



Freastalaithe Drogallacha Faisnéis do Thuismitheoirí agus do Chaomhnóirí

Baineann an bhileog seo le tuiscint a fháil ar dhaoine óga a bhfuil drogall orthu freastal ar scoil nó a fheiceann leis an scoil a sheachtaint mar aon le tacaíocht a thabhairt dóibh. Mínítear inti cuid de na cúiseanna atá leis an bhfadhb seo agus tugtar moltaí do thuismitheoirí/chaomhnóirí maidir leis an méid is féidir leo a dhéanamh chun cabhrú leo.

Cad é iompar drogallach agus diúltaithe i leith freastal ar scoil?

Ciallaíonn sé seo go bhfuil drogall ar an duine óg freastal ar scoil, feiceann leis an scoil a sheachtaint nó go bhfuil deacrachtaí aige fanacht ar scoil ar feadh lae ar fad. D'fhéadfadh go léireodh an duine óg iompraíochtaí fíor-dhúshlánacha ar maidin agus é nó í ag iarraidh gan dul ar scoil. D'fhéadfadh sé a bheith an-chorraithe agus trí chéile agus é ag dul ar scoil faoi dheireadh.

Cén chuma a bhíonn air?

B'fhéidir go bhfuil sí ag béicíl, ag eascainí, ag diúltú an rud a iartrar uirthi a dhéanamh, ag éalú, ag dul i bhfolach nó ag greamú de dhuine nó rud éigin.

D'fhéadfadh go mbeadh cuma brónach, buartha agus eagla uirthi. D'fhéadfadh sí a bheith ag caoineadh nó ag gearán go bhfuil sé ró-thuirseach toisc nár chodail sí an oíche roimh ré, nó d'fhéadfadh sí a rá go bhfuil bolg tinn, tinneas cinn, scornach thinn uirthi, nó 'go mothaíonn sí breoite' srl. D'fhéadfadh na hiompraíochtaí seo dul in olcas arís tar éis deireadh seachtaine nó saoire.

Conas a thosaíonn sé?

Tá go leor cúiseanna ann le tinreamh drogallach agus iompraíocht seachanta scoile - uaireanta níl a fhios againn cén fáth a thosaíonn sé ach is dóichí go dtarlóidh sé tar éis strus sa teaghlach, má bhí duine breoite nó má fuair duine bás nó má tharla scaradh. Féadfaidh sé tarlú freisin má chonaic leanbh daoine eile ina theaghlach nach raibh ag dul ar scoil. I bhfianaise laethanta saoire an tsamhraidh agus an méid ama a bhíonn daoine óga sa bhaile b'fhéidir go mbeadh sé deacair ar chuid acu filladh ar ghnáthamh na scoile agus a dtimpeallacht teaghlaigh agus baile a fhágáil.

Má tá drogall ar do leanbh freastal ar scoil nó má tá sé ag féachaint leis an scoil a sheachtaint, ciallaíonn sé go bhfuil sé faoi strus faoi rud éigin. D'fhéadfadh sé sin a bheith amhlaidh mar gheall ar aon cheann de na cúiseanna seo a leanas:

- I rith laethanta saoire an tsamhraidh b'fhéidir nach raibh mórán teagmhála ag



do leanbh le múinteoirí agus piaraí agus b'fhéidir go mothaíonn sé nach bhfuil aon bhaint aige le pobal na scoile

- B'fhéidir gur mhaith léi fanacht le daoine a bhfuil grá aici dóibh mar go bhfuil eagla uirthi go dtarlódh rud éigin dóibh le linn di a bheith ar scoil
- B'fhéidir go dteastaíonn aird uaithi ó dhuine sa bhaile
- D'fhéadfadh go mbeadh imní air faoi bhall teaghlaigh a fhágáil leis féin sa bhaile ar feadh an lae
- B'fhéidir gurbh fhearr leis rudaí a dhéanamh sa bhaile agus lasmuigh den scoil seachas dul ar scoil

- D'fhéadfadh go mbeadh eagla uirthi go dtabharfaidh duine ar scoil breithiúnas uirthi, go dtabharfaí droim láimhe léi, go náireofaí nó go gcáinfi í. Má tá bulaíocht á déanamh uirthi caithfidh an scoil é seo a thuairisciú agus déileáil leis
- D'fhéadfadh imní a bheith uirthi faoi ábhar nó faoi mhúinteoir áirithe.

