

Slán sa Chuan

Treoir Úsáideach do Thuismitheoirí
agus do Chúramóirí

Tá an treoirleabhar seo le dul in éineacht le Slán sa Chuan, pictiúrleabhar do pháistí atá thíos le méala mar gheall ar an bhféinmharú.



“Is féidir linn a bheith mar eangach
shábháilteachta dár bpáistí. Más féidir
linn a bheith sásta labhairt agus éisteacht
lena chéile, is féidir linn braistint
sábháilteachta a thabhairt dúinn féin.”

Tuismitheoir



An Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc, Feidhmeannacht
na Seirbhíse Sláinte, a d'fhoilsigh an leabhar seo.

Aibreán 2024

Leagan 1

info@nosp.ie



Chun leagan in-íoslódáilte den phictiúrleabhar
Slán sa Chuan agus den treoirleabhar seo a
fháil, agus chun teacht ar phodchraoladh,
closleabhar, bileoga oibre agus eolas úsáideach
eile a bhaineann le Slán sa Chuan, déan an
cód QR a scanadh nó tabhair cuairt ar

www.childhoodbereavement.ie/safeharbour

Clár na nÁbhar

Maidir le Slán sa Chuan	I
Cathain is ceart Slán sa Chuan a úsáid	5
Aire a thabhairt duit féin	7
Tú a threorú trí Slán sa Chuan	9
Ag Tosú amach...	11
Ár long, ár gcriú...	13
Soineann agus doineann...	15
Ansin, lá amháin...	17
Agus dúirt Mam go gciallaíonn féinmharú...	18
Brón, uaigneas, fearg...	25
B'fhéidir gur ormsa a bhí an locht...	28
Cuimhneoidimid air...	30
Anáil a tharraingt...	32
Grá ár gcroí thú, a Dhaid...	34
Ag seoladh linn go mbeidh muid Slán sa Chuan...	35
An leabhar a dhúnadh seal...	37
Mar a théann brón i bhfeidhm ar dhaoine agus mar a fhreagraíonn siad dó	40
Buíochas	42

“Is mian linn ár bpáistí a chosaint ón bpian agus iad a choinneáil slán, mar sin is scanrúil é labhairt faoi bhás mar gheall ar an bhféinmharú. Mar sin féin, trí bheith macánta le mo pháistí, d’fhoghlaim siad go bhféadfaidís muinín a bheith acu asam.”

Tuismitheoir

Maidir le Slán sa Chuan

Is pictiúrleabhar é Slán sa Chuan do pháistí a chaill duine muinteartha leo mar gheall ar an bhféinmharú. Saineolaithe méala (idir dhaoine atá ag obair sa réimse agus daoine a bhfuil taithí saoil acu) a d'fhorbair é chun cabhrú le páistí déileáil leis an mbrón trí chomhrá a spreagadh leo agus trína dtuiscint ar an mbás agus ar an bhféinmharú a fhorbairt.

Scéal é Slán sa Chuan faoi pháiste óg a bhfuair a Dhaid bás mar gheall ar an bhféinmharú. Tá focail agus pictiúir ann atá páistí in ann a thuiscint, agus a dhéanann cur síos ar aistear bróin an scéalaí.

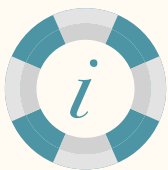
Scríobhadh an treoir seo chun cabhrú leatsa—mar thuismitheoir nó mar chúramóir—Slán sa Chuan a úsáid chun tús a chur le comhráite faoi mhéala mar gheall ar an bhféinmharú le do pháiste.



Nuair a chuireann duine gar duit lámh ina bhás féin (nó nuair a dhealraíonn sé gur chuir amhlaidh), bíonn sé deacair déileáil leis. Téann an bás i bhfeidhm ar dhaoine aonair, ar theaghlaigh agus ar phobail ar go leor bealaí éagsúla, agus ag amanna éagsúla. Mar thuismitheoir nó cúramóir, seans go mbeidh sé deacair duit insint do do pháiste faoinar tharla nó labhairt leis faoin bhféinmharú.

