An Roinn Oideachais
Department of Education
An tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais
National Educational Psychological Service

Folláine san Oideachas

Ag Tacú le do Leanbh nuair atá Drogaill air/ uirthi Freastal ar Scoil:

Treoir do Thuismitheoirí agus do Chaomhnóirí Leanaí Iar-Bhunscoile

Cuspóir na Treorach seo

Ba cheart go mbeadh an scoil mar áit áthasach, shábháilte do leanaí, ach níl sé neamhghnách go mbeadh leanaí míshuaimhneach anois is arís maidir le dul ar scoil. Mar sin féin, má thosaíonn do leanbh ag léiriú mothúcháin láidre amhail drogall maidir le dul ar scoil nó má tá deacracht ag do leanbh fanacht ar scoil, tá sé tábhachtach é sin a thabairt faoi deara agus freagairt dó go tapa. Tá sé thar a bheith tábhachtach oibriú le scoil do linbh ón tús chun tacú leis/léi agus é/í ag mothú mar sin. Tá sé tábhachtach teachtaireacht láidir a thabhairt do do leanbh gur gá dó/di dul ar scoil fiú má tá mothúcháin láidre aige/aici maidir le freastal ar scoil.

Má léann tú an doiciméad seo, gheobhaidh tú eolas maidir leis na nithe seo a leanas:

- An fáth a bhféadfadh drogall a bheith ar do leanbh dul ar scoil.
- Do smaointe agus do mhothúcháin féin a bhainistiú.
- Cad is féidir leat a dhéanamh chun tacú le do leanbh maidir le dul ar scoil nuair atá drogall air/uirthi.
- An méid a mbeifeá ag súil leis ó do scoil chun tacú le do leanbh ag an am sin.

Cad is Freastal Drogallach ar Scoil ann?

Déanann freastal drogallach ar scoil cur síos ar an drogall a bhíonn ar leanaí freastal ar scoil agus iad ag mothú nach bhfuil ar a gcumas dul ar scoil, iad a bheith déanach ar scoil mar go ndearna siad moill ag fágáil, gan a bheith i láthair ag ranganna ar leith, ag amanna ar leith, a bheith as láthair ón scoil go rialta nó ar feadh tréimhsí fada ama.

Freastal Drogallach ar Scoil - Comharthaí Luatha agus Cad ba Cheart a Dhéanamh?

Is féidir le freastal drogallach ar scoil tosú go mall. Is minic a thosaíonn sé nuair a bhíonn leanbh ag gearán níos minice faoi dhul ar scoil nó nuair a bhíonn an leanbh mall don scoil ar bhonn rialta. Tá sé tábhachtach na comharthaí luatha sin a aithint agus gníomhú go tapa má thugann tú faoi deara iad. Tá ceisteanna is féidir leat a chur ort féin i bhfíor 1.

Fíor 1: Comharthaí Luatha ar Fhreastal Drogallach ar Scoil - Ceisteanna do Thuismitheoirí/ Chaomhnóirí

- An mbíonn do leanbh ag gearán go minic faoi dhul ar scoil?
- An mbíonn do leanbh an-trí chéile ar mhaidineacha scoile?
- An mbíonn deacracht ag do leanbh freastal ar scoil i ndiaidh deireadh seachtaine nó laethanta saoire?
- An mbíonn drogall ar do leanbh imeacht uait ag geata na scoile?
- An mbíonn do leanbh déanach don scoil go minic mar gheall go mbíonn sé/sí ag iarraidh fanacht sa bhaile?
- An mbíonn do leanbh ag éagaoineadh tinnis agus go n-imíonn an tinneas má thugtar cead dó/di fanacht sa bhaile.
- An mbíonn tú ag mothú trí chéile nó imníoch faoi sin.

Más 'bíonn' an freagra ar cheann ar bith de na ceisteanna sin, is gá aghaidh a thabhairt ar an bhfadhb láithreach?

Seo comhairle maidir le cad ba cheart a dhéanamh nuair atá an freastal drogallach ar scoil ina thús.

- Coinnigh guaim ort féin.
- Seiceáil le do leanbh, féachaint an féidir leis/léi rud éigin ar leith atá ag cur isteach air/uirthi a aithint agus ag an am céanna bí soiléir agus láidir ag rá gur gá dó/di dul ar scoil.
- Cabhraigh le do leanbh chun na mothúcháin a d'fheádfadh a bheith aige/aici a ainmniú, admhaigh gur féidir leis na mothúcháin sin a bheith míchompordach, ach cuir in iúl dó/di freisin go gcreideann tú gur féidir leis/léi déileáil leo.
- Iarr tacaíocht ó scoil do linbh. Cuir mothúcháin do linbh in iúl don scoil agus oibrigh leis an scoil chun gur féidir libh tacú le do leanbh le chéile. Ba cheart go mbeadh baill d'foireann na scoile ar fáil chun cabhrú leat nuair a thagann patrún nó drogall chun cinn agus sula dtosaíonn timthriall seachanta agus chuige sin go mbeidís ar fáil chun ceisteanna ar bith a phlé a d'fhéadfadh a bheith ag cur leis an drogall nó socrú a dhéanamh go mbeadh ball foirne ar fáil ar maidin chun tacú le haistriú réidh isteach sa scoil.
- Gheobhaidh tú tuilleadh eolais maidir leis an mbealach chun tacú le do leanbh níos déanaí sa mhír 'Bearta is Féidir Leat a Dhéanamh chun Tacú le do Leanbh'.

Is iad na príomhphointí nach mór cuimhneamh orthu ag an tús ná:

- Bíonn formhór na leanaí ag iarraidh dul ar scoil agus is féidir tacú go rathúil leo chun é sin a dhéanamh.
- Mura bhfuil do leanbh ar scoil ní bhíonn ar chumas an linbh caidreamh a fhorbairt le cairde agus le múinteoirí agus ní bhíonn an leanbh páirteach i ngnéithe tábhachtacha eile de shaol na scoile agus is féidir leis sin dul i gcion ar fhoghlaim agus ar fhorbairt shóisialta/mhothúchánach an linbh.
- Má bhíonn do leanbh as láthair ón scoil go minic, is féidir leis sin a bheith mar cúis le cúinsí eile a d'fhéadfadh strus a chur ar do leanbh, amhail bearnaí i bhfoghlaim an linbh nó aird gan iarraidh a bheith á díriú ag múinteoirí agus comhscoláirí ar an leanbh maidir leis an gcúis nach raibh sé/sí ar scoil.
- Cuimhnigh go bhfuil sé níos éasca má dhéanann tú idirghabháil ag an tús más nuair a bhíonn do leanbh as láthair go rialta nó ar feadh tréimhsí fada ama.

Cad is Cúis le Freastal Drogallach ar Scoil?

Níl aon chúis ar leith le freastal drogallach ar scoil. Tá tosca teaghlaigh, scoile, scoláire agus sóisialta a bhfuil páirt acu go léir ann. I bhfíor 2 thíos, tá liosta samplaí de 'thosca riosca' mar a thugtar orthu, ar tosca iad a bhfuil baol níos mó ann go mbeidh drogall ar leanbh freastal ar scoil mar gheall orthu.

Fíor 2: Tosca Riosca do Fhreastal Drogallach ar Scoil

Is minic a bhíonn mothúcháin struis agus imní ag an leanbh.

- D'fhéadfadh leanaí a bheith imníoch faoi fholláine a dtuismitheora/gcaomhnóra nuair atá siad ar scoil, mar shampla, mar gheall ar idirscaradh nó deacracht sláinte a tharla le déanaí.
- D'fhéadfadh sé go ndearnadh bulaíocht orthu ar scoil, go mbeadh droch-chaidreamh acu le piaraí/múinteoirí nó go mbeadh na héilimh acadúla atá orthu ró-ard.
- D'fhéadfadh cúinsí sóisialta a bheith i gceist a mbeadh freastal ar scoil níos deacra dá mbarr, e.g, Fadhbanna airgeadais, sláinte nó tithíochta.
- D'fhéadfadh sé go mbeadh riachtanais speisialta oideachais ag an scoláire, go mbeadh tráma ag cur as dó/di, go mbeadh deacracht ag an scoláire le hábhar áirithe, nó go bhfuil an scoláire ag iarraidh an mothú imní a bhíonn aige/aici faoi dhul ar scoil a sheachaint, cé nach bhfuil an scoláire ábalta ainm cinnte a chur ar an gcúis atá leis go díreach.

Mar sin féin, is féidir mórán a dhéanamh má bhíonn an scoil agus na tuismitheoirí/caomhnóirí ag obair le chéile chun tacú le do leanbh freastal ar scoil. Má oibríonn siad le chéile, is féidir le scoileanna agus tuismitheoiri caidreamh tacúil a sholáthar a thugann tacaíocht mhothúchánach do leanaí agus a chabhraíonn leo strus a bhainistiú, a thacaíonn leo chun scileanna dearfacha a fhorbairt maidir le dul i ngleic le fadhbanna agus a chinntiú go mothaíonn siad go bhfuil siad sábháilte agus go nglactar leo.

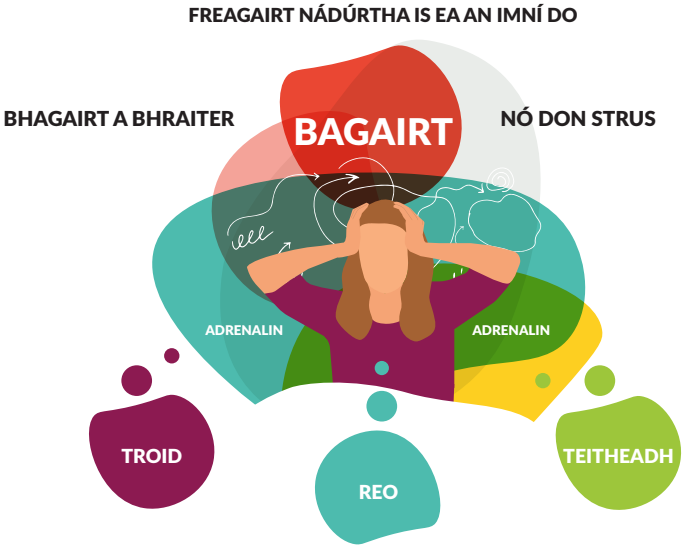
Tuiscint a Fháil ar Mhothúcháin Struis agus Imní Leanaí Maidir le Freastal ar Scoil

An Fhreagairt Struis

Tá roinnt áirithe struis agus imní mar ghnáthchuid den saol. D'fhéadfadh sé go mothódh leanaí beagán míshuaimhneach faoi dhul ar scoil tar éis deireadh seachtaine, briseadh lár téarma nó laethanta saoire an tsamhraidh. Is gnáthrud é sin.

Is minic a bhíonn mothúcháin imní nó struis úsáideach mar go gcoinníonn siad daoine aireach, spreagtha agus go gcabhraíonn siad leo chun baol a sheachaint. Mar sin féin, uaireanta creidimid go bhfuil baol ag baint le cásanna fiú mura bhfuil agus má mhothaímid go bhfuilimid i gcontúirt, táirgeann ár gcorp hormón darb ainm aidréanailín. Is é sin freagairt nádúrtha an choirp d'imeachtaí a gceaptar go bhfuil bagairt ag baint leo. Tugtar an 'Fhreagairt Struis' air sin. Ceapann ár n-inchinn go bhfuil bagairt ann agus cuireann sí teachtaireachtaí chuig an gcorp ag iarraidh air ullmhú chun beart a dhéanamh amhail fanacht agus troid (troid), éalú (teitheadh) nó dúnadh síos (reo). Mothaímid freagairt fhisiceach inár gcoirp amhail ag análú níos tapa, ár gcroí ag preabadh go tapa, ár mbosa ag cur allais agus ár nglúine ag croitheadh. Nuair atá an eachtra strusmhar thart, tagann ár gcorp ar ais mar a bhí agus bímid suaimhneach arís.

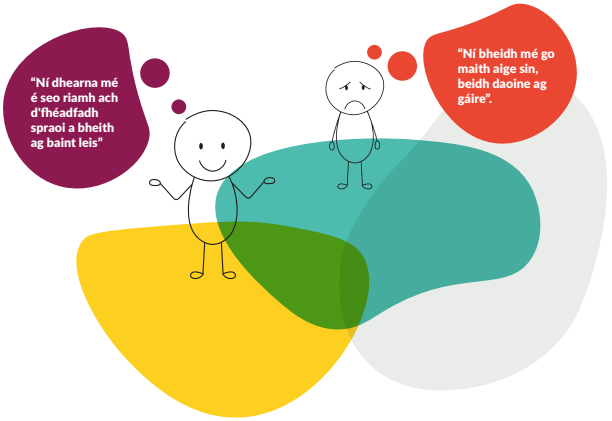
Fíor 3: An Fhreagairt Struis



Nuair a dhéantar an fhreagairt struis a ghníomhachtú nuair nach bhfuilimid i gcontúirt ar bith, is féidir leis sin cur as dár gcumas an rud is gá dúinn nó is mian linn a dhéanamh. Seachas cabhrú linn, d'fhéadfadh sé a bheith níos deacra orainn rudaí a dhéanamh dá bharr. De bhrí go bhféadfadh mothú fisiceach míchompordach a bheith ag gabháil leis an bhfreagairt struis, uaireanta fágaimid nó seachnaímid an cúinse atá ag bagairt orainn, dar linn, in iarracht na mothúcháin sin a mhaolú. Ar an drochuair, nuair a sheachnaímid cúinsí a bhfuil imní orainn fúthu, ní haon chabhair é sin dúinn mar go dtreisíonn sé an tuairim atá againn gur cheart dúinn an cúinse a sheachaint ionas go mothóimid níos fearr. Nuair a dhéanaimid é sin, ní bhíonn deis againn a fháil amach go bhfuilimid ábalta déileáil leis an gcás nó nach bhfuil sé chomh dona agus a cheapamar a bheadh sé.

Smaointe, Mothúcháin agus Iompraíochtaí

Tá ár smaointe, ár mothúcháin agus ár n-iompraíochtaí nasctha le chéile. Is féidir lenár smaointe dul i gcion ar an mbealach a mothaímid agus ar an mbealach a ndéanaimid freagairt nó a n—iompraímid muid féin i gcúinse. 'Féinchaint' a thugtar ar na nithe a deirimid linn féin inár gcinn agus nach féidir le duine ar bith eile iad a chloisteáil. Is féidir le roinnt den fhéinchaint a bheith cabhrach agus mothaímid go maith dá barr, m.sh., a cheapadh: "Ní dhearna mé é seo riamh ach d'fhéafadh spraoi a bheith ag baint leis". Mar sin féin, d'fhéadfadh sé nach aon chabhair dúinn roinnt den fhéinchaint agus go gcuirfeadh sí imní orainn, m.sh,, má cheapaimid: "Ní bheidh mé go maith aige sin, beidh daoine ag gáire."



Ní haon dochar smaointe nach aon chabhair iad a bheith agat, bíonn siad ag gach duine, ach tá sé tábhachtach a aithint cathain atá siad againn agus gan ligean dóibh an lámh in uachtar a fháil. Má roghnaímid na smaointe nach aon chabhair dúinn iad a chreidiúint, d'fhéadfaimis fanacht ag mothú brónach nó imníoch agus cúinsí a sheachaint chun go mothóimid níos fearr. Tá sé úsáideach cabhrú le do leanbh a bheith feasach ar a smaointe agus ar a f(h)éinchaint, lena chinneadh an dtugann siad cabhair don leanbh nó nach dtugann agus cuidiú leis/léi chun na smaointe nach dtugann cabhair dó/di a cheistiú. Túsphointe tábhachtach is ea a bheith feasach ar na smaointe a chabhraíonn linn agus ar na smaointe nach gcabhraíonn linn chun an bealach a mothaímid agus a ndéanaimid muid féin a iompar a athrú.

I bhfíor 4, taispeántar an chaoi a bhfuil smaointe, mothúcháin agus iompraíocht do linbh nasctha agus tugtar samplaí de na nithe a bhféadfadh sé/sí a bheith ag smaoineamh orthu, na mothúcháin a d'fhéadfadh a bheith aige/aici agus na nithe a d'fhéadfadh sé/sí a dhéanamh. D'fhéadfadh smaointe nach aon chabhair iad a bheith ag do leanbh amhail "Ní maith liom an scoil", Nílim ag iarraidh dul ar scoil" "Táim sáraithe" nó "Beidh gach duine ag gáire fúm." D'fhéadfadh imní nó strus a bheith ar do leanbh mar gheall ar na smaointe sin. De bharr na smaointe sin, d'fhéadfadh mothú fisiceach amhail an croí a bheith ag bualadh níos tapa, bosa ag cur allais nó pian bhoilg a bheith ag do leanbh. Tá mothúcháin den chineál sin fíor agus míchompordach do do leanbh agus beidh do leanbh ag iarraidh rud éigin a dhéanamh chun na mothúcháin mhíchompordacha sin a stopadh. D'fhéadfadh gol, gearán agus agóid a bheith i gceist le hiompraíochtaí den chineál sin. D'fhéadfadh leanaí seachaint na scoile a úsáid freisin mar fhreagairt freisin chun mothúcháin mhíchompordacha a stopadh.

Fíor 4: Sampla de Thimthriall an Smaoinimh, an Mhothúcháin agus na hIompraíochta i Leanaí

SMAOINTE

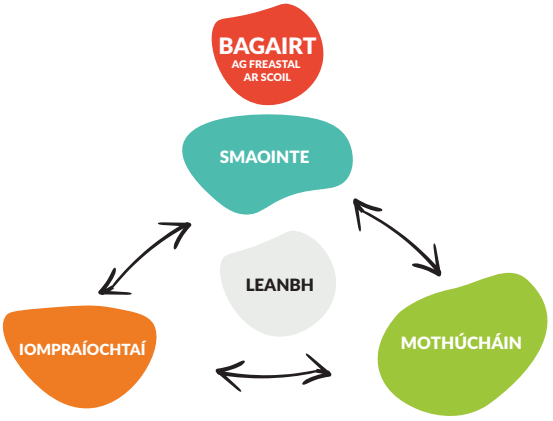
Ní maith liom an scoil | Nílim ag iarraidh dul ar scoil | Ní féidir liom déileáil leis | Beidh gach duine ag gáire

MOTHÚCHÁIN

Imní | Strus | Croí ag preabadh | Ag cur allais | Pian bhoilg

IOMPRAÍOCHTAÍ

Gol | Gearán | Agóid | Scoil a Sheachaint



Nuair a sheachnaíonn leanaí dul ar scoil ionas go n-imeoidh mothúcháin mhíchompordacha, d'fhéadfadh sé sin faoiseamh gearrthéarmach a thabhairt dóibh ach san fhadtéarma ní leigheasann sé mothúcháin an struis agus na himní. Go deimhin, is amhlaidh a dhéanann sé níos measa iad. Foghlaimíonn leanaí go stopann na mothúcháin mhíchompordacha má fhanann siad sa bhaile ach cailleann siad deis thábhachtach maidir le bheith ábalta déileáil le cúinsí.

Mar sin féin, má dhéanann siad an méid a iarrtar orthu agus an méid a bhfuiltear ag súil leis uathu agus má théann siad ar scoil fiú nuair atá siad faoi strus nó míchompordach, foghlaimíonn siad go dtagann maolú ar na mothúcháin sin de réir mar a théann an lá ar aghaidh. Sin an fáth a bhfuil sé tábhachtach a bheith cineálta ach docht ag éileamh go gcaithfidh do leanbh freastal ar scoil.

D'fhéadfadh smaointe, mothúcháin agus iompraíocht den chineál céanna a bheith ag cur as do thuismitheoirí/chaomhnóirí nuair atá drogall ar a leanbh freastal ar scoil. I bhfíor 5, taispeántar sampla de smaointe, mothúcháin agus iompraíochtaí a d'fhéadfadh cur isteach ar thuismitheoir.

Nuair atá drogall ar do leanbh dul ar scoil, d'fhéadfadh na smaointe seo a leanas a

bheith agat:

> "Cén fáth nach stopfaidh sé/sí ag caoineadh?"
> "Táim ag iarraidh go mothóidh sé/sí níos fearr"
> "Ní bheidh mé ábalta iallach a chur air/uirthi dul ann" "Níl ann ach lá amháin"

D'fhéadfadh imní, strus, fearg nó náire a bheith ort de bharr na smaointe sin. Chomh maith leis sin, d'fhéadfadh mothú fisiceach amhail giorra anála, tinneas goile nó preabadh tapa croí tú a bhualadh.

Fíor 5: Sampla de Thimthriall an Smaoinimh, an Mhothúcháin agus na hIompraíochta i dTuismitheoirí/gCaomhnóiri

SMAOINTE

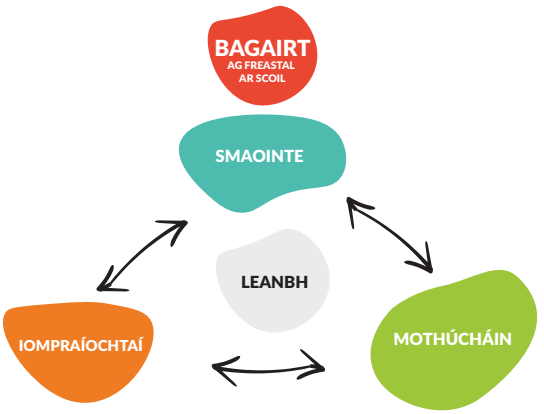
Cad is féidir liom a dhéanamh | Ní stopfaidh sé/sí ag caoineadh | Caithfidh sé seo stopadh | Táim ag iarraidh go mothóidh sé/sí níos fearr | B'fhéidir go mbeadh rudaí níos fearr amárach | Níl ann ach lá amháin

MOTHÚCHÁIN

Imní | Strus | Ciontach | Feargach | Náirithe | Croí ag preabadh | Tinneas Cinn | Ag cur allais | Giorra Anála

IOMPRAÍOCHTAÍ

Géill | Aontaigh | Bain an t-éileamh | Tabhair smacht don leanbh | Déan leithscéalta

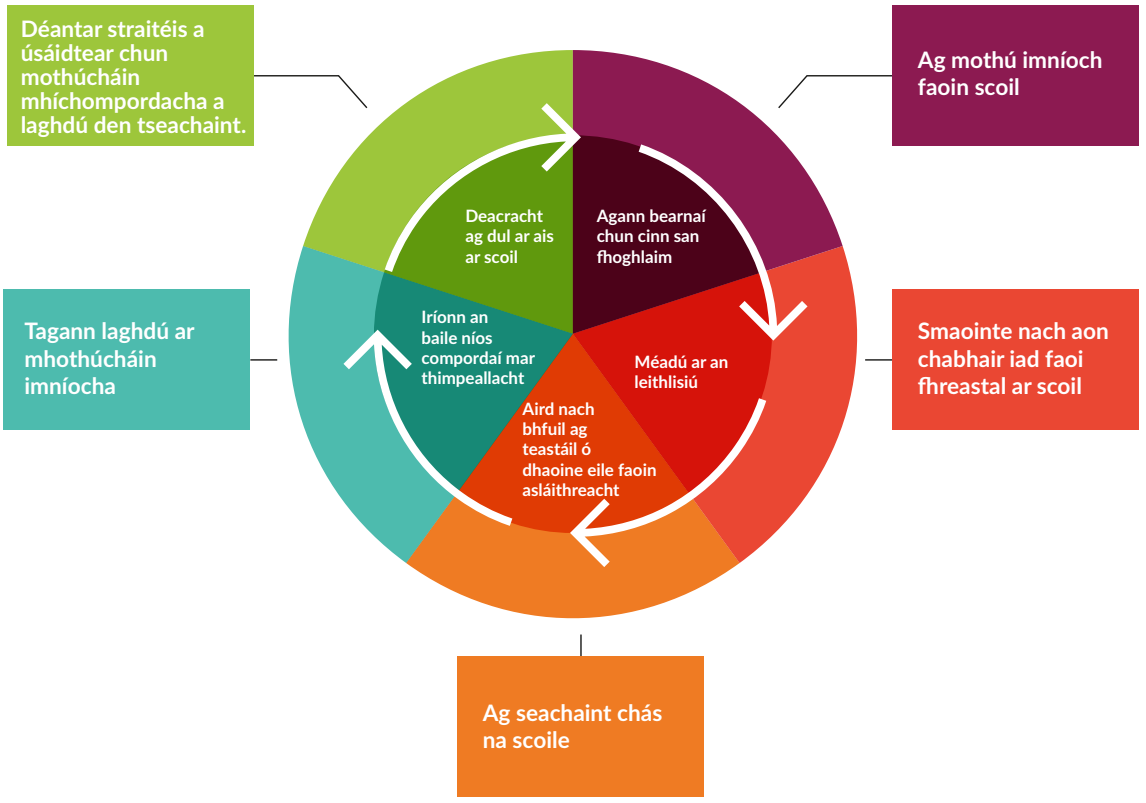


D'fhéadfadh géilleadh agus ligean do do leanbh fanacht sa bhaile a bheith san áireamh i do chuid iompraíochta, mar go mothóidh do leanbh níos fearr dá bharr sin agus go dtiocfaidh deireadh leis na mothúcháin mhíchompordacha i do chás féin agus i gcás do linbh, sa ghearrthéarma ar aon nós.

D'fhéadfadh dea-rúin a bheith ag tuismitheoirí/caomhnóirí i dtús báire agus é i gceist acu a leanbh a spreagadh chun dul ar scoil agus d'fhéadfaidís botún a dhéanamh ansin agus iad ag iarraidh cabhrú lena leanaí mothú níos fearr agus a mothúcháin mhíchompordacha a mhaolú agus géilleadh dóibh nuair atá mothúcháin láidre nó iompraíocht agóide á léiriú acu agus iad ag rá nach féidir leo dul ar scoil. Déantar freagairt bhunaithe den fhanacht sa bhaile ón scoil mar go mbíonn níos lú struis agus imní ar an leanbh dá bharr. Is gearr go bhfaigheann siad an teachtaireacht gurb é an bealach le déileáil le cúinsí ná fanacht sa bhaile agus gan dul ar scoil.

Mura mbristear an timthriall seachanta sin, d'fhéadfadh sé go dtosódh an leanbh ag mothú níos measa faoin gcás ina bhfuil sé/sí. D'fhéadfaí cúinsí nua a chruthú mar gheall ar a bheith as láthair ón scoil agus d'fhéadfaidís sin a bheith ina ndíol imní don leanbh, amhail bearnaí ina c(h)uid foghlama, mothú go bhfuil sé/sí scoite amach ó chairde nó aird nach bhfuil ag teastáil a bheith á díriú ar an leanbh faoin gcúis nach raibh sé/sí ar scoil. D'fhéadfadh sé go mbeadh an baile níos compordaí agus d'fhéadfadh sé a bheith deacair ar an leanbh dul ar ais ar scoil. I bhfíor 6, taispeántar an chaoi a dtosaíonn seachaint scoile agus a leanann sí ar aghaidh.

Fíor 6: An Timthriall a Threisíonn Freastal Drogallach



Nuair a mhothaíonn leanaí strus nó imní, teastóidh tacaíocht uathu chun na mothúcháin sin a bhainistiú. Má fhoghlaimíonn siad conas na smaointe nach aon chabhair dóibh iad a bhainistiú, is féidir leo ansin smaointe níos fóintí agus níos cumhachtaí, ar smaointe iad a mothaíonn siad níos fearr dá mbarr, a chur ina n-áit. Is féidir leo bearta a roghnú a chabhraíonn leo fanacht suaimhneach i gcúinse seachas é a sheachaint. Múinfidh sé sin dóibh gur féidir leo déileáil le mothúcháin mhíchompordacha, ar mothúcháin iad a mhaolaíonn de ghnáth le himeacht ama.

Tá sé tábhachtach go ndéanfadh sibhse mar thuismitheoirí/chaomhnóirí na smaointe agus na mothúcháin strusmhara nach aon chabhair daoibh iad a bhainistiú agus a léiriú do do leanbh conas dul i ngleic le cúinsí. Cabhróidh sé sin le do leanbh smaointe níos dearfaí a bheith aige/aici maidir le dul ar scoil agus taispeánfaidh sé don leanbh conas a c(h)uid deacrachtaí a shárú.

Bearta is Féidir Leat a Dhéanamh chun Tacú le do Leanbh

Beidh na bearta seo a leanas úsáideach duit chun tacú le do leanbh agus drogall air/uirthi dul ar scoil.

1: Aithin na comharthaí a bhaineann le freastal drogallach agus labhair le scoil do linbh.
2: Fan dearfach agus déan do mhothúcháin féin a bhainistiú i dtús báire.
3: Déan mothúcháin do linbh a admháil, ach mínigh go ciúin go n-imeoidh siad.
4: Bíodh comhráite tacúla agat le do leanbh.
5: Cuir gnáthaimh a thacaíonn le freastal ar scoil i bhfeidhm

1: Aithin na comharthaí a bhaineann le freastal drogallach agus labhair le scoil do linbh faoi.

