

Ábhar Sícoideachais a rolladh amach maidir le hAnacair Shíceolaíoch do Thuismitheoirí agus do Leanaí

Treoracha d'Oifigigh Chéad Líne
Ag Obair i bhFáiltiú



Maidir leis na treoracha

Cad é atá á ghabháil ag na treoracha seo?

Gabhann na treoracha le sraith uirlisí féinchabhrach a d'fhorbair EUAA mar chuid de phacáiste treorach maidir le **meabhairshláinte agus folláine iarratasóirí ar chosaint idirnáisiúnta**. Is féidir le hiarratasóirí ar chosaint idirnáisiúnta na huirlisí féinchabhrach a úsáid go neamhspleách, ar choinníoll go bhfuil siad liteartha agus nach dteastaíonn treoir uathu ó na hoifigigh atá ag obair san áit ina bhfuil cónaí orthu.

Tagraíonn na treoracha seo do na leabhair phóca:

- [Conas is féidir liom tacú le mo leanbh le linn tréimhsí deacra?](#)
– Uirlis féinchabhrach do thuismitheoirí
- [Conas is féidir liom déileáil le cásanna ina bhfuil mo thuismitheoirí brónach, buartha, nó feargach?](#)
– Uirlis féinchabhrach do leanaí
- [Conas cásanna a láimhseáil nuair a bhíonn mo chara nó mo siblín brónach, feargach nó nuair a dhéanann siad rudaí contúirteacha?](#)
– Uirlis féinchabhrach do thacaíocht piaraí

Cén fáth ar forbraíodh na treoracha seo?

Tacaíonn na treoracha seo le hoifigigh chéadlíne atá ag obair i nglacadh chun feasacht a chruthú le thuismitheoirí, le leanaí agus le hiarratasóirí óga maidir le conas tacú le baill teaghlaigh agus le piaraí le linn tréimhsí deacra, lena n-áirítear nuair a bhíonn anacair shíceolaíoch ard agus nuair a bhíonn tráma féideartha carntha.

Conas a forbraíodh na treoracha seo?

Comhlánaíonn an doiciméad seo an tacar leabhar póca thuasluaite, a forbraíodh le tacaíocht

ó shaineolaithe as an mBeilg, as an nGearmáin, as an nGréig, as an Ísiltír agus as an tSualainn. Rinneadh tástáil ar na leabhair phóca le hiarratasóirí ar chosaint idirnáisiúnta, le hidirghabhálaithe agus le dídeanaithe a bhfuil cónaí orthu sa Ghréig agus san Ísiltír den chuid is mó. Le linn na tástála, léirigh úsáideoirí go raibh gá le treoracha chun tacú le rolladh amach na leabhar póca.

Cé ba chóir na treoracha seo a úsáid?

Cé gur féidir le hiarratasóirí ar thuismitheoirí, leanaí agus leanaí neamhthionlactha iad na leabhair phóca a úsáid go díreach chun tacú lena mbaill teaghlaigh agus lena bpiaraí, tá na treoracha seo dírithe ar **ghairmithe**. Tá siad ceaptha chun tacú le baill foirne chéadlíne atá ag obair i nglacadh amhail oibrithe sóisialta, saineolaithe cosanta leanaí, gairmithe meabhairshláinte, ach múinteoirí etc. freisin nuair a bhíonn siad ag plé le hiarratasóirí ag cruinnithe duine le duine nó ag cruinnithe grúpa. I gcásanna ina bhfuil cur chuige pobalbhunaithe i bhfeidhm, d'fhéadfadh **ceannairí pobail** na treoracha a úsáid freisin chun feasacht a ardú maidir leis na hábhair a chumhdaítear sna leabhair phóca.

Conas a bhaineann na treoracha sin le huirlisí EUAA eile?

Tá an doiciméad seo agus an tacar uirlisí féinchabhrach dá dtagraíonn sé ina gcuid d'iarrachtaí EUAA chun eolas agus feasacht a fhorbairt maidir le **meabhairshláinte agus folláine** iarratasóirí ar chosaint idirnáisiúnta. Tá tuilleadh eolais ar fáil ar leathanach leochaileachta [shuíomh gréasáin EUAA](#).

Scaiptear na leabhair phóca agus na treoracha sin freisin ar ardán EUAA [Let's Speak Asylum](#) ina ndírítear go sonrach ar **fhaisnéis a sholáthar** d'iarratasóirí ar chosaint idirnáisiúnta.

I gcás ceisteanna, gá le soiléiriú nó aiseolais eile ar an tacar uirlisí féinchabhrach agus ar a rolladh amach, téigh i dteagmháil le vulnerablegroups@euaa.europa.eu.

Clár Ábhar

3

- > Conas na treoracha seo a úsáid
- > Cuspóir na leabhar póca
- > Éascú

4

- > Am, socrú agus ábhar

9

- > Breithnithe tábhachtacha eile agus coimircí bunúsacha

Conas na treoracha seo a úsáid

D'fhéadfadh an t-ábhar, na meabhrúcháin agus na leideanna a roinntear sna leabhair phóca feidhmiú mar spreagadh chun labhairt faoi shaincheist ar leith i seisiúin duine le duine nó i ngrúpsheisiúin. Chuir na treoracha seo roinnt treorach bunúsaí ar aghaidh maidir le conas na treoracha póca a úsáid i suíomhanna den sórt sin.

Clúdaíonn gach ceann de na trí leabhar póca an t-ábhar d'anacair shíceolaíoch, lena n-áirítear tar éis imeachtaí trámacha a fhulaingt, ó dhearcadh trí spriocghrúpa éagsúla: tuismitheoirí, leanaí agus siblíní/piaráí.

Is féidir le hoifigigh chéadlíne na leabhair phóca agus na treoracha seo a úsáid chun seisiúin duine le duine nó seisiúin ghrúpa a eagrú leis an bpobal is iarratasóirí ar na hábhair seo a leanas:

- tuismitheoireacht;
- anacair shíceolaíoch nó tráma;
- conas an riosca de dhéileáil dhiúltach a laghdú le linn tréimhsí an-dúshlánach (e.g. ar shroicheadh);
- conas a aithint i gcás nach bhfuil duine go maith go mothúcháinach (e.g. comharthaí dúlagair);
- conas bheith sábháilte nuair a léiríonn duine iompar dúshlánach (e.g. tosaíonn siad ag ól alcóil).

➤ Cuspóir na leabhar póca

Tá sé mar aidhm ag na trí leabhar póca tacú le tuismitheoirí, le leanaí agus le piaráí a tháinig chun na hEorpa agus a fhéachann go bhfuil athrú suntasach tagtha ar iompar a mball teaghlaigh nó a gcairde. Is féidir le hathrú a bheith léirithe ar bhealaí éagsúla agus d'fhéadfadh sé go mbeadh tionchar níos mó ar dhaoine áirithe ná atá ar dhaoine eile. Cuireann na huirlisí leideanna bunúsacha agus meabhrúcháin ar fáil maidir le conas tacú leis na daoine sin le mothú níos fearr, agus tugann siad le fios cathain a d'fhéadfadh gá a bheith ann le tacaíocht ghairmiúil a iarraidh.

Déanann na huirlisí iarracht **litearthacht bhunúsach meabhairshláinte** a chothú agus ceisteanna amhail 'Conas is féidir liom a aithint má fhulaingíonn duine a bhfuil dlúthbhaint agam leo anacair' a fhreagairt. Tá sé d'aidhm acu freisin éifeachtúlacht agus **athléimneacht féin agus chomhchoiteann** na ndaoine lena mbaineann a neartú.

Feidhmíonn siad mar uirlisí féinchabhrach agus tá siad ceaptha lena n-úsáid ag na hiarratasóirí féin. D'fhéadfadh cásanna a bheith ann, áfach, ina mbraitheann iarratasóirí níos compordaí dul tríd an ábhar le daoine eile. Dá bhrí sin, is féidir díospóireacht a dhéanamh orthu freisin i seisiúin duine le duine nó i ngrúpsheisiúin arna n-éascú ag gairmí.

Leis na huirlisí déantar iarracht freisin aird a tharraingt ar chúrsaí **cosanta** agus **gan dochar a dhéanamh**, go háirithe nuair a bhíonn leanaí i gceist. Is é an aidhm atá ann ná a áirithiú go gcosnóidh leanaí iad féin sula ndéanann siad iarracht tacú le daoine eile a d'fhéadfadh iad a chur i gcás a d'fhéadfadh a bheith contúirteach, foréigneach nó mí-úsáideach.

➤ Éascú



Éascaitheoirí agus ateangaireacht i ngrúpsheisiúin

Nuair a úsáidtear na leabhair phóca chun **feasacht a chruthú** i gcomhthéacs **grúpchruinnithe**, níor cheart go mbeadh sa ghrúpa níos mó ná **10-15 iarratasóirí** chun go mbeifear in ann plé fóna a dhéanamh.

Moltar go mbeadh **príomhéascaitheoir amháin ann** a threoraíonn an plé agus **comhéascaitheoir** a fhanann níos mó sa chúlra agus a bhreacann nótaí síos. Déanann an comhéascaitheoir faireachán freisin ar dhinimic an ghrúpa (e.g. má thagann teannas nó mothúcháin eile chun cinn in iarratasóirí áirithe a bhaineann le topaic ar leith), breacann sé síos aon bharúlacha agus cuireann sé faoi bhráid an éascaitheora iad nuair is gá.

Más gá go mbeidh **ateangaire** ann, ba cheart an grúpa a bheith níos lú agus gan **4-6 iarratasóirí** a shárú. Is amhlaidh atá toisc go dtógann an t-aistriúchán am luachmhar agus, más airde ná 4-6 líon na ndaoine a dteastaíonn ateangaireacht uathu, tá baol ann nach leor an t-am a leithdháiltear don phlé.

I gcás grúpaí níos lú a fhaigheann tacaíocht ó ateangaire, d'fhéadfadh sé nach mbeadh aon ghá le comhéascaitheoir. Is faoin éascaitheoir atá sé a chinneadh cé a bheidh ag teastáil chun tacú leis an bpróiseas le gach grúpa iarratasóirí. Mar bhunriail, áirithigh nach sáróidh an t-éascaitheoir, an comhéascaitheoir agus an t-ateangaire líon na rannpháirtithe féin.

Ba cheart d'ateangairí ullmhú don tasc trí na leabhair phóca a léamh roimh ré, chun a áirithiú go bhfuil an t-ábhar soiléir dóibh agus chun an stór focal ceart a fhoghlaim. Tá sé tábhachtach a chur i gcuimhne don ateangaire an méid a deirtear a aistriú focal ar fhocal, gan aon chlaontacht.

Ní mór d'éascaitheoirí a bheith oilte maidir le feasacht a ardú i gcomhthéacs socrúithe grúpa. Nuair a bhíonn iarratasóirí ar leanaí iad i gceist, ba cheart go mbeadh tuiscint mhaith ag éascaitheoirí ar chosaint leanaí agus ar chumhdach leanaí.

ó thaobh cultúir de) ionas gur féidir le leanaí a bheith ag lámhacán agus ag súgradh gar dá dtuismitheoir/dá dtuismitheoirí gan cur isteach ar an seisiún.



Comhdhéanamh grúpa agus grúpchruinnithe

Agus an **grúpa** á chur le chéile acu, ba cheart d'éascaitheoirí tosca amhail na teangacha a labhraítear, inscne, aois, chomh maith le cúlra cultúrtha agus reiligiúnach na rannpháirtithe a chur san áireamh. Nuair a bhíonn cruinnithe á n-eagrú do thuismitheoirí, ba chóir a mheas freisin ar chóir don bheirt tuismitheoirí páirt a ghlacadh sa seisiún céanna, nó an mbeadh sé níos fearr iad a scaradh óna chéile. Is é an aidhm atá ann cásanna a sheachaint ina bhféadfadh troideanna a bheith mar thoradh ar chineálacha éagsúla cur chuige a d'fhéadfadh a bheith éagsúil ó thaobh na tuismíochta de, rud a d'fhéadfadh cur leis an staid sa bhaile agus folláine an linbh a chur i mbaol.

Is formáid úsáideach iad grúpchruinnithe chun iarratasóirí a thabhairt le chéile agus ní hamháin na dúshlán atá rompu a roinnt, ach tá súil acu freisin, faisnéis ábhartha nó gan ach roinnt spraoi a bheith acu sa saol laethúil san ionad fáiltithe. Is é an buntáiste a bhaineann le héascaitheoir a bheith i gceannas ar chruinnithe den sórt sin ná go gcosnaítear na rannpháirtithe: mar shampla, nuair a phléann an grúpa ábhar deacair agus tá gá ann d'oifigigh chéad líne idirghabháil a dhéanamh. Tugann grúpchruinnithe deis d'éascaitheoirí iarratasóirí a shainaithint a d'fhéadfadh a bheith leochaileach go hilsrathach agus a bhféadfadh obair leantach a bheith ag teastáil ina leith.

Is bealach maith iad grúpchruinnithe chun mionsaothrú comhpháirteach a dhéanamh ar ábhair áirithe agus chun go dtuigeann daoine nach bhfuil siad 'leo féin'. Cuireann siad ardán ar fáil d'iarratasóirí a gcuid eolais a roinnt agus foghlaim óna chéile. Is féidir é seo a bheith cumhachtaithe ar go leor leibhéal. Is féidir le cruinnithe den sórt sin tacú le cairdeas agus naisc nua a chruthú le hiarratasóirí eile agus, más féidir, líonraí tacaíochta sóisialta a chruthú.

Nuair a fhaightear gurb iad na grúpsheisiúin an fhormáid is fearr, tá sé tábhachtach a áirithiú go dtiocfaidh na rannpháirtithe ar chomhaontú maidir lena **rialacha grúpa féin ag tús na ngrúpsheisiún**. Déanfar na rialacha a leagan amach uair amháin agus beidh siad infheidhme tráth ar bith a thagann an grúpa le chéile (gan ach uair amháin nó le haghaidh níos mó grúpsheisiún).

Am, socrú agus ábhar



Am

Ba cheart grúpchruinniú agus cruinniú duine le duine a sceidealú ag am inar féidir leis na rannpháirtithe páirt a ghlacadh ann gan fadhbanna nó seachráin (e.g. tar éis na hoibre/na scoile nó, i gcás tuismitheoirí, nuair atá na leanaí ar scoil). Níor cheart **go mairfeadh gach seisiún** níos faide ná 1.5 uair an chloig. Ina dhiaidh sin, laghdaíonn an t-achar airde agus d'fhéadfadh rannpháirtithe a bheith gnóthach le gníomhaíochtaí eile.



Suíomh

Ba cheart suíomh na gcruinnithe a phlé leis na rannpháirtithe. Go hidéalach, ba cheart an suíomh a bheith sábháilte, inrochtana go héasca lena n-áirítear dóibh siúd a bhfuil lagú fisiciúil orthu agus príobháideachas a thabhairt. Is féidir leis na rannpháirtithe agus na héascaitheoirí suí ar chathaoireacha i gciorcal lena áirithiú gur féidir le gach duine féiceáil agus cloisteáil ar a chéile go héasca. Nuair a bhíonn tuismitheoirí agus leanaí níos lú sa ghrúpa, d'fhéadfadh rogha úsáideach a bheith ann suí ar an urlár ar bhrat urláir (má tá sé oiriúnach



Ábhar

Sampla de rialacha grúpa

- ✓ Meas a bheith agat ar a chéile.
- ✓ Lig do gach duine labhairt ach lig do rannpháirtithe gan a bheith ach ag éisteacht más mian leo.
- ✓ Níl aon tuairimí míchearta, cearta nó níos tábhachtaí ná cinn eile ann. [Is é an t-aon eisceacht atá ann ná má thacaíonn duine le pionós corpartha. Sa chás sin, ba cheart don éascaitheoir idirghabháil a dhéanamh agus a mhíniú, ar bhealach íogair, nach mbíonn aon chineál foréigin inghlactha am ar bith.]
- ✓ Is féidir le gach duine a gcuid smaointe a chur in iúl faoi shaoirse.
- ✓ Ní féidir le rannpháirtithe siúl isteach agus amach as seisiúin ar a mianta.
- ✓ Tá cosc ar ghlaonna gutháin le linn an chruinnithe.
- ✓ Bíonn gutháin ar mhód ciúin.
- ✓ **Rúndacht:** is féidir na topaicí ginearálta a chlúdaítear sna leabhair phóca a roinnt le baill eile den phobal. Ach ba cheart go bhfanadh cúrsaí pearsanta a roinneann rannpháirtithe laistigh den ghrúpa.
- ✓ Ba cheart go mbeadh grúpchruinnithe ina spás sábháilte chun smaointe agus ábhair inní a roinnt.

Cuireann na leabhair phóca **comharthaí bunúsacha** agus roinnt **freagairtí coitianta** i láthair ar féidir le duine a thabhairt faoi deara nuair a d'fhéadfadh anacair a bheith ar leanbh, ar dhéagóir, ar chara, ar shiblín nó ar thuismitheoir. Cumhdaíonn na hábhair a liostaítear sna huirlisí réimse cásanna anacra a d'fhéadfadh a bheith ann chomh maith le leideanna agus meabhrúcháin maidir le conas freagairt orthu. Ní bheidh an spéis chéanna ag gach iarratasóir i ngach réimse, agus níl an t-ábhar a chlúdaítear uileghabhálach. Dá bhrí sin, moltar d'éascaitheoirí iarraidh ar iarratasóirí a gcuid samplaí agus moltaí féin a dhéanamh maidir leis na nithe a d'fhéadfadh a bheith cabhrach nó nach bhféadfadh.

Tríd is tríd, ba cheart go gcumhdódh an plé grúpa ábhar atá úsáideach dóibh siúd atá rannpháirteach. Dá bhrí sin, **déanfaidh na rannpháirtithe, an méid a chumhdófar le seisiún a roghnú, a threorú agus go point áirithe a stiúradh.**

Is é is aidhm do na seisiúin uirlisí a chur ar fáil do na rannpháirtithe chun tacú lena dteaghlach agus lena gcairde mothú níos fearr. I gcás leanaí, is é an príomhtheachtairacht atá le cur in iúl ná go gcaithfidh leanaí tosaíocht a thabhairt dá sábháilteacht féin.



Conas an t-ábhar a roinnt

Ag brath ar chomhdhéanamh an ghrúpa agus ar riachtanais na rannpháirtithe, is féidir leat ábhar **na leabhar póca a roinnt** ar bhealaí éagsúla. Aimsigh roghanna féideartha thíos.

- Tabhair leagan clóite den uirlis do gach rannpháirtí, ionas gur féidir leis an ngrúpa é a léamh le chéile.
- Más féidir, déan an t-ábhar a theilgean ar bhalla agus é a léamh os ard le chéile i dteanga na rannpháirtithe (úsáid an leagan aistrithe agus tacaíocht an ateangaire más gá). I do cháil mar éascaitheoir, beidh ort tagairt a dhéanamh don leagan i dteanga do Bhallstáit.
- Roghnaigh roinnt leathanach roimh ré, déan iad a phriontáil mar phóstaer agus cuir ar bhalla an tseomra cruinnithe iad. Is féidir le rannpháirtithe siúl feadh na bpóstaer agus plé a dhéanamh i mbeirteanna /i ngrúpaí beaga faoi na rudaí a fheiceann siad, a léann siad, a thuigeann siad, chomh maith le pointí breise ar mhaith leo a chur leis. Leanfar an plé ar aghaidh ansin sa ghrúpa níos mó.
- Priontáil na comharthaí, na meabhrúcháin agus na leideanna ar cártaí cuimhne agus cuir bunoscinn iad i lár an ghrúpa rannpháirtithe. Roghnaíonn na rannpháirtithe cártaí, léann siad os ard iad (nó léann an t-éascaitheoir/an t-ateangaire iad), déanann siad machnamh agus déanann siad plé sa ghrúpa.

Is ionann easpa rúndachta a d'fhéadfadh a bheith ann **agus teorannú ar ghrúpchruinnithe**. D'fhéadfadh na rannpháirtithe 'dearmad a dhéanamh ar' rialacha an ghrúpa, lena n-áirítear prionsabal na rúndachta. Dá bhrí sin, ní mór d'éascaitheoirí a chur i gcumhne do chomhaltaí an ghrúpa gan eispéiris an-phearsanta a roinnt toisc nach seisiún comhairleoireachta iad grúpchruinnithe. Is féidir aghaidh a thabhairt ar ábhair an-tábhachtach/pearsanta tar éis an chruinnithe leis na héascaitheoirí. Cé gur cheart a mheas gur spásanna 'sábháilte' iad grúpchruinnithe chun foghlaim agus comhroinnt, ní féidir a bheith cinnte riamh nach nochtfar an fhaisnéis a phléitear do bhaill eile den phobal, agus tá riosca ag baint leis sin.

I gcásanna áirithe, d'fhéadfadh sé a bheith úsáideach seisiúin teaghlach phríobháideacha a bheith ann ina dtabharfaí le chéile tuismitheoir agus leanbh a mhothaíonn go bhfuil tionchar ag anacair mhothúcháin orthu agus na bealaí éagsúla chun déileáil leo. Sa chás sin, ba cheart d'oibrí sóisialta nó do ghairmí meabhairshláinte an seisiún a éascú. Mar sin féin, ba cheart socrú den sórt sin a bhaint amach i gcéimeanna, b'fhéidir ag tosú le seisiúin duine le duine ar dtús agus ansin na rannpháirtithe a thabhairt le chéile, ag brath ar an gcomhthéacs agus ar na dúshláin atá ann.



Conas an t-ábhar a phlé leis na rannpháirtithe

Chun go mbíonn plé bríoch ann, tá sé tábhachtach a áirithiú go gcuirfear béim ar dhifríochtaí **aoise**, **inscne** agus **cultúrtha**.

Is féidir na moltaí breise maidir leis an gcaoi a n-aithníonn tuismitheoirí agus leanaí de ghnáth nach bhfuil duine éigin go maith, conas a fhreagraíonn siad agus cé lena ndéanann siad teagmháil a phlé le linn seisiúin leantacha (duine le duine nó grúpa). Chun **cur chuige íogair maidir le cultúr, aois agus inscne** a áirithiú, moltar na moltaí a bhailiú bunaithe ar áit bhunaidh, inscne, cúlra reiligiúnach agus aois na n-iarratasóirí.

Mura gcuireann na rannpháirtithe aon rogha in iúl maidir le cé acu de na réimsí atá le clúdach ó na leabhair phóca, is féidir leat leanúint ar aghaidh mar seo a leanas:

- dul ar aghaidh **trí chomharthaí agus freagairtí agus leideanna** agus réimse amháin in aghaidh an tseisiúin a chlúdach; nó
- **an t-ábhar a ghrúpáil** agus 2 nó 3 réimse in aghaidh an tseisiúin a chumhdach; nó
- an uirlis iomlán a chlúdach **in aon turas amháin** (léann an t-éascaitheoir an leabhar póca in éineacht leis na rannpháirtithe agus ní fhreagraíonn sé ceisteanna ach amháin nuair a thagann siad chun cinn).

Is féidir leat aon cheann de na roghanna thuas a roghnú, ag brath ar dhinimic an ghrúpa, ar thuiscint agus ar riachtanais na rannpháirtithe.



Nóta don éascaitheoir

Sa roinn seo a leanas gheobhaidh tú moltaí maidir le conas grúpchrúinthe a éascú agus dul i dteagmháil le hiarratasóirí agus gach ceann de na leabhair phóca á bplé agat.

Conas is féidir liom tacú le mo leanbh le linn tréimhsí deacra?

Cruinniú a éascú le tuismitheoirí chun iompar agus folláine a linbh óig/a dhéagóra a phlé

Réamhchleachtadh

Déan iarracht tús a chur le cleachtadh beag agus fiafraigh de na rannpháirtithe cad iad na caithimh aimsire atá acu

agus cad é an bia is fearr leo. Críochnaigh le ceist maidir lena n-áit dhúchais. Roinneann na rannpháirtithe go hachomair. Is féidir é seo a eagrú ar bhealach spraiúil agus níor chóir go dtógfadh sé níos faide ná 10 nóiméad. Cuidíonn an ‘Cár b as thú?’ ag an deireadh leis an éascaitheoir bogadh ar aghaidh.

Cuireann an t-éascaitheoir in iúl tíortha, réigiúin agus bailte tionscnaimh éagsúla na rannpháirtithe agus cuireann sé in iúl, mar thoradh ar an éagsúlacht sin, go bhféadfadh difríochtaí a bheith ann freisin maidir leis an gcaoi a n-aithnímid nach bhfuil duine go maith agus cad is féidir linn a dhéanamh chun tacú leo. Cuireann an t-éascaitheoir na ceisteanna seo a leanas:

- Cár b as thú, conas a aithníonn daoine de ghnáth nuair nach bhfuil duine den teaghlach go maith?
- Cad a dhéanann tuismitheoirí de ghnáth nuair a fheiceann siad go bhfuil a gcuid leanaí buartha?

- Cad a dhéanann tuismitheoirí de ghnáth chun go mbraitheann a leanbh níos fearr nuair a bhíonn siad brónach nó buartha? Cad a d'oibrigh duitse?
- An bhfuil aon mheicníochtaí tacaíochta i bhfeidhm ina bhfuil cónaí ort anois a d'fhéadfadh a bheith úsáideach?

Mar éascaitheoir, faigh amach an féidir le comhaltaí an ghrúpa aon seirbhísí tacaíochta foirmiúla a lua (e.g. oibríthe sóisialta, altraí) atá ar fáil san ionad agus a d'fhéadfadh a bheith tairbheach do gach ball den ghrúpa. Is féidir leat freisin féachaint an bhfuil tacaíocht neamhfhoirmiúil ar fáil, e.g. daoine scothaosta a bhuaileann leis an óige agus a chabhraíonn le tuismitheoirí lena dtuismitheoireacht, ceannairí reiligiúnacha, baill eile den phobal etc.



Díríonn an dá leabhar póca seo a leanas ar leanaí idir 12 agus 17 mbliana d'aois ach is féidir iad a úsáid le daoine fásta óga freisin. Má tá an grúpa rannpháirtithe comhdhéanta de leanaí faoi bhun 12 bhliain d'aois, beidh ar éascaitheoirí an teanga a chur in oiriúint d'aois na rannpháirtithe. Ní mór dóibh freisin leas an linbh a áirithiú maidir leis an méid is féidir/is ceart a roinnt agus a phlé, agus aois agus céim forbartha

an linbh á gcur san áireamh. Cuirfidh na heilimintí sin bonn eolais faoin bhformáid atá le húsáid freisin. Mar shampla, d'fhéadfadh sé nach n-oibreodh léamh amach an ábhair le leanaí óga. Ní mholtar ábhar na leabhar póca a phlé le páistí faoi bhun 8 mbliana d'aois. I gcás ar bith, ní mór go mbeadh na scileanna ábhartha ag an bhfoireann a bhíonn ag plé le leanaí níos óige.

Conas is féidir liom déileáil le cásanna ina bhfuil mo thuismitheoirí brónach, buartha, nó feargach?

Cruinniú a éascú le leanaí chun iompar nó folláine a dtuismitheoirí a phlé

Réamhchleachtadh

Déan iarracht tús a chur le cleachtadh beag agus fiafraigh de na rannpháirtithe cad iad na caithimh aimsire atá acu agus cad é an bia is fearr leo. Críochnaigh le

ceist maidir lena n-áit dhúchais. Roinneann na rannpháirtithe go hachomair. Is féidir é seo a eagrú ar bhealach spráúil agus níor chóir go dtógfadh sé níos faide ná 10 nóiméad. Cuidíonn an 'Cárab as thú?' ag an deireadh leis an éascaitheoir bogadh ar aghaidh.

Cuireann an t-éascaitheoir in iúl tíortha, réigiúin agus bailte tionscnaimh éagsúla na rannpháirtithe agus cuireann sé in iúl, mar thoradh ar an éagsúlacht sin, go bhféadfadh difríochtaí a bheith ann freisin maidir leis an gcaoi a n-aithnímid nach bhfuil duine go maith agus cad is féidir linn a dhéanamh chun fanacht slán agus tacú leo. Cuireann an t-éascaitheoir na ceisteanna seo a leanas:

- Conas a aithníonn tú nach bhfuil duine fásta go maith agus go bhféadfadh cabhair a bheith ag teastáil uathu?
- Nuair nach bhfuil duine fásta ag déanamh go maith, conas a bhíonn a gcuid iomraíochta? Cad a dhéanann siad atá difriúil ón méid a dhéanann siad de gnáth?

Stad agus féach ar a raibh roinnte ag an ngrúpa daoine óga. Lean ar aghaidh leis an méid seo a leanas a rá:

- Roinn tú roinnt samplaí, amhail 'bíonn siad ag iompar ar bhealaí aisteacha, gníomhaíonn siad ar bhealach difriúil ón am atá caite etc.' [éascaitheoir chun tagairt a dhéanamh do na samplaí a rinne na rannpháirtithe]. An féidir leat smaoineamh ar rudaí ar féidir le daoine fásta a dhéanamh ar cheart do leanaí breathnú amach dóibh chun a chinntiú go bhfanfaidh siad sábháilte?

Éisteanann an t-éascaitheoir go cúramach leis na daoine óga agus tugann sé dá aire an méid a roinneann siad. Déanann an t-éascaitheoir iarracht an méid a roinntear faoi dhaoine fásta a nascadh go cúramach le hiompar tuismitheoirí trí shamplaí ó na leabhair phóca a úsáid freisin. Tá sé tábhachtach **gan tagairt** a dhéanamh do thuismitheoirí na leanaí atá i láthair sa ghrúpa. Níor cheart go mbraitheadh leanaí go bpléitear a staid phearsanta go poiblí. Is féidir leis an éascaitheoir an méid seo a leanas a rá, mar shampla:

- Tá go leor comhroinnte agat. Uaireanta d'fhéadfadh fiú tuismitheoirí gníomhú ar bhealaí den sórt sin.

Déanann an t-éascaitheoir tagairt do chomharthaí dúlagair, e.g. nuair nach bhfuil suim ag duine páirt a ghlacadh in aon ghníomhaíochtaí, ní thugann siad aire do na leanaí mar a thug siad roimhe sin. Ba cheart go spreagfadh sé sin plé ar an bhfíric gur féidir le heispéiris dheacra bheith ina gcúis le hiompar

difriúil ag duine. Mar shampla, ar feadh roinnt ama d'fhéadfadh tuismitheoir a bheith níos dúnta isteach iontu féin, níos corraithe, níos mífhoighní agus imníche. Is gnáthrud é sin agus ba cheart go n-athródh an staid arís.

Tá sé tábhachtach a chur in iúl nach mbeidh aon leithscéal ann maidir le foréigean in aghaidh linbh (fisiceach, béil, síceolaíoch nó fiú gnéasach) **riamh**. Níl sé inghlactha go n-éiríonn tuismitheoir foréigneach. Ní mór a chur in iúl do na rannpháirtithe óga, cé gur gnáthrud é nach mbeadh tuismitheoir béasach, cineálta agus measúil i gcónaí, b'fhéidir mar gheall ar na cúinsí dúshlánacha, nach bhfuil foréigean inghlactha am ar bith.

Mar éascaitheoir, áirithigh go bhfuil na rannpháirtithe ar an eolas faoin tábhacht a bhaineann le bheith sábháilte i gcónaí. Chuige sin, tabhair le fios na seirbhísí tacaíochta atá ar fáil sa tsaoirid chóiríochta do leanaí a chónaíonn le tuismitheoir/cúramóir atá ionsaitheach nó tinn.

Déan iarracht go roinnfidh na leanaí **eolas úsáideach** laistigh den ghrúpa maidir le conas bheith sábháilte i gcónaí. Is féidir leo daoine aonair (e.g. caomhnóirí), institiúidí, línte cabhrach etc. a lua ar féidir leo teagmháil a dhéanamh leo chun tacaíocht a fháil. **Tabhair do d'aire**, áfach, agus **cuir ceisteanna faoi na meicníochtaí tacaíochta atá i bhfeidhm ach amháin má tá tú cinnte go bhfuil tacaíocht ar fáil**. Má tá eolas agat go mbeidh na leanaí leo féin, déan iarracht a fháil amach conas is féidir **tacaíocht phobail** a eagrú chun cabhrú leo i gcásanna dúshlánacha.

Tá sé tábhachtach nach roinneann leanaí eispéiris phearsanta. Ní **seisiún comhairleoireachta é grúpchruinniú**. Plé ginearálta atá ann ar chomharthaí anacra i measc daoine a bhfuil dlúthbhaint acu leo. Má thugann an t-éascaitheoir faoi deara go bhfuil gá le caint níos doimhne de bharr impleachtaí phearsanta, cuirtear in iúl don leanbh/do chomhalta an ghrúpa gur féidir leo teagmháil a dhéanamh leis an éascaitheoir/na héascaitheoirí chun a n-ábhair imní phearsanta a roinnt **tar éis** an chruinnithe.



