Tacú le Leanaí agus Daoine Óga a raibh tionchar ag an gCrith Talún sa tSiria/sa Tuirc orthu

Comhairle d'Fhoireann na Scoile

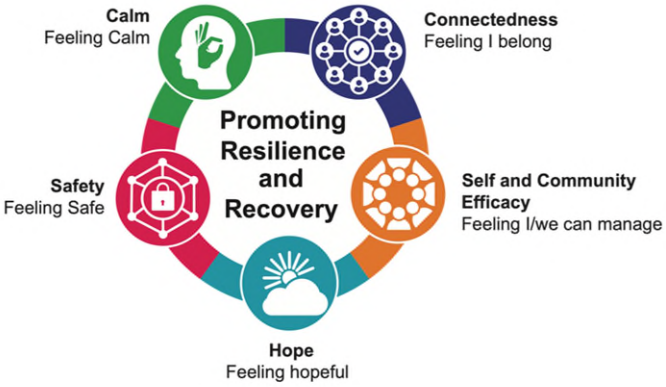
Tá sé tar éis éirí níos coitianta agus níos minice cloisteáil faoi thubaistí nádúrtha cosúil leis an gcrith talún sa Tuirc agus sa tSiria, nó falscaithe nó imeachtaí aimsire eile . Is féidir leis an nuacht seo freagairt agus mothúcháin éagsúla a spreagadh ionainn uilig. Braithimid do na daoine a d'fhéadfadh a bheith gortaithe, a bhfuil gaolta caillte acu agus a ndearnadh damáiste dá dtithe agus da bpobail. D'fhéadfadh sé go raibh tionchar ag an gcrith talún sa Tuirc/sa tSiria ar roinnt leanaí agus daoine óga i do scoil toisc gur leanaí agus daoine óga iad:

- d'Oidhreacht na Siria agus na Tuirce;
- Atá ag lorg cosanta in Éirinn (iarrthóirí tearmainn agus dídeanaithe, go háirithe iad siúd ón tSiria);
- A d'fhulaing deighilt agus caillteanas;
- A bhfuil tosca riosca acu cheana féin, mar shampla saincheisteanna meabhairshláinte, eispéiris thrámacha roimhe seo; strus teaghlaigh
- A bhfuil riachtanais bhreise acu;
- A bhfuil ardleibhéal imní orthu maidir leis an athrú aeráide.

Nuair a bhíonn braistint sábháilteachta leanaí agus daoine óga faoi bhagairt, cabhróidh caidreamh slán agus iontaofa le daoine fásta tábhachtacha leo an chaoi a bhfuil siad ag smaoineamh agus ag mothú a phróiseáil agus a bhainistiú. Is féidir le daoine fásta tacú le leanaí agus le daoine óga le linn na tréimhse seo trí athléimneacht a chothú agus téarnamh a chur chun cinn trí úsáid a bhaint as na cúig phríomhphrionsabal (arna gcur in oiriúint ó Hobfoll et al., 2007) a leag

SNSO amach le roinnt blianta anuas chun tacú le gach ball de phobal na scoile le linn Covid-19 agus leis an gcogadh san Úcráin. Is iad seo :

- Braistint sábháilteachta a chur chun cinn;
- Mothú socair a chur chun cinn;
- Braistint chómhuintearais agus nascachta a chur chun cinn;
- Braistint féinéifeachtúlachta agus éifeachtúlachta pobail a chur chun cinn;
- Braistint nascachta sóisialta a chur chun cinn;



Agus na cúig phrionsabal sin á gcur san áireamh, is féidir le daoine fásta tacú le leanaí agus le daoine óga dul i ngleic le hamanna imníocha agus éiginnte ar na bealaí seo a leanas:

- **Mothú socair a léiriú** – Féachann leanaí agus daoine óga ar na daoine fásta ina saol chun a leiriú dóibh conas déileáil le himeachtaí atá strusmhar agus mar údar mór imní. 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 himní leanaí agus daoine óga a laghdú. A bheith ar an eolas faoin méid atá á rá agat má bhíonn tú ag caint le daoine fásta eile faoin gcrith talún i gcuideachta leanaí agus daoine óga.
- **Gnáthaimh a choinneáil** — Tacú le leanaí agus le daoine óga gnáthaimh laethúla a choinneáil. D'fhéadfadh gníomhaíochtaí a thaitníonn leo cabhrú le haon strus nó imní a laghdú.

