



Ag Fhreagairt do Strus Faisnéis do Bhaill Foirne Scoile

Réamhrá

Táthar ag siúl leis gur bhain gach ball foirne agus gach dalta taitneamh as an mbriseadh samhraidh agus go bhfillfidh siad ar an scoil réidh don obair agus don fhoghlaim. Bhí ar roinnt díobh déileáil le dúshláin mhóra agus le cúinsí fíorstrusmhara, áfach, e.g. déileáil le tinneas ar bhall teaghlaigh nó le bás ball teaghlaigh, le daoine muinteartha dá gcuid a bheith ina n-oibrithe túslíne, le strus airgeadais de bharr post a chailleadh nó, i gcás roinnt daoine, le cur suas le foréigean agus mí-úsáid sa bhaile. I gcás roinnt teaghlach a raibh dúshláin orthu roimh an bpaindéim, leanadh leis na deacrachtaí sin nó méadaíodh iad.

Ta seans ann nach mbeidh baill foirne scoile ar an eolas i gcónaí faoi na cúinsí strusmhara lena bhfuil roinnt daltaí ag déileáil. Tá seans ann go mbeidh sé an-deacair ar roinnt daltaí socrú ar ais i saol na scoile arís agus díriú, cuimhneamh agus foghlaim de bharr an struis a bhí orthu. Ní fhreagróidh gach duine do strus ar an tslí céanna agus beidh a straitéisí féin ag gach duine chun déileáil leis. Tá sé tábhachtach go bhfuil na daoine fásta a thacaíonn le daltaí i scoileanna ar an eolas faoin éagsúlacht freagairtí sin do strus agus faoi na héifeachtaí atá acu orthu féin agus ar na daltaí a dtacaíonn siad leo.

Tugtar breac-chuntas ar na nithe seo a leanas sa bhileog faisnéise seo:

- Na nithe a tharlaíonn sa chorp mar fhreagairt do strus
- Riachtanais na bpáistí a raibh strus an-mhór orthu
- An tionchar is féidir leis sin a bheith ar a n-iompraíocht agus ar a bhfoghlaim
- Conas is féidir idirghabháil le húsáid a bhaint as an tsamhail seo – Rialaigh, Réitigh agus Réasúnaigh.

Cad is strus ann?

Is é is strus ann ná freagairt shealadach do mhothú faoi bhrú nó faoi bhagairt. Is amhlaidh nach bagrach do roinnt daoine atá na nithe atá bagrach do dhaoine eile.

Nuair a mhothaímid go bhfuilimid faoi bhagairt, ullmhaíonn ár gcorp dúinn le haghaidh



freagairt tríd ár gcroírata a mhéadú agus hormóin a scaoileadh. Tugtar '**troid-teitheadh-stad**' ar an bhfreagairt sin agus is freagairt uathoibríoch í.

Is féidir le páistí strusairí éagsúla a eispéiriú ar fud a n-óige. Tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara, áfach, nach bhfuil gach cineál struis dochrach.

Baineann **strus dearfach** le gnáth-theagmhais choitianta saoil a d'fhéadfadh ár leibhéal struis a mhéadú go sealadach agus a dtéarnaímid uathu go mear. Is féidir le strus dearfach daoine a spreagadh níos mó ullmhúcháin a dhéanamh nó dícheall níos mó a chur isteach. Is cuid thábhachtach riachtanach den fhorbairt é.

Baineann **strus infhulaingthe** le heispéiris a d'fhéadfadh a bheith trámach agus a chruthaíonn leibhéal mhóra struis a mhaireann tréimhse níos faide. Cuireann na heispéiris sin faoi deara do chorp an pháiste freagairt struis a ghiniúint a mhaireann tréimhse níos faide. Le himeacht ama, is féidir le corp an pháiste teacht slán as an eispéireas de bharr na tacaíochta ó dhaoine fásta timpeall orthu. Is féidir leis an eispéireas sin cabhrú leo forbairt a dhéanamh ar an athléimneacht a theastaíonn chun déileáil le hamanna dúshlánacha sa todhchaí.

