

NSPCC



AN T-IÙL



BRUIDHNE DO

PHÀRANTAN

Còmhraidhean sìmplidh gus do chlann a
chumail sàbhailte o dhrabastachd

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

D'AINM
FHÈIN

Buinidh an leabhran-iùil seo do

.....

agus

.....

AINM DO
PHÀISTE



Tha sinn uile airson ar clann a chumail sàbhailte

'S dòcha gun do bhruidhinn thu riutha mar-thà mu rudan leithid a bhith a' dol tarsaing air rathad gu sàbhailte. Ach an do bhruidhinn thu riutha mu ciamar a dh'fhanas iad sàbhailte o ionnsaigh dhrabasta? Tha fhios nach e seo còmhradh a bu mhiann le pàrant sam bith dèanamh, ach saoilidh sinn gum faodadh e bhith a cheart cho nàdarra 's furasta dhut 's a tha bruidhinn mu shàbhailteachd an rathaid.

'S e bruidhinn air **BRIOGAIS** a chanas sinn ris. Tha **BRIOGAIS** a' toirt teachdaireachd cudromach seachad do chlann cho òg ri ceithir mar chuideachadh gus an cumail sàbhailte.

Sin an t-adhbhar do bheil sinn ag iarraidh air a h-uile pàrant **bruidhinn air BRIOGAIS**— oir, tha fhios gur e bruidhinn gu riaghailteach ri clann mu na teachdaireachdan cudromach seo a tha dha-rìribh cuideachail airson an cumail sàbhailte.



CARSON A
BHRUIDHNEAR
AIR BRIOGAIS?



Còmhradh a tha cudromach ri dhèanamh

Dh'fhaodadh tu bhith smaoineachadh: chan eil seo freagarrach dom phàiste-sa. Tha fhios nach iarradh pàrant sam bith smaoineachadh air an leithid: gum beanadh cuideigin gu drabasta ri am pàiste. Ach sin dìreach carson a tha e deatamach gu bheil an còmhradh seo agaibh – mar chuideachadh airson an cumail sàbhailte.

Tuigidh sinn cuideachd gum faodadh e bhith dùbhlanaich dhut bruidhinn mun chuspair seo. Ach cha ruig e leas a bhith mar sin. Chaidh BRIOGAIS a dhealbhadh gu sònraichte – le taic o phàrantan is proifeiseantaich - a dhèanamh cinnteach gu bheil na còmhradhean seo cho furasta 's cho freagarrach 's a ghabhas do chlann a tha cho òg ri ceithir.

Chan eil BRIOGAIS a' tighinn air feise idir

Tha fhios gum faodadh tu faireachdainn gu bheil do phàiste ro òg airson bruidhinn mu dheidhinn feise. Agus sin carson nach luaidh BRIOGAIS oirre idir. 'S ann airson teachdaireachdan practaigeach a bheir fois-intinn a tha seo, seach airson a bhith ag ionnsachadh mu dheidhinn feise.

Cha chleachd sinn faclan eagallach idir

Chan iarramaid riamh eagal a chur air do phàiste no a chur troimh-chèile. Tha Bruidhinn air BRIOGAIS a' cleachdadh cainnt shìmplidh agus furasta do chlann gus misneachd is eòlas a thoirt do phàiste airson fuireach sàbhailte.

“Tha mi gu mòr airson Bruidhinn air BRIOGAIS a chleachdadh coltach ri bruidhinn air ciamar a thèid iad tarsaing air an rathad gu sàbhailte.” Pàrant nighinn a tha sia bliadhna a dh'aois



A' lorg an ama cheart

Chan ionann gach teaghlach agus 's dòcha gum bi àm is àite nan còmhraidhean seo an crochadh ri aois do phàiste no dè an ìreachd 's a tha e – feumaidh e bhith nàdarra dhasan is dhutsa.

A bheil thu a' lorg deagh amannan tòiseachadh air na còmhraidhean? Seo agad corra eisimpleir a chaidh gu math do phàrantan eile:



**CUIN AN T-ÀM
CEART?**

* Nuair a bhios tu a' lionadh an tuba don phàiste agad, no ga chuideachadh le rudan leithid cur uime no a' cur sàbh air a' chraiceann.

* Tha astaran sa chàr nan deagh àm airson bruidhinn.

* Biodh sibh a' tilleadh dhachaigh on sgoil, no a' coiseachd gu na bùthan aig an deireadh-sheachdain, fairichidh sibh nas saoirsneile a' gabhail sràid is a' stòraidh ri chèile.

