



Athléimneacht agus Téarnamh a Chur Chun Cinn sa Luathfhoghlaim agus sa Luathchúram

Réamhrá

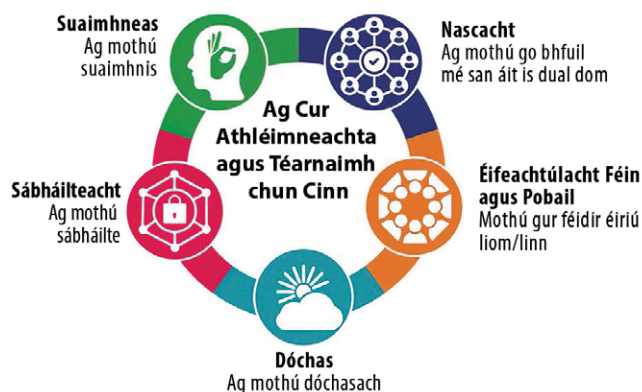
Mar thoradh ar bhriseadh amach cogaidh san Úcráin tharla mhór ghluaiseacht daoine ón Úcráin go dtí tíortha comharsanachta. Beidh raon eispéiris éagsúla ag leanaí a bhog go hÉirinn ón Úcráin le déanaí, agus d'fhéadfadh go mbeadh a ndearcadh ar an domhan mar áit shábháilte agus intuatha i mbaol dá bharr. Beidh cur isteach suntasach tagtha ar a saol ag na leanaí go léir a thagann go suíomhanna Luathfhoghlama agus Cúraim (ELC) in Éirinn. Cuireadh iachall orthu, agus ar a gcuid cúramóirí, a dtithe, a bpobail, a dteaghlaigh leathnaithe agus a gcairde, agus gach a bhfuil ar eolas acu, a fhágáil. Tá go leor athruithe agus dúshlán nua le sárú acu, agus beidh orthu dul i dtaithí ar thír nua, teanga nua agus socruithe maireachtála nach bhfuil cur amach acu orthu.

Cé go mbeidh eispéiris éagsúla ag leanaí a thagann ón Úcráin roimh agus le linn a dturais go hÉirinn, beidh siad ar fad tar éis dul i dtaithí ar scaradh agus cailliúint. Beidh roinnt i gcásanna scanrúla, b'fhéidir gur cailleadh a ngaolta agus seans go raibh eispéiris dhíobhálacha luatha ag páistí eile roimh thús an chogaidh seo.

Ag Tacú le Leas i nDiaidh Imeachtaí Thrámacha

Tá an fhaisnéis san acmhainn seo curtha in oiriúint ó threoir do scoileanna a d'fhorbair an tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais (NEPS) de chuid na Roinne Oideachais agus é mar aidhm aige cabhrú le suíomhanna ELC tacú le folláine leanaí a tháinig le déanaí ón Úcráin. Tá an treoir bunaithe ar Phrionsabail Hobfoll (Hobfoll et al., 2007¹) a bhfuil sé mar aidhm acu mothú sábháilteachta, socair, nascachta, éifeachtachta agus dóchais a chur chun cinn. Is príomhphrionsabail fianaisebhunaithe iad seo, faoina bhfuil fios againn go gcabhraíonn siad le daoine mothú normáltachta agus folláine a fháil ar ais i ndiaidh éigeandálaí/imeachtaí trámacha. Cé go bhfanann na prionsabail mar a chéile, beidh cuma dhifriúil ar a gcur i bhfeidhm ó thaobh na praiticiúlachta de do leanaí níos óige ná do pháistí níos sine agus do dhaoine fásta.

Éiríonn níos fearr le leanaí san fhadtéarma má mhothaíonn siad sábháilte, socair agus dóchasach, agus nuair a bhraitheann siad gur féidir leo roghanna a dhéanamh agus smacht éigin a bheith acu ar a dtimpeallacht. Is dóichí go n-éireoidh leo freisin má mhothaíonn siad muintearas agus nascacht leis na daoine fásta agus na leanaí ina suíomh ELC. Is bealach cabhrach é cúig phrionsabal Hobfoll a chur i bhfeidhm chun machnamh a dhéanamh ar do shuíomh ELC agus cleachtais a chur i bhfeidhm a chothaíonn athléimneacht leanaí.



1. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman M. J., et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*. 2007;70:283–315.

