



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte

Lóghlao: 1859 24 1850

www.hse.ie

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint



Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Lámhleabhar maidir le dea-chumarsáid a chruthú sa teaghlach agus sa phobal

Foilsithe ag FSS mar chuid de thionscnamh náisiúnta um chosaint leanaí

Chun cóip den lámhleabhar seo a fháil i gcló mór, ar Dhlúthdhiosca fuaime, in Braille nó sna teangacha seo a leanas: Sínis, Francis, Bearla, Laitvis, Liotuáinis, Polainnis, Rómáinis, Rúisis, cuir glaoch ar an bhfholíne 1850 24 1850 de chuid FSS.

Buíochas leis na daoine seo a leanas:

Seamus Mannion, Stiúrtóir Cúnta Náisiúnta, Leanaí, FSS

Peadar Maxwell, Príomhshíceolaí, FSS Theas

Fergal McDonald, Príomh-Oibrí Sóisialta, FSS BÁC/Laghean Láir

Gerry Lowry, Bainisteoir Cúraim Leanaí, FSS BÁC Thoir Tuaidh

Gearoid Manning, Institiúid Granada

John Smyth, FSS

Fidelma Browne, Ceann Cumarsáide Poiblí, FSS

Sandra Eaton, Cumarsáid Phoiblí, FSS

Mary Brodie, An tAonad um Chumarsáid Náisiúnta, FSS

Michael Grogan, 'Dad Talk', FSS Theas

Safe Parenting Guide UK

Derek Chambers, An Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc, FSS

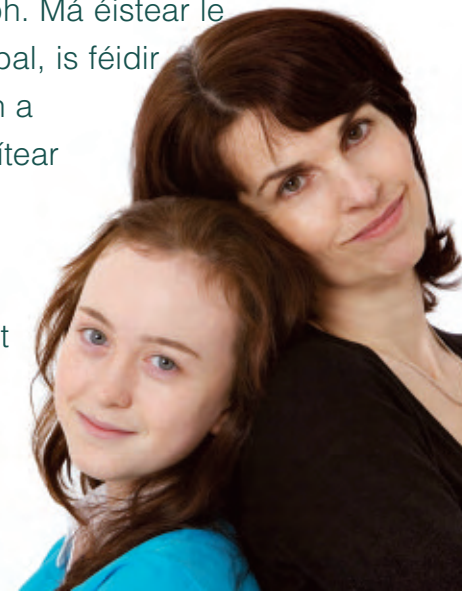
Cóipcheart @ Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte 2007. ISBN: 978-1-906218-00-3

Ar na poist is tábhachtaí a bheidh agat riamh i do shaol tá post an tuismitheora. Is iomaí cineál tuismitheora atá ann, agus níl tuismitheoir ar bith foirfe. É sin ráite, tá rud amháin coiteann i measc tuismitheoirí – is mór acu go léir leas a leanaí.

Is cuma cibé teaghlach nó cibé pobal atá i gceist, ní mór do dhaoine fásta agus do leanaí éisteacht lena chéile agus labhairt lena chéile gach uile lá. Bíonn leanaí ag brath ar dhaoine fásta iad a threorú, iad a mhúineadh agus iad a chosaint. Ba chóir dúinn a chinntiú go dtuigeann na leanaí atá faoinár gcúram – is cuma cibé mac, iníon, nia, neacht, garpháiste, comharsa béal dorais nó cara – go bhfuil duine ann a chuideoidh leo, duine ar féidir leo brath air.

Sa lámhleabhar seo tá noda agus moltaí do thuismitheoirí, do theaghlaigh agus do phobail, faoin gcaoi le héisteacht le leanaí. Cuireann sé síos ar an gcaoi le cumarsáid a choinneáil ar oscailt i rith shaol an linbh. Má éistear le leanbh i gcónaí i dteaghlach nó i bpobal, is féidir leis an leanbh sin fás, foghlaim, botúin a dhéanamh agus thar aon ní eile, cinntítear sábháilteacht an linbh.

Má thugann tuismitheoirí cluas le héisteacht do leanaí tá siad ag cosaint na leanaí sin.



Clár na nábhar

Caibidil 1	Tuismitheoireacht dhearfach
Caibidil 2	Na blianta luath-óige
Caibidil 3	Na blianta scoile
Caibidil 4	Na déaga
Caibidil 5	Tuilleadh eolais

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Caibidil 1

Tuismitheoireacht dhearfach



Nuair a dhéantar trácht ar thuismitheoireacht dhearfach is é atá i gceist ná cuidiú le do leanaí barr a gcumais a bhaint amach, agus é seo a dhéanamh ach éisteacht leo, iad a thuiscint, iad a mholadh, iad a spreagadh ina n-iarrachtaí, dea-iompraíocht a thabhairt faoi deara agus iad a mholadh dá réir, agus rudaí a dhéanamh i dteannta a chéile a mbaineann idir thuismitheoirí is leanaí taitneamh astu. Is é atá i gceist leis freisin ná gur chóir do na daoine fásta uile a bhfuil baint acu le saol linbh áirithe comhoibriú lena chéile ar mhaithe leis an leanbh sin.

Ní mór tosú ag tús shaol an linbh. Is furasta go mór a chur in iúl do leanaí na drochrudaí atá á dhéanamh acu ná na rudaí atá á dhéanamh go maith acu. Le cur chuige mar sin, tugann an leanbh faoi deara go bhfuil aird á thabhairt ar a iompraíocht dhiúltach, seachas ar an dea-iompraíocht.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Ar na nithe is mó a spreagann an leanbh tá aird an tuismitheora agus moladh ón tuismitheoir. Má mholtar an leanbh toisc é a bheith á iompar féin go maith, beidh dea-thionchar aige sin ar an leanbh. Chomh maith leis sin, braithfidh an leanbh ina chroí istigh go bhfuil grá agat dó, gur spéis leat a leas, agus braithfidh sé slán. Cuideoidh na mothúcháin seo leis an leanbh féinmhuinín agus féinmheas a chothú a fhanfaidh leis ar feadh an tsaoil.

Prionsabail na tuismitheoireachta dearfaí

Seo a leanas cúpla prionsabal bunúsach a chuidíonn le tuismitheoirí a bheith dearfach agus níos mó a bhaint as a gcaidreamh lena leanaí.

- Tá gá ag leanaí a bhrath go bhfuil siad slán, go bhfuil grá agat dóibh agus go bhfuil meas agat orthu. Is as sin a eascraíonn an féinmheas agus an mhuinín. Mol an leanbh agus tiocfaidh sé!
- Nuair is gá bí dian orthu, ach ní mór a mheabhrú gur chóir a bheith de réir a chéile. Bíonn mearbhaill ar leanbh nuair a ghéilleann tú, má athraíonn tú d'intinn nó mura ndéanann tú beart de réir do bhriathair. Mura ndéanann tú beart de réir do bhriathair beidh an leanbh den tuairim nach bhfuil pionós ar bith ag gabháil leis an drochiompraíocht.
- Comhoibrigh lena chéile. Is gá go n-oibreodh daoine fásta lena chéile agus a bheith de réir a chéile. Ba chóir go n-aontódh tuismitheoirí agus caomhnóirí ar an gcur

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

chuige roimh ré a bheidh acu maidir le rialacha agus cinntí.

- Éist le do leanbh agus labhair leis – is maith an rud é caint lena chéile! Ba chóir go dtuigfeadh an leanbh gur maith an rud é mothúcháin a chur in iúl, is cuma cibé dea-mhothúcháin nó drochmhothúcháin, agus é seo i dtimpeallacht shlán ghrámhar. Forbraíonn sé seo a scileanna teanga a chuidíonn leo a bhfrustrachas a chur in iúl, na nithe a bhaineann siad amach a chur in iúl, agus cuidíonn sé leo lena n-obair scoile.
- Déan rudaí i dteannta a chéile – rudaí a mbaineann sibh beirt sásamh astu – bain taitneamh as an saol!

An tuismitheoir maith mé

Bíonn amanna ann nuair a bhraitheann gach tuismitheoir go bhfuil cúrsaí dian nó go bhfuil cabhair de dhíth orthu ó thaobh na tuismitheoireachta de. Bíonn cúiseanna imní againn go léir: An bhfuil jab maith á dhéanamh agam mar thuismitheoir? An bhfuil botúin á ndéanamh agam? An bhfuil athrú ag teacht ar a n-iompraíocht? An bhfuil mo leanbh ag iarraidh rud éigin a chur in iúl dom?