* 'S e àm air leth a th' ann an snàmh airson bruidhinn air na tha dìomhair fon bhriogais is deise-shnàimh agad.

* Ma fhuair iad leasan mu dhàimhean pearsanta aig an sgoil, faighnich dhaibh dè air a bheil cuimhne aca nuair a ruigeas iad an dachaigh.

* Ma ghabhas sibh an t-òran againn le cuideachadh an dìneasair chàirdeil Briogasaurus, dh'fhaodadh sin a bhith feumail airson àm ceart a chruthachadh (faigh barrachd fios air taobh-duilleig 6).

* Ma tha am prògram Tbh as fheàrr leotha a' dèiligeadh ri cuspair cugallach, broснаich iad bruidhinn air rud sam bith a tha gan cur troimhe-chèile.



CIAMAR A LORGAS MI NA FACLAN CEART?

Toiseach-tòiseachaidh

'S tusa a roghnaicheas daonnan ciamar is cuin a bhruidhneas tu air BRIOGAIS led phàiste. Aig deireadh gnothaich, 's tu as fheàrr a tha eòlach orra.

Nuair a bhios tu deiseil leis a h-uile teachdaireachd (t-d 8-9) tha na 'foir-theagasgan' againn ga dhèanamh nas fhasa tòiseachadh bruidhinn air BRIOGAIS, le cuideachadh o ar dìneasair càirdeil, Briogasaurus. Tro gheamaichean, òrain is gnìomhan leigidh iad fhaicinn na prìomh-theachdaireachdan ann an dòighean spòrsail, inntinneach. Agus 's urrainn dhut tòiseachadh an-diugh...

Na foir-theagasgan!

Thoir dhaibh ar **Bileag gleidhidh is ionnsachaidh don chloinn** a tha air an taobh eile – agus dèan spòrsail dhaibhe a bhith cuimhneachadh air na riaghailtean.

Is urrainn dod chloinn **Seinn le Briogasaurus** – tha an t-òran aige na dheagh-fhacal-toisich air na prìomh-theachdaireachdan aig BRIOGAIS.

Gheibhear **Àm-cluiche le Briogasaurus** – air-loidhne, air tablaid no fòn, bheir an gèam an-asgaidh seo cothrom dhaibh air ball-bhasgaid is dàibheadh, 's iad ag ionnsachadh riaghailtean BRIOGAIS.

Lorg na foir-theagasgan spòrsail seo aig nspcc.org.uk/pants

Ag iarraidh dòigh sgoinneil cuimhneachadh air na riaghailtean? **Tha pasgan Briogasaurus don chloinn** loma-làn spòrs, steigearan, crochadair dorais is comharra-leabhair. Iarr fear dhut fhèin aig nspcc.org.uk/shop



Tha a thìde ann bruidhinn air BRIOGAIS

Tha fios agad air na foir-
theagasgan againn agus cuin as
fheàrr tòiseachadh air còmhradh
led phàiste.

Tha thu a-nis deiseil airson na còig
riaghailtean aig BRIOGAIS
ionnsachadh don phàiste agad.
Bheir sinn tro gach litir thu gus am
bi fios agad air dè a chanas tu mu
gach tè.

Is urrainn dhut cùisean a chur gu
dol le bhith bruidhinn gu simplidh
rid phàiste mu bhith a' fuireach
sàbhailte - an uairsin thèid thu ann
am barrachd doimhneachd nuair a
bhios an dithis agaibh deiseil.

P RIVATES
ARE PRIVATE | THA NA BUILL-DHIOMHAR
DÌOMHAR

A LWAYS REMEMBER YOUR
BODY BELONGS TO YOU | CUMHINNICH DAONNAN
GUM BIUN DO
BHODHAIG DHUTSA

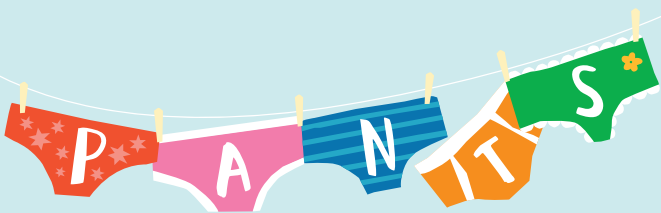
N O MEANS NO | THA CHAN EIL
A' CIALLACHADH
CHAN EIL

T ALK ABOUT SECRETS
THAT UPSET YOU | BRUIDHINN MU NA RUDAN
FALACHTE A THA GAD CHUR
TROIMH-CHEILE

S PEAK UP, SOMEONE
CAN HELP | BRUIDHINN GU H-ÀRD,
CUIDICHDH CUIDICHDH
THU



DÈ NA
RIAGHAILTEAN
AIG BRIOGAIS?