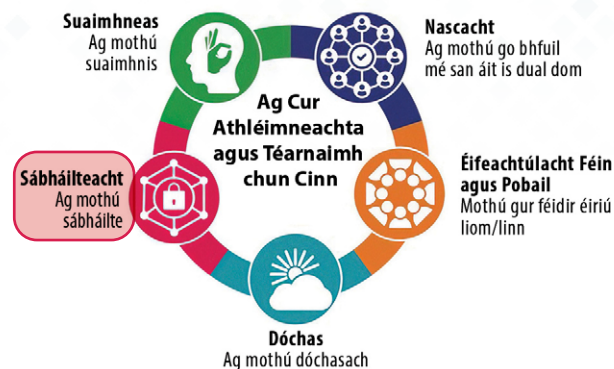
Céard a Theastaíonn ó Leanaí Óga

Ní mór am a thabhairt do leanaí agus dá dteaghlach a thagann ón Úcráin oiriúnú agus éirí cleachta lena dtimpeallacht nua, lena dteach nua agus lena suíomh ELC nua. Ní mór rochtain a bheith acu freisin ar thacaíochtaí praiticiúla, ar fhaisnéis shoiléir agus ar chúnamh chun socrú síos agus cairde a dhéanamh.

Beidh réimse de mhothúcháin, smaointe agus iompair éagsúla ag leanaí, agus freagairtí difriúla ar a n-eispéir le déanaí. Táthar ag súil leis seo agus is gnáthfhreagairt é ar chúinsí neamhghnácha. D'fhéadfadh cuma an-chiúin a bheith ar leanaí áirithe, agus d'fhéadfadh go mbeadh an chuma ar leanaí eile go bhfuil siad ar an airdeall an t-am ar fad. D'fhéadfadh go mbeadh cúlú tagtha ar fhorbairt leanaí áirithe, mar shampla, d'fhéadfadh leabha a fuair oiliúint leithris tosú ar thimpistí leithris. D'fhéadfadh imní idirscartha a bheith ag leanaí, rud a d'fhágfadh go mbeidh siad éilitheach agus an-chorraithe ós rud é go bhfuil siad scartha óna gcúramóirí. Táthar ag súil leis na freagairtí tipiciúla seo do leanaí a tháinig imeachtaí trámacha nó athruithe suntasacha amach ar a saol laethúil, agus ba chóir duit oibriú le leanaí agus teaghlach chun tacú leo socrú síos ar a luas féin. Tá sé tábhachtach freisin a bheith airdeallach ar an strus agus ar an bhfrustrachas a d'fhéadfadh sé a bheith do leanaí atá ag foghlaim teanga nua agus conas a d'fhéadfadh sé seo cur isteach ar iompar an pháiste freisin.

Tá a fhios againn gurb é caidreamh páiste lena thuismitheoirí nó lena bpríomhchúramóirí an ceann is suntasaí agus go mbíonn tionchar mór ag an gcaidreamh seo ar fhorbairt agus ar fholláine shíceolaíoch an pháiste. Tá a fhios againn freisin, nuair a bhíonn strus ar thuismitheoirí, go bhféadfadh sé seo dul i bhfeidhm ar a n-iompraíochtaí tuismitheoireachta. Beidh ort smaoineamh ar bhealaí inar féidir leat tacú go cuí le cúramóirí ina ról.

Ag Tacú le Leanaí Ionas go Mothóidh Siad Sábháilte



Is é mothú sábháilte, go fisiceach agus go síceolaíoch, bunús na folláine. Léireoidh go leor leanaí athléimneacht iontach anois go bhfuil siad in áit níos sábháilte ach do roinnt leanaí, tógfaidh sé níos faide teacht chucu féin. Is féidir le tráma an bealach a fheiceann leabha an domhan a athrú, rud a fhógann gur áit scanrúil agus contúirteach é dóibh. Is nuair a mhothaíonn leanaí sábháilte go bhfuil siad in ann a dtimpeallacht a fhiosrú, caidrimh a thógáil agus foghlaim. Is féidir le suíomhanna ELC a bheith ina n-áiteanna tábhachtacha chun an mothú sábháilteachta seo a chothú do leanaí.

Tá sé tábhachtach a mheabhrú nach é an cás go mothóidh gach leabha níos sábháilte má chuirtear straitéisí i bhfeidhm chun timpeallacht shábháilte foghlaim agus chúram na luath-óige chruthú do leanaí. D'fhéadfadh sé go dtógfadh sé níos faide do leanaí áirithe a bhí trí eispéireas trámacha teacht chuig áit a mhothaíonn siad sábháilte arís. Cabhróidh eispéireas leanúnacha ar mhothú sábháilte leo muinín a bheith acu le himeacht ama.