Má thug tú "bíonn" mar fhreagra ar na ceisteanna i bhfíor 1 thíos, tá sé tábhachtach tacú le do leanbh leis an deacracht seo agus í a chosc ó dhul in olcas agus go mbeadh do leanbh ag seachaint na scoile.

Labhair le scoil do linbh faoin gcúis a bhfuil sé seo ag tarlú agus faoin gcaoi a raibh do leanbh ag mothú. Buailfidh siad leat agus déanfaidh siad na bearta is féidir libh a ghlacadh le chéile chun tacú le do leanbh a phlé.

Fíor 1: Comharthaí Luatha ar Fhreastal Drogallach ar Scoil – Ceisteanna do Thuismitheoirí/ Chaomhnóirí

- An mbíonn do leanbh ag gearán go minic faoi dhul ar scoil?
- An mbíonn do leanbh an-trí chéile ar mhaidineacha scoile?
- An mbíonn deacracht ag do leanbh freastal ar scoil i ndiaidh deireadh seachtaine nó laethanta saoire?
- An mbíonn drogall ar do leanbh imeacht uait ag geata na scoile?
- An mbíonn do leanbh déanach don scoil go minic mar gheall go mbíonn sé/sí ag iarraidh fanacht sa bhaile?
- An mbíonn do leanbh ag éagaoineadh tinnis agus go n-imíonn an tinneas má thugtar cead dó/di fanacht sa bhaile.
- An mbíonn tú ag mothú trí chéile nó imníoch faoi sin.

Féach an mhír maidir le 'Ag Obair in Éineacht le Scoil do Linbh' chun tuilleadh eolais a fháil.

2: Fan dearfach agus déan do mhothúcháin féin a bhainistiú i dtús báire

Bíonn leanaí ag brath ar a dtuismitheoirí/gcaomhnóirí lena dheimhniú go bhfuil na smaointe atá acu fíor agus go bhfuil an méid atá á mhothú acu fíor. Tá sé tábhachtach go ndéanfá do mhothúcháin féin a bhainistiú i dtús báire agus go léireofá go bhfuil tú suaimhneach. Beidh siad ag brath ortsa freisin chun treoir a thabhairt dóibh faoin mbealach le déileáil le rudaí a chuireann imní/strus orthu. Déan do mhachnamh ar na smaointe atá agat, conas a mhothaíonn tú agus cad iad na teachtaireachtaí atá á dtabhairt do do leanbh agat ón mbealach a bhfuil tú ag freagairt dó/di agus ó do chuid iompraíochta. Má thaispeánann tú go bhfuil tú imníoch, d'fhéadfadh sé sin an teachtaireacht a thabhairt do do leanbh go bhfuil an ceart aige/aici a bheith imníoch.

- Nuair a dhéanann tú do mhothúcháin féin a bhainistiú, tá scileanna maithe chun déileáil le rudaí á léiriú agat.
- Tá sé nádúrtha go mbeifeá ag iarraidh go mothódh do leanbh níos fearr ach cuimhnigh go n-imeoidh na mothúcháin atá aigesean/aicise.
- Má léiríonn tú suaimhneas, taispeánfaidh sé sin do do leanbh go bhfuil tú ag déileáil leis an gcás agus is féidir leis sin a bheith mar chabhair chun mothúcháin imníocha an linbh a mhaolú.
- Déan iarracht gan mothú ciontach faoi éileamh a dhéanamh go rachadh do leanbh ar scoil. Tá an rud ceart á dhéanamh agat cé go bhféadfá a mhothú go bhfuil tú dian.
- Tabhair neamhaird ar iompraíocht a bhfuil sé sábháilte neamhaird a thabhairt uirthi e.g., ag béiceadh, ag eascainí, ag impí.
- Tá sé tábhachtach go dtabharfá aire do d'fholláine féin agus céimeanna a ghlacadh chun d'fhéinchúram féin a bhainistiú. Féach **Acmhainní agus Tacaíochtaí atá ar fáil ó FSS.**

3: Déan smaointe agus mothúcháin do linbh a admháil ach mínigh go n-imeoidh siad

Déan smaointe agus mothúcháin do linbh a admháil agus tairg tacaíocht m.sh. "Is eol dom go gceapann/mothaíonn tú ___ Imeoidh na mothúcháin sin nuair a bheidh tú ar scoil agus nuair a rachaidh tú chuig an rang".

Is féidir a bheith lách agus ag an am céanna a bheith soiléir agus docht. D'fhéadfadh sé cabhrú dá mbainfeá úsáid as do leagan féin de na scripteanna thíos agus do ghuth a bheith suaimhneach agus sólásach.

"Tá a fhios agam go bhfuil sé deacair dul ar ais ar scoil tar éis an deiridh seachtaine/ an mheántéarma/an tsamhraidh"
"Tá a fhios agam gur féidir leat é seo a dhéanamh, tá tú láidir agus tá mise anseo duit"
"Ní mhothóidh sé mar sin i gcónaí"
"Tá Corpoideachas agat inniu agus dúirt tú gur maith leat é sin"
"Ná déan dearmad go bhfuil an t-ionad siopadóireachta againn le bheith ag tnúth leis an deireadh seachtaine seo"

- Cuir in iúl do do leanbh, cé go bhfuil tinnis bhoilg, tinneas cinn agus preabadh croí níos airde míthaitneamhach, níl siad contúirteach agus maolóidh siad le himeacht ama. Mínigh do do leanbh, cé go bhfuil sé/sí ag mothú imníoch, nach gciallaíonn sé sin go bhfuil sé/sí i gcontúirt.
- Mínigh do do leanbh, cé go gceapann sé/sí rud éigin, m.sh., "Ní féidir liom é seo a dhéanamh" nó "Tá mé níos fearr as sa bhaile", nach gciallaíonn sé sin go bhfuil sé fíor.
- Múin dó/di conas análacha doimhne malla a tharraingt agus é/í ag dul ar scoil. Tá roinnt samplaí de chleachtaí análaithe san fhoilseachán: **Tarraing Anála- Teicnící Féinrialúcháin agus Suaimhnis do Leanaí**
- Tá na hacmhainní: ***Conas do Leanbh a Shuaimhniú agus Tacú Leis/Léi: Comhairle do Thuismitheoirí agus do Chaomhnóirí*** agus ***Strus agus Imní a Bhainistiú: Treoir do Thuismitheoirí agus do Chaomhnóirí*** ar fáil ag ***Folláine san Oideachas*** agus beidh siad mar chúnamh duit freisin.