Bíonn tuismitheoirí ag cur a leithéid sin de cheisteanna orthu féin, agus léiríonn sé sin go bhfuil caighdeán ár dtuismitheoireachta tábhachtach dúinn. An chaoi is fearr freagra a fháil ar na ceisteanna sin ná bheith páirteach i saol do linbh ón tús.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

- Labhair leo, éist leo;
- Suigh chun boird leis an teaghlach chomh minic agus is féidir, agus labhair faoin lá a bhí agat;
- In ionad réitigh a mholadh i gcónaí, déan iarracht an leanbh a chur ag smaoineamh ar a réitigh féin;
- Léigh leis an leanbh sula dtéann sé ag luí, is breá le leanaí an aird agus an dlúthchaidreamh seo - uaireanta tugann sé an deis dóibh a smaointe a chur in iúl;
- Bíodh spórt agat le do leanaí, imir leo;
- Cuir ina luí orthu gur maith an rud cairde agus caitheamh aimsire a bheith acu;
- Cuidigh leo smaoineamh go maith ar na roghanna a dhéanann siad;
- Éist go cúramach le dearcadh an linbh.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Má tá inní ort faoi do scileanna tuismitheoireachta nó más mian leat tuilleadh a fhoghlaim, tá tacaíocht ar fáil ón iliomad eagraíochtaí. Tá sonraí teagmhála ar fáil ag cúl an lámhleabhair seo.

Caibidil 2

Na blianta luath-óige



Pearsantacht do linbh

Tá pearsantacht ar leith ag gach leanbh. Forbraíonn an leanbh ag a ráta féin agus bíonn sé sin éagsúil i gcás gach linbh ar leith. Bíonn leanaí áirithe gníomhach, agus leanaí eile níos ciúine. Bíonn leanaí áirithe a bhíonn ag caoineadh go minic agus leanaí eile nach mbíonn.

Tá stíl dá chuid féin ag gach tuismitheoir. Ní aon chúis náire é cúnaimh a lorg chun iarracht a dhéanamh an leanbh a thuiscint. Má lorgaíonn tú cúnaimh ciallaíonn sé gur tuismitheoir maith tú.

Is nasc cumhachtach é an nasc idir tú féin agus do leanbh agus bíonn tionchar ollmhór aige ar fhorbairt an linbh. Cuidíonn an nasc speisialta seo sna blianta luath-óige leis an leanbh deacrachtaí a shárú agus gan a bheith trína chéile, cuidíonn sé leo rioscaí sláintiúla a ghlacadh agus déileáil le rudaí nach raibh súil acu leo.

Chun sláinte mhothúchánach a chothú i leanbh an-óg ní mór na nithe seo a leanas a mheabhrú:

Cuir tús leis an gcumarsáid!

Bíodh caidreamh idir tú agus an leanbh – le barróga, póigíní, miongháire, teagmháil súl agus labhair leis an leanbh. Bain feidhm as gnáthghníomhaíochtaí chun focail nua, ainmneacha daoine agus dathanna a mhúineadh don leanbh.

Cruthaigh timpeallacht shocair

Is maith le leanaí má bhíonn gnáthaimh ann. Déan iarracht é a shocrú go mbíonn amanna béilí, codlata agus dul amach mar an gcéanna gach lá.

Bí de réir a chéile

Cuireann sé as do leanaí mura bhfuil tú de réir a chéile – is é sin má dhéanann tú rudáí nach bhfuil siad ag súil leo. Mar shampla má dhéanann tú gáire nuair a leagann siad an bainne lá amháin, ach má bhíonn tú feargach nuair a tharlaíonn sé an chéad lá eile. Cé go bhfuil fhios agat féin nach mbaineann sé ach le do mhothúcháin, bíonn mearbhaill ar an leanbh.

Thar aon ní eile, bíodh spórt agaibh lena chéile!

An chaoi le dul i ngleic le laethanta deacra

Am iontach i saol an tuismitheora é nuair a shaolaítear leanbh agus bíonn cuimhní cinn maithe ann ó na laethanta luath-óige sin. Fós féin, ámh, tréimhse dhúshlánach atá

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

ann – idir dhúshláin mhothúchánacha is dhúshláin fhisiceacha. Bíonn tuismitheoirí faoi bhrú uaireanta maidir le déileáil le gach ceist a thagann chun cinn a bhaineann le cúram an linbh.

Níl sa chaoineadh ach bealach ina gcuireann leanaí in iúl go bhfuil rud éigin ag teastáil – d'fhéadfadh ocras nó tart a bheith orthu, iad a bheith fuar, gá an clúidín a athrú nó gá le comhluadar. Ní ortsa an locht go bhfuil an leanbh ag caoineadh agus ní orthu féin an locht ach oiread.

Bíonn frustrachas i gceist go minic do thuismitheoirí nó do chúramóirí nuair nach stopann an leanbh ag caoineadh toisc coilicim, breoiteachta nó deacrachtaí bia a ithe. Ar an meán, bíonn leanbh ag caoineadh ar feadh dhá uair an chloig, ar a laghad, gach lá. Bíonn leanbh amháin as gach deichniúir ag caoineadh níos mó ná an meán sin agus bíonn sé deacair ar thuismitheoirí é seo a láimhseáil.

Conas déileáil le leanbh atá ag caoineadh:

- Tabhair barróg bhog don leanbh – bain úsáid as iompróir linbh chun go mbeidh an leanbh gar do do chorp. Cuideoidh sé seo faoiseamh a thabhairt dóibh;
- Bíodh teagmháil súl ann leo, déan gáire leo, labhair leo agus bíodh cumarsáid ann eadraibh;
- Tabhair an leanbh amach ag siúl nó ar thuras sa charr go dtí go dtiteann codladh orthu;
- Más gá, cinntigh go bhfuil an leanbh slán sábháilte agus siúl amach as an seomra ar feadh tréimhse, ach a chinntiú nach bhfuil tú i bhfad uathu;

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

- Comhairigh go dtí a deich chun tú féin a chur ar do shuaimhneas;
- Iarr ar dhuine éigin eile a bhfuil muinín agat astu teacht i gcabhair ort ar feadh tamaill;
- Téigh i dteagmháil leis an altra sláinte phoiblí nó le máthair eile sa phobal ag lorg cabhrach;
- Ná buail nó ná croith do leanbh riamh.

Cuimhnigh: Bíodh cumarsáid ann le do leanbh – bain úsáid as teagmháil súl, as miongháire, as barróga agus bí ag labhairt leis. Cuideoidh sé seo leat tuiscint níos fearr a bheith agat ar riachtanais an linbh nuair a bhíonn deacrachtaí acu agus freagairt do na riachtanais sin.

Taghd feirge a cheansú

Uaireanta ní féidir le leanaí an-óg iad féin a chur in iúl a mhéad agus ba mhaith leo agus mar thoradh air sin bíonn taghd feirge acu. Go minic tarlaíonn an taghd feirge in áit phoiblí, agus is féidir leis seo náire a chur ar an tuismitheoir agus cur leis an strus atá á bhrath acu cheana féin.

Déileáil le taghd feirge

- Coinnigh suaimhneach. Má bhíonn tú feargach nó má ligean tú béim ar do leanbh rachaidh an scéal in olcas.
- D'fhéadfadh an leanbh a bheith tuirseach nó ocras a bheith air, mar sin ba chabhair é bia a thabhairt dó nó é a chur ag luí. Uaireanta eile níl ón leanbh ach go dtabharfá aird air nó faoiseamh a fháil.
- Déan iarracht a aird a dhíriú ar rud éigin eile. Faigh rud spéisiúil eile dó le féachaint air – uaireanta is cabhair é

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

seo. Má tá tú in áit ghnóthach nó ghlórach, aimsigh áit níos ciúine.