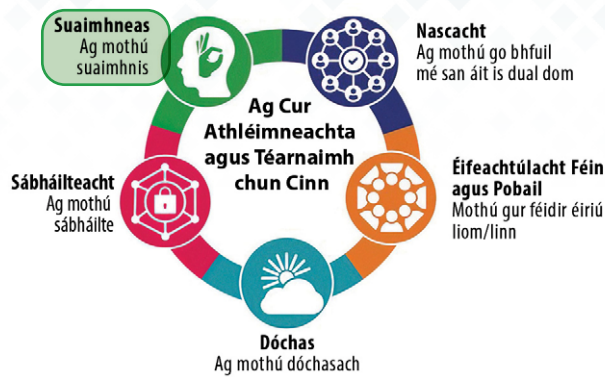


Is é an bealach is fearr ar féidir leat mothúcháin sábháilteachta leanaí a chur chun cinn ná trí chaidreamh sláintiúla, shlána a thógáil laistigh den suíomh a thacaíonn le folláine shóisialta agus mhothúcháin an pháiste agus a chuidíonn leo mothú dearfach féin a fhorbairt. Cruthaíonn infhaighteacht daoine fásta iontaofa i saol pháistí mothú sábháilteachta agus slándála do na páistí. Tá sé ríthábhachtach caidreamh a bheith agat le duine lárnach i do shuíomh chun strus a mhaolú agus mothúcháin sábháilteachta a chruthú.

- ◆ Fan in aice le leanaí agus déan teagmháil leo go minic, cabhróidh sé seo lena chinntiú go bhfuil siad sábháilte. Cuir in iúl do leanaí go bhfeiceann tú iad, go gcloiseann tú iad, agus tá siad tábhachtach. Cuir in iúl dóibh go dtabharfaidh tú aire dóibh agus coinnigh sábháilte iad go dtí go bhfillleann an cúramóir.
- ◆ Lean gnáthamh comhsheasmhach, intuatha a n-éireoidh páistí eolach air agus a bheidh iontaofa le himeacht ama. Is féidir le gnáthamh laethúil intuatha braistint slándála agus sábháilteachta a chur ar fáil de réir mar a fhoghlaimíonn leanaí céard atá le bheith ag súil leis ag amanna éagsúla den lá. Beidh sceideal físiúil de ghníomhaíochtaí laethúla ag baint úsáide as grianghraif an-chabhrach. Is féidir le húsáid tacaíochtaí amhairc cuidiú freisin le hintuarthacht a mhéadú, le tascanna a mhíniú, agus le cuidiú le páistí cúrsa na n-imeachtaí i rith an lae a thuiscint. Roinnt samplaí:
 - Lipéid phictiúir ar rudaí sa timpeallacht
 - Póstaer fáilte in Úcráinis/Rúisis le híomhánna
- ◆ Bí ar an airdeall go háirithe maidir le hamanna aistrithe agus athruithe gan choinne ar nós neamhláithreachtaí foirne. Is féidir le hathrú a bheith strusmar agus b'fhéidir go mbeadh cúnamh breise de dhíth ar pháistí le linn na dtréimhsí sin.

- ◆ Is féidir leis an timpeallacht fhisiceach difear mór a dhéanamh don chaoi a motháíonn leanaí sa spás. Is féidir leis cabhrú le leanaí mothú sábháilte agus go bhfuil fáilte rompu, nó is féidir leis éifeacht eile a bheith aige, agus mothúcháin imní, eagla agus contúirte a spreagadh.
- ◆ Cuir timpeallacht gan an iomarca spreaga ann ar fáil, ag cur san áireamh líon na ndaoine sa seomra, soilsiú, torann, tuin chainte, srl. Laghdaigh an “tranglam” céadfach ar nós an raidió ar siúl sa seomra, torann ón taobh amuigh/ón gconair, cathaoireacha ag scríobadh ar an urlár, soilse ag dordán.
- ◆ Smaoinigh ar truicir a bhaineann le céadfach. Mar shampla, cé go bhféadfadh sé a bheith ina shuaimhneas do pháiste amháin má lastar na soilse le linn am sosa, d'fhéadfadh go gcuirfeadh sé i gcuimhne do pháiste eile amanna scanrúla caite in áit dhorcha. Tabhair faoi deara go bhféadfadh fuaimeanna tobanna nó arda ar nós throscaín ag bualadh, leanaí eile ag caoineadh/ag béicíl nó aláram dóiteáin cuimhní a spreagadh ar fhuaimneanna scanrúla buamaí nó bonnáin.
- ◆ Déan machnamh ar an tionchar a bhíonn ag an timpeallacht fhisiceach agus ag atmaisféar do shuíomh ar mhothúcháin sábháilteachta na dtuismitheoirí freisin. Déan turas siúlóide ar do shuíomh agus samhlaigh conas a d'fhéadfadh sé a bheith ó dhearcadh éagsúla, mar shampla, tuismitheoir agus leanbh ag teacht chuig do shuíomh den chéad uair nó tuismitheoir nach bhfuil Béarla mar phríomhtheanga aige. B'fhéidir go mbeadh sé ina chuidiú roinnt comharthaí/póstaer dátheangach a bheith agat.
- ◆ Téigh i dteagmháil le tuismitheoirí ar bhealach cairdiúil, oscailte agus cineálta. B'fhéidir go mbeidh tuismitheoirí ag léiriú míshuaimhneas ahus comhartha struis eile, mar sin, bí ar an eolas faoi seo..