P Tha na buill-dhìomhair dìomhair

Dèan soilleir dod phàiste gu bheil am fo-aodach againn a' falach na buill-dhìomhair agus innis dè tha 'dìomhair' a' ciallachadh.

Minich nach bu chòir do dhuine a bhith ag iarraidh sealltainn air no beantainn ri am buill-dhìomhair, no iarraidh orra sealltainn air no beantainn ris na buill-dhìomhair aig càch.

Dh'fhaoidte, uaireannan, gum feum dotairean, nursaichean no daoine san teaghlach sin iarraidh orra. Minich gu bheil sin ceart gu leòr, ach gum bu chòir do na daoine sin innse carson, agus faighneachd a bheil e ceart gu leòr an toiseach.

A Cuimhnich daonnan gum buin do bhodhaig dhutsa

Leig fios dod phàiste gum buin a bhodhaig dhasan, 's nach buin i do dhuine sam bith eile. Chan eil còir aig duine sam bith toirt orra rudeigin a dhèanamh a tha mì-chofhurtail dhaibh.

Ma dh'iarraas cuideigin sealltainn orra no ma dh'fheuchas e làmh a chur fon bhriogais aca, feumaidh iad "Chan eil" a ràdh – agus innse do dh'inbheach anns a bheil earbsa aca. Dh'fhaoidte gur e duine dhen teaghlach, tidsear, neach-taic no dotair a tha seo.

N Tha chan eil a' ciallachadh chan eil

Dèan cinnteach gun tuig do phàiste gu bheil còir aige bhith ag ràdh 'Chan eil' ri làmh a bheanas ris an aghaidh a thoile – ged a b' e duine san teaghlach no cuideigin air a bheil eòlas no gaol aige.

Tha smachd aig clann air am bodhaig agus cha bu chòir dha duine toirt orra rudan a dhèanamh sa bheil iad a' faireachdainn mì-chofhurtail.



T **Bruidhinn air rudan falaichte a tha gad chur troimh-chèile**

Minich dod phàiste gum bu chòir dha bruidhinn mu rudan a chuireas dragh air – agus nach bi e ann an trioblaid ged a dh'inneas e dè th' ann.

Minich dè tha eadar-dhealaichte mu rudan falaichte 'math' is 'dona'. Tha rudan falaichte dona a' cur bròn, dragh no eagal ort, ach dh'fhaodadh rudan falaichte math a bhith ann, leithid pàrtaidhean no prèasantan gun fhios do dhaoine eile airson iongnadh is toileachas a chur orra.

Bu chòir dhaibh rud falaichte sam bith innse aig a' cheann thall.



S **Bruidhinn gu h-àrd, is cuidichidh cuideigin thu**

Innis dod chloinn gu bheil e daonnan math a bhith bruidhinn ri inbheach sa bheil earbsa aca, mu rud sam bith a tha a' cur bròn, iomagain no eagal orra, gus an urrainn dhaibh cuideachadh. Cha ruig an neach-cuideachaidh a leas a bhith san teaghlach. Dh'fhaodadh e bhith na thidsear no pàrant aig caraid, mar eisimpleir.

Cùm fois-inntinn riutha nach iadsan as coireach dhan trioblaid, ge be dè th' ann, agus nach bi iadsan ann an trioblaid airson a bhith a' bruidhinn a-mach.

Is urrainn dhaibh fònadh gu Childline cuideachd air **0800 1111** is cuidichidh neach càirdeil iad.



NA THA PÀRANTAN AG RÀDH MU DHEIDHINN BRIOGAIS

Bho chuir sinn BRIOGAIS air bhog bhruidhinn sinn ri iomadh pàrant a rinn an còmhradh seo...



Chleachd mi snàmh mar dheagh chothrom còmhradh a dhèanamh lem nighean a tha sia bliadhna a dh'aois. Thòisich mi le ceist mu carson a tha briogais-shnàimh nam balach diofraichte o dheise-shnàimh nan caileag, agus thug sin sinn gu còmhradh mu dheidhinn diomhaireachd. Bha e na dheagh thoiseach-tòiseachaidh airson cuspair doirbh a thoirt a-steach gu furasta don chòmhradh.