Cad is féidir leat a dhéanamh?

- Déan cinnte nach bhfuil aon rud cearr le do leanbh ó thaobh na sláinte de agus nach bhfuil bulaíocht nó gortú á dhéanamh air. **Déan cinnte go bhfuil sé sábháilte.**
- Bíodh tuiscint agat go bhfuil sé ag diúltú dul ar scoil toisc go mbraitheann sé faoi strus faoi rud atá fíor agus tábhachtach ina thuairim. **Éist agus tuig cén fáth** nach dteastaíonn uaidh dul ar scoil.
- Cabhraigh léi **dul i ngleic leis an bhfadhb faoina himní**, pléigh léi cad is féidir léi a dhéanamh, cad a d'fhéadfadh cabhrú ach **ná déan é seo ach amháin nuair a bhíonn tú féin agus an leanbh nó an duine óg ar bhur suaimhneas**. Ní féidir le duine ar bith smaoineamh agus comhrá cabhrach a bheith aige nuair a bhíonn sé faoi strus mór.
- **Cuir ar a suaimhneas í**. Cuir i gcuimhne di gur féidir léi déileáil leis agus go **gcuideoidh tú féin agus a múinteoirí léi aon fhadhbanna a réiteach**.
- **Labhair go dearfach faoin scoil agus spreag í chun smaoineamh ar rudaí is maith léi faoin scoil.**
- Cuimhnigh go bhfuil an tslí ina labhraíonn tú faoin scoil, na múinteoirí, a gcairde srl an-tábhachtach.
- **Bí dearfach an t-am ar fad** - ná braith ciontach faoi iarraidh uirthi dul ar scoil! Tá tú á dhéanamh toisc go bhfuil grá agat di. Má bhraitheann tú trína chéile déan iarracht gan é a thaispeáint. **Creid go bhfuil sí in ann déileáil leis agus gur féidir leatsa déileáil leis**. Cuir i gcuimhne di uaireanta eile nuair a rinne sí rud éigin deacair agus d'éirigh go maith léi faoi dheireadh.
- **Léirigh conas déileáil le deacracht** - tá sé ag iarraidh ort a thaispeáint dó



conas é a dhéanamh. Inis dó faoi amanna nuair a bhí tú buartha agus nuair a chuaigh tú i ngleic le rud éigin deacair. Bíodh a fhios agat gur féidir leis foghlaim conas déileáil leis an strus seo agus é a bhainistiú ach tógann sé seo roinnt ama agus bíonn foighne, tuiscint agus tacaíocht uait ag teastáil - **ná caill do mhisneach**. B'fhéidir go mbaintear cor coise asaibh anois is arís ach d'éirigh le go leor daltaí fillleadh ar fhreastal ar scoil go rialta le **tacaíocht chun a gcuid scileanna agus caidrimh thacúla a fhorbairt** sa bhaile agus ar scoil.