Ag Tacú le Páistí Ionas go Mothóidh Siad Socair



Is gné bhunúsach den fholláine é an cumas muid féin a mhaolú agus ár mothúcháin a rialáil. Nuair a mhothaíonn páistí socair is féidir leo súgradh, iniúchadh, foghlaim agus bualadh le chéile. Nuair a bhíonn páistí faoi strus nó buartha, nó má bhíonn tráma orthu, d'fhéadfaidís a bheith ag streachailt chun déileáil le déine agus fad a gcuid mothúchán, rud a fhágann go n-éireoidh siad dírialaithe go héasca. D'fhéadfadh go mbeadh sé deacair orthu féin rialaithe a dhéanamh, ní hamháin ar leibhéal mothúchánach ach freisin ar leibhéal fiseolaíoch, agus beidh do chabhair ag teastáil uathu chun fanacht socair agus rialaithe.

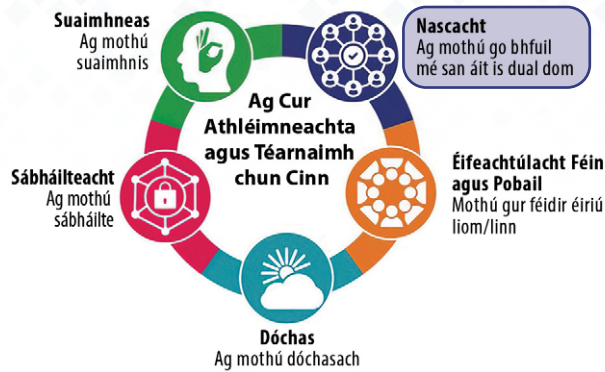
Is féidir leat tacú le páiste chun fanacht rialaithe trí chaidreamh comhsheasmhach sofhreagrach. Tríd an gcaidreamh seo, foghlaimeoidh an páiste go bhfuil a mhothúcháin ceart go leor agus beidh a fhios aige gur féidir leo rochtain a fháil ar do thacaíocht chun a míshuaimhneas mothúchánach a mhaolú. Tugtar comhrialáil air seo.



Chun suaimhneas a chruthú do pháiste, is féidir leat gníomhaíochtaí suaimhneacha, meabhracha agus rialaithe a sholáthar i rith an lae, go háirithe cinn atá athfhillteach agus rithimeach. B'fhéidir go mbeadh cabhair ag teastáil ó pháistí chun rialú "síos" agus éirí níos ciúine nó rialú "suas" chun éirí níos airdeallaí, cibé acu is gá ag am ar leith. Is fearr úsáid a bhaint as gníomhaíochtaí síosrialála, amhail análú domhain, nuair a bhíonn páistí i stát ardhuinnimh, mar shampla, nuair atá imní nó sceitimíní orthu. Tá sé mar aidhm acu leanaí a mhoilliú, análú a rialáil agus suaimhneas a chur chun cinn. Is féidir gníomhaíochtaí uasrialála, cosúil le damhsa, a chur ar siúl nuair is cosúil go bhfuil páistí scoite amach nó tarraingthe siar. Méadaíonn siad seo fuinneamh an pháiste trí ghníomhaíochtaí spráilúla a mhéadaíonn a n-airdeall.