Mamaidh Catriona





THA CÒRR IS
400,000

PÀRANT AIR BRUIDHINN
MU BHRIOGAIS
A-CHEANA, MAR SIN,
THA FIOS AGAINN GU
BHEIL E DHA-RÌRIBH
CUIDEACHAIL



Nan tachradh rudeigin uabhasach is cuideigin a' dol thar crìochan le bodhaig mo nighinn, am biodh fios aice air dè a bu chòir dhi dèanamh? An innseadh i dhomh? Am biodh fiù 's fios aice gun robh e ceàrr?

Bha mi cho moiteil an dèidh a' chòmhradh againn agus bha fois-inntinn orm nach do chuir mi an t-eagal oirre is nach robh mi air a h-inntinn a thruilleadh air dòigh air choireigin, ach mu dheireadh thall, gun robh mi air ceum cudromach a ghabhail ann a bhith ga cumail sàbhailte. Sin an t-adhbhar do bheil mi ag iarraidh a h-uile pàrant a bhith bruidhinn air BRIOGAIS.

Mamaidh Mabel



Thug e misneachd mhòr dhomh na teachdaireachdan soilleir sa a chleachdadh lem phàiste a tha còig. Thuig esan na bha mi ag ràdh ris – aon latha thug e gàire orm an dèidh na sgoile nuair a sheas e agus a thuirt e gu moiteil "Tha fios agam gu bheil na tha fom bhriogais diomhair agus thuirt mi seo rim thidsear!"

Mamaidh Sam



MATH THU
FHÈIN!

Le tòiseachadh bruidhinn air BRIOGAIS led phàiste, tha thu a' gabhail ceuman fìor chudromach gus a cumail sàbhailte. Bu chòir dhut a bhith moiteil às an rud mìorbhaileach a rinn thu.

Ge-tà, cuimhnich nach e aon chòmhradh a-mhàin a tha seo. Is fheàirde na còmhradhean beaga seo a bhith agaibh tric agus an atharrachadh fhad 's a tha do phàiste a' fàs nas sine – daingnichear na teachdaireachdan is nìthear cinnteach gun tèid cuimhneachadh orra. Tagh na h-amannan a tha a' faireachdainn nàdarra dhut.



Faigh an leabhran-iùil BRIOGAIS as fheàrr dhut fhèin

Tha raon de leabhraibh
BRIOGAIS eile againn do
phàrantan, luchd-cùraim is
clann, nam measg, feadhainn
ann an grunn diofar chànan is
feadhainn do chiorramaich.

- * Leabhran-iùil do luchd-
cùraim-dalta
- * Leabhran-iùil do phàrantan
le ciorram ionnsachaidh
- * Leabhran-iùil do phàrantan
aig a bheil clann òtasamach
- * Film do chlann bhodhar

**Lorgaidh tu iad seo aig
nspcc.org.uk/pants**

Is dualtach dod phàiste ceistean a bhith aige

Ach na biodh dragh ort – 's
urrainn dhuinn do
chuideachadh leis na
freagairtean. Gheibhear tòrr
mòr fiosrachaidh is taic mu
bhruidhinn air BRIOGAIS aig
nspcc.org.uk/pants

Bruidhinn ruinne

Ma bhios tu idir feumach air
còmhradh, tha sinn ann a
latha 's a dh'oidhche. Cuir fòn
gu 0808 800 5000 no
p-dealain thugainn aig
help@nspcc.org.uk

NSPCC

Còmhla ri chèile cuidichidh sinn clann a dh'fhuiling drabastachd le am beatha ath-thòiseachadh. Còmhla ri chèile cuiridh sinn dìon air clann fo chunnart. Agus, còmhla ri chèile, lorgaidh sinn na dòighean as fheàrr air drabastachd cloinne a bhacadh uile gu lèir.

Ach cha ghabh seo tachairt às aonais do thaic-sa. Cuidichidh gach not a thogas tu, gach ath-chuinge ris an cuir thu d' ainm, gach mionaid dhed ùine le bhith a' dèanamh cinnteach gun urrainn dhuinn strì às leth gach leanabh.

nspcc.org.uk



Comann Nàiseanta airson Clann a' Dhìon o Bhorbhadh
©NSPCC 2017. Carthannas clàraichte. Shasainn is na Cuimrigh
216401. Alba SC037717. J20171066. Dealbhan le Jamie Nash

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR