



An Chumhacht Cneasaithe a bheith Amuigh

Ós rud é go bhfáiltíonn suíomhanna Fhoghlaim agus Chúram na Luath-Óige (ELC) in Éirinn roimh leanaí agus roimh theaghlaigh a thagann ón Úcráin, tá sé tábhachtach aitheantas a thabhairt do na buntáistí a bhaineann le bheith amuigh faoin aer d'fholláine fhisiciúil agus mhothúchánach leanaí. Tugann súgradh lasmuigh i dtimpeallachtaí nádúrtha deiseanna do leanaí fuinneamh a scaoileadh, mothúcháin láidre a chur in iúl agus smaoinemh go neamhshrianta. Má théann tú in aice leis an dúlra, is féidir le leanaí a mhaolú agus cabhrú le haon strus nó inní a d'fhéadfadh a bheith á mothú acu a mhaolú.

Tugann an acmhainn seo treoir maidir leis an mbealach is fearr chun timpeallacht lasmuigh do shuíomh ELC a úsáid chun tacú le leanaí a thagann ón Úcráin a raibh tráma agus aimhréidh orthu.

Ag Tacú le Leanaí a bhfuil Tráma acu

Is féidir le strus trámach san óige éifeachtaí díobhálacha buana a bheith aige ar shláinte, iompar agus torthaí saoil duine. Nuair a bhíonn go leor struis ar leanaí, is féidir a gcóras freagartha struis a ghníomhachtú go héasca, lena ndúisítear freagairt marthanais, eadhon, troid, eitilt nó bheith i do stangaire.

Tá do shuíomh ELC oiriúnach go hidéalach chun tacú le forbairt shláintiúil leanaí agus chun an cumas athléimneachta agus téarnaimh a neartú i leanaí a bhfuil tráma orthu. Is é an bealach is fearr is féidir leat tacú le leanaí a bhfuil tionchar ag tráma orthu ná trí chaidreamh comhbhách agus sofhreagrach.

Teastaíonn do chabhair ó leanaí atá faoi strus, a mhothaíonn go bhfuil gach rud ag dul sa mhuilleann orthu agus atá míshocair chun fanacht socair agus rialaithe. Is féidir leat tacú leo fanacht socair trí dheiseanna, gníomhaíochtaí agus ábhair a sholáthar dóibh a chabhróidh leo socrú síos agus a bheith níos cíúine nó socrú 'suas' agus a bheith níos airdeallaí, cibé acu is gá ag am ar leith. D'fhéadfadh tionchar ar leith a bheith acu seo nuair a thairgtear dóibh dul lasmuigh.

Is fearr a úsáidtear gníomhaíochtaí síos-rialála, amhail análú go domhain agus éisteacht le fuaimeanna an dúlra, nuair a bhíonn leanaí i riocht ardphuinnimh, mar shampla nuair a bhíonn siad inníoch, corraithe nó feargach. Tá sé mar aidhm acu leanaí a mhoilliú, análú a rialáil agus socair a chur chun cinn. Is fearr gníomhaíochtaí uasrialála, amhail léim, dreapadóireacht agus luascadh, a úsáid nuair is cosúil go bhfuil leanaí dícheangailte, aistarraingthe, brónach nó buartha. Ardaíonn siad seo fuinneamh an linbh trí gníomhaíochtaí spráúla a mhéadaíonn a staid foláirimh.



Conas is Féidir leis an Taobh Amuigh Cabhrú

I suíomh ELC, tá sé riachtanach go mbeadh rochtain ag gach leanbh ar spás taobh amuigh i rith an lae. Is lú an seans go gcuirfeadh béim ar leanaí a imríonn lasmuigh agus gur fearr is féidir leo a gcuid mothúchán a rialáil, rud a théann i bhfeidhm go dearfach ar a bhfolláine. Cuireann súgradh saor lasmuigh ar chumas leanaí féinmhuinín, neamhspleáchas agus féinmheas a fhorbairt. Trí limistéir nádúrtha agus gnéithe sa spás lasmuigh a áireamh, cuirtear feabhas breise ar fholláine agus cabhraíonn sé le leanaí mothú níos ciúine. Nuair a bhíonn siad taobh amuigh, bíonn níos mó saoirse ag leanaí scairt a dhéanamh, torann a dhéanamh agus gaile a ligean amach, agus tá níos lú spleáchais ar a gcuid scileanna briathartha. Tá an spás acu a bheith níos fairsinge ina ngluaiseachtaí fisiciúla, rud a chabhraíonn leo aclaíocht agus seasmhacht a fháil, agus comhordú, cothromaíocht agus neart a fhorbairt. Is féidir le leanaí a bheith níos deacra amuigh faoin aer, rud a spreagann iad le bheith níos cruthaithí agus chun rudaí a thriail agus triail a bhaint astu, agus tá níos mó áiteanna acu le dul i bhfolach iontu agus le hiniúchadh. Nuair a bhíonn leanaí ag súgradh amuigh faoin aer, is dóichí freisin go mbainfidh siad triail as gníomhaíochtaí nua agus go rachaidh siad i dteagmháil le daoine eile, rud a chabhróidh le leanaí a thagann ón Úcráin socrú isteach agus cairdeas a fhorbairt lena bpiaraí.

Méadaíonn cumas leanaí tuiscint a fháil, chomh maith lena mothúcháin agus a mothúcháin a rialú, ó bheith amuigh faoin aer agus iad ag scíth a ligean agus ag mothú socair. Is bealach nádúrtha é súgradh lasmuigh freisin do leanaí a bheith gníomhach go fisiciúil agus saoirse gluaiseachta a fháil, rud atá dearfach dá bhfolláine fhisiciúil agus mhothúcháin araon.

Príomhghnéithe le Breithniú

Agus tú ag smaoineamh ar an rud is fearr a thacóidh le leanbh a bhfuil tráma air lasmuigh, smaoinigh ar an spás atá agat faoi láthair agus ar na gníomhaíochtaí a sholáthraíonn tú.

- ◆ **Coinnigh do thimpeallacht lasmuigh eagraithe go maith.** Is féidir le leanaí a bheith faoi strus i dtimpeallacht mhíshlachtmhar agus mhíeagraithe. Is féidir le spás dea-eagraithe a bheith an-sábháilte agus suaimhneach do leanaí a bhí ina gcónaí i gcúinsí anordúla.
- ◆ **Roghanna a thairiscint do leanaí lasmuigh.** B'fhéidir go mbraitheann leanaí a bhfuil tráma orthu nach bhfuil mórán smachta acu ar a saol nó nach bhfuil aon smacht acu orthu. Trína chinntiú go dtugann an timpeallacht lasmuigh go leor deiseanna do rogha, tá tú ag tacú le leanaí a bhraitheann go bhfuil smacht éigin acu ar a saol.
- ◆ **Go leor deiseanna a chur ar fáil do pháistí muinín agus máistreacht a fháil** trína gcuid súgartha. D'fhéadfadh leanaí a bheith cinnte 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 comhshaol a fhiosrú, dúshlán a thabhairt dóibh féin agus rioscaí cuí a ghlacadh.
- ◆ **Tá gníomhaíochtaí ardfhuinnimh** cosúil le dreapadh, rith agus constaicí tábhachtach chun scileanna oll-luaile a fhorbairt. Cuidíonn siad freisin le leanaí a gcuid mothúchán agus leibhéil fuinnimh a bhainistiú, agus strus a laghdú.
- ◆ **Is féidir le gníomhaíochtaí ísealfuinnimh** a bheith suaimhneach agus gan a bheith iomaíoch do leanbh. Deiseanna a chur ar fáil chun spaisteoireacht nó suí le chéile sa spás lasmuigh.



- ◆ Is féidir le **gníomhaíochtaí oibre troma** a dteastaíonn go leor iarrachta uathu, mar shampla brú, tarraingt, ardú, iompar agus iompar meáchain ag baint úsáide as a gcorp féin, a bheith an-suaimhneach do roinnt leanaí. Deiseanna súgartha a thairiscint mar thochailt i ngaineamh nó sa chré, cluichí léime, buicéid uisce / málaí gainimh a iompar, pram bréagán trom agus gníomhaíochtaí eile a bhaineann le tarraingt, brú, iompar agus fásadh a bhrú.
- ◆ **Cuireann gníomhaíochtaí eachtraíochta** ar nós tógáil pluaise agus tóraíocht taisce scileanna cumarsáide, cinnteoireacht chomhpháirteach agus obair foirne chun cinn.
- ◆ Tacaíonn **deiseanna súgartha cruthaithí** le forbairt mhothúcháinach trí dheiseanna a thairiscint do leanaí triail a bhaint as smaointe nua, bealaí smaointeoireachta agus réiteach fadhbanna. D'fhéadfaí a áireamh leo siúd ionstraimí ceoil a sheinm, péinteáil, gléasadh suas, rann do pháistí agus amhráin ghníomhaíochta, puipéid, scéalaíocht nó damhsa amuigh faoin aer.
- ◆ **Cumasaíonn gníomhaíochtaí scéalaíochta** iniúchadh a dhéanamh ar chásanna samhailteacha nó fíorshaoil agus tugann siad deis do leanaí ról a chorprú agus a chur i ngníomh, amhail rólghlacadh agus súgradh domhanda beag. Is féidir leo seo cabhrú le leanaí ciall a bhaint as imeachtaí a bhí acu.
- ◆ Tugann **spásanna socair agus sábháilte** deis do leanaí sos a thógáil nuair a bhíonn siad faoi strus nó nuair a théann gach rud sa mhuilleann orthu, nó mura bhfuil siad in ann díriú ar ghníomhaíochtaí nó éisteacht le daoine eile.

Cleachtadh a dhéanamh ar chleachtaí scíthe agus aireachais lasmuigh. Is féidir leo seo cabhrú le hintinn leanaí a chiúnú, féinrialúchán a chur chun cinn agus tacú le leanaí a bheith níos airdeallaí orthu féin agus daoine eile.

- ◆ **Soláthar a dhéanamh d'eispéiris chéadfacha éagsúla**, mar go gcabhróidh sé seo le leanaí dul i mbun eispéiris a fhaigheann siad suaimhneach.
- ◆ **Is féidir le nascadh leis an dúlra** ar nós crainn, plandaí, bláthanna, éin agus feithidí tionchar aisiríoch a imirt ar fholláine mhothúcháinach an linbh.
- ◆ **Fan i ngiorracht.** Beidh tacaíocht ó dhuine fásta comhbhách agus airdeallach ag teastáil ó leanaí a bhfuil tráma orthu chun cabhrú leo mothú sábháilte agus slán.

Agus do limistéar agus gníomhaíochtaí lasmuigh á mbreithniú agat, cuimhnigh go bhféadfadh leideanna comhshaoil nó céadfacha cosúil le torann agus / nó gluaiseachtaí arda nó tobanna, nó fuaim eitleáin atá ag eitilt os a chionn, freagairt thrámach a spreagadh do leanbh. Ní bheidh tú in ann gach trucear comhshaoil a bhaint nó a sheachaint ach ba chóir duit a bheith ar an eolas faoin tionchar a d'fhéadfadh a bheith acu sin agus freagra cuí a thabhairt chun cabhrú le leanaí mothú sábháilte agus slán.

Acmhainn úsáideach

[Tráma agus Leanaí Óga: Feasacht ar Thráma a Thógáil i bhFoghlaim agus i gCúram na Luath-Óige](#)



T: 01 453 0355

E: resources@barnardos.ie

W: www.barnardos.ie

Le haghaidh nuashonruithe rialta [bí linn ar Facebook](#)

Uimhir Charthanais Chláraithe: CHY 6015 / RCN 20010027



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