Éiríonn **strus tocsaineach** ina fhadhb nuair a bhíonn imní nó buairt ar dhaoine an chuid is mó den am ar feadh tréimhse fhada ama. Is féidir leis sin a fhágáil gur 'curtha air' i gcónaí a bhíonn freagairt an duine do strus nó gur féidir í a dhúiseacht go héasca. Bíonn siad ar a n-airdeall faoi chontúirtí féideartha agus freagróidh a gcorp ansin ar bhealach uathoibríoch a théann chun tairbhe dá marthanas i.e. an fhreagairt '**troid-teitheadh-stad**'. Is féidir le strus tocsaineach dianseasmhach a fhágáil go mbeidh sé níos deacra déileáil le haon strus sa todhchaí.

Cad a tharlaíonn sa fhreagairt do strus?

Is í an fhreagairt do strus freagairt nádúrtha an choirp do theagmhais strusmhara. Éiríonn an inchinn ar an eolas faoi bhagairt fhéideartha agus seolann sí comharthaí chuig an gcorp chun ullmhú do ghá féideartha le dul i mbun gnímh: **troid**, **teitheadh** (rith amach) nó **stad** (dúnadh síos). Nuair a tharlaíonn sé sin, tá seans ann go

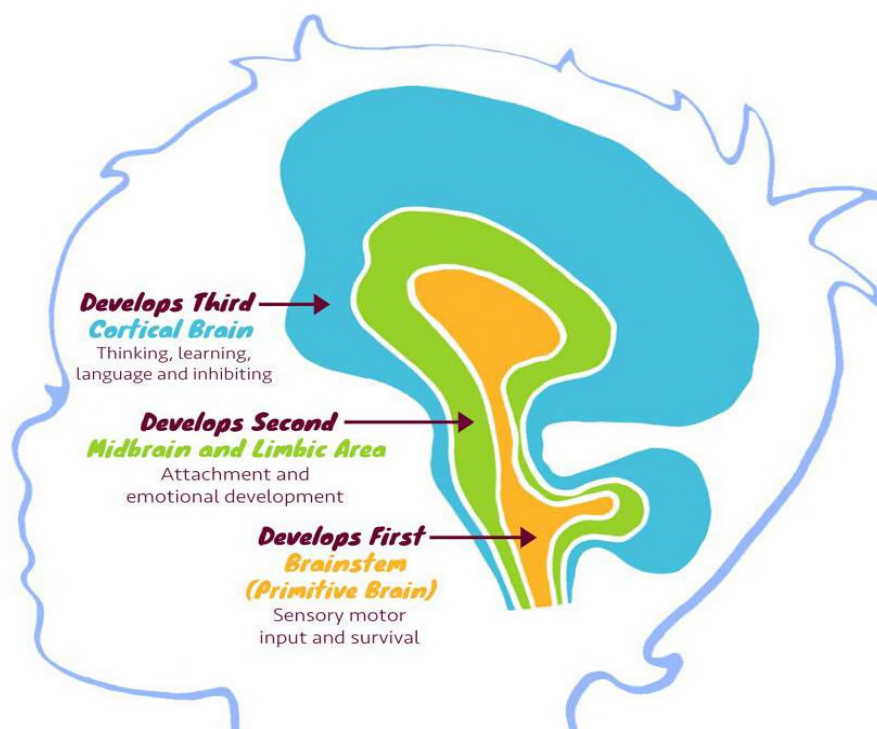


mothóimid freagairtí fisiciúla inár gcorp e.g. análu níos tapa, buille croí gasta, bosa allasúla, glúine creathacha. Is é ról ár bhfreagartha do strus ná sinn a chosaint ar chontúirt.

Is féidir go ndéanfar cur síos ar an bhfreagairt sin ó thaobh imní, buartha, neirbhíse, eagla nó teannais de. Is gnáthfhreagairtí mothúchánacha iad sin d'amanna strusmhara a mhothaíonn daoine ó am go ham. Mar sin féin, más rud é go bhfanann an fhreagairt '**troid-teitheadh-stad**' curtha air nó go ndúisítear í go héasca, fágann sé sin go bhfuil 'an chuid marthanais den inchinn' á húsáid. Nuair a tharlaíonn sé sin, dúnann na codanna eile den inchinn síos.

An tionchar ar pháistí atá ag strus ainsealach

Forbraíonn an inchinn de réir mar a fhásann an páiste ón mbreith go dtí an ógántacht:



([Beacon House, 2019](#))

Is é **stoc na hinchinne** an chuid den inchinn a bhíonn ar a hairdeall faoi chontúirt agus freagraíonn sí leis an bhfreagairt '**troid-teitheadh-stad**' a dhúiseacht. Bíonn an



chuid sin den inchinn freagrach as sinn a choinneáil beo agus fanann sí gníomhach ar fud na tréimhse ina mbraithimid contúirt. Is é an deacracht a bhíonn ag daoine a bhfuil strus marthanach agus ainsealach orthu ná go ndúisítear an chuid sin den inchinn go héasca nó go bhfanann sé curtha air agus i modh marthanais **‘troid-teitheadh-stad’**. Sa staid sin, breathnaítear ar ghnáth-theagmhais saoil mar theagmhais chontúirteacha agus is beag faisnéis a fhéadann dul ar aghaidh chuig na codanna eile den inchinn a dhéileálann le hidirghníomhaíocht shóisialta, le caidreamh agus le smaointeoireacht agus réasúnú. Fágann sé sin gurb amhlaidh, maidir le páistí a mhaireann faoi strus ainsealach, go mbíonn sé deacair orthu caidreamh a chothú; a gcuid mothúchán nó iompraíochta a rialáil; smaoineamh, foghlaim nó a machnamh a dhéanamh toisc go mbíonn siad ag díriú a n-airde ar fhanacht beo i ndomhan a mheasann siad a bheith contúirteach.

Tarlaíonn forbairt na hinchinne go seicheamhach leis an luathfhorbairt a dhéanann dífeall don fhorbairt ar fad ina dhiaidh sin. Is é sin an fáth ar féidir le strus ainsealach a eispéirítear go luath sa saol tionchar ollmhór a bheith aige ar fhorbairt agus foghlaim an pháiste.

Tarlaíonn smaointeoireacht agus foghlaim san **inchinn choirtéiseach**. Is í sin an chuid den inchinn a chabhraíonn linn an saol a thuiscint agus cinntí réasúnacha a dhéanamh ar bhonn na faisnéise atá idir lámhe againn nó a d’fhoghlaimíomar roimhe. Mar sin féin, ní oibríonn an chuid rithábhachtach sin den inchinn nuair atá an fhreagairt do strus curtha air. Is amhlaidh nach féidir le daoine iad féin a chur ar a suaimhneas, baint a bheith acu le daoine eile agus foghlaim ach amháin nuair a mhothaíonn siad sábháilte agus nuair atá rochtain acu ar an gcuid smaointeoireachta den inchinn.

Teastaíonn ó gach páiste tacaíocht ó dhaoine fásta de réir mar a fhoghlaimíonn siad na scileanna a theastaíonn chun iad féin a shocrú síos, idirghníomhú le daoine eile agus smaoineamh ar a n-iompraíocht. Tógann sé am chun na scileanna sin a fhorbairt toisc go mbíonn an inchinn ag fás agus ag forbairt ón mbreith go dtí an ógántacht agus ar aghaidh go dtí an luath-aosacht.



Contanam an struis:

Ní hé amháin go ndéanann ár bhfreagairt do strus difear dár n-íompraíocht agus dár bhfreagairtí coirp. Ina ionad sin, déanann strus difear freisin dár dtuiscint ar am, dár gcumas chun pleanáil ar aghaidh agus chun sinn féin a eagrú agus don tslí a bhfoghlaímimid, a smaoinimid agus a gcuimhnimid faisnéis. Dá mhéad strus atá orainn is ea is lú ár gcumas chun smaoineamh agus pleanáil agus tá sé tábhachtach an méid sin a thuiscint maidir le hullmhacht na bpáistí agus na ndaoine óga d'fhoghlaim agus d'obair leis an gcuraclam agus le daoine eile.