- Mura n-oibríonn aon cheann de na réitigh thuasluaite déan iarracht breathnú ar an scéal ó dhearcadh an linbh chun a fháil amach céard atá uathu i ndáiríre. Déan iarracht rogha theoranta a thairiscint don leanbh, mar go dtugann sé seo le fios don leanbh go bhfuil cumhacht áirithe aige agus go minic bíonn sé i bhfad níos éifeachtaí ná 'ní hea' a rá leo. Déan iarracht i gcónaí bealach amach dearfach a thairiscint dóibh.
- Má dhiúltaíonn tú dóibh, ná géill chun iad a chiúnú. Má ghéilleann tú don leanbh bainfidh siad feidhm as an taghd feirge arís chun cead a gcinn a fháil.
- Má tá tú sa bhaile, is féidir iarracht a dhéanamh neamhaird a thabhairt ar thaghd feirge go sábháilte, trí dhul isteach i seomra eile. Cuir ina luí ar an leanbh go gcaithfidh sé ciúnú as a stuaim féin agus labhairt ar bhealach níos suaimhní faoina bhfuil ag teastáil uaidh.
- Tar éis an taighd feirge, mol an leanbh toisc gur chiúnaigh sé. Cé go bhfuil seans ann nach bhfuil sé feargach a thuilleadh tá seans go bhfuil sé fós trína chéile, mar sin tabhair barróg dó agus bíodh sé soiléir go bhfuil grá agat dó, is cuma céard a tharlaíonn.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Is féidir taghd feirge a sheachaint ach pleanáil roimh ré:

- Ná bíodh ocraas ar an leanbh, ná bíodh sé róthuirseach agus ná bíodh sé díomhaoin. Beir sneaiceanna, deochanna, bréagáin bheaga agus leabhair leat ar thurais.
- Cinntigh go bhfuil dóthain airde agus ceana á thabhairt agat air.
- D'fhéadfá na rialacha a mhíniú dó roimh ré maidir leis an áit ina bhfuil bhur dtriall
- Cinntigh go gcaitheann sibh am maith lena chéile, go háirithe má bhíonn tú ag obair d'fhormhór an lae
- Déan iarracht turais siopadóireachta agus turais eile a bheith chomh gairid agus is féidir. Mol an leanbh má iompraíonn sé é féin go maith.
- Déan iarracht modh rialta a phleanáil a mbainfidh tú úsáid as chun déileáil le taghd feirge sa chás go dtarlaíonn a leithéid.

Cuimhnigh, is gnáthrud é an taghd feirge agus ní eascraíonn fadhbanna tromchúiseacha as de ghnáth.

De réir mar a fhásann an leanbh foghlaimeoidh tú conas déileáil le brú an ghnáthlae ar bhealach níos suaimhní.

Cé thabharfaidh aire do do leanbh?

Uaireanta beidh gá go dtabharfadh duine éigin eile aire do do leanbh. Mar shampla feighlí linbh nuair a théann tú amach. Nuair a fhágann tú do leanbh faoi chúram duine eile tá tú ag brath ar an duine sin a chinntiú go bhfuil an leanbh slán sábháilte.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Feighlithe Linbh

Ní bhíonn cáilíochtaí nó teastas de dhíth ar fheighlí linbh chun aire a thabhairt do leanaí. Ní aon aois íosta a mholtar d'fheighlithe linbh. Go ginearálta meastar go bhfuil 16 bliana d'aois mar aois oiriúnach le haghaidh feighlí linbh. Ba chóir do thuismitheoirí gnáthchiall a chur i bhfeidhm bunaithe ar an aithne atá acu ar an bhfeighlí agus ar aibíocht an fheighlí sin. De ghnáth beidh dea-cháil ar fheighlí iontaofa sa chomharsanacht agus is féidir le cara nó le comharsa iad a mholadh duit. Inis don fheighlí faoi ghnáthamh an linbh, faoi na nithe a thaitníonn leis an leanbh agus faoi na nithe nach dtaitníonn leis an leanbh. Inis don fheighlí faoi na rialacha atá agat - mar shampla nach bhfuil cead an leanbh a bhualadh ná béic a ligean leis an leanbh.

Cinntigh go bhfuil tú go hiomlán ar do shuaimhneas faoin bhfeighlí sula bhfágann tú do leanbh faoina gcúram. Inis don leanbh cé bheidh ag tabhairt aire dó, inis dó cá bhfuil do thrial agat agus cathain a fhillfidh tú. Iarr ar an leanbh cén chaoi ar éirigh le cúrsaí nuair a fhillfeann tú.

Cúramóirí, naíolanna agus creiseanna

Mar thuismitheoir is ortsa atá sé a chinneadh cén tseirbhís cúraim leanaí is fearr do riachtanais do linbh. Má fhágann tú do leanbh faoi chúram duine eile, d'fhéadfá na nithe seo a leanas a chinntiú:

- Go bhfuiltear ag freastal ar a riachtanais agus go bhfuil meas ar na riachtanais sin;

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

- Go dtugtar aitheantas do chúlra cultúrtha an linbh
- Go bhfuil siad sona ann;
- Go bhfuil atmaisféar maith ann;
- Go bhfuil grúpa leanaí a fhreastalaíonn go rialta ar an tseirbhís ionas gur féidir le do leanbh cairde a ghnóthú
- Go bhfuil amanna béilí suaimhneach agus go mbaintear taitneamh astu;
- Go bhfuil an limistéar lasmuigh deartha go maith agus go bhfuil spás ann;
- Go bhfuil na gníomhaíochtaí ilghnéitheach go leor agus go ndéantar iad a phleanáil go cúramach chun gur féidir foghlaim trí mheán na himeartha.

Cinntigh go bhfuil an leanbh in áitreabh slán agus go bhfuil foireann dheaoilte le taithí mhaith ag tabhairt aire dóibh. Chomh maith leis sin, teastóidh uait an deis a fháil páirt a ghlacadh agus a fháil amach céard a bhíonn idir lámha ag an leanbh ó lá go lae.

Loirg teistiméireachtaí agus fiosraigh ó dhaoine eile a bhain úsáid as seirbhís chúraim leanaí ar leith. Déan cáilíochtaí na foirne a sheiceáil. Tabhair cuairt ar an gcreis roimh ré agus bí ag faire amach do leanaí atá muiníneach, sona, gnóthach agus ar a suaimhneas. Faigh amach cén chaoi a gcuirfeadh in iúl duit faoi dhul chun cinn do linbh agus conas mar a rachfar i dteagmháil leat i gcás éigeandála. Téigh i dteagmháil le hOifig Sláinte Áitiúil FSS chun tuairiscí iniúchta na creise a scrúdú.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Chomh maith leis sin, is féidir dul i dteagmháil leis an Oifigeach um Chomhairle Cúraim Leanaí, atá lonnaithe san Oifig Shláinte Áitiúil FSS nó leis an gCoiste Cúraim Leanaí de chuid na Comhairle Contae.

Fadhbanna a d'fhéadfadh a theacht chun cinn

Uaireanta ní bhíonn leanaí sásta a chur in iúl duit má tá rud éigin cearr leo, mar sin ná déan neamhaird de má deireann an leanbh nach bhfuil siad ag iarraidh dul amach le feighlí linbh nó le cúramóir ar leith. Tá seans nach bhfuil aon rud cearr, ach bí san airdeall ar athrú giúmair, iompraíocht nó athrú ar an dreach fisiceach agus déan iarracht a fháil amach cén fáth ar tharla na hathruithe seo. Aontaigh leo go bpléifidh sibh, ón tús, aon timpiste nó eachtra a tharlaíonn.

Labhair láithreach bonn leis an duine atá i bhfeighil faoi aon chúis imní atá agat faoin leanbh. Más cúiseanna imní tromchúiseacha iad faoi shábháilteacht an linbh, bain an leanbh óna gcúram láithreach.

Spreg an dea-iompraíocht

Mí-iompraíonn gach uile leanbh é féin uaireanta, agus beidh rialacha agus smaointe éagsúla ag gach teaghlach faoi cad is dea-iompraíocht agus mí-iompraíocht ann. Baineann gach teaghlach úsáid as bealaí éagsúla chun múineadh do leanaí faoi dhea-iompraíocht agus conas déileáil le fadhbanna.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

An chúis a bhíonn le mí-iompraíocht linbh d'fhormhór an ama ná iad ag iarraidh go dtabharfá aird orthu. Nuair atá tú gnóthach, tá sé éasca gan aird a thabhairt ar leanbh atá deas ciúin ag imirt ar an chonlán féin, ag líníocht nó ag faire ar an teilifís. Níl sé chomh héasca céanna neamhaird a thabhairt ar thaghd feirge! Mol an leanbh agus spreagfar an dea-iompraíocht.

