Tacú le Leanaí agus Daoine Óga a bhfuil tionchar ag an crith talún sa tSiria/sa Tuirc orthu

Comhairle do Thuismitheoirí/Caomhnóirí

Tá sé tar éis éirí níos coitianta agus níos minice cloisteáil faoi thubaistí nádúrtha cosúil leis an gcrith talún sa Tuirc agus sa tSiria, nó loscadh sléibhe nó imeachtaí aimsire eile. Is féidir leis an nuachtseo a bheith ina chúis le freagairt agus mothúcháin éagsúla ionainn uilig agus sinn ag cuimhneamh ar na daoine a d'fhéadfadh a bheith gortaithe, a bhfuil gaolta caillte acu agus a dtithe agus a bpobail.

D'fhéadfadh sé go gcuirfí isteach ar do leanbh níos mó ná a chéile sna cásanna seo a leanas:

- Tá oidhreacht na Siria nó na Tuirce agat féin agus ag do theaghlach
- Tá tú ag lorg cosanta in Éirinn
- Má tá taithí le déanaí agat féin agus do leanaí ar scaradh agus caillteanas
- Má tá riachtanais bhreise ag do leanbh
- Má bhíonn imní ar do leanbh maidir leis an athrú aeráide

Tacóidh tacaíocht daoine fásta iontaofa i saol do linbh leo mothú sábháilte agus slán agus a gcuid smaointe agus mothúcháin a bhainistiú ag an am seo. Is féidir leat cabhrú le tacaíocht a thabhairt don leanbh ar na bealaí seo a leanas:

- **Mothú socair a léiriú** – — Féachann leanaí agus daoine óga ar na daoine fásta ina saol chun a thaispeáint dóibh conas déileáil le himeachtaí atá buartha agus

strusmhar. Má tá imní rómhór ar na daoine fásta i saol linbh nó duine óig, d'fhéadfadh a n-imní a ardú. Ar an gcaoi chéanna, nuair a bhíonn daoine fásta socair cabhraíonn sé le strus agus imní leanaí agus daoine óga a laghdú. A bheith cúramach faoi na rudaí a deir tú má tá tú ag caint le daoine fásta eile faoin gcrith talún i gcuideachta do linbh.

- **Tabhair aire do d'fholláine féin –** — Cuimhnigh gur tacaíocht thábhachtach thú do do leanbh ag an am seo.

  Tabhair aird ar d'fholláine féin agus ar an gcaoi a bhfuil tú ag mothú agus céimeanna a ghlacadh chun d'fhéinchúram féin a bhainistiú. Féach na tacaíochtaí agus na hacmhainní atá ar fáil ó FSS agus seirbhísí tacaíochta pobail anseo.

- **Gnáthaimh a choinneáil** — Cé go bhféadfá a bheith buartha agus tú ag fanacht le nuacht faoi dhaoine muinteartha is féidir leat tacú le do leanbh gnáthaimh laethúla a choinneáil agus dul i mbun gníomhaíochtaí a thaitníonn leo mar is féidir leis seo roinnt struis/imní a laghdú.

- **Eolas a thabhairt i mbealaí dearfacha –** — beidh tuiscintí difriúla ag leanaí agus ag daoine óga ar a bhfuil ar siúl. Tá faisnéis fhíorasach, aoischuí ag teastáil uathu. Gan a bheag a dhéanamh de na caillteanais uafásacha déan iarracht freisin díriú ar iarrachtaí tarrthála na n-oibrithe tarrthála. Is féidir leat a mhíniú dóibh go bhfuil creathanna talún níos dóchúla in áiteanna áirithe ar fud an domhain. Lig dá gcuid ceisteanna

agus dán-aois thú a threorú maidir le cén fhaisnéis a chuirtear ar fáil agus conas a dhéantar é.

- Teastaíonn faisnéis ghairid, faisnéis shimplí agus athdheimhniú ó **leanaí an-óg**. Bíodh a fhios acu go bhfuil siad sábháilte agus más féidir go bhfuil na daoine a bhfuil grá acu dóibh sábháilte. Cur in iúl dóibh go bhfuil na hoibrithe tarrthála ag déanamh a ndícheall chun cabhrú leo.
- D'fhéadfaí go mbeadh cabhair ag teastáil ó **leanaí níos sine** chun réaltacht a scaradh ó ráfla agus fantaisíocht. Is féidir leis na fíricí cabhrú leo mothú smachta a bhrath. D'fhéadfadh sé go mbeadh baint acu freisin lena mortlaíocht, lena gcothroime agus lena saincheisteanna morálta agus/nó eiticiúla. Tabhair spás agus deis dóibh tráchtais a phlé ar bhealach tacúil sábháilte.

- **Teorainn a chur le nochtadh na meán —** – Teorainn a chur leis an méid a fheiceann siad agus a chloiseann siad ar an nuacht. Is féidir le híomhánna agus tuairisciú creathanna talún a bheith suaite agus scanrúil.

- **Tuiscint ar smacht a chothú —** – do leanbh a spreagadh chun smaoineamh ar bhealaí beaga a d'fhéadfadh cabhrú leo: e.g. tacú le hachainithe tiomsaithe airgid.

- **Cuimhnigh gur freagra é éisteacht —** – Ná déan a bheag d'imní do linbh, lig dóibh a n-eagla agus a n-imní a chur in iúl. Lig dóibh úsáid a bhaint as gníomhaíochtaí ealaíne agus le páistí óga cuimhnigh gur féidir le súgradh cabhrú leo a n-imní a chur in iúl.

- **Monatóireacht a dhéanamh ar do leanbh –** — Féach ar chomharthaí anacair nó imní e.g. iompar éilitheach nó ag iarraidh aird a tharraingt orthu féin, athrú ar nósanna itheacháin/codlata. Má mhaireann siad seo níos faide ná mar a bheifeá ag súil leis cabhair ghairmiúil a lorg.

Chun tuilleadh comhairle a fháil faoi thacaíocht a thabhairt do leanaí agus do dhaoine óga, cliceáil ar na naisc thíos.

- Wellbeing Advice and Resources – gov.ie
- Your Mental Health – HSE and community support services
- Promoting Positive Mental Health and Wellbeing – Mental Health Ireland
- Mental Health and Wellbeing - HSE.ie