Deir an Dr Bruce Perry (2017) gurb é atá ansin ná contanam freagairtí struis do bhagairt bhraite. Ar an gcontanam sin, is féidir linn bheith socair, bheith airdeallach, bheith inmíoch, bheith eaglach agus. ar deireadh, bheith scanraithe. Bímid i gceann de na cúig staid inchinne sin i gcónaí.



Nuair atáimid **socair** agus atáimid ag úsáid ár gcórais inchinne smaointeoireachta, táimid ábalta pleanáil ar aghaidh. Tá tuiscint againn ar am sa todhchaí agus is féidir linn smaoineamh ar an gcúis agus an éifeacht, pleanáil agus sinn féin a eagrú.

I staid **airdeallach**, éiríonn ár dtuiscint ar am níos teoranta do na laethanta agus na huaireanta romhainn agus éiríonn ár smaointeoireacht níos nithiúla agus níos neamhtheibí.

Nuair atá **imní orainn (alarm)**, laghdaítear ár dtuiscint ar am go dtí na huaireanta atá



romhainn agus tá ár mothúcháin níos mó i gceannas ar ár smaointeoireacht.

De réir mar a mhéadaíonn an **eagla** atá orainn, laghdaítear ár dtuiscint ar am tuilleadh, ní féidir linn sa staid sin smaoineamh ach amháin ar na soicindí beaga atá romhainn agus iompraímid ar bhealach frithghníomhach.

Nuair atá **scanradh** orainn, níl aon tuiscint ar am againn agus ní oibrímid ach gan smaoineamh; sa staid sin, ní féidir linn smaoineamh go soiléir ná réasúnú loighciúil comhfhiosach a úsáid agus ní féidir linn teagmháil shóisialta a dhéanamh.

Freagraíonn daoine ar bhealaí difriúla do leibhéil dhifriúla struis: éiríonn siad níos airdeallaí, níos ceandána, níos dúshlánaí agus níos ionsaithí (**troid**) nó éiríonn siad níos seachantaí, níos comhlíontaí nó níos neamhairdeallaí (**teitheadh/stad**).

Nuair a nochtar daoine do strus faidréiseach, bíonn a bhfreagairt do strus curtha air an t-am ar fad. Tá seans ann go n-aistroidh siad ó **imní** go **heagla** nó go **scanradh** go mear toisc go bhfuil sé deacair orthu a n-inchinn smaointeoireachta a úsáid agus smaoineamh go loighciúil faoina bhfuil rompu. Is ó áit marthanais atá siad ag gníomhú agus ag iompar. Is é an toradh a bheidh air sin ná go bhfreagróidh siad do ghnátheispéiris amhail is dá mbeadh eispéiris bhagracha iontu.

Is é sin an fáth a ndeirtear in amanna go dtéann daoine ‘ó náid go céad’ agus iad ag dul thar fóir ar fad mar fhreagairt do theagmhais bheag. Is féidir freisin go mbeidh **cuma** shocair ar dhaoine, cé go mbíonn a bhfreagairt do strus curtha air i gcónaí agus nach mbíonn siad lánsoicair sa taobh istigh. Is féidir go bhféachfaidh daoine eile ar na freagairtí struis sin mar mhí-iompraíocht nó mar iompraíocht chúlúcháin. Tá seans ann go bhfágfar iad trí chéile agus neamhábailta foghlaim, caidreamh a bhunú, pleanáil nó smaoineamh ar an gcúis agus ar an éifeacht chun roghanna eolasacha a dhéanamh. Tá seans ann nach mbeidh a lán daoine réidh le foghlaim agus iad ag filleadh ar scoil de bharr an struis a bhí orthu. Tá seans ann go mbeidh sé riachtanach tacú leis na daltaí sin ar bhealaí atá difriúil leis na bealaí ar tacaíodh leo san am atá thart toisc go bhfuil seans ann gur tháinig athrú ar a riachtanais mar thoradh ar a n-eispéiris le linn dúnadh scoile.



Cén tionchar atá aige sin ar an bhfoghlaim?

Chun go mbeimid in ann smaoineamh agus foghlaim, ní mór dúinn a mhothú go bhfuilimid slán sábháilte. Nuair atá strus nó imní orainn, tá seans ann go mbeidh sé deacair orainn díriú ar thasc nó comhrá a dhéanamh, fiú. Má tá strus ar dhaltá an chuid is mó den am, beidh sé an-deacair air/uirthe páirt a ghlacadh san fhoghlaim toisc go bhfuil corp agus inchinn an dalta sin ag díriú ar é/í a choinneáil sábháilte.