Bíodh luach saothair ann agus mol an dea-iompraíocht – mar shampla a seomra codlata a ghlanadh nó labhairt go béasach. D'fhéadfadh barróg, póigín nó “go raibh maith agat” nó “maith thú” a bheith ann mar luach saothair!

Má labhraíonn tú le leanbh ar bhealach dearfach cuideoidh sé lena bhféinmhuinín. Déan iarracht gan nósanna a dhéanamh, mar shampla rudaí mar seo a leanas a rá – “ná bí chomh dána, ná bí i d'amadán”. Bí i do dhea-shampla sa chaoi a n-iompraíonn tú tú féin. Ná bain feidhm as focail dhiúltacha, mar shampla “ná déan é sin”, ach abair a leithéid seo a leanas: “Ar mhaith leat seo a dhéanamh ina ionad”?

Ar deireadh thiar thall, bí de réir a chéile. Is maith le leanaí gnáthaimh, agus is maith leo fhios a bheith acu cad leis a mbeifí ag súil sa bhaile. Má deireann tú go dtarlóidh seo siúd agus araile cinntigh go dtarlaíonn sé sin - is cuma cibé gealltanais nó bagairt atá i gceist!

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Mar shampla:

Má tharlaíonn sé go minic nach gcomhlíonann tú do ghealltanais, mar shampla pionós éigin a bhagair tú orthu, foghlaimeoidh an leanbh nach féidir brath ar an rud a deireann tú. Cé go mbíonn cúis mhaith go minic le pleananna a athrú, ní bhíonn tuiscint ag leanaí ar na cúiseanna sin go mion minic.

Ar an gcaoi chéanna, má mhí-iompraíonn leanbh, agus ná bhagraíonn tú gan cead a thabhairt dóibh féachaint ar an teilifís ar feadh seachtaine mar shampla, ní mór cloí leis an mbagairt sin.

Mura gcloínn tú leis, foghlaimeoidh an leanbh nach ngearrtar pionós orthu de bharr na mí-iompraíochta, agus tiocfaidh an mí-iompraíocht sin chun cinn arís.

Mar sin, má bheartaíonn tú ar phionós, cloígh leis, agus bíodh an pionós cóir, réasúnta agus bíodh sé ina phionós ar féidir leat é a chur i bhfeidhm.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Caibidil 3

Na blianta scoile



Cairde agus naimhde

I rith na mblianta scoile bíonn tábhacht ar leith ag baint leis an tionchar a bhíonn ag daoine eile ar leanaí agus bíonn tábhacht chomh maith ag baint le go réiteodh leanaí lena chéile. Má bhíonn an dearcadh ann go bhfuil leanbh éagsúil ar chúis ar bith, d'fhéadfaí bulaíocht a dhéanamh orthu. Is maith an rud é bheith san airdeall agus bulaíocht a thabhairt faoi deara agus a chinntiú go bhfuil fhios agat nuair atá sé ag titim amach.

Bíonn gá ag bulaithe, a ghortaíonn leanaí eile ar bhonn leanúnach, le tacaíocht agus cúnamh chomh maith. Seans go raibh deacrachtaí acu sa bhaile iad féin, agus gur as sin a d'eascair a ngníomhartha. Má thuairiscítear ar chúiseanna inní, cuideoidh sé leo cúnamh a fháil chomh maith.

Is rud thar a bheith scanrúil é an bhulaíocht. Is féidir leis leanbh nó duine óg a aonrú agus dochar a dhéanamh dóibh. Uaireanta bíonn tionchar diúltach fadtéarmach ag bulaíocht ar leanaí, agus eascraíonn dúlagar agus smaointe ar iad féin a mharú a eascairt as.

- Is é atá i gceist le bulaíocht ná drochíde a thugann duine amháin nó grúpa daoine do leanbh;
- Is féidir le bulaíocht titim amach in aon áit, ach go minic tarlaíonn sé ar scoil nó ar an mbealach ar scoil;
- Is féidir le bulaíocht titim amach ar an iliomad bealaí, idir dhrochíde ó bhéal/dhrochíde mhothúchánach nó ciapadh agus ionsaí fisiceach;
- Ní bhíonn bulaí i gcónaí níos sine ná an leanbh a mbíonn dochar á dhéanamh aige dó.

Má insíonn leanbh duit faoi chara nó faoi leanbh eile a bhfuil bulaíocht á dhéanamh air – éist go cúramach agus ná tabhair neamhaird air. Tá seans nach bhfuil an leanbh úd in ann a chur in iúl a bhfuil ag tarlú dóibh.

Ní i gcónaí a bhíonn leanbh ábalta a insint duit go bhfuil rud éigin as alt. Bí san airdeall ar athruithe giúmair, iompraíocht agus nó athrú ar an dreach fisiceach. D'fhéadfadh gortú a bheith ag an leanbh nach bhfuil aon mhíniú air.

Ba chóir a insint do leanbh nach cóir dó cur suas le bulaíocht, gur chóir dó imeacht ón mbulaí agus a insint do dhuine fásta nó do chara chun nach dtarlóidh troid.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Éist leis an leanbh, cuir ar a shuaimhneas é go bhfuil tú ann chun éisteacht leis. Labhair leis an leanbh mar gheall ar an lá scoile. Múin don leanbh, ón uair a bhfuil sé an-óg, meas a bheith aige ar dhaoine eile. Múin don leanbh nach nglacfar le claontacht ná le bulaíocht.

Is féidir úsáid a bhaint as gutháin soghluaiste chun bulaíocht a dhéanamh ar dhaoine. Ní cóir neamhaird a thabhairt riamh ar ghlaonna gutháin ina bhfuil duine ag “anáilú”, ag eascainí, nó ag bagairt – tá glaonna dá leithéid i gcoinne an dlí. Is féidir le comhlachtaí guthán roinnt mhaith de na glaonna sin a rianú chuig uimhir ghutháin ar leith, ach tá sé deacair glaonna a rianú ó ghutháin ‘foc mar a théir’. Ba chóir i gcónaí gearán a dhéanamh leis na Gardaí agus le comhlacht gutháin ghuthán do linbh.

- Is féidir le bulaí úsáid a bhaint as teachtaireachtaí téacs. Aimseoidh bulaithe bealaí leis an uimhir acu a cheilt ar an duine atá ag fáil na teachtaireachta. D’fhéadfaidís úsáid a bhaint as guthán duine eile chun nach dtuigfeair go ndearna siad é;
- Ba chóir a insint do leanbh a rá le duine eile má tá siad ag fáil glaonna nó téacsanna bulaíochta;
- Is maith an smaoineamh é a leithéid sin de théacsanna a choinneáil, nó nóta a choinneáil d’am, de dháta nó d’ábhar na teachtaireachta. Is féidir le comhlachtaí gutháin an t-eolas seo a úsáid chun rianú a dhéanamh ar an duine a sheol na teachtaireachtaí;
- Go minic seolann bulaithe teachtaireachtaí ionsaitheacha díreach chun frithfhreagairt a fháil. Má

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

thugtar neamhaird ar a dteachtairachtaí, tá seans maith go n-éireoidh siad bréan agus go stopfaidh siad;

- Tá sé tábhachtach tuairisc a thabhairt ar a bhfuil ag tarlú agus bulaithe a stopadh chomh luath agus is féidir.

Spórt agus cluichí

Tá sé de cheart ag tuismitheoirí agus ag cúramóirí a chinntiú go bhfuil a leanaí slán sábháilte an t-am ar fad, agus tá freagracht orthu as déanamh amhlaidh chomh maith. Tá freagracht ar gach eagraíocht a chuireann gníomhaíochtaí faoi mhaoirseacht, clubanna spóirt agus clubanna óige ar fáil, as timpeallacht shlán a sholáthar don leanbh. Tacaíonn oibríthe deonacha leis an iliomad gníomhaíochtaí, agus tugann siad a gcuid ama go flaithiúil chun gníomhaíochtaí rialta a chur ar fáil don leanbh. Ach cibé acu má chuirtear tuarastal ar fáil d'oibríthe nó mura gcuirtear, tá sé de cheart agat na caighdeáin chéanna a éileamh ar gach uile eagraíocht.

