Treoir do Thuismitheoirí agus do Chúramóirí ón Úcráin maidir le Tacú le Folláine a Leanaí

Ní am éasca é seo duit agus tú ag dul i dtaithí ar do chúinsí nua i dtír nua. Cuireadh isteach go mór ar shaol do mhuintire. Bhí ort do theach, do theaghlach sínte agus do chairde a fhágáil, do thír agus gach rud a bhfuil cur amach agat air a fhágaint freisin. Caithfidh do leanbh tosú i scoil nua, teanga nua a fhoghlaim agus dul i dtaithí ar shocruithe maireachtála éagsúla. Is mór an t-athrú é sin a bhainistiú. Sna seachtainí agus míonna beaga atá le teacht beidh eispéiris éagsúla agat féin agus ag do leanbh. Beidh a bhfuil ag tarlú san Úcráin ina bhagairt ar an dearcadh atá agat féin agus do leanbh ar an domhan mar áit shábháilte agus intuartha. D'fhéadfadh do leanbh a bheith ag mothú faoi strus, imníoch, brónach, eagla, bréan, feargach, frustrachas, scanraithe nó fiú nimhneach nó b'fhéidir nach mothaíonn sé/sí rud ar bith. D'fhéadfadh faoiseamh a bheith orthu freisin go bhfuil siad i dtír nua. Níl aon bhealach ceart nó mícheart le mothú, agus is gnáthrud sláintiúil é raon mothúchán a mhothú ag am struis agus tráma mar seo. Beidh am ag teastáil ó do leanbh le dul i dtaithí ar an timpeallacht nua. Seo roinnt smaointe a d'fhéadfadh cabhrú leat folláine do linbh a chothú ag an am seo:

Fanacht sláintiúil agus slán

- Déan iarracht iad a spreagadh le filleadh ar a ngnáthnósanna codlata. Tá leideanna cabhracha anseo maidir le codladh na hoíche a fháil..
- Spreag iad le bia sláintiúil a ithe agus go leor uisce a ól..
- Faigh bealaí chun fanacht gníomhach mar cabhraíonn sé seo le teannas a scaoileadh
- Do pháistí níos sine labhair leo faoin tábhacht a bhaineann le caitheamh tobac, ólachán nó drugaí a sheachaint. Féadfaidh roinnt daoine óga iad seo a úsáid mar áis chun déileáil le strus agus imní ach cruthóidh siad deacrachtaí níos mó agus déanfaidh siad cásanna deacra níos measa.

Cloígh le gnáthaimh

- Cloígh leis gnáthnósanna agus sceidil le cuidiú leo normáltacht a mhothú. Is féidir le lá struchtúrtha intuartha cabhrú leo mothú níos sláine agus níos suaimhneasaí.
- Spreag do leanbh le leanúint ar aghaidh ag déanamh a chuid oibre scoile agus gníomhaíochtaí sóisialta agus fisiceacha eile, ach ná chuir brú orthu má tá cuma orthu go bhfuil siad trína chéile nó faoi léigear.
- Cuir i gcuimhne dóibh go bhfuil sé tábhachtach rudaí taitneamhacha a dhéanamh agus go bhfuil sé ceart go leor spraoi a bheith acu.

Éist

- Déan iarracht beagán ama agus aird breis a thabhairt dóibh le labhairt ar a n-imní, a n-eagla agus faoina gcuid ceisteanna. Uaireanta bíonn sé níos fusa ag leanaí labhairt

agus iad páirteach i ngníomhaíocht chomhroinnte cosúil le súgradh nó siúlóid seachas suí síos duine le duine le haghaidh comhrá.

- Bí ag faire amach le haghaidh leideanna a chuirfeadh in iúl gur mhaith leo labhairt, mar shampla bheith ag foluain thart ort agus tú ag déanamh tascanna. Is minic a chuireann páistí óga ceisteanna, fillfidh siad ar an imirt agus ansin fillfidh siad le ceist eile.
- Éist lena gcuid ceisteanna: tabharfaidh sé seo tuairim duit ar cad a d'fhéadfadh siad a thuiscint agus cad iad na fíricí atá le roinnt agus cad nach ceart a roinnt.
- Aithnigh deacracht an scéil, ach cuidigh leo féachaint conas is féidir le daoine teacht le chéile chun déileáil le linn na géarchéime seo.