Beidh sé ina chabhair má thuigean daoine fásta a oibríonn le daoine óga éifeacht fhorásach an struis agus más féidir leo a n-ionchais agus a bhfreagairtí a chuir in oiriúint dá réir. Ní mór do dhaoine fásta tacú le daoine óga teacht ar ais feadh an chontanaim struis chun go mothóidh siad socair sábháilte. Spreagann sé sin na codanna riachtanacha uile den inchinn, a chuireann ar a gcumas tuiscint a chruthú, smaoineamh agus réasúnú.

Braithimid é nuair atá strus ar dhaoine eile agus méadaíonn sé sin ár bhfreagairt féin. Ní mór do dhaoine fásta a bhfreagairtí féin a thuiscint agus a bhainistiú chun cur ar a gcumas daoine óga a thuiscint agus tacú leo ar bhealach atruach agus chun aire a thabhairt dóibh féin. Ní féidir le daoine fásta an tacaíocht a ndéantar cur síos uirthi thíos a sholáthar go héifeachtach ach amháin nuair atá siad socair.

An tSamhail: Rialaigh, Réitigh agus Réasúnaigh

Chuir an Dr Bruce Perry samhail shimplí chumhachtach le chéile chun a thaispeáint conas is féidir an inchinn smaoineoireachta a úsáid nuair atá strus ar dhuine agus nuair atá sé/sí ag oibriú i modh marthanais. Éiríonn go geal leis an samhail seo i gcás daltaí nó aosach a mbíonn a bhfreagairt do strus curtha air i gcónaí nó so-dhúisithe.

An tSamhail:

Rialaigh



Réitigh



Réasúnaigh

Rialaigh

Nuair atá an-strus ar dhuine (mírialú), tá sé/sí ag oibriú sa chuid marthanais dá inchinn/hinchinn. Dhúisigh fíor bhagairt nó bagairt bhraite a fhreagairt/freagairt do strus agus níl sé/sí sa staid shocair/shuaimhneach a thuilleadh. Tá seans ann go dtiocfaidh iompraíocht '**troid-teitheadh-stad**' as sin toisc go lagófar go mór an cumas



atá aige/aici chun éisteacht, foghlaim, tuiscint agus déileáil le cúrsaí. Tá sé tábhachtach cabhrú le daoine éirí socair agus a mhothú go bhfuil siad sábháilte chun cur ar a gcumas tuiscint a chruthú ón taobh sóisialta de. Is féidir leis na daltaí éirí socair trí phatrún tascanna atriallacha suaimhneasacha, mar shampla, análú domhain, breacaireacht nó siúl (Féach [Aguisín 1](#) chun tuilleadh samplaí a fháil).

Réitigh

A luaithe atá duine níos socra, ní mór dúinn reitiú leo agus athnascadh leo ar bhealach a chuireann i gcuimhne dó/di go bhfuil sé/sí sábháilte, go dtuigtear é/í agus go bhfuiltear ag tacú leis/léi. Luann an Dr Perry:

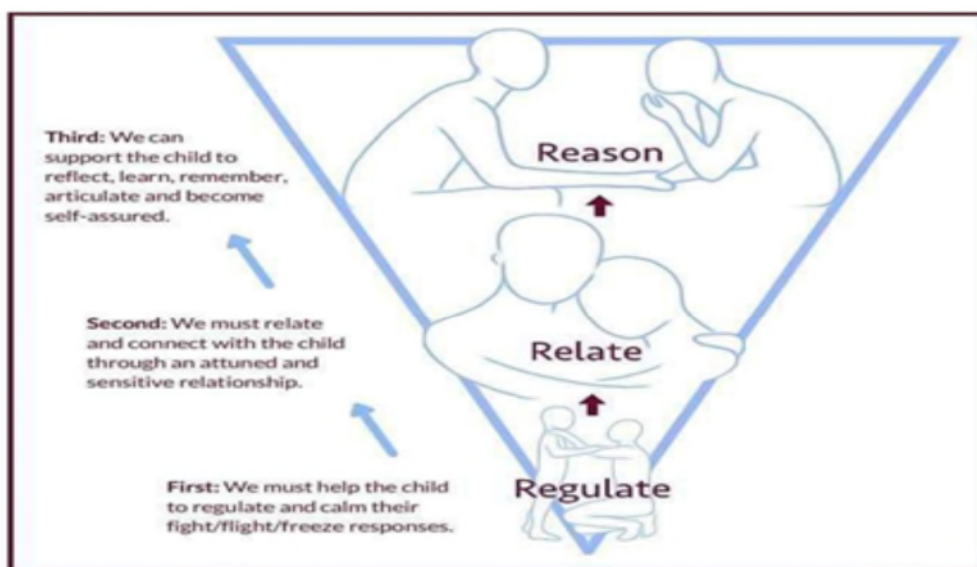
“is é nascacht shóisialta an maolánach is cumhachtaí i dtréimhsí struis agus suaite.”

San am i láthair, ní mór dúinn fanacht amach óna chéile go fisiciúil ach fanacht gar dá chéile ón taobh mothúcháin de.

Ó nádúr, tá seans ann gur mian linn labhairt agus réasúnú nuair atá strus ar dhuine. Dá ainneoin sin, is féidir gurb éifeachtaí fós ag an am seo na bealaí cumarsáide nach n-úsáidtear focail iontu. Is féidir gur tábhachtaí ná na focail iarbhír a úsáidtear an chumarsáid neamhbhriathartha agus an tuin chainte a úsáidtear. Más féidir leat reitiú le daoine eile ar bhealach tuisceanach, beidh éifeacht chumhachtach aige sin ar thionchar an struis atá orthu a laghdú. Ar na samplaí de bhealaí is féidir reitiú le daltaí, tá féachaint sa tsuíl, éisteacht, agus mothúcháin a dhearbhu (Féach [Aguisín 1](#) chun tuilleadh samplaí a fháil).

Réasúnaigh

Baineann réasúnú lenár n-inchinn smaointeoireachta. Is é an t-am ina bhfuil duine socair (**Rialáilte**) an t-aon am amháin ina bhfuil sé/sí in ann caidreamh a bhfuil iontaobh aige/aici as a chruthú (**Réitigh**) agus rochtain a fháil ar an gcumas atá aige/aici chun tuiscint, smaoineamh agus machnamh a dhéanamh (**Réasúnaigh**).



Heading straight for the 'reasoning' part of the brain with an expectation of learning, will not work so well if the child is dysregulated and disconnected from others.

([Beacon House, 2019](#))

Má chloítear leis an seicheamh sin agus má shamhlaítear é, cabhrófar linn cumarsáid éifeachtach a dhéanamh agus tacú le daoine a machnamh a dhéanamh, foghlaim, cuimhneamh agus iad féin agus a mothúcháin a chur in iúl. Ní féidir caidreamh a chothú ná scileanna a fhoghlaim nuair a bhíonn strus ar dhaoine. Má mhothaíonn duine sábháilte socair, cumasófar forbairt na ngnéithe eile d'fholláine. Deireann an Dr Perry gur cabhair i dtréimhsí géarchéime í timpeallacht atá caidreamhach, ábhartha, atriallach, rithimeach, measúil agus tairbheach.

Tuilleadh faisnéise

Féach *Féinrialáil do dhaltaí: Treoir do Bhaill Foirne Scoile* chun teacht ar straitéisí níos praiticiúla chun cabhrú le daltaí suaite.

Féach [Hand Model of the Brain](#) ón Dr Dan Siegel, ina mínítear conas is féidir linn úsáid a bhaint as ár gcumas chun réasúnú nó 'an cloigeann a chailleadh' in amanna a mheastar a bheith strusmhar.

Féach láithreoireachtaí agus acmhainní ar líne maidir le [samhail an Dr Perry](#) a úsáid sa phaindéim reatha.