Ba chóir go mbeadh cód iompraíochta ag eagraíochtaí. Ba chóir dóibh a insint duit cár chóir duit dul agus céard atá le déanamh agat má tá aon chúis inní ag do leanbh. D’fhéadfadh drogall a bheith ort do chúiseanna inní a chur in iúl ar eagla na heagla go raibh dul amú ort nó go bhfuil inní ort faoin tionchar a bheidh aige ar do leanbh, ach má tá inní ort caithfidh tú gníomhú ina leith:

- Labhair le tuismitheoirí eile;
- Labhair leis an gcinnire atá i bhfeighil;
- Mura bhfuil tú muiníneach gurb é sin an duine ceart, labhair le duine níos sinsearaí;

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

- Ma tá tú míshásta faoin bhfreagra a fuair tú, bain an leanbh as an timpeallacht sin.

Fáilteoidh eagraíocht mhaith roimh cheisteanna faoina ghníomhaíochtaí agus faoi shábháilteacht a dtimpeallachta. Ba chóir go mbeadh polasaí um chosaint leanaí ag gach eagraíocht, lena n-áirítear ráiteas faoin gcaoi le leanaí a choinneáil slán, agus treoirínte maidir leis sin.

D'fhéadfá na nithe seo a leanas a sheiceáil:

- An bhfuil an fhoireann agus na hoibrithe deonacha tar éis dul tríd an bpróiseas earcaíochta ceart?
- An bhfuitear tar éis litreacha molta a sheiceáil?
- An bhfuil cód iompraíocht scríofa ann?
- Cén chaoi a ndéanann an eagraíocht foireann agus oibrithe deonacha a mhaoirsiú?
- An bhfuil polasaí sláinte agus sábháilteachta ag an eagraíocht?
- An bhfuil cáilíochtaí garchabhrach ag an gceannaire?
- An bhfuil Teastas Dóiteáin ag an áitreabh?
- An bhfuil socruithe ann nuair atá leanaí ar thurais?

Cuimhnigh, éist le do leanaí agus cuir ceisteanna orthu mar gheall ar na gníomhaíochtaí a bhfuil siad páirteach iontu. Tá sé de cheart ag leanaí spórt a bheith acu agus a bheith slán sábháilte.

Bíodh sé sábháilte bheith ag scimeáil ar an idirlíon

Tá leanaí ag baint níos mó agus níos mó úsáide as an idirlíon, agus is féidir leis an idirlíon bheith ina bhealach maith rudaí a fhoghlaim agus spórt a bheith ag leanbh. É sin ráite, tá a lán eolais ar an idirlíon nach bhfuil oiriúnach do leanaí, agus tá an baol ann fiú go dtiocfaidís i dteagmháil le daoine dainséaracha. Mar sin, bheadh sé ciallmhar a thaispeáint do leanbh conas an gréasán a úsáid ar bhealach sábháilte, agus duitse réamhchúram a dhéanamh, ach tú bheith ar an eolas.

Déan scagaire teaghlai a shuiteáil ar an ríomhaire chun nach féidir leis an leanbh rochtain a fháil ar shuímh ghréasáin áirithe agus ar sheomraí comhrá. Foghlaim a bhfuil le foghlaim faoin Idirlíon. Bíodh rialacha ann maidir leis an méid ama a chaithfidh na leanaí ar líne. Bíodh an ríomhaire pearsanta i seomra áit a bhfuil daoine eile, agus ní i seomra codlata atá scoite amach. Cinntigh go dtuigeann na leanaí nach bhfuil cead acu a n-ainm, a seoladh ná aon eolas pearsanta eile a thabhairt ar líne. Chomh maith leis sin, ní cóir dóibh riamh socrú a dhéanamh bualadh le cara nua a ghnóthaíodar ar an Idirlíon mura bhfuil duine eile leo chun maoirseacht a dhéanamh orthu.

Bí san airdeall ar chomharthaí eile go bhfuil dúshaothrú nó mí-úsáid ag titim amach. Uaireanta bíonn na comharthaí seo neamhurchóideach, ach bí san airdeall ar athruithe i ngiúmar nó in iompraíocht an linbh, cur isteach ar chodladh na hoíche nó fliuchadh na leapa, marcanna ar an gcorp nach bhfuil míniú ann dóibh, fadhbanna ar scoil, dul ar iarraidh nó iad féin a ghortú d'aon ghnó, ceisteanna á gcur acu faoi chúrsaí gnéis agus téarmeolaíocht nó fianaise go bhfuil ábhar pornagrafach feicthe acu.

Caibidil 4

Na déaga



Drugáí agus alcól

Tá na iliomad cineálacha drugaí ann - idir alcól is dhruaí cruu, tuaslagóirí agus mí-úsáid drugaí a fhaightear le hoideas dochtúra. Ba chóir do leanaí a bheith in iúl ar na rioscaí a bhaineann le húsáid drugaí, alcóil agus substaintí so-ghalaithe (mar shampla tuaslagóirí). Bíonn níos mó fadhbanna ag daoine óga toisc iomarca a ól, seachas mí-úsáid drugaí. Is rud scanrúil é a fháil amach go bhfuil do leanbh ag glacadh drugaí nó alcól, toisc an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag na substaintí sin ar do leanbh. Uaireanta eascraíonn an scanradh seo as an easpa eolais atá agatsa féin ar dhruaí agus toisc nach bhfuil tú muiníneach labhairt leo fúthu. I gcás fhormhór na ndaoine óga a bhaineann úsáid as drugaí, ní leanann siad leo go buan fadtéarmach.

Tá sé tábhachtach drugaí agus alcól a phlé ag an tús. Ní spreagann sé seo úsáid drugaí ná alcól iontu. Ní chosnóidh sé do leanbh má tá tú ag seachaint na ceiste.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Beidh eolas éigin ag leanaí ar dhruaí agus ar alcól ar fhágáil na bunscoile dóibh. Is é is dóichí ná go bhfreagróidh leanaí i bhfad níos fearr ag an staid luath seo má insítear dóibh faoi na rioscaí a bhaineann le mí-úsáid drugaí agus alcóil. Cinntigh go n-insíonn tú do do leanbh faoi na rioscaí agus mínigh dóibh cén chaoi a n-éiríonn siad níos leochailí mura mbíonn siad leis na daoine a bhfuil muinín acu astu. Cuideoidh sé leo cinneadh a dhéanamh má tá eolas beacht agus tacaíocht á fháil acu. Ní rathaíonn sé nach n-úsáidfidh siad drugaí ach méadóidh an seans go ndéanfaidh siad cinneadh eolasach.

D'fhéadfadh daoine óga úsáid a bhaint as drugaí agus alcól mar go bhfuil siad fiosrach faoi shubstaintí, toisc go dteastaíonn uathu na rialacha a shárú, toisc go dteastaíonn uathu éalú ón réaltacht, toisc go gceapann siad go bhfuil gá acu leo chun déileáil le cúrsaí deacra nó le mothúcháin deacra, toisc go mbaineann siad taitneamh astu nó toisc go bhfuil a gcairde ag gabháil dóibh.

D'fhéadfadh athrú a bheith ann i gcaidreamh sa teaghlach nó le cairde, nó athrú ar mar atá ag éirí leo ar scoil. Go ginearálta, má thagann athrú tobann ar dhreach fisiceach an linbh, ar iompraíocht an linbh, nó ar chúrsaí airgid acu, ba chóir duit úsáid drugaí agus alcól a chur san áireamh ar do liosta ceisteanna “Ní fheadair...”.

Labhair le do leanbh má tá imní ort. Tapaigh gach deis úsáid drugaí a phlé leo, mar shampla, nuair a luaitear drugaí ar chlár teilifíse. Is féidir leat eolas beacht a

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

thabhairt dóibh maidir leis na rioscaí a bhaineann le húsáid drugaí ag aois óg. Cinntigh go bhfuil tú ar an eolas faoi úsáid drugaí agus na héifeachtaí a bhíonn ag cineálacha éagsúla drugaí.

Is féidir leis an mí-úsáid a bhaineann daoine fásta as drugaí agus alcól cur isteach ar an gcúram agus ar fholláine an linbh agus is féidir leis iad a spreagadh a mhacasamhail a dhéanamh.

Gnéas

Go minic baintear úsáid as gnéas agus gnéasacht in irisleabhair, i bpáipéir nuachta, i bhfógraí agus i gcláir theilifíse ina gceannlínte. Foghlaimíonn leanaí agus daoine óga mar gheall ar ghnéas óna dteaghlach, ó na meáin agus óna chéile. Uaireanta níl an t-eolas a scaiptear i measc leanaí sa chlós ina eolas cruinn beacht, agus uaireanta ní eolas é ar mhaith le tuismitheoirí é a chloisteáil!