Caint

- Labhair leo faoi conas a mhothaíonn siad agus faoi na hábhair imní a d'fhéadfadh a bheith orthu. Cuir in iúl dóibh go bhfuil chuile mothúchán ceart. Cabhraigh le do leanbh a thuiscint gur gnáthfhreagairtí ar an staid reatha iad go leor dá mothúcháin, dá smaointe agus dá n-iompraíocht.
- Labhair leo faoi bhealaí ar féidir leo a gcuid smaointe agus mothúcháin a bhainistiú. Roinn leideanna a chabhraigh leatsa nuair a bhí tú buartha nó trína chéile.
- Cuir in iúl do do leanbh go bhfuil siad sábháilte agus go ndéanfaidh siad cairde nua agus go socróidh siad isteach ina scoil nua.

Na meáin agus na fíricí

- Is minic a dhéanaimid iarracht ár bpáistí a chosaint ar fhaisnéis anacair ach is féidir go gcloisfidh siad é ó fhoinse eile. Is fearr an t-eolas a chloisteáil uaitse. Coinníonn sé seo a gcuid muinín ionat agus cuireann sé cosc orthu a bheith buartha faoi rudaí nach bhfuil á rá agat. Labhair leo faoina bhfuil le feiceáil acu ar an teilifís nó ar líne faoin gcogadh.
- Teastóidh ó do leanbh go roinnfí fíricí leo le focail a oireann dá n-aois. Gan na fíricí, is féidir leo an rud is measa a shamhlú uaireanta.
- Teastaíonn faisnéis ghearr, shimplí ó leanaí níos óige. Caithfidh siad fios a bheith acu go bhfuil siad sábháilte.
- Beidh rochtain ag leanaí níos sine ar fhaisnéis sna meáin shóisialta. Spreag iad le cloí le foinsí nuachta príomhshrutha iontaofa agus le bheith aireach ar 'bhréagnuacht' a bhíonn á roinnt trí na meáin shóisialta.
- Meabhraidh dóibh go bhfuil Rialtais ar fud an domhain ag obair go dian chun iarracht a dhéanamh deireadh a chur leis an gcogadh.
- Cé go bhfuil sé tábhachtach go mbeadh rochtain ag leanaí agus ag daoine óga ar fhaisnéis, bí cúramach faoi ró-nochtadh do thuairiscí leanúnacha nuachta faoin staid san Úcráin. Tá sé cabhrach freisin sosanna a ghlacadh ó fhaisnéis imníoch.

Calma

- Bí feasach ar do chuid smaointe, mothúcháin agus frithghníomhartha, mar go bhféadfadh siad seo dul i bhfeidhm ar do leanbh. Beidh tionchar ag an mbealach a dhéileálann tú agus a n-iompraíonn tú tú féin sa chás seo ar conas a dhéileálann agus a n-iompraíonn do leanbh iad féin. Inis do na páistí cad is

féidir leo a dhéanamh chun cuimhne a choinneáil orthu féin agus mothóidhsiad níos suaimhní. Spreag iad chun triail a bhaint as teicnící suaimhnis nó seachráin e.g. análú domhain, léamh, amhránaíocht. Íoslódáil aip suaimhnis, suaimhnis na hÚcráine/na Rúise. Féach anseo le haghaidh tuilleadh eolais.

- Spreag iad le bheith cineálta leo féin trí úsáid a bhaint as féinchaint dhearfach, mar 'Tá mé ag déanamh ceart go leor leis na hathruithe ar fad a tharla i mo shaol', 'Déanfaidh mé cairde nua', 'Beidh mé ceart go leor'.
- Bíodh a fhios acu go n-aithníonn tú cé chomh cróga atá siad sa chaoi ina bhfuil siad ag déileáil leis an gcás deacair seo.
- Cabhraigh leo agus spreag iad chun luach saothair a thabhairt dóibh féin go minic agus pleanáil a dhéanamh do rudaí a spreagfaidh iad le dul tríd an am seo.
- Déan céimeanna chun aire a thabhairt do d'fholláine féin. Cabhróidh sé seo leat a bheith in ann tacú le do leanbh. D'fhéadfadh go gciallódh sé seo am a chruthú i do lá le haghaidh roinnt féinchúraim, mar shampla dul ag siúl, aclaíocht, léamh, féachaint ar scannán/sraith teilifíse is fearr leat, roinnt teicníochtaí scíthe a chleachtadh. Nuair a bheidh am tógtha agat chun tacú leat féin beidh tú in ann tacú le do leanbh.

Fan i dteagmháil le daoine eile

- Cabhraigh leo fanacht i dteagmháil lena gcairde Úcránach ar na meáin shóisialta nó trí théacs. Má tá cairde Úcránach acu a d'aistrigh go hÉirinn freisin, taispeáin dóibh cá bhfuil siad ina gcónaí ar léarscáil na hÉireann agus déan plean bualadh le chéile nuair is féidir. Más féidir bain úsáid as físghlaonna agus Zoom chun nascadh le daoine eile.
- Spreag agus tacaigh leo cairde nua a dhéanamh freisin.
- Coinnigh i dteagmháil le tuismitheoirí eile a d'aistrigh go hÉirinn le labhairt agus le heispéiris a roinnt.

Teanga

- Lean ort ag labhairt le do leanbh i do theanga bhaile.
- Cabhraigh leo cumarsáid a dhéanamh ag baint úsáide as aipeanna aistriúcháin m.sh. Microsoft Translator agus Google Translate.
- Cuir in iúl dóibh go n-aithníonn tú cé chomh deacair is atá sé cumarsáid a dhéanamh trí dhara teanga, mar shampla beidh siad níos tuirsí ná mar is gnách. Mol iad as iarracht a dhéanamh agus/nó nuair a thugann siad faoi fhocail nó frásaí nua.

Scoil

- Mura bhfuil áit dheimhnithe ag do leanbh i scoil déan teagmháil le TESS anseo.
- Má tá a fhios agat cén scoil a mbeidh do leanbh ag freastal uirthi féach ar shuíomh Gréasáin na scoile leo chun físeáin, grianghraif, nuacht na scoile agus cumarsáid a fheiceáil.
- Labhair leo faoina láidreachtaí agus a spéiseanna agus conas a úsáidfidh siad iad seo ina scoil nua.
- Fiafraigh de do leanbh cad ba mhaith leo go mbeadh a fhios ag a scoil nua fúthu.
- Tabhair cuairt ar an scoil agus labhair le foireann na scoile.

- Cleachtaigh bealaí inar féidir leo cumarsáid a dhéanamh le leanaí dá n-aois féin mar shampla comharthaí láimhe, pictiúir, aipeanna aistritheoirí (Microsoft Translator agus Google Translate).
- Déan teagmháil leis an scoil má tá aon cheist agat. Ná bíodh eagla ort cabhair a lorg. Beidh foireann na scoile sásta cabhrú libh beirt le fadhbanna a réiteach maidir le ceisteanna atá agat nó comhairle a thabhairt duit maidir le cén áit ar féidir leat cúnamh a fháil.

Tógfaidh sé am ar do leanbh socrú síos agus dul i dtaithí ar an athrú. Tá sé ríthábhachtach don téarnamh agus don fholláine go mbeidh mothú sábháilte, slán agus caidreamh maith acu leo siúd mórthimpeall orthu.

- Má tá do leanbh trína chéile nó buartha, iarr air/uirthi a smaointe/mothú a roinnt..
- **Abair leo go bhfuil tú ann le héisteacht.**
- Bí ag faire le haghaidh comharthaí anacair nó imní e.g. éilitheacht, aird de dhíth ar iompar nó cúlchéimniú. Is gnáthrud iad na hiompraíochtaí seo agus iad ag socrú síos agus ag dul i dtaithí ar rudaí nua agus ba chóir go dtiocfadh maolú orthu le himeacht ama. Faigh comhairle bhreise ó dhochtúir teaghlaigh má leanann na deacrachtaí seo..

Is féidir leat eolas a fháil ar na tacaíochtaí agus na seirbhísí atá ar fáil agus tú in Éirinn <u>anseo</u>.