- ◆ Fan gar do pháistí a n-éiríonn dírialaithe go héasca. Is féidir le do láithreachtaí tacú le leanaí fanacht socair agus cabhróidh sé leat a thabhairt faoi deara go tapa má tá leanbh ag éirí dírialaithe agus freagairt mar is cuí.
- ◆ Cinntigh go bhfuil rochtain leanúnach ag leanaí ar réimse leathan gníomhaíochtaí agus ábhar a shocraíonn agus a rialaíonn iad, amhail ealaín, ceol, gluaiseacht agus ábhar céadfach.
- ◆ Bí amuigh go minic. Tugann súgradh faoin aer go leor deiseanna do pháistí rialú a dhéanamh trí mhór ghluaiseachtaí mótaí mar luascadh, dreapadóireacht agus crochadh ó bharraí moncaí.
- ◆ Cuir spásanna nádúrtha ar fáil. Feabhsaíonn a bheith sa nádúr folláine agus cabhraíonn sé le daoine mothú níos socra.
- ◆ Cuir san áireamh gníomhaíochtaí atá bunaithe ar aireachas i rith an lae. Is féidir leis seo cuidiú le suaimhneas intinne pháistí, féin rialaithe a chur chun cinn agus tacú le páistí chun a bheith tuisceanach dóibh féin agus do dhaoine eile.
- ◆ Coinnigh do thimpeallacht eagraithe go maith. Is féidir le páistí éirí corraithe i dtimpeallacht atá tranglálte agus neamheagraithe. Is féidir le spás dea-eagraithe imprisean an-sábháilte agus suaimhneach a chruthú do leanaí a bhí ag maireachtáil i gcúinsí anordúla.
- ◆ Cruthaigh spásanna ciúine, cluthar inar féidir le páistí dul chun sos a ghlacadh nuair a mhothaíonn siad faoi strus nó corraithe, nó nach bhfuil siad in ann díriú ar ghníomhaíochtaí nó éisteacht le daoine eile. Cuir rudaí a thacaíonn le rialú ar nós cúisíní, pluideanna, bréagáin bhoga, prócaí meabhracha agus ábhair chéadfacha ann.
- ◆ Cinntigh go bhfanann tú féin rialaithe agus tabhair sampla de shuaimhneas do leanaí. Ní bheidh duine fásta dírialaithe in ann leanbh dírialaithe a chomhrialú.

Ag Tacú le Páistí Ionas go Mothóidh siad Ceangailte



Bíonn gach duine ag lorg ceangail ó rugadh iad.

Nuair a mhothaíonn leanbh ceangailte, feidhmíonn sé seo mar fhachtóir cosanta don fholláine mar go gcothaíonn sé braistint muintearas. Is féidir le mothúcháin uaignis a bheith mar thoradh ar easpa ceangail, rud a fhágann go mhothaíonn páiste corraithe in aimsir struis.

Nuair a fhanann tú gar do pháiste atá suaite, ag labhairt go socair agus go cineálta leo, ag iarraidh a fháil amach céard a theastaíonn ón bpáiste agus, nuair is féidir, ag freastal ar an riachtanas sin, tá tú ag rá leis an bpáiste, “Tá mé anseo leat”. Nuair a bhíonn taithí ag an bpáiste air seo arís agus arís eile, foghlaimíonn siad, “Cuideoidh an duine seo liom chun déileáil le mo mhothúcháin mhóra.”



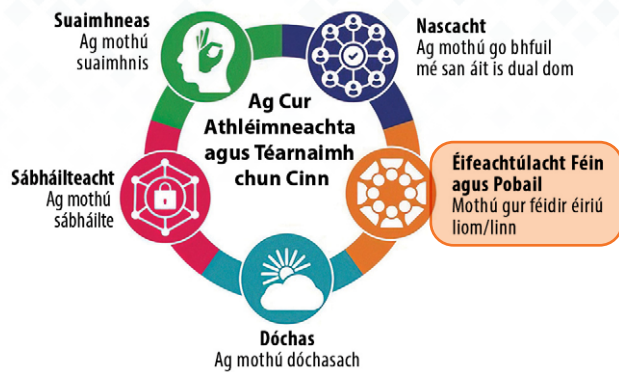
Gach uair a léiríonn tú do pháiste go dtuigeann tú conas a bhraitheann siad agus céard is mian leo, tá tú ag tógáil nasc leis.

- ◆ Glac le cur chuige príomhdhuine i do shuíomh. Cabhróidh sé seo le leanúnachas cúraim a sholáthar do pháistí trí chaidreamh atá comhsheasmhach, tuisceanach agus freagrach. Tacaíonn an cur chuige seo le páistí agus lena dteaghlach nuair a bhíonn siad ag socrú síos den chéad uair sa suíomh agus le linn am an pháiste sa suíomh. Cabhraíonn sé leis an bpáiste a bheith slán nuair a bhíonn príomhdhuine ann agus cruthaíonn sé ceangal agus muintearas.

