



Tacú le Leanaí agus Daoine Óga le linn Cogaidh Comhairle do Fhoireann Scoile

Is féidir le caint agus íomhánna de thíortha atá i mbun cogaidh cur as go mór do leanaí agus do dhaoine fásta. Is féidir leis bagairt a chruthú dá ndearcadh ar an domhan mar áit shábháilte agus intuairtha. Is féidir le freagairtí agus mothúcháin éagsúla teacht uaidh seo agus is féidir leis cur as níos mó do roinnt leanaí agus daoine óga. Áirítear i measc na ngrúpaí leochaileacha faoi láthair:

- Leanaí agus daoine óga de bhunús na hÚcráine agus na Rúise;
- Leanaí agus daoine óga a bhfuil cosaint á lorg acu in Éirinn (lucht iarrtha tearmainn agus teifigh);
- Iad siúd a d'fhulaing scaradh agus cailleadh;
- Iad siúd a bhfuil tosca riosca acu cheana féin;
- Iad siúd le riachtanais bhreise.

Nuair a bhíonn bagairt do mhothú sábháilteachta leanaí agus daoine óga, cuideoidh tacaíocht ó dhuine fásta iontaofa le leanaí agus daoine óga mothú sábháilte agus slán agus a smaointe agus mothúcháin a phróiseáil agus a bhainistiú. Is féidir le daoine fásta leanaí agus daoine óga a thacú le linn an ama seo trí athléimneacht a chothú agus téarnamh a chur chun cinn ag úsáid na cúig phríomhphrionsabal (oiriunaithe ó Hobfoll et al., 2007) a leag an SNSO amach le blianta beaga anuas chun tacú le gach ball de phobal na scoile le linn Covid-19. Is iad sin:

- Mothú sábháilteachta a chothú;
- Mothú suaimhnis a chothú;
- Mothú muintearais agus nascachta a chothú;
- Mothú féin-éifeachtúlachta agus éifeachtúlacht pobail a chothú;
- Mothú dóchais a chothú.



Ag meabhrú na gcúig phrionsabal seo, is féidir le daoine fásta tacú le leanaí agus daoine óga tréimhsí buartha agus éiginnte a láimhseáil ar na bealaí seo a leanas:

- **Mothú suaimhnis a mhúnlú** - Féachann leanaí agus daoine óga chuig na daoine fásta ina saol le hiad a threorú chun déileáil le himeachtaí buartha agus struis. Má bhíonn ró-imní ar na daoine fásta i saol linbh nó duine óig, d'fhéadfadh a mbuairt méadú. Ar an gcaoi chéanna, nuair a bhíonn daoine fásta suaimhneach cuidíonn sé imní leanaí agus daoine óga a laghdú.
- **Aird a thabhairt ar do riachtanais folláine féin** – Cuimhnigh gur taca tábhachtach tusa do leanaí agus do dhaoine óga ag an am seo. Bí aireach faoi do fholláine féin agus faoin gcaoi a bhfuil tú ag mothú agus glac céimeanna chun d'fhéinchúram féin a bhainistiú. Féach na tacaíochtaí atá ar fáil ón tseirbhís EAS Spectrum Life [anseo](#).
- **Gnáthaimh a chothabháil** – Má thacaítear leo gnáthaimh laethúla a chothabháil agus bheith gafa i ngníomhaíochtaí a mbaineann siad taitneamh astu, cuideoidh sé sin strus nó imní a laghdú.
- **Eolas a thabhairt ar bhealach sólasach** - Beidh tuiscintí difriúla ag leanaí agus daoine óga ar a bhfuil ar tarlú agus go minic, gan na fíricí, samhlaíonn siad scéal i bhfad níos measa ná mar atá. Tá gá acu le faisnéis fhíorasach, aois-oiriúnach faoin gcogadh san Úcráin. Bíodh a gceisteanna agus a n-aois mar threoir don mhéid eolais atá le soláthar.
 - Bíonn gá ag **leanaí an-óg** le heolas gonta, simplí agus athdhearbhú go bhfuil siad féin agus na daoine a bhfuil gean acu orthu sábháilte.
 - B'fhéidir go mbeidh gá ag **leanaí níos sine** le cúnaimh chun an fhírinne a scaradh ó ráfla agus fantaisíocht. Is féidir le fíricí cuidiú lena mothú smachta. D'fhéadfadh siad a bheith buartha freisin faoina mbás, faoi cheartas agus faoi cheisteanna morálta agus/nó eiticiúla. Tabhair spás agus deis dóibh a dtuairimí a phlé ar bhealach tacúil agus sábháilte.

Bí aireach faoina mbíonn á rá agat má bhíonn tú ag caint le daoine fásta eile faoin gcogadh nuair a bhíonn leanaí agus daoine óga i láthair.



- **Teagmháil leis na meáin a theorannú** – Cuir teorainn leis an méid a fheiceann agus a chloiseann siad ar an nuacht, is féidir le híomhánna agus le tuairisciú cogaidh a bheith suaiteach agus scanrúil.
- **Mothú smachta a chothú** - Spreag leanaí agus daoine óga le smaoineamh ar bhealaí beaga ina bhféadfadh siad cabhrú: m.sh. tiomsú airgid.
- **Bí aireach faoi dhifríochtaí** - Is féidir le daoine fásta dul i bhfeidhm ar dhearcadh leanaí agus daoine óga ar dhaoine eile nó an chaoi a bhfreagraíonn siad dóibh. Bíodh do ghníomhartha agus do chaint comhbhách; seachain claontacht nó steiréitíopáil ar dhaoine bunaithe ar a náisiúntacht.
- **Coimeád súil ar ghrúpaí leochaileacha** - Do na grúpaí leochaileacha atá liostaithe thuas bí ag faire do chomharthaí anacair nó imní m.sh. iompar ina mbíonn greim á choinneáil nó aird á lorg.

Chun tuilleadh comhairle a fháil maidir le tacú le leanaí agus daoine óga, cliceáil ar na naisc thíos:

- Doiciméid-Treorach-Folláine-do-leanaí-daltaí-agus-scoileanna/
- Freagairt do Theagmhais Chriticiúla
- Tuiscint Leanaí agus Freagairt don Bhás de Réir Aoise (R6)
- Céimeanna an Bhróin (R7)
- Conas Déileáil Nuair a Tharlaíonn Rud Uafásach (R8)
- [Freagairtí ar Theagmhas Criticiúil \(R9\)](#)
- Bealaí chun cabhrú le do Leanbh sa tréimhse dheacair (R12)
- Do smaointe agus do mhothúcháin a bhainistiú
- Déileáil le hImní
- Déileáil le hEagla
- Déileáil le Scaoll
- Acmhainní SNSO