí nó lámh a leagan ar na baill ghiniúna, ní mór don leanbh diúltú dó sin agus é sin a rá le duine fásta a bhfuil muinín aige nó aici ann. Mar shampla duine den teaghlach, múinteoir, oibrí tacaíochta nó dochtúir.

N Seas do thalamh agus diúltaigh

Déan cinnte go dtuigeann do leanbh go bhfuil sé de cheart aige nó aici diúltú do theagmháil gan iarraidh – fiú amháin diúltú do dhuine muinteartha nó do dhaoine a bhfuil aithne nó gean aige nó aici orthu.

Is iad na leanaí féin atá i gceannas ar a gcorp, agus níor cheart d'aon duine brú a chur orthu rud éigin a dhéanamh a chuireann isteach orthu.

T Téigh chun cainte faoi rúin a chuireann isteach ort

Mínigh don leanbh gur cheart dó nó di labhairt amach i gcónaí faoi rudaí a chuireann isteach air nó uirthi – agus nach mbeidh sé nó sí i dtrioblóid má scaoiltear an rún.

Mínigh an difríocht idir rúin mhaithe agus drochrúin. Cuireann drochrúin brón, imní nó faitíos ort, ach is rúin mhaithe iad rudaí amhail cóisir nó bronntanas gan choinne do dhaoine eile a chuireann áthas ort.

Ba cheart gach rún a scaoileadh sa deireadh.

S Labhair amach, is féidir cabhair a fháil

Abair le do leanbh gur maith an rud é labhairt le duine fásta a bhfuil muinín aige nó aici ann faoi aon rud a chuireann brón, imní nó faitíos air nó uirthi le gur féidir leis an duine fásta cabhrú. Ní gá gur duine den teaghlach atá ann. D’fhéadfadh múinteoir nó tuismitheoir carad a bheith ann, mar shampla.

Cuir ar a suaimhneas iad, agus abair leo nach orthu an locht agus nach mbeidh siad i dtrioblóid riamh as labhairt amach.

Is féidir leo glao ar Childline freisin ar **0800 1111** agus cabhróidh duine cairdiúil leo.

TUAIRIMÍ TUISMITHEOIRÍ AR PANTS

Ó sheolamar PANTS ar dtús, labhraíomar le líon mór tuismitheoirí a bhí tar éis labhairt lena leanaí...

“Thapaigh mé an deis labhairt le m’iníon sé bliana d’aois nuair a chuamar ag snámh. D’fhiafraigh mé di cén fáth nach ionann na héadaí snámha do bhuachaillí agus do chailíní, agus thosaíomar ag caint ansin ar chúrsaí príobháideachta. Ba dheas an pointe tosaigh é chun tosú ag labhairt ar ábhar casta gan mórán stró.

Máthair Katherine

LABHAIR BREIS IS 400,000 TUISMITHEOIR FAOI PANTS CHEANA FÉIN, MAR SIN TÁ A FHIOS AGAINN GO N-OIBRÍONN SÉ

“Mheas mé gur iontach an rud é na teachtaireachtaí an-soiléir sin a bheith agam chun labhairt le mo mhac óg atá cúig bliana d’aois. Thuig sé a raibh le rá agam – chuir sé ag gáire mé lá amháin tar éis na scoile nuair a sheas sé suas agus dúirt go bródúil “Tá a fhios agam gur áit phríobháideach atá faoi mo chuid fo-éadaí, agus dúirt mé é sin leis an múinteoir!”

Máthair Sam

“Sa chás is measa ar fad,
dá ndéanfadh duine iarracht
na teorainneacha fisiciúla a
shárú le m’iníon,
an dtuigfeadh sí céard ba
cheart a dhéanamh?
An inseodh sí dom?
An dtuigfeadh sí fiú go raibh
a leithéid mícheart?

Bhí mé an-bhródúil tar éis dom labhairt léi, agus ba mhór an faoiseamh dom é nár chuir mé faitíos uirthi nó nár chuir mé isteach uirthi ar bhealach éigin, agus go raibh rud tábhachtach déanta agam ar deireadh chun cabhrú léi a bheith slán sábháilte. Sin an fáth ar mhaith liom go n-úsáidfeadh gach tuismitheoir PANTS.

Máthair Mabel

MAITH THÚ!

Ach labhairt faoi theachtaireachtaí PANTS le do leanbh, tá rud mór á dhéanamh agat chun é nó í a choinneáil slán sábháilte. Ba cheart duit a bheith bródúil as rud iontach a dhéanamh.