Is féidir leis na teachtaireachtaí uile seo daoine óga a threorú rudaí a dhéanamh nach féidir leo déileáil leo. Go minic bíonn níos mó aighnis ann idir leanaí agus daoine fásta nuair a bhíonn na leanaí ina ndéagóirí. Seo am atá tábhachtach ach go háirithe chun cumarsáid a chothú le do leanbh, fiú mura bhfuil sé seo éasca a dhéanamh.

Má bhíonn dea-chumarsáid ann le do leanbh níl an seans céanna ann go dtógfaidh siad riosca. Seas go bhfuil imní ort go dtosóidh do leanaí ag gabháil do ghnéas ag aois an-óg má phléann tú gnéas agus dlúthchaidreamh leo. Ach léiríonn taighde a mhalairt.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

I gcás déagóirí ina labhraítear go hoscailte faoi ghnéas sa bhaile, de ghnáth fanann siad siúd go dtí go bhfuil siad níos sine sula mbíonn siad ag gabháil do chúrsaí collaíochta agus bíonn níos mó seans ann go n-úsáidfídh siad frithghiniúnaigh. Bíonn gá ag gach duine óg le heolas ar ghnéas, ar ghalair ghnéastarchurtha, ar SEIF/VEID, ar thoircheas agus ar fhrithghiniúint chun gur féidir leo cinntí eolasacha a dhéanamh.

Mura bhfuil tú ar do chompord ag labhairt faoi chúrsaí gnéis le do leanaí ná cuir ar athló é. Ní cóir gur comhrá aon uaire é an gnéasoideachas, ach go mbeadh sé ina phróiseas céimneach cumarsáide. Má fhásann do leanbh leis an tuiscint go bhfuil sé ceart go leor gnéas agus a mothúcháin a phlé leat, beidh níos mó seans ann go dtiocfaidh siad chugatsa chun tacaíocht a lorg nuair atá gá acu leis.

Má fhaigheann leanaí tacaíocht, eolas agus cúnaimh maidir leis an gcaoi a mhothaíonn siad fúthu féin, is lú seans go mbeidh fuadar fúthu tabhairt faoi chaidreamh gnéis róluath, agus ar an ábhar sin – bheith ag iompar clainne dá bharr.

Ní i gcónaí a chuirfidh duine óg in iúl duit go bhfuil rud éigin ag cur astu. Mar sin tá sé thar a bheith tábhachtach go mbeadh dea-chumarsáid ann le leanaí. Ní mór duit aird a thabhairt ar a riachtanais agus a chur in iúl dóibh go bhfuil tú ar fáil dóibh agus go bhfuil tú ullamh éisteacht leo. Tá sé thar a bheith tábhachtach go mbeadh a fhios ag do leanbh cá mbeadh teacht acu ar eolas ar bhreithrialú agus conas cosc a chur le hionfhabhtuithe gnéastarchurtha.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Labhair le do leanaí faoi chaidrimh agus faoi ghnéasacht. Má tá tú den tuairim go bhfuil déagóir gníomhach go gnéasach tá sé tábhachtach go labhrófá leis an déagóir faoi ghnéas sábháilte a bheith acu. Tá sé tábhachtach go mbeadh an t-eolas agus na scileanna ag an leanbh chun cuidiú leo féinmhuinín a thógáil, maille le dlúthchaidrimh agus gníomhaíocht ghnéasach a chur ar athló.

Buartha faoi do leanbh?

Bíonn deacrachtaí ag gach tuismitheoir ag amanna éagsúla agus is féidir le gaolta nó le dlúthchairde cuidiú leo ag na hamanna seo. Má tá deacrachtaí saoil ag duine ar d'aithne, d'fhéadfá na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- Cluas le héisteacht a thabhairt dóibh;
- Smaointe a roinnt leo chun cuidiú leo déileáil lena gcuid fadhbanna;
- A chur ina luí orthu cúnaimh a lorg;
- Tacaíocht phraiticiúil (cúram leanaí/siopadóireacht) a sholáthar.

Uaireanta bíonn leanbh i mbaol drochíde agus bíonn gá le tacaíocht ghairmiúil. Cén chaoi ar mhaith leat go bhfeidhmeodh daoine eile dá mbeadh dochar á dhéanamh do do leanbh? Ar mhaith leat go dtabharfaidís neamhaird air toisc nach mbaineann sé leo nó ar mhaith leat go gcuirfidís a gcúis imní in iúl do ghairmí a d'fhéadfadh cabhrú leo?

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Nuair atáimid den tuairim go bhfuil dochar á dhéanamh do leanbh, má bhíomar inár bhfinné nuair a tharla a leithéid nó má insítear dúinn go bhfuil sé amhlaidh d'fhéadfadh roinnt de na mothúcháin seo a leanas a theacht chun cinn ionainn: ciontacht, fearg, gan é a chreidiúint, nó é a shéanadh. Is féidir le roinnt díobh sin cosc a chur le cúnamh a thabhairt do theaghlach nuair atá sé de dhíth orthu.

Tá roinnt mhaith daoine nach n-inseoidh mar go bhfuil eagla orthu faoi na nithe seo a leanas:

- Go mbeidh na leanaí níos mó i mbaol;
- Go gcreideann siad nach ndéanfar dada;
- Go gcreideann siad go dtógfar an leanbh óna dteaghlach;
- Go bhfuil eagla orthu go bhfaighidh an teaghlach amach cé a chuir an scéal in iúl;
- Má insítear loitfear an caidreamh sa teaghlach.

Déanta na fírinne, is gá gníomhú go luath chun an leanbh a chosaint agus chun nach rachaidh an scéal in olcas. Tá sé níos dóchúla go mbeidh fadhbanna ag leanbh de réir mar a théann sé in aois más drochíde fhadtéarmach atá i gceist. Fiú má cheapann tú gur eachtra aon uaire a bhí i gceist, tá seans go bhfuil imní cheana féin ar ghníomhaireachtaí gairmiúla faoin leanbh sin. D'fhéadfadh an-tábhacht a bheith ag baint leis an eolas a chuireann tusa ar fáil. Caithfidh gach gníomhaireacht leis an eolas a sholáthraíonn tú faoi rún.

- Is gnó an uile dhuine é leanaí a chosaint;
- Tá freagracht ar dhaoine fásta drochíde a thuairisciú;
- Déan tacaíocht a thairiscint má tá imní ort;

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

- Má tá tú in amhras, cuir do chúiseanna imní in iúl maidir leis na leanaí;
- Is annamh a thógtar leanaí óna dtuismitheoirí nuair a chuirtear cúiseanna imní in iúl;
- Gníomhaigh láithreach – déanann drochíde fhadtéarmach dochar do leanaí.

Tá an iliomad comharthaí éagsúla ann go bhfuil drochíde ag titim amach – idir dhíobháil fhisiceach is athrú iompraíochta. Seans go bhfaca tú eachtra nó gur inis leanbh duit go bhfuil dochar á dhéanamh dó.

Má tá imní ort faoi leas nó faoi shábháilteacht linbh is féidir leat dul i dteagmháil le hOifig Sláinte Áitiúil FSS agus labhairt leis an bhfoireann oibre sóisialta, nó leis na Gardaí. Tá Sonraí Teagmhála ag cúl an lámhleabhair seo.

Imní ort faoi fhéinmharú?

Tá tuairiscí cloiste ag gach tuismitheoir sna meáin faoi fhéinmharú i measc daoine óga, agus bíonn roinnt mhaith daoine a chuireann lámh ina mbás féin in Éirinn gach bliain.