- Bíodh **gnáthamh rialta leaba agus maidine agaibh** roimh an scoil.
- Réitigí an mála scoile agus an éide scoile an oíche roimh ré - **cuidigh leis a bheith eagraithe**.
- **Tabhair neamhaird ar iompar nuair a bhíonn sé sábháilte é sin a dhéanamh** m.sh. nuair a bhíonn sé ag béicíl, ag mionnú, ag impí.
- **Inis dó go dtuigean tú** go bhfuil sé deacair agus go bhfuil sé buartha ach ná téigh i mbun cainteanna fada faoina chuid mothúchán díreach roimh an scoil.
- **Bí soiléir, diombháilte agus cineálta** "Tá a fhios agam go bhfuil sé seo deacair. Teastaíonn uaim go rachaidh tú ar scoil agus ní mór duit dul ar scoil. Is féidir linn labhairt faoi níos déanaí agus inseoidh tú dom conas a d'éirigh leat. Tá a fhios agam gur féidir leat é seo a dhéanamh; tá tusa láidir agus táim ann duitse." Abair arís é más gá.
- Más aon chabhair é mol dó **dul ar scoil le duine eile** m.sh. cara agus a thuismitheoir nó a chúramóir nó duine fásta eile.
- Bain triail as an duine a thugann do leanbh chuig an scoil a athrú.
- Déan iarracht chun **a aird a bhaint den ábhar** trí labhairt faoi rud éigin a bhfuil suim aige ann nó faoi rudaí deasa is féidir leat a dhéanamh le chéile.
- **Ná géill. Coinnigh ort** agus tabhair go dtí an scoil é.
- Nuair a shroicheann tú an scoil - **fág slán leis**, déan miongháire, abair go bhfuil tú ag tnúth lena fheiceáil níos déanaí agus ansin **fág go gasta**.
- Ag deireadh an lae **inis dó cé chomh bródúil is atá tú go ndeachaigh sé ar scoil** agus gur fhan sé ann agus gur éirigh leis é a dhéanamh **cé go raibh sé an-deacair**. Taispeánann sé seo gur féidir leis déileáil le cúrsaí agus go bhfuil sé láidir agus éireoidh sé níos éasca.
- **Déanaigí rud éigin taitneamhach le chéile** tar éis na scoile nó ag an deireadh seachtaine.
- Má fhanann sí sa bhaile nuair ba chóir di a bheith ar scoil déan iarracht gan luach saothair a thabhairt ina leith. **Déan iarracht cloí leis an ngnáthamh**; eirigh, cuir ort do chuid éadaí agus bí ag súil go bhfaighidh sí a cuid leabhar



scoile agus go mbainfidh sí triail as roinnt oibre a dhéanamh. Ná lig di féachaint ar an teilifís, fanacht ar a bhfón nó a bheith i mbun cluichíochta an lá ar fad. Déan cinnte nach mbíonn a lán airde uirthi as a bheith ag fanacht sa bhaile.

- Déan teagmháil leis an scoil chun sceideal laethúil oibre a fháil, ar féidir é a chríochnú sa bhaile. Is féidir leis seo a bheith ina údar misnigh don scoláire - nach bhfuil cuid den churaclam á chailliúint aige.
- **Spreg teagmháil** le daoine óga eile agus le gníomhaíochtaí **lasmuigh den scoil** más mian leis an duine óg é.
- **Labhair le ball foirne** sa scoil go rialta chun do chuid gaiscí agus deacrachtaí a roinnt. Bí macánta agus lig dó cabhrú agus tacaíocht a thabhairt duit. Is dóigh go mbainfear cor coise asaibh anois is arís, go háirithe tar éis deireadh seachtaine nó laethanta saoire ach scriosann sé seo an méid atá bainte amach agaibh.
- Cé go gcuireann sé seo an-strus ar thuismitheoirí nó ar chúramóirí **bí an-socair - fan láidir - ná géill - is tusa an duine fásta**. Teastaíonn oideachas ó dhaoine óga agus teastaíonn taithí uathu le daoine óga eile chun cabhrú leo fás agus foghlaim ar mhaithe lena saol mar dhaoine fásta.
- Má leanann an fhadhb ar aghaidh tar éis go leor ama agus iarrachtaí uaitse agus na múinteoirí smaoinigh ar **chomhairliúchán a iarraidh le síceolaí NEPS na scoile** nó féach an bhfuil gá **le hatreorú chuig seirbhísí FSS**.