



# Pàrantachadh dheugairean

**Is e àm togail-inntinn agus atharrachaidhean a tha ann a bhith nad dheugaire, ach chan eil e daonnaan soirbh. Agus chan eil na bhith nad phàrant dhaibh a bharrachd.**

Tha tòrr mholaidhean is bheachdan aig Club nam Pàrant a chuidicheas thu gus an ìre chugallach seo den bheatha a làimhseachadh. Tha comhairle againn a chuidicheas thu gus an deugaire agad a thuigsinn rud beag nas fheàrr gus am bi an càirdeas as fheàrr a ghabhas agad riutha, cho math ri comhairle a chuidicheas gus aghaidh a chur air dùbhlain sam bith a dh'fhaodadh èirigh.

## **A' chomhairle as fheàrr: Tìde gus bruidhinn**

Aig an àm seo, tha beatha an deugaire agad an taobh a-muigh an teaghlach a' tòiseachadh air faireachdainn nas cudromaiche. Chan eil seo neo-àbhaisteach seach gu bheil iad a' fàs neo-eisimeileach barrachd is barrachd. Ach cha leig sin leas a bhith a' fàgail nach eil iad ag iarraidh bruidhinn riut, fiù 's ged nach biodh iad an-còmhnaidh ga leigeil fhaicinn. Feuch ri bhith daonnan ri fhaotainn dhaibh airson cabadaich riutha fiù 's ged nach biodh e na àm buileach freagarrach dhut fhèin. Dèan cinnteach gum bi fios aca gu bheil thu ann nuair a bhios feum aca ort.

## **A' chomhairle as fheàrr: Co-dhùnaidhean, co-dhùnaidhean**

Leig leis an deugaire agad a bhith an sàs anns na co-dhùnaidhean a bheir buaidh orra. Le bhith a' leigeil leotha cuid de cho-dhùnaidhean a dhèanamh, tha thu a' leigeil fhaicinn gu bheil e a' toirt meas do na beachdan aca, a' cuideachadh gus an cuid fèin-spèis is misneachd àrdachadh. Faodaidh rudan mar a' bhith a' leigeil leotha cuid den chlàr-ama làitheil aca a shocrachadh, a' taghadh cuin a nì iad an obair-taighe is obair-dhachaigh aca seilbh a thoirt dhaibh air na rudan a dh'fheumas iad dèanamh.

# **Liosta-dhearbhaidh airson a bhith nad phàrant do dheugaire**

- Gabh air do shocair**
- Èist**
- Thòir àite dhaibh**
- Thoir moladh dhaibh**
- Bi mothachail air cùisean dheugairean**
- Feuch gun an cuid faireachdainnean a chur an suarachas**
- Thoir brosnachadh dhaibh a bhith a-muigh**
- Innis dhaibh gu bheil gaol agad orra**

# Nuair a tha rudeigin ceàrr

Is dòcha gu bheil am pandemic air cur ri imcheist an deugaire agad no toirt orra a bhith barrachd air an iomall. Faodaidh gum bi seo, a bharrachd air beatha an deugaire san fharsaingeachd, gam fàgail le barrachd imcheist no feirge orra seach an àbhaist.



## Mothaich dha na comharraidhean

Ma bhios an deugaire agad a' giùlan mòran nas diofraichte na an àbhaist dhaibh, dh'fhaodadh rudeigin a bhith ceàrr. Dh'fhaodadh seo a bhith a' ciallachadh gu bheil fearg no bròn orra seach an àbhaist, gu bheil tàir aca a thaobh cadail, gu bheil atharrachaidhean a' tighinn orra a thaobh cleachdaidhean ithe no a' tarraing a-mach à càirdeasan.

## Taic

Faodaidh e bhith doirbh toirt fa-near dhan diofar eadar giùlan àbhaisteach dheugairean agus duilgheadasan nas trom-chùisiche. Ach 's e toiseach-tòiseachaidh math a th' ann a bhith a' leigeil fios thuca gu bheil thu ann agus faighneachd dhiubh a bheil iad ceart gu leòr. Tadhail air [ParentClub.scot/parenting-teens](https://parentclub.scot/parenting-teens) airson comhairle is beachdan air rudan rin toirt fa-near.

## Cuideachadh eile

Mura bheil thu cinnteach a thaobh mar a chuireas tu taic ris an deugaire agad, tha buidhnean ann a bheir taic is cuideachadh practaigeach dhut fhèin agus dhan deugaire agad. Tadhail air [ParentClub.scot](https://parentclub.scot) agus faigh a-mach barrachd.

## **Atharrachaidhean air fonn**

Buinidh atharrachaidhean mòra air fonn is faireachdainnean an deugaire agad gu dlùth ri bhith nad dheugaire. Ach aig amannan faodaidh an fhearg seo nochdadh mar mhiann còmhraig agus fiù 's ainneart. Faodaidh seo troimhe-chèile agus eagal a chur ort. Feuch gun freagairt thar na còrach a thoirt aig an àm agus thoir àite dhan deugaire agad gus gabhail air an socair.

## **Cumail air leth**

Ma tha dragh ort gu bheil an deugaire agad aonaranach tha rudan ann a nì thu. Feuch ris a h-uile cothrom a thoirt dhaibh dol a-mach agus caraidean fhaicinn. Mol rudan dhaibh a nì iad, tabhainn lioft a thoirt dhaibh dhan bhaile, no innis dhaibh gum faod iad cuireadh a thoirt do na caraidean aca tadhal. Faodaidh e bhith na chuideachadh cuideachd ùine a chur an taobh gus rudan a dhèanamh còmhla. Math dh'fhaoidte gum biodh tu an dùil gur tu an neach mu dheireadh a tha iad ag iarraidh a bhith nan cuideachd, ach chan eil seo fìor.

## **A' faireachdainn deiseil airson bliadhnaichean nan deugan**

Aig amannan, dh'fhaodadh gum biodh tu a' faireachdainn nas fhaide air falbh na riamh bhon deugaire agad, agus faodaidh gum bi sibh ag argamaid barrachd cuideachd. Ach le bhith ag èisteachd riutha agus le bhith ann dhaibh nuair a tha iad dha-rìribh ag iarraidh bruidhinn, faodaidh tu an cuideachadh dha-rìribh.

**Faigh barrachd bheachdan aig**  
**ParentClub.scot**



Scottish Government  
Riaghaltas na h-Alba  
gov.scot