Is fiú go mór oibriú chun teaghlach a chruthú áit a n-éistean tuismitheoirí le leanaí agus áit a mbraitheann leanbh gur féidir leo fadhbanna acu a chur in iúl. I gcás fhormhór na ndaoine ar mhaith leo lámh a chur ina mbás féin, ní theastaíonn uathu bás a fháil, níl uathu ach deireadh a chur leis an bpian a bhraitheann siad ina gcroí istigh. Tá sé seo amhlaidh i gcás daoine óga. Tá cúpla

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

comhartha a chuireann in iúl go bhfuil daoine ag smaoineamh ar lámh a chur ina mbás féin:

- Iad féin a ghortú d'aon ghnó;
- Trácht ar fhéinmharú (“Ba mhaith liom bás a fháil” nó “ba bhreá liom mura ndúiseoinn choíche”);
- Bheith aonraithe;
- Mí-úsáid drugaí agus alcóil;
- Athrú tobann ar ghiúmar nó ar iompraíocht;
- Athruithe suntasacha ar spéiseanna sóisialta, scoile nó spóirt nó ar fheidhmíocht sna réimsí sin

Tá fachtóirí áirithe ar féidir leo cur leis an mbaol go gcuirfidh duine lámh ina mbás féin – mar shampla bás nó scaradh sa chlann. Má tá duine ar d'aithne atá ag machnamh ar fhéinmharú, cuir do chomhbhá in iúl agus déan tacaíocht a thairiscint dóibh – mar shampla “Tá imní orm fút, ba mhaith liom cabhrú leat”.

Ná seachain an t-ábhar, má tá imní ort faoi dhuine atá i mbaol féinmharaithe iarr ar an duine sin an bhfuil siad ag smaoineamh ar dhochar a dhéanamh dóibh féin.

Aimsigh cúnamh ar a son, nó cuir iallach orthu cúnamh a fháil, ach a rá leo, mar shampla “Fanfaidh mé leat go dtí go bhfaigheann tú roinnt cúnamh”. Tá raon leathan tacaí agus seirbhísí ar fáil a chuideodh leat i ngéarchéim. Ina measc tá:

- Do dhochtúir teaghlaigh;
 - Seirbhísí dochtúra teaghlaigh lasmuigh de ghnáthuaireanta;
 - Rannóga timpistí agus éigeandála in ospidéal ghinearálta;
 - Seirbhísí tacaíochta deonacha dála na Samaritans agus AWARE
- * Bunaithe ar *‘Concerned about Suicide’* – leabhrán a chuir Oifigigh Acmhainne FSS um Chosc ar Fhéinmharú agus na Comhordaitheoirí Feasachta faoi Fhéinmharú i dTuaisceart Éireann ar fáil.

An bhfuil imní ort go ngortóidh duine éigin é féin d'aon ghnó?

Uaireanta déanann daoine iarracht iad féin a ghortú d'aon ghnó ar na bealaí seo a leanas: ródháileog a ghlacadh, nimh a thabhairt dóibh féin, iad féin a bhualadh, a ghearradh, a dhó nó a thachtadh. Ar na bealaí eile a ndéanann daoine iarracht iad féin a ghortú tá drugaí neamhdhleathacha a thógáil agus an iomarca alcóil a ól. Cuireann féinghortú in iúl go bhfuil fadhb mhór ann.

An rud is coitianta is cúis le féinghortú ná argóint le tuismitheoirí nó le dlúthchara. I gcás duine óg a fuair drochíde, ar tugadh eitigh dóibh nó a ndearnadh faillí ina leith, tá seans níos mó go ngortóidh siad iad féin. Tá baol níos mó ann do dhaoine óga atá in ísle brí, nó a bhfuil neamhoird iteacháin orthu. Is mar a chéile atá le daoine a thógann drugaí neamhdhleathacha nó an iomarca alcóil.

Cén chaoi ar féidir liomsa cuidiú leo?

Má tá duine ag smaoineamh ar lámh a chur ina bhás féin tá an duine sin ag streachailt leis an saol agus tá cúnamh de dhíth air. Tá náire ar an duine, braitheann siad ciontach nó tá rud éigin eile ag cur as dóibh agus ní féidir leo labhairt ina thaobh. I measc na gcomharthaí - diúltaíonn na daoine seo muinchillí gairide a chaitheamh nó a gcuid éadaigh a bhaint le haghaidh spóirt. Is féidir le tuismitheoirí cúnamh a chur ar fáil ach comharthaí a aithint a chuireann in iúl go bhfuil duine trína chéile, éisteacht leo maidir lena gcúiseanna inní agus gan beag is fiú a dhéanamh den méid atá le rá acu.

Cinntigh go bhfuil a fhios ag an duine óg go bhfuil duine ann a éistfidh leis agus a thabharfaidh tacaíocht dó nuair atá gá aige leis. Mura bhfuil sé seo ar fáil dóibh, tá an baol ann go ngortóidh siad iad féin. Mar thuismitheoir, seans go bhfuil tú ró thrína chéile nó rófheargach cuidiú leo nuair atá gá acu leis. Faigh comhairle ón Dochtúir Teaghlaigh.

* Bunaithe ar *'Deliberate Self Harm in Young People'* – bileog eolais a chuir an Oifig Réigiúnach Acmhainne um Chosc ar Fhéinmharú ar fáil, FSS Theas agus an Oifig Náisiúnta um Chosc Féinmharaithe.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Caibidil 5

Tuilleadh eolais



Tá súil againn go raibh an lámhleabhar seo spéisiúil agus cabhrach, agus go gcuideoidh an chomhairle ann libh cumarsáid níos fearr a chothú sa teaghlach. Níl sna hábhair a pléadh ann ach sampla de na saincheisteanna is coitianta a thagann chun cinn i dteaghlaigh. Tá rannán ar leith ar shuíomh gréasáin FSS a dhéileálann leis an tionscnamh seo um chosaint leanaí, mar sin má theastaíonn uait tuilleadh a léamh téigh chuig www.hse.ie agus cliceáil ar an gcnaipe 'Parents who listen, protect'.

Ar na leathanaigh seo a leanas tá sonraí teagmhála le haghaidh seirbhísí leanaí agus teaghlaigh. Is féidir tuilleadh eolais a fháil fúthu agus faoi sheirbhísí sláinte eile ar www.hse.ie nó glaach ar líne eolais FSS 1850 24 1850.

Tá Seirbhísí FSS um Chosaint agus Leas Leanáí ag feidhmiú i ngach contae. Feidhmíonn seirbhísí Oibre Sóisialta le linn uaireanta oifige, de ghnáth idir 9 agus 5 gach lá seachtaine. Ba chóir aon chúis inní a bhaineann le cosaint leanaí a chur iúl láithreach don Gharda Síochána.

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Seirbhísí um Chosaint agus Leas Leanáí

An Cabhán, Drumalee Cross. Teil: 049 437 7305/306

Ceatharlach, Ospidéal N. Dympna, Bóthar Átha Í. Teil: 059 913 6587

An Clár, River House, Bóthar an Ghoirt, Inis. Teil: 065 686 3907

Cathair Chorcaí, Cé Sheoirse. Teil: 021 496 5511

Corcaigh, North Goulds Hill Hse, Mala Teil: 022 21484

Corcaigh, Rannóg Oibre Sóisialta na Laoi Thuaidh, An Linn Dubh. Teil: 021 492 7000

Corcaigh, An Laoi Theas, Ospidéal Naomh Fionnbarra. Teil: 021 492 3001

Corcaigh, Iarthar Chorcaí, Coolnagarrane, An Sciobairín. Teil: 028 40447

Dún na nGall Thoir, Links Business Centre, Bun Cranncha. Teil: 074 932 0420

Dún na nGall Thiar, Bóthar na gCealla Beaga, Baile Dhún na nGall. Teil: 074 972 3540

Dún na Gall, Bóthar an Phiarsaigh, Leitir Ceanainn. Teil: 074 912 3672/3770

BÁC Thuaidh, Bóthar Chaisleán na Croma, An Chúlóg. Teil: 01 816 4200/44

BÁC Thiar Thuaidh, Páirc Chnocán an Tobair, Fionnghlas. Teil: 856 7704

BÁC Thiar Thuaidh, Bóthar Ráth an Dúin. Teil: 01 882 5000

BÁC Thiar, Ospidéal Ghort na Silíní, Baile Formaid. Teil: 01 620 6387

BÁC Tuaisceart Láir, 22 Cearnóg Mhuinseo, BÁC 1. Teil: 01 855 6871

BÁC Tuaisceart Láir, Ionad Sláinte Bhaile Munna. Teil: 01 842 0011

BÁC Thiar Thuaidh, Halla Vergemount, Cluain Sceach. Teil: 01 268 0320

BÁC Deisceart na Cathrach, Ionad Carnegie, 21 Sráid Edward Fitzgerald. Teil: 01 648 6555