**Conas
cásanna
a láimhseáil nuair
a bhíonn cara liom
nó siblín liom brónach,
feargach nó nuair
a dhéanann siad rudaí
contúirteacha?**

➤ Cruinniú a éascú le leanaí chun iompar nó folláine a gcairde/sibliní a phlé

Réamhchleachtadh

Déan iarracht tús a chur le cleachtadh beag agus fiafraigh de na rannpháirtithe

cárb as iad, cad iad na caithimh aimsire atá acu, cad é an bia is fearr leo etc. Roinneann na rannpháirtithe go hachomair. Is féidir é seo a eagrú ar bhealach spráúil agus níor chóir go dtógfadh sé níos faide ná 10 nóiméad. Ansin, tabhair le fios go bhfuil eispéiris éagsúla againn go léir, ach is féidir linn go léir a rá nuair nach bhfuil duine ag déanamh go maith. Iarr ar na leanaí samplaí a thabhairt, gan iad a threorú scéalta pearsanta a roinnt. Is féidir leat an cheist seo a leanas a chur:

- Conas is féidir leat a aithint nach bhfuil cara nó siblín go maith?

Mar éascaitheoir, déan iarracht spreagadh a thabhairt do leanaí faoin méid is féidir leo a fheiceáil ó thaobh iompair de ach faoin méid is féidir leo a chloisteáil freisin: e.g. má tá athrú tagtha ar an gcaoi a labhraíonn cara/siblín (baineann siad úsáid as drochfhocail, labhraíonn siad go hionsaitheach)

nó má thosaíonn siad ag caint faoi thopaicí ar nós dronga, drugaí nó a leithéid.

Pléigh leis na daoine óga an tábacht a bhaineann le bheith dílis do chara, a fhad is nach gcuireann sé sin sábháilteacht duine ar bith i mbaol. Tabhair le fios go bhfuil sé tábachtach a aithint nuair a bhíonn cara/siblín i mbaol. Sa chás seo, b'fhéidir go mbeadh sé maith teagmháil a dhéanamh le duine fásta iontaofa chun comhairle a fháil.

Mar éascaitheoir, déan tú féin a ullmhú ar na bealaí diúltacha coitianta a ghlacann daoine óga chun deileail le cúrsaí sa chomhthéacs ina n-oibríonn tú. Éist go cúramach leis an ngrúpa agus faigh amach cén fhaisnéis bhreise a d'fhéadfá a chur ar fáil do chomhaltaí an ghrúpa. Ag brath ar an méid atá á phlé, b'fhéidir gur mhaith leat tairiscintí tacaíochta a chomhroinnt a bhaineann le sláinte, planáil teaghlaigh, seirbhísí síceasóisialta, oideachas, clubanna obair bhaile, gníomhaíochtaí spóirt, ceol / ealaíon / gníomhaíochtaí cultúrtha do leanaí/do dhaoine óga, seirbhísí athslánaithe (lena n-áirítear maidir le húsáid drugaí).



Ní seisiún comhairleoireachta é grúpchruinniú. Dá bhrí sin, ba cheart eispéiris phearsanta a phlé leis an duine lena mbaineann nuair a thiocfaidh **deireadh** leis an ngrúpchruinniú. **Is é sábháilteacht agus cosaint an linbh/an déagóra an príomhchúram.** Áirithigh go ndéanfar cásanna sonracha (iarratasóirí a bhfuil tacaíocht de dhíth orthu) a tharchur chuig an soláthraí seirbhíse ábhartha má tá siad ar fáil. Ná déan dearmad na roghanna seo a phlé leis an leanbh **ach amháin** má tá na seirbhísí ar fáil i ndáiríre.

Le linn na seisiún grúpa, beidh ar éascaitheoirí aitheantas a thabhairt do rannchuidí na n-iarratasóirí agus iad a chomhtháthú go solúbtha sa phlé. Má bhíonn samplaí a thugann na rannpháirtithe go díreach níos éifeachtaí chun comhrá fiúntach a spreagadh, is fearr iad siúd a úsáid seachas tagairt a dhéanamh do na leabhair phóca go sonracha.

Breithnithe tábhachtacha eile agus coimircí bunúsacha

- Cuirtear na rannpháirtithe ar an eolas faoi chuspóir an chruinnithe/na gcruinnithe duine le duine nó an ghrúpchruinnithe/na ngrúpchruinnithe. Comhaontaítear an t-uainiú go comhpháirteach agus is ar bhonn deonach a bhíonn rannpháirtíocht ann.
- Nuair a bhíonn leanaí mar chuid de ghrúpchruinnithe, cuirtear a gcúramóir ar an eolas agus aontaíonn siad.
- Tugtar an spás céanna do na rannpháirtithe uile chun a gcuid smaointe a roinnt, ach ní chuirtear brú ar aon duine páirt ghníomhach a ghlacadh sa phlé. Ba cheart don phlé grúpa a bheith cothrom agus gan a bheith faoi cheannas comhalta amháin den ghrúpa nó inscne amháin.
- Cé go bhféadfadh sé a bheith úsáideach i roinnt socrúithe grúpaí measctha a bheith ann (e.g. an bheirt tuismitheoirí ag teacht isteach sa ghrúpa céanna nó grúpa measctha déagóirí a bheith ann), tríd is tríd bíonn sé níos oiriúnaí agus níos sábháilte grúpaí aonchineálacha a bheith ann. Tá sé sin i gceist go háirithe nuair a phléitear róil tuismitheoireachta nó inscne mar chuid de phacáiste tacaíochta níos leithne do thuismitheoirí. Dá bhrí sin, ba cheart don éascaitheoir anailís chríochnúil a dhéanamh ar an gcás sula gcinnfidh sé lánúineacha a bheith rannpháirteach le chéile sa seisiún céanna. Ba cheart cur chuige ‘gan dochar a dhéanamh’ a áirithiú dóibh siúd go léir lena mbaineann.
- Ní phléitear rannchuidiú i dtéarmaí ‘mícheart nó ceart’. Ba cheart an socrú grúpa a mheas mar chomhardán foghlama maidir leis an méid a oibríonn go maith nó nach n-oibríonn chomh maith céanna. Eisceacht is ea nuair a chuireann comhaltaí áirithe grúpa pionós corpartha leanaí nó cineálacha eile foréigin chun cinn chun ‘ceacht’ a thabhairt do leanbh nó do chara. Má tharlaíonn sé sin, ba cheart don éascaitheoir idirghabháil a dhéanamh ar bhealach íogair agus roghanna eile seachas pionós den sórt sin a chur chun cinn. Ní mór d’éascaitheoirí a bheith ar an eolas go bhféadfadh pionós fisiciúil iarratasóirí a bheith fós dleathach i roinnt tíortha tionscnaimh, lena n-áirítear i scoileanna. Cé gur chóir cur chuige **neamhfhulaingthe maidir le foréigean** a chur chun cinn, ní mór é sin a dhéanamh **ar bhealach íogair**. Agus plé le tuismitheoirí ar siúl, díriú ar an idirphlé a choinneáil oscailte agus ar scileanna ‘dea-thuismitheoireachta’ a phlé. Is í an aidhm ná a áirithiú go mbíonn leanaí sábháilte. Chuige sin, b’fhéidir go mbeadh ort plé a dhéanamh ar a bhfuil inghlactha i gcomhthéacs an Aontais.
- Ba cheart go **ndíreodh** an plé i gcónaí ar an **méid a chabhraíonn le** rannpháirtithe chun go mothaíonn a leanbh, iad féin, a dteaghlach nó a gcairde níos sábháilte agus níos fearr. Má tá na samplaí a chuirtear ar fáil sna huirlisí úsáideach do na rannpháirtithe, is féidir iad a úsáid chun críocha plé. Má tá na samplaí a dhéanann an grúpa níos úsáidí don phlé, tá sé go maith amach is amach iad siúd a úsáid.
- Má bhíonn rannpháirtí faoi anacair ghéar tráth an tseisiúin, ba cheart d’fhoireann tacaíochta speisialaithe aird a thabhairt dóibh láithreach agus ba cheart tacaíocht a thabhairt dóibh ina n-aonar. Sa chás sin, is féidir ábhar na leabhar póca a roinnt le linn seisiún duine le duine nuair a mheastar é a bheith úsáideach. Níor cheart d’éascaitheoirí ábhair an-phearsanta a bhaineann le géarchéim teaghlach a phlé i suíomh grúpa. Déantar é seo chun an tuismitheoir, an leanbh nó an cara atá i gceist a chosaint agus chun a áirithiú nach nochtar a gcuid fadhbanna a thuilleadh don phobal.
- Nuair is cuid den phobal iarrthach iad ateangairí, beidh ar éascaitheoirí a mheabhrú go bhféadfadh dúshlán den chineál céanna a bheith rompu agus atá roimh an gcuid eile de chomhaltaí an ghrúpa. Moltar faisnéis a thabhairt don ateangaire tar éis na seisiún.
- Ba cheart don éascaitheoir agus don chomhéascaitheoir araon na pointí plé a bhreacadh síos a bhfuil obair leantach le déanamh orthu leis na hiarratasóirí atá i ngátar agus/nó lena leanaí, lena siblíne agus lena gcairde.
- I gcásanna criticiúla (e.g. iarracht ar fhéinmharú), ní mór faisnéis a roinnt le comhghleacaithe eile agus rúndacht an iarratasóra a áirithiú ag an am céanna. I gcás inar gá, d’fhéadfadh sé go mbeadh gá le toiliú ó bhaill teaghlach nó ó chúramóirí chun tacaíocht éifeachtach agus shábháilte a thabhairt do gach duine lena mbaineann.

Níl Gníomhaireacht an Aontais Eorpaigh um Thearmann (EUAA) ná aon duine eile atá ag gníomhú thar ceann EUAA freagrach as an úsáid a d'fhéadfaí a bhaint as an eolas thíos.

Lucsamburg: Oifig Foilseachán an Aontais Eorpaigh, 2024

PDF ISBN 978-92-9410-317-8 doi:10.2847/759399 BZ-09-23-324-GA-N

© Gníomhaireacht an Aontais Eorpaigh um Thearmann, 2024

Íomha ar an leathanach clúdaigh: ©Mary Long/stock.adobe.com; ©KeronnArt/stock.adobe.com; ©The img/stock.adobe.com; ©Good Studio/stock.adobe.com; ©Natalia/stock.adobe.com, leathanach 3 go 6: deilbhíní © Panuwat/stock.adobe.com, leathanach 5: ©iStock.com/vasabii, leathanach 6: ©Mary Long/stock.adobe.com; ©KeronnArt/stock.adobe.com, leathanach 7: ©The img/stock.adobe.com, leathanach 8: ©Good Studio/stock.adobe.com; ©Natalia/stock.adobe.com.

Chun grianghraif nó ábhar eile nach bhfuil faoi chóipcheart EUAA a úsáid nó a atáirgeadh, ní mór cead a fháil go díreach ó shealbhóirí an chóipchirt.



Oifig Foilseachán
an Aontais Eorpaigh