- **Cumarsáid le tuismitheoirí/caomhnóirí** — Iarr ar a dtuismitheoirí/caomhnóirí conas a thuigeann siad an scéal agus conas a bhíonn siad ag déileáil. Aon ábhar imní a roinnt a d'fhéadfadh a bheith agat le teaghlach an **linbh/duine óig.**
- **Eolas a thabhairt ar bhealaí dearfacha** — Beidh tuiscintí difriúla ag leanaí agus ag daoine óga ar a bhfuil ar siúl. Tá faisnéis fhíorasach atá oiriúnach ó thaobh aoise de ag teastáil uathu faoin gcás Gan a bheag a dheanamh de na caillteanais uafásacha, déan iarracht freisin díriú ar na tarrthálacha agus ar iarrachtaí na n-oibrithe tarrthála. Cuir in iúl dóibh gur annamh a bhíonn creathanna talún móra mar seo ann agus nach dócha go mbeidh siad in Éirinn. Lig a gcuid ceisteanna agus a n-aois gníomhú mar threoir ar cad agus cé mhéad eolais le cur ar fáil. Dul i gcomhairle i gcónaí le tuismitheoirí/caomhnóirí maidir le comhroinnt eolais.
    - Teastaíonn faisnéis ghairid, faisnéis shimplí agus athdheimhniú ó **leanaí an-óg**.
    - D'fhéadfaí go mbeadh cabhair ag teastáil ó **eanaí 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 leis an nochtadh más féidir–** — Agus iad ar scoil, cuir teorainn leis an méid a fheiceann siad agus a chloiseann siad ar an nuacht. Is féidir le híomhánna agus tuairisciú maidir leis an gcogadh a bheith goilliúnach agus scanrúil. Cuir comhairle ar thuismitheoirí é seo a bhainistiú go cúramach sa bhaile. Gabh i ngleic le topaicí curaclaim a phléann le tubaistí nádúrtha go híogair.
- **Tuiscint ar smacht a chothú —** – Leanai agus daoin óga a spreagadh chun smaoineamh ar bhealaí beaga a d'fhéadfadh siad

cabhrú, e.g. tacú le tiomsú airgid.

- **Monatóireacht a dhéanamh ar ghrúpaí leochaileacha –** — I gcás na ngrúpaí leochaileacha atá liostaithe thuas, bíonn comharthaí anacair nó imní orthu, e.g. iompar éilitheach nó iad ag iarraidh aird a tharraingt orthu féin. Seiceáil isteach le tuismitheoirí/caomhnóirí má bhaineann sé/sí leo.
- **Éirigh eolachar –**Féach, Éist & Nasc **–** Samhail de gharchabhair shíceolaíoch (PFA) chun cabhrú le múinteoirí tacú le daltaí atá curtha in oiriúint don Araibis agus don Tuircis agus atá ar fáil gov.ie - National Educational Psychological Service (NEPS) resources and publications (www.gov.ie)
- **Tabhair aire do d'fholláine féin** – — Cuimhnigh gur tacaíocht thábhachtach thú do leanaí agus daoine óga 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 atá ar fáil ón tseirbhís EAS Spectrum Life

  anseo.

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

- Wellbeing-Guidance-documents-for-parents-students-and-schools
  - Managing your thoughts and feelings
  - Dealing with Anxiety
  - Coping with Fear
  - Managing Panic
- Responding to Critical Incidents NEPS Guidelines and Resource Materials for Schools
  - Children's Understanding and Reaction to Death According to Age (R6)
  - Stages of Grief (R7)
    - How to Cope When Something Terrible Happens (R8)

- Reactions to a Critical Incident (R9)
- Ways to help your Child through this difficult time (R12)

- NEPS Resources