4: Bíodh comhráite tacúla agat le do leanbh

Seachain comhráite fada faoi mhothúcháin do linbh díreach roimh an scoil. Tá sé níos fearr go mbeadh comhráite den chineál sin ar siúl sna tráthnónta nó ag an deireadh seachtaine nó ag am ina bhfuil tú féin agus do leanbh suaimhneach agus ábalta smaoineamh go soiléir. Bí cinnte go dtugann an bheirt tuismitheoirí/chaomhnóirí an teachtaireacht chéanna.

- Labhair go dearfach faoin scoil agus cabhraigh le do leanbh smaoineamh agus labhairt faoi na nithe is maith leis/léi faoin shaol na scoile, e.g., cairde, spóirt, gníomhaíocht ag am lóin.
- Spreag do leanbh chun labhairt leat faoin gcaoi a mothaíonn sé/sí faoin scoil. Éist leis na cúiseanna a bhfuil drogall ar do leanbh dul ar scoil. Tabhair le fios dó/di go dtuigeann tú. Labhair go suaimhneach agus cuir ceisteanna oscailte, seachas ceisteanna a bhfuil freagraí Tá/Níl orthu, e.g.,
  - ✓ "Inis dom faoin lá a bhí agat?"
  - ✓ "Conas a bhí do sheachtain ar an iomlán?"
  - ✓ "Cad iad na codanna ab fhearr / ba lú a thaitin leat?"
- Inis dó/di faoi amanna ar mhothaigh tú féin imníoch ach fós féin gur éirigh leat dul i ngleic le rud éigin deacair gan é a sheachaint.
- Tabhair roinnt ráitis dhearfacha don leanbh lena n-aithris dó/di féin ina c(h)eann féin, amhail "is féidir liom é seo a dhéanamh" agus "Chuaigh mé ar scoil inné agus bhí sé go breá."
- Cabhraigh leis/léi cuimhneamh ar amanna eile nuair nach raibh sé/sí ag iarraidh rud éigin a dhéanamh ach go ndearna sé/sí é ar aon nós agus conas a mhothaigh sé/sí ina dhiaidh sin nuair a bhí sé ceart go leor.
- Cabhraigh leis an leanbh a thuiscint nach bhfuil i smaointe ach smaointe agus go bhféadfadh sé nach aon chabhair iad. Tacaigh leis an leanbh cuimhneamh ar smaoineamh níos fóintí a d'fhéadfadh cabhrú leis/léi mothú níos fearr amhail: "Is féidir liom mo dhícheall a dhéanamh", "d'éirigh liom dul i ngleic leis roimhe seo, tá a fhios agam gur féidir liom é a dhéanamh arís" "mhothaigh mé tinn ag dul ar scoil inné ach ansin bhí mé ceart go leor faoi am sosa."

5: Cuir gnáthaimh a thacóidh le freastal ar scoil i bhfeidhm

- Spreag do leanbh agus tabhair tacaíocht dó/di chun gnáthamh rialta a bheith aige/aici san oíche, e.g. ag leagan amach éadaí, ag ullmhú a m(h)ála scoile agus a bheith eagraithe don lá dár gcionn.
- Spreag é/í chun dul a chodladh ag am rialta.
- Fan le gnáthamh maidine roimh an scoil, e.g., ag éirí ag an am céanna agus ag ithe bricfeasta.
- Déan iarracht do leanbh a spreagadh ionas go mothóidh sé/sí go bhfuil smacht aige/aici ar a lá. Tabhair rogha dó/di faoi na nithe a íosfaidh sé/sí, nó faoin mbealach a rachaidh sé/sí ar scoil etc.
- Labhair faoin "ghnáthrudaí" roimh an scoil gan aon bhuairt ná imní a léiriú.
- Má tá sé deacair ar an leanbh an baile a fhágáil nó scaradh uait, spreag é/í chun rud éigin a thugann compord dó/di a thabhairt leis/léi.
- Más aon chabhair é, mol go rachadh sé/sí ar scoil le duine eile. Má bhuaileann cara leis an leanbh ar an turas chuig an scoil, d'fhéadfadh sé a bheith níos éasca air/uirthi dul ar scoil.
- Ag deireadh an lae, abair leis/léi go bhfuil an-bhród ort go ndeachaigh sé/sí ar scoil agus gur fhan sé/sí ann cé go raibh sé/sí míchompordach. Abair leis/léi go léiríonn sé sin gur féidir leis/léi déileáil le rudaí agus go bhfuil sé/sí láidir agus go mbeidh sé níos éasca.
- Déan rud éigin taitneamhach le chéile tar éis scoile nó ag an deireadh seachtaine.

Ag Obair i gComhar le Scoil do Linbh

Is eol dúinn ón taighde go bhfuil an idirghabháil luath, pleanáil shoiléir agus cumarsáid mhaith idir tuismitheoirí/caomhnóirí, an scoil agus an leanbh thar a bheith tábhachtach i dtaca le torthaí rathúla. Nuair is eol do scoil do linbh go bhfuil do leanbh drogallach maidir le freastal ar scoil, ba cheart go mbeadh cruinniú idir tú féin agus an príomhtheagmhálaí scoile, ar féidir leis/léi cabhair a thabhairt agus plean a chur i bhfeidhm.

Cad is féidir leat a bheith ag súil leis ó scoil do linbh?