Cé gur deacair an rud é labhairt faoin bhféinmharú le páiste, tá sé sábháilte é sin a dhéanamh. Seans go mbeidh na comhráite sin dúshlánach ar dtús, agus seans go mbraithfidh tú neirbhíseach. Mar sin féin, is féidir leis an treoir phraiticiúil seo tacú leat na focail chearta a aimsiú agus tugtar samplaí inti faoin tslí le labhairt faoi chuid de na téamaí dúshlánacha ar bhealach a thuigfidh do pháiste.

Is gnáthrud é a bheith ag iarraidh do pháiste a chosaint ó phian nó crá croí, ach tá sé tábhachtach freisin a bheith macánta leis. Trí bheith macánta leis, is mó an seans go labhróidh do pháiste leat faoi na rudaí is cúis imní dó agus faoina mhothúcháin—ní hamháin anois, ach amach anseo freisin. Le freagraí íogaire, fírinneacha atá oiriúnach d'aois agus do leibhéal tuisceana gach páiste agus a chuireann ar a suaimhneas iad, tacófar leo ligean lena mbrón ar a mbealach féin.



Is féidir leat tuilleadh sonraí a fháil faoi chúlra Slán sa Chuan, agus eolas tacaíochta breise ag www.childhoodbereavement.ie/safeharbour

Is féidir leat eolas úsáideach a fháil faoi theanga agus féinmharú ag www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/nosp/resources/language-and-suicide/

Tá sé cruthaithe go dtugann pictiúrleabhair, mar aon leis an treoir a ghabhann leo, cabhair do thuismitheoirí nó cúramóirí comhrá a bheith acu lena bpáistí. Trí Slán sa Chuan a úsáid le do pháiste, d'fhéadfadh sé sin:

- » Deis a thabhairt duit comhrá a bheith agat le do pháiste faoin mbás agus faoin bhféinmharú.
- » An mhuinín a thabhairt duit chun eolas a thabhairt do do pháiste agus ceisteanna a fhreagairt faoin mbás agus faoin bhféinmharú, chun mearbhall agus mífhaisnéis a sheachaint, agus chun a chinntiú go bhfuil tuiscint shoiléir ag do pháiste ar an méid a tharla.
- » Cabhrú leat féin agus le do pháiste an raon mothúchán a bhraitheann do pháiste a shainaithint agus a admháil, agus é a chur ar a shuaimhneas gur gnáthmhothúcháin bhailí iad.
- » A chur in iúl do do pháiste nach bhfuil an locht ar aon duine as féinmharú.
- » A chur in iúl do do pháiste go bhfuil tú féin agus daoine eile oscailte agus ar fáil le héisteacht, agus moladh dó cabhair a iarraidh nuair a bhíonn cabhair de dhíth air.

Ach pictiúrleabhair a léamh le páistí, tugtar deis athrá a dhéanamh freisin. Trí athrá, cabhraítear le páistí glacadh le hábhair dheacra amhail bás nó féinmharú. Is annamh a ghlacann páistí le heolas deacair an chéad uair a chloiseann siad é. Is comhrá leanúnach é an comhrá faoin bhféinmharú. De réir mar a théann páistí in aois seans go lorgóidh siad eolas breise nó níos mionsonraithe. Is féidir insint agus athinsint cabhrú le páiste rudaí a phróiseáil ar a luas féin agus ciall a bhaint as bás.

Tabhair faoi deara:

- Ba cheart Slán sa Chuan a léamh le páiste amháin ag an am.
- Ní mholtar Slán sa Chuan a léamh le grúpa páistí.
- Is féidir le gairmithe Slán sa Chuan a úsáid le páistí freisin ach toiliú a dtuismitheoirí a fháil ar dtús.