Tagairtí

www.neurosequential.com/covid-19-resources

<https://www.bdperry.com/>



Aguisín 1:

Straitéisí chun Rialáil, Tuiscint agus Réasúnú (Duit Féin agus do Dhaoine Eile)

Rialaigh

Gníomhaíochtaí

atriallacha/uathoibríocha

Análú

Breacaireacht

Siúl

Reathaíocht

Éisteacht le ceol

Rothaíocht

Intuarthacht agus

comhsheasmhacht

Gnáthaimh

Sceidil amhairc

Leanúint de phleananna, agus athruithe á gcur in iúl a luaithe is féidir

Spás a Aimsiú

Sosanna rialta céadfa/luaille

Crios socair sa seomra ranga nó sa bhaile

Tascanna rithimeacha chun

socrú síos

Aireachas

Íomháineachas faoi threoir

Cleachtaí suaimhnis

Réitigh

Frithghníomhaíocht thuisceanach do

fhreagairt do strus

Dul i dTiúin go hAireach

Féachaint sa tsúil,

Scáthánú neamhbhriathartha,

Tuin shocair chainte

Teagmháil d'aon turas

Déan teagmháil

Tá seans ann go mbeidh sé ina chabhair má fheiceann sé/sí aghaidh duine mhuinteartha (sa láthair nó trí fhísghlao)

Éisteacht ghníomhach

Éist le dearcadh an dalta agus dearbhaigh é

Teanga

Smaoinigh ar do mhodhanna cumarsáide

Bain leas as teanga shonrach nithiúil

Bain leas as teanga thuairisciúil fhaiteach e.g. Tá an chuma air go bhfuil tú trí chéile, an bhfuil sé sin amhlaidh anois?

Glac leis an dalta mar atá sé/sí

Réasúnaigh

Bain leas as an inchinn

smaointeoireachta/scileanna ón mbarr aníos

Síocoideachas

Teagasc mothúcháin agus an foclóir mothúchánach

Bain leas as cláir Mhothúchánacha Shóisialta/OSPS

Tabhair eolas do na daltaí faoina n-inchinn/faoina bhfreagairt do strus/faoina scileanna chun déileáil le deacrachtaí.

Teagasc straitéisí a bhfuil mar aidhm leo glacadh le smaointe gan a bheith sáite iontu nó cuir in aghaidh smaointe nach bhfuil cabhrach

Comhoibrigh

Aithin dea-chinntí agus dea-roghanna

Bain leas as moladh sonrach agus aiseolas cuiditheach

Bain leas as teanga chomhoibríoch amhail 'Déanaimis...'

Pleanáil

Bain leas as seicliostaí don lá má chabhraíonn sé sin leis an dalta

Cabhraigh leis/léi a scileanna staidéir agus eagrúcháin a fheabhsú



Aguisín 2:

Rialaigh, Réitigh agus Réasúnaigh do dhalta a bhfuil strus air/uirthi nó atá ciaptha.

Rialaigh	<p>Féinrialáil: Díriú ar an am i láthair, socraigh thú féin síos, análaigh go socair, díriú d'aird ar an dalta, agus glan do mheabhair. I gcás dalta óig, crom síos go leibhéal a shúl/súl chun aon bhraistint fhéideartha bagartha a laghdú.</p> <p>Rialáil an Dalta: Ós rud é go bhfuil inchinn smaointeoireachta an dalta curtha as, ní éireoidh le hiarrachtaí ciall a chur ann/inti. Ní mór duit cabhrú leis/léi a mhothú go bhfuil sé/sí socair sábháilte.</p>
Réitigh	<p>Réitigh. Bain leas as abairtí gearra de réir mar a shocraíonn sé/sí síos. Is féidir leat mothúcháin an dalta a dhearbhu le d'fhocail agus le do thuin chainte. Bain leas as abairtí gearra "Tá a fhios agam go bhfuil tú suaite agus gur am deacair é seo". Tá tú ag díriú anseo ar nascadh leis an dalta.</p>
Réasúnaigh	<p>Réasúnaigh. A luaithe atá an dalta socair, tá sé tráthúil cabhrú leis/léi smaoineamh ar rudaí agus labhairt faoi roghanna agus straitéisí malartacha a d'fhéadfadh sé/sí a úsáid sa todhcháí.</p>