- Féadfaidh an scoil múinteoir oiriúnach a ainmniú mar phríomhtheagmhálaí scoile (e.g., Ceann Bliana, Múinteoir Tacaíochta, Príomhoide Tánaisteach, Comhairleoir Treorach, Múinteoir Teagmhála Baile is Scoile) idir tuismitheoirí/caomhnóirí, foireann na scoile agus an leanbh. Tá sé tábhachtach go mbeadh a fhios agat cén duine le dul i dteagmháil leis/léi agus conas é sin a dhéanamh.
- Ba cheart go socródh an príomhtheagmhálaí scoile cruinniú leat chun eolas a bhailiú faoi ábhair imní agus iarracht a dhéanamh tuiscint níos fearr a fháil ar iompraíocht do linbh i dtaca le freastal drogallach agus ar bhaic ar bith a d'fhéadfadh cur as do fhreastal an linbh ar an scoil.
- Ba cheart go rachadh an príomhtheagmhálaí scoile i mbun plé le do leanbh chun a t(h)uairimí a fháil (e.g., tuairimí faoin scoil, na nithe a chabhraíonn leis/léi mothú níos fearr nó cad ba mhaith leis/léi a fheabhsú.
- Ba cheart go mbaileodh an príomhtheagmhálaí scoile eolas uaitse (e.g., maidir le stair do linbh, agus do bhreathnóireacht féin), agus as laistigh den scoil, (e.g., maidir le láidreachtaí/deacrachtaí, tacaíochtaí reatha agus freagairt dóibh sin).
- Agus úsáid á baint as an eolas a bailíodh, ba cheart plean tacaíochta a chomhaontú idir an scoil, tú féin agus do leanbh agus úsáid á baint as teimpléad an **Chomhaid Tacaíochta Scoláire** agus dáta a shocrú d'athbhreithniú.
- Mura bhfuil do leanbh ag freastal ar an scoil in aon chor faoi láthair, d'fhéadfadh an scoil cuireadh a thabhairt don leanbh teacht chuig an scoil chun bualadh leis an bpríomhtheagmhálaí scoile duine le duine chun an t-eolas thuas a bhailiú.
- D'fhéadfadh an scoil comhairle a chur ort maidir le straitéisí chun cabhrú le do leanbh tosú ag freastal ar an scoil arís.

Nuair a Leanann Freastal Drogallach ar Scoil Ar Aghaidh

Cé go mbíonn an-strus ar thuismitheoirí/chaomhnóirí mar gheall air seo, déan iarracht a bheith suaimhneach, bí láidir agus lean ort. Is am deacair é seo duitse agus ná dearmad a bheith cineálta leat féin. Oibrigh go dlúth le scoil do linbh agus déan athbhreithniú ar an gcomhad tacaíochta scoláire leis na múinteoirí. Bí macánta agus lig don scoil cabhair agus tacaíocht a thabhairt duit. Mura dtéann do leanbh ar scoil, lean ar aghaidh leis na nithe seo a leanas:

- Tosaigh gach lá agus tú ag glacadh leis go rachaidh do leanbh ar scoil, cé nach dtarlóidh sé sin uaireanta.
- Cinntigh go n-éiríonn do leanbh ag an ngnátham agus go ngléasann sé/sí é/í féin. Tá sé tábhachtach nach mbeadh an lá sa bhaile níos tarraingtí ná bheith ar scoil.
- Iarr ar an scoil obair scoile a sheoladh abhaile agus ba cheart go ndéanfadh do leanbh an obair sin le linn uaireanta scoile.
- Más féidir, ba cheart go mbeadh ionad oibre ciúin ar fáil chun an obair scoile sin a dhéanamh.
- Ba cheart go mbainfeadh an t-am a chaitear ar ghléasanna le linn uaireanta scoile leis an scoil amháin.
- Is féidir le do leanbh sásamh a bhaint as aird ó thuismitheoirí/chaomhnóirí agus ó dhaoine eile agus mar sin cuir teorainn le haird ar bith sa bhreis a d'fhéadfadh sé/sí a fháil agus é/í sa bhaile, am breise leatsa, cuairteanna ó chomharsana etc.
- Cabhraigh le do leanbh fanacht i dteagmháil lena c(h)airde taobh amuigh d'uaireanta scoile. Tá sé sin an-tábhachtach d'fhorbairt shóisialta agus mhothúchánach an linbh agus dá c(h)uid folláine.
- Lean ar aghaidh le dea-ghnáthaimh maidir le héirí, dul a chodladh, ithe, obair scoile agus roinnt ama a chur i leataobh do shos agus do scíth.
- Má leantar ar aghaidh le gníomhaíochtaí tar éis na scoile cabhróidh sé le leanaí a mhothú go bhfuil siad nasctha agus ag fanacht nasctha le daoine eile agus mothóidh siad fiúntach. Ina theannta sin, d'fhéadfadh an scoil feidhm a bhaint as a gcuid láidreachtaí agus as a spéis i ngníomhaíochtaí amhail spórt, damhsa, ceol etc. chun tacú le freastal níos rialta ar an scoil.
- Má leanann an deacracht ar aghaidh in ainneoin na mbeart a rinne tú féin agus an scoil, d'fhéadfadh an scoil a iarraidh ar an síceolaí scoile ón tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais (SNSO) nó ar an Oifigeach Leasa Oideachais (OLO) comhairle a thabhairt.
- Is féidir leis an scoil tú a chur ar an eolas faoi sheirbhísí a d'fhéadfadh a bheith cabhrach, e.g., Síceolaíocht Chúraim Phríomhúil, Seirbhís Meabhairshláinte do Leanaí agus d'Ógánaigh (CAMHS), nó seirbhísí óige/comhairleoireachta eile atá ábhartha. Is féidir leis an scoil atreoruithe a dhéanamh, agus i gcásanna eile, beidh ort dul chuig do dhochtúir teaghlaigh chun atreorú a fháil. D'fhéadfadh an bhileog **Eolas maidir le Meabhairshláinte agus Folláine do Leanaí agus Daoine Óga** a bheith úsáideach duit.
- Tá sé tábhachtach atreoruithe ar bith a chomhaontaítear leis an scoil a chur i gcrích.

An Roinn Oideachais
Department of Education