Ná déan dearmad nach comhrá aonuaire é seo, áfach. Is fearr go mór labhairt faoi na nithe seo i gcomhráite beaga go minic, agus an teachtaireacht a chur in oiriúint faoi mar a théann an leanbh in aois – cabhróidh sé sin leis na teachtaireachtaí a threisiú agus le cinntiú go gcuimhneoidh sé nó sí orthu. Roghnaigh an t-am is fearr agus is nádúrtha duit féin.

Faigh an treoir PANTS is oiriúnaí duit féin
Tá réimse treoracha PANTS eile againn do thuismitheoirí, do chúramóirí agus do leanaí, lena n-áirítear treoracha i roinnt teangacha eile agus treoracha do dhaoine faoi mhíchumas.

- Treoir do chúramóirí altrama
- Treoir do thuismitheoirí a bhfuil míchumas foghlama orthu
- Treoir do thuismitheoirí leanaí a bhfuil uathachas orthu
- Scannán do leanaí atá bodhar

Tá na treoracha sin le fáil ar nspcc.org.uk/pants

Ar ndóigh, b'fhéidir go mbeadh ceisteanna ag do leanbh
Ná bí buartha – is féidir linn cabhrú leat iad a fhreagairt. Tá go leor faisnéis agus tacaíocht eile maidir le teachtaireachtaí PANTS le fáil ar **nspcc.org.uk/pants**

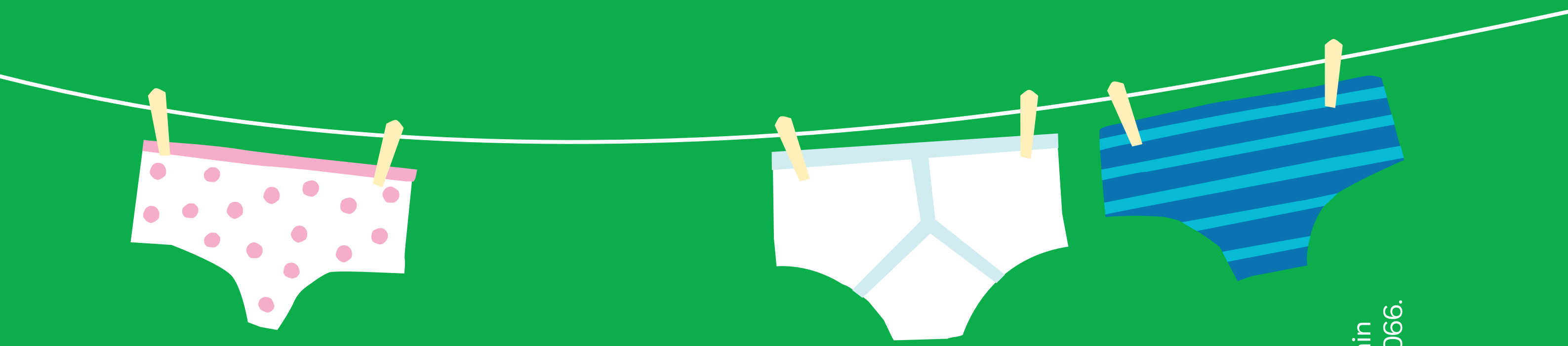
Labhair linn
Táimid anseo 24/7 más gá labhairt linn. Glaoigh orainn ar 0808 800 5000 nó seol ríomhphost chugainn ag **help@nspcc.org.uk**

NSPCC

Le chéile, is féidir linn cabhrú le leanaí a ndearnadh mí-úsáid orthu a saol a atógáil. Le chéile, is féidir linn leanaí i mbaol a chosaint. Agus le chéile, is féidir linn teacht ar na bealaí is fearr chun an mhí-úsáid leanaí a chosc go hiomlán.

Ní féidir é sin a dhéanamh gan chabhair uaitse, áfach. Gach punt a bhailíonn tú, gach achainí a shíníonn tú, agus gach nóiméad a thugann tú dúinn, cabhróidh na rudaí sin go léir linn troid ar son gach linbh.

nspcc.org.uk



EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

National Society for the Prevention of Cruelty to Children
©NSPCC 2017. Carthanas cláraithe, Sasana agus an Bhreatain Bheag: 216401. Albain: SC037717, agus Geirsí 384. J20171066.
Léaráidí le Jamie Nash.