- ◆ Cuir am agus spás ar fáil do theaghlach chun bualadh leat mar phríomhdhuine a bpáiste le linn na céime socraithe isteach ionas gur féidir leat aithne a chur ar a chéile, caidreamh dearfach a fhorbairt agus muinín a bhunú.
- ◆ Tabhair onóir do cheangail pháistí lena dtuismitheoirí agus lena bpríomhchúramóirí. Déan cinnte go ndéantar scaradh de réir a chéile idir pháistí agus a gcuid cúramóirí trí fhad na n-idirscartha a mhéadú go mall de réir mar a éiríonn an páiste níos compordáil agus de réir mar a mhothaíonn sé go bhfuil baint níos mó aige leis na hoideoirí sa suíomh.
- ◆ Bíonn páistí níos sona nuair a bhíonn caidreamh agus cairdeas dearfach acu le piaraí. Cabhróidh suíomh a spreagann gach páiste le bheith cineálta agus tuisceanach lena chéile le páistí naisc a chruthú lena chéile.
- ◆ Tacaigh le braistint féiniúlachta agus muintearas pháistí trína chinntiú go léiríonn an timpeallacht gnéithe coitianta dá saol agus go bhfuil sé ionadaíoch dá bpobal.
- ◆ Pleanáil do gach spás sa suíomh ionas go mbeidh mothú seascair is compordach ann. Cuir grianghraif de na páistí agus dá muintir ann chun mothú cleachta agus muintearas a chruthú.
- ◆ Treisigh braistint pobail na bpáistí sa suíomh trína chinntiú go gcaitheann siad an chuid is mó dá gcuid ama le grúpaí pháistí a bhfuil aithne orthu chun cabhrú leo caidreamh láidre seasmhacha a chruthú lena bpiaraí.



Ag Tacú le Páistí Ionas go Mothóidh Siad Inniúil



Is éard atá i gceist le féin éifeachtacht ná a chreidiúint go bhfuil an cumas agus na scileanna agat chun déileáil agus dul ar aghaidh. Is féidir leat tacú le páistí braistint féin éifeachtachta, nó gníomhaireachta a fhorbairt ina saol, trí dheiseanna a thabhairt dóibh rogha agus smacht a fheidhmiú laistigh dá dtimpeallacht. Tagraíonn gníomhaireacht do chumas duine gníomhú go neamhspleách agus a roghanna saora féin a dhéanamh. Is féidir le féin éifeachtacht braistint cumhachta, cuspóra, misnigh agus dóchais a thabhairt do pháistí, rudaí a chosnaíonn agus a chuireann an fholláine chun cinn.

Baineann éifeachtacht chomhchoiteann i réimse an ELC le toilteanas gach duine sa suíomh faire amach dá chéile agus tacaíocht a thairiscint nuair is gá. Is féidir an fholláine a chosaint agus a chur chun cinn freisin má bhraitheann tú go bhfuil tú i do bhall de phobal tacúil.



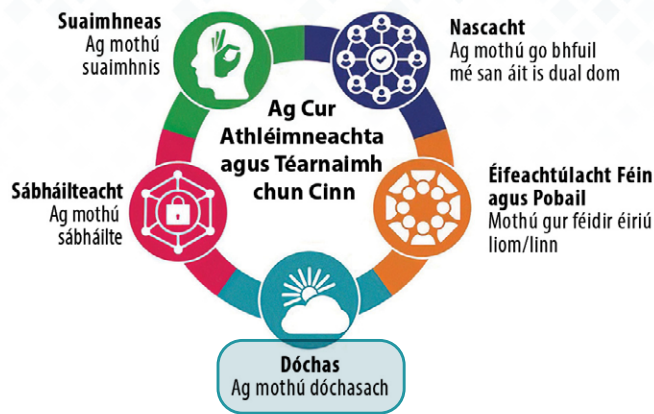
Mar oideoir luathbhlianta, tá sé nádúrtha a bheith ag iarraidh iarracht a dhéanamh fadhbanna pháistí a "réiteach" nó díriú ar a bhfuil ag dul amú i saol páiste amháin. Mar sin féin, tá sé tábhachtach go mbeadh a fhios ag páistí agus teaghlach go bhfuil tábhacht lena nglór. Ba chóir duit iarracht a dhéanamh chun mothú inniúlachta agus cumasaithe pháistí a thógáil agus cur chuige comhpháirtíochta a ghlacadh le tuismitheoirí.