“D’inis mé scéal eile do m’iníon ar dtús. Cé go raibh sé níos éasca ag an am, bhí aiféala orm faoi ina dhiaidh sin. Tar éis tamaill, chuaigh mé ar ais chuig an gcomhrá sin agus d’inis mé an fhírinne di. Bhí sí buíoch as an bhfírinne a fháil agus b’fhaoiseamh domsa é a bheith in ann labhairt go hoscailte macánta faoin méid a tharla.”

Tuismitheoir

Cathain is ceart Slán sa Chuan a úsáid

Mar thuismitheoir/chúramóir, seans nach mbeidh a fhios agat cén leibhéal eolais le tabhairt do pháiste nó cathain ba cheart é a thabhairt nuair a fhaigheann duine bás mar gheall ar an bhféinmharú. Is féidir an t-eolas sa treoir seo cabhrú leat na cinntí sin a dhéanamh agus am a bhraitheann ceart duit a roghnú.

Is féidir Slán sa Chuan a úsáid chun féinmharú a mhíniú do do pháiste tráth an bháis, nó ag am éigin eile go luath ina dhiaidh sin. Is féidir é a úsáid níos faide anonn freisin má thug daoine eile mínithe eile ar an mbás do do pháiste roimhe sin. Ní bhíonn sé ródhéanach riamh míniú a thabhairt. Is féidir filleadh ar an ábhar amach anseo chun míniú breise a thabhairt nó chun rudaí a shoiléiriú.

D'fhéadfá rud éigin mar seo a rá:

An cuimhin leat gur inis mé duit go bhfuair Daid bás de bharr taom croí? Bhuel, ba mhaith liom beagán níos mó a insint duit faoi anois. Nuair a fuair sé bás, bhí sé deacair a mhíniú go díreach cad a tharla agus bhí sé deacair domsa teacht ar na focail chearta. Ach ba mhaith liom níos mó a insint duit anois faoin mbealach a bhfuair do Dhaid bás.

Tá sé tábhachtach fíricí a thabhairt. D'fhéadfadh páistí nach dtugtar eolas dóibh faoinar tharla na bearnaí a líonadh isteach iad féin, agus seans go gcruthódís scéalta ina n-intinn féin. D'fhéadfaidís eolas míthreorach a fháil ó fhoinisí eile, nó d'fhéadfaidís sé go bhfaighidís amach cad a tharla ó dhaoine lasmuigh dá dteaghlach níos déanaí (mar shampla, ar scoil, ar an idirlíon, ar na meáin shóisialta, nó sa nuacht).

Gan na fíricí, is féidir le páistí tuiscint mhíchruinn a fháil ar an méid a tharla. D'fhéadfaidís mearbhall agus imní a bheith orthu mar thoradh air sin, agus d'fhéadfaidís dúshlán níos mó a bheith ann do thuismitheoirí/chúramóirí an tuiscint sin a athrú níos faide anonn. Chomh maith leis sin, nuair nach dtugtar na fíricí go hoscailte do pháistí, d'fhéadfaidís sé go mbraithfidís nach féidir leo ceisteanna a chur ná a bheith oscailte iad féin, agus ansin d'fhágfaí iad ag coinneáil a mothúchán acu féin.

Bíonn an chuid is mó de pháistí ag iarraidh gurb iad na daoine is gaire dóibh—daoine a bhfuil grá acu dóibh agus muinín acu astu— a inseoidh dóibh cad a tharla.



“Is féidir linn a bheith go hiomlán trína chéile mar gheall ar na mothúcháin thar a bheith deacair a bhíonn orainn nuair a fhaigheann duine muinteartha linn bás mar gheall ar an bhféinmharú. Is féidir sólas éigin a fháil ó rudaí beaga–labhairt le duine éigin, bualadh le daoine eile atá faoi mhéala mar gheall ar an bhféinmharú, am a chaitheamh sa dúlra, nó an t-am a ghlacadh chun sos a thógáil, cuir i gcás.”