BÁC Thiar Theas, Plásóg Shruthán an Mhuilinn. Teil: 01 452 0666

Dún Laoghaire, Bóthar Tivoli. Teil: 01 284 3579

Dun Laoghaire, 102 Sráid Phádraig. Teil: 01 236 5120

Cathair na Gaillimhe, 25 Bóthar an Chaisleáin Nua, Gaillimh. Teil: 091 546366/370/325369

Gaillimh, Ionad Sláinte, Sráid an Bhiocáire, Tuaim. Teil: 093 24492

Gaillimh, Ionad Sláinte, Baile Locha Riach. Teil: 091 847 820

Gaillimh, Breacarnach, Béal Átha na Sluaighe. Teil: 090 964 6200

Gaillimh, Ionad Sláinte, Uachtar Ard. Teil: 091 552 200

Ciarraí, 28 Tobar Muí Doire, Trá Lí. Teil: 066 718 4500

Ciarraí, Bóthar San Maighréad, Cill Airne. Teil: 064 36030

Cill Dara Iarthar Chill Mhantáin, Sráid Fairgreen, Nás na Ríogh. Teil: 045 882 400

Cill Chainnigh, 11 Sráid Phádraig, Cill Chainnigh. Teil: 056 778 4782

Laois, Child and Family Centre, Port Laoise. Teil: 057 869 2567

Liatroim, Bóthar Liatroma, Cora Droma Rúisc. Teil: 071 965 0324

Luimneach, Ospidéal N. Camillus. Teil: 061 483 711/996

Luimneach, Ionad Sláinte an Chnoic Theas. Teil: 061 209 985

Luimneach, Ionad Sláinte Bhaile Uí Neachtain. Teil: 061 457 100

Luimneach, Ionad Sláinte an Chaisleáin Nua Thiar. Teil: 069 66653

Luimneach, Ionad Sláinte Cill Mocheallóg. Teil: 063 98192

Luimneach, Ionad Sláinte Roxtown. Teil: 061 48301

Longfort, Teach Tivoli, Bóthar Bhaile Átha Cliath. Teil: 043 50584

Lú, Teach Wilton, Plás Stapleton, Dún Dealgan. Teil: 042 939 2200

Maigh Eo, Ionad Sláinte Bhéal an Átha, Bóthar na Trócaire, Béal an Átha. Teil: 096 21511

Maigh Eo, Radharc an tSléibhe, Caisleán an Bharraigh. Teil: 094 904 2283

Maigh Eo, Áras Attracta, Béal Átha na Muice. Teil: 094 905 0133

An Mhí, Ionad Cúraim Shláinte Dhún Seachlainn. Teil: 01 802 4102

An Mhí, Ionad Fiontraíochta, An Uaimh. Teil: 046 909 7817

An Mhí, Bóthar an Choimín, An Uaimh. Teil: 046 907 3178

An Mhí, 25 Cnoc Bruce, An Uaimh. Teil: 046 903 0616

Muineachán, Ruascaigh. Teil: 047 30426 or 30427

Uíbh Fhailí, Sráid Uí Chearbhaill, An Tulach Mhór. Teil: 057 932 2488

Ros Comáin, Sráid na Mainistreach, Ros Comáin. Teil: 090 663 7014

Ros Comáin, Bóthar Lanesboro, Ros Comáin. Teil: 090 663 7528

Ros Comáin, Ionad Sláinte, Mainistir na Búille. Teil: 071 966 2087

Ros Comáin, Cnoc Rua, An Caisleán Riabhach. Teil: 090 663 7843

Sligeach, Áras Markievicz, Sráid na Bearraice, Sligeach. Teil: 071 915 5133

Sligeach, Teach Laighne, Sráid Humbert, Tobar an Choire. Teil: 071 912 0062

Tiobraid Árann Thuaidh, Annbrook, Aonach Urmhumhan. Teil: 067 41934

Tiobraid Árann Thuaidh, Sráid Parnell, Dúrlas. Teil: 0504 23211

Tiobraid Árann Theas, An Bóthar Iartharach, Cluain Meala. Teil: 052 77303

Port Láirge, Bóthar Chorcaí, Port Láirge. Teil: 051 842 827

Port Láirge, Ospidéal N Iosaf, Dún Garbhán. Teil: 058 20918/20/21

Loch Garmach, Ionad Sláinte Ghuaire, Guaire. Teil: 053 943 0100

Loch Garman, Bóthar Millpark, Inis Córtaigh. Teil: 053 923 3465

Loch Garman, Tailte an Ospidéil, Ros Mhic Thriúin. Teil: 051 421 445

Loch Garman, Áras Ely, Port an Chalaigh. Teil: 053 912 3522 Ext. 201

An Iarmhí, Ionad Sláinte Átha Luain, Bóthar Chuasáin. Teil: 09064 83106

An Iarmhí, St. Loman's, An Muileann gCearr. Teil: 044 93 84450

Cill Mhantáin, Aghaidh na Farrage, Baile Chill Mhantáin. Teil: 0404 68400

Cill Mhantáin, An tIonad Cathartha, Brí Chualann Teil: 01 274 4100/4180

Cill Mhantáin, Ionad Sláinte Dheilgne, Deilgne. Teil: 01 287 1482

Cill Mhantáin, Cill Mhantáin Thiar, Sráid Fairgreen, Nás na Ríogh. Teil: 045 882 400

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Eagraíochtaí Sláinte:

Líne eolais FSS: Cuireann sé seo eolas ar fáil mar gheall ar gach ceann de sheirbhísí FSS, lena n-áirítear seirbhísí do leanaí agus dá dteaghlaigh. Lóghlao: 1850 24 1850 www.hse.ie

Parentline: seo líne chabhrach do thuismitheoirí, do chaomhnóirí agus do chúramóirí a bhfuil gá acu le tacaíocht. Lóghlao: 1890 927 277 www.parentline.ie

Childline: Tacaíonn sé seo le daoine óga – seirbhís 24 uair saor in aisce é seo agus tá suíomh gréasáin aige freisin ar féidir le leanaí úsáid a bhaint as chun labhairt faoina gcuid fadhbanna. Tá na glaonna uile saor in aisce agus faoi rún. Saorghlao: 1800 666 666 www.childline.ie

ISPCC: Cuireann Cumann na hÉireann um Chosaint Leanaí seirbhís Líne do Leanaí ar fáil, trínar féidir le leanaí glaoch a chur orthu agus labhairt leo faoina gcúiseanna imní. Chomh maith leis sin, cuireann ISPCC raon seirbhísí ar fáil do thuismitheoirí. Teil: 01 676 7960 www.ispcc.ie

Barnardos: Cuireann Barnardos seirbhísí ar fáil chun freagairt do riachtanais leanaí agus a dteaghlaigh, agus chomh maith leis sin oibríonn siad chun polasaí agus soláthar seirbhíse a fhorbairt. Líne ghlaosábhála: 1850 222 300 www.barnardos.ie

Seirbhísí Comhairleoireachta Náisiúnta FSS: Seo seirbhís ghairmiúil comhairleoireachta sícíteiripe faoi rún saor in aisce do dhaoine fásta a fuair drochíde mar leanaí. Is féidir tuilleadh eolais a fháil nó coinne a dhéanamh ach glaoch ar: Teil: 1800 235 234 www.hse-ncs.ie

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Seirbhís Chomhairleoireachta Teilieafóin sa Tráthnóna

Céadaoin agus Déardaoin 6pm-10pm agus Aoine, Sath, Domh 8pm-12 meán oíche. Saorghlao: 1800 235 235

Seirbhís Eolais do Shaoránaigh: Seo seirbhís a chuireann eolas ar fáil maidir le gach seirbhís phoiblí in Éirinn. Lóghlao: 1890 777 121 www.citizensinformation.ie

Tacaíocht agus Seirbhísí do Theaghlaigh Singil

Treoir, Lóghlao: 1890 252 084 www.treoir.ie
One Family, Lóghlao: 1890 66 22 12 www.oneparent.ie

Bíonn na **Samaritans** ar fáil 24 uair sa ló chun tacaíocht mhothúchánach faoi rún a chur ar fáil do dhaoine atá trína chéile nó éadóchasach, daoine a d'fhéadfadh a bheith i mbaol féinmharaíthe san áireamh.

Líne ghlaosábhála: 1850 60 90 90 www.samaritans.org

Cluas le héisteacht chun an leanbh a chosaint

Cluas le héisteacht chun an
leanbh a chosaint