- ◆ Roghanna a chur ar fáil do pháistí. D'fhéadfadh páistí a bhfuil taithí ar tráma acu mothú nach bhfuil mórán smacht acu, nó smacht ar bith, ar a saol. Trína chinntiú go dtugann an timpeallacht neart deiseanna do roghanna, tá tú ag tacú le páistí mothú go bhfuil smacht éigin acu ar a saol.
- ◆ Tá súgradh ar cheann de na gnéithe is tábhachtaí de shaol leanaí agus tá soláthar deiseanna súgartha ina ghné riachtanach i ngach suíomh luath-óige. Príomhghné den spraoi is ea gníomhaireacht na bpáistí féin agus an smacht atá acu ar an eispéireas súgartha.



- ◆ Is rud cumhachtach é súgradh chun athléimneacht pháistí a chothú agus chun cabhrú leo teacht chucu féin tar éis tráma. Cuir go leor deiseanna ar fáil do pháistí muinín agus máistreacht a fháil trína gcuid súgartha. B'fhéidir go mothaíonn páistí neamhchinnte fúthu féin agus faoina gcumas, rud a rachaidh i bhfeidhm ar a muinín agus a n-inniúlacht. D'fhéadfadh go mbeadh go leor tacaíochta ag teastáil uathu chun an timpeallacht a fhiosrú, roghanna a dhéanamh, dúshlán a thabhairt dóibh féin agus rioscaí cuí a ghlacadh.
- ◆ Is féidir go n-airíonn tuismitheoirí a bhfuil taithí acu ar imirce éigeantach gan chumhacht agus le smacht teoranta acu ar a saol. Dá bhrí sin, tá sé thar a bheith tábhachtach go n-oibreoidh tú i gcomhpháirtíocht le tuismitheoirí ar bhealach comhsheasmhach, measúil agus fiúntach.
- ◆ Déan cinnte go mbíonn deiseanna leanúnacha ag tuismitheoirí bheith páirteach ar go leor bealaí éagsúla. Bíodh sé soiléir do thuismitheoirí go bhfuil sé de cheart acu cead cainte a bheith acu i ngach ábhar a bhaineann le cúram a bpáiste agus go gcuirtear fáilte roimh a n-ionchur i gcónaí.

Ag Tacú le Páistí Ionas go Mothóidh Siad Dóchasach



Tá dóchas riachtanach don fholláine mar spreagann sé muid chun leanúint ar aghaidh agus a chreidiúint gur féidir sprioc nó toradh dearfach a bhaint amach. Gan scileanna chun déileáil le dúshlán nó spriocanna a bhaint amach, is féidir dóchas a chailleadh, rud a fhágann go n-éireoidh strus nimhneach. Cuidíonn dóchas linn fanacht spreagtha chun beart a dhéanamh i dtreo spriocanna pearsanta a bhaint amach. Cabhraíonn sé linn chun buanseasmhacht a chruthú agus creidiúint gur féidir sprioc nó toradh dearfach a bhaint amach sa todhchaí, rud a chabhraíonn linn le linn tréimhsí struis.

Is féidir leat mothúcháin dóchais leanaí a chothú trí chaidreamh sláintiúla slána a thógáil leo a chabhraíonn leo meon dearfach a fhorbairt orthu féin agus trí aird a tharraingt ar na tráthanna dearfacha sin a bhíonn ann i rith an lae.

- ◆ Glac le cur chuige bunaithe ar láidreachtaí, a chreideann in athléimneacht agus i gcumas daoine leigheas agus tar chucu féin tar éis tráma.
- ◆ Cuimhnigh gur páistí iad páistí a ndearnadh tráma orthu ar an gcéad dul síos, agus go bhfuil ionchais agus ardmhianta tuillte acu mar atá tuillte ag gach páiste eile sa suíomh.
- ◆ Déan am le dea-scéala a roinnt agus labhairt faoi scéalta dearfacha ó shaol pháistí agus teaghlaigh ar nós turais teaghlaigh, ceiliúradh teaghlaigh agus gníomhartha cineálta.
- ◆ Bailigh leabhair a léiríonn gnéithe d'eispéiris saoil pháistí a spreagann dóchas. Cuir áit éigin bhog agus ciúin ar fáil do na páistí chun breathnú tríd na leabhair ina n-aonar nó chun bheith ina suí go compordach le duine fásta chun léamh.
- ◆ Déan taifead ar eispéireas pháistí sa suíomh ar nós grianghraif díobh ag súgradh, taifid ar a spéiseanna

agus a scéalta foghlama, agus déan machnamh orthu go minic le páistí agus lena dtuismitheoirí. Soláthróidh sé seo fianaise nithiúil ar cé chomh maith agus atá páistí ag oiriúnú.