Tuismitheoir



Faigh eolas agus comhairle maidir le déileáil le brón tar éis méala, agus faoin tslí le tacú le daoine eile ag: www.hse.ie/grief

An Treoir Náisiúnta Tacaíochta um Méala de bharr Féinmharú, Níl Tú i d'Aonar: Tacaíocht do dhaoine atá thíos le méala mar gheall ar an bhféinmharú.

Aire a thabhairt duit féin

Déanfaidh tú brón ar do bhealach féin. Beidh tionchar difriúil ag an mbrón ar gach duine ós rud é go bhfuil gach duine difriúil—fiú sa teaghlach céanna. Tá do chaidreamh féin agat leis an duine a fuair bás, do thaithí féin ar chaillteanais eile, agus tá leibhéil éagsúla tacaíochta agat. Tá do bhealach féin agat chun do mhothúcháin a chur in iúl. Bíonn sé úsáideach do dhaoine áirithe a mothúcháin a roinnt, ach bíonn sé deacair ag daoine eile caoineadh agus an tslí a mothaíonn siad a chur in iúl.

Nuair a fhaigheann duine bás go tobann, d'fhéadfadh meascán de mhothúcháin agus smaointe an ceann is fearr a fháil ort. Seans go mbraithfidh tú cuid (nó aon cheann) díobh seo a leanas: suaitheadh, maoile mothúchán, díchreideamh, ciontacht, fearg, faoiseamh, brón mór, mearbhall, diúltú, feall, séanadh, folús, náire, locht, agus glacadh. Is féidir le doimhneacht na mothúchán a bhaineann leis an mbrón dul i bhfeidhm ar gach cuid díot: go meabhrach, go fisiceach, go mothúchánach agus go spioradálta. Is obair chrua é plé leis an mbrón. Úsáideann sé fuinneamh agus cuireann sé strus agus tuirse ollmhór ort. Déan iarracht aire a thabhairt duit féin ar aistear an bhróin. Bí foighneach, cneasta agus cineálta leat féin.

- » Déan iarracht gan a bheith róchrúa ort féin. Ní gá go mbeadh freagra ar gach ceist agat agus ní gá duit a bheith i do shaineolaí.
- » Am pianmhar é seo duitse freisin, agus caithfidh tú aire a thabhairt duit féin ionas gur féidir leat tacú le do pháiste. Seans go mbeidh an oiread ceisteanna agat agus atá ag do pháiste—agus tá sin ceart go leor. Mar sin féin, cuimhnigh go bhfuil ról an-tábhachtach agat fós.
- » Tagann brón ina thaomanna uaireanta. Seans go mbraithfidh tú mothúcháin dhiana a thagann ort go tobann. Cuimhní cinn agus imeachtaí a spreagann na taomanna sin go minic, rud a fhágann nach féidir an brón a thuar. Le himeacht ama, d'fhéadfadh athrú teacht ar mhinicíocht agus déine na dtaomanna sin, ach bíonn sé difriúil do gach duine.
- » Bí ag súil le roinnt siomptóim fhisiceacha mar gheall ar do bhrón, mar shampla tinneas cinn, easpa goile, agus gan a bheith in ann codladh. Tóg sos nuair is féidir.
- » Faigh duine éigin a éistfidh leat agus a mbeidh tú in ann do mhothúcháin a roinnt leis, agus ná bíodh eagla ort cabhair a iarraidh má tá cabhair uait.
- » Le himeacht ama agus leis an tacaíocht cheart, seans maith go bhfaighidh tú misneach, go dtiocfaidh tú chugat féin agus go mbeidh tú istigh leat féin arís.

“Trína seantuismitheoirí a bheith sa seomra nuair a d’inis mé do m’iníon gur bhásaigh a hathair, cuireadh go