- ◆ Glac páirt i gcomhthionscadail phobail a chothaíonn dóchas don todhchaí, cosúil le gníomhaíochtaí tiomsaithe airgid, glantacháin comharsanachta srl.

Nóta faoi d'Fholláine Féin



Cé go mbíonn sé taitneamhach agus fiúntach go minic, is féidir leis do ról mar oideachasóir luathbhlianta a bheith éilitheach ó thaobh mothúcháin de agus tú ag iarraidh a chinntiú go dtugtar aire agus tacaíocht do gach leanbh ionas gur féidir leo a lánacmhainneacht a bhaint amach. Má bhíonn tú ag obair le leanaí agus le teaghlaigh a bhfuil taithí ar tráma acu, beidh deacrachtaí breise ann a d'fhéadfadh go n-áireoidh tú go bhfuil an ceann is fearr acu ort agus go mbeidh tú i mbaoil éifeachtaí struis agus tráma.

Tá sé tábhachtach am a ghlacadh chun machnamh a dhéanamh ar d'fholláine féin ionas go mbeidh tú in ann a aithint an bhfuil strus ort. Déan pleanáil chun d'fholláine a fheabhsú trí straitéisí marthanacha a chruthú chun cloíteacht agus strus a chosc agus bealaí a aimsiú chun acmhainní a chur ar fáil duit féin agus tú féin a athlánú. Déan cleachtais leanúnacha féinchúraim a ionchorprú isteach i do shaol a rialaíonn nó a chomhlíonann tú, cibé an bhfuil sé seo ag bualadh le cairde, ag fáil an dóthain codlata nó ag caitheamh ama sa nádúr. Tabhair tosaíocht do chleachtais ghairmiúla féinchúraim san ionad oibre ar nós rochtain a fháil ar thacaíocht agus ar mhaoirseacht ó do bhainisteoir, bheith i dteagmháil go rialta le do chomhghleacaithe agus teorainneacha gairmiúla a leagan síos.

Cuimhnigh...

- ◆ Gur féidir leat tacú le páistí mothú go bhfuil siad **sábháilte** trí chur in iúl dóibh go dtabharfaidh tú aire dóibh agus go gcoimeádfaidh tú sábháilte iad, ag leanúint gnáthaimh intuatha, ag coinneáil athruithe chomh híseal agus is féidir, agus trí athbhreithniú a dhéanamh ar thimpeallacht fhisiceach an tsuímh.
- ◆ Gur féidir leat tacú le páistí a bheith **socair** trí chomhrialáil, agus trí pháistí a spreagadh chun am a chaitheamh amuigh faoin aer, ag cleachtadh gníomhaíochtaí meabhracha le chéile agus trí spásanna ciúine agus cluthar a chur ar fáil.
- ◆ Gur féidir leat tacú le páistí a mhothú go bhfuil siad **ceangailte** trí chur chuige an phríomhdhuine, trí chaidreamh dearfacha a fhorbairt le teaghlaigh, agus trí thacú le caidreamh píaraí.
- ◆ Gur féidir leat tacú le páistí chun **mothú inniúil** trí roghanna agus braistint smachta a chur ar fáil dóibh, trí shúgradh a chur ar fáil dóibh, agus trí chinntiú go bhfuil a fhios ag cúramóirí go gcuireann tú fáilte roimh a n-ionchur.
- ◆ Gur féidir leat tacú le páistí chun a bheith **dóchasach** trí chur chuige bunaithe ar láidreacht a ghlacadh, scéalta dearfacha a roinnt leo, agus machnamh rialta a dhéanamh ar cé chomh maith agus atá leanaí ag socrú síos.

Acmhainní úsáideacha

[An Chéad 5 Acmhainní maidir leis an Úcráin](#)

[Aireachas sa Luathfhoghlaim agus sa Luathchúram](#)

[Cur Chuige an "Phríomhdhuine"](#)

[Ag Obair i gComhpháirtíocht le Tuismitheoirí](#)

[Ag Baint Úsáide as Gnèithe Fisiúla chun Tacú le Cumarsáid](#)



T: 01 453 0355

E: resources@barnardos.ie

W: www.barnardos.ie

Bí linn ar [Facebook](#) le haghaidh eolais nua rialta

Uimhir Charthanais Chláraithe:

CHY 6015 / RCN 20010027



An Roinn Leanaí, Comhionannais,
Míchumais, Lánpháirtíochta agus Óige
Department of Children, Equality,
Disability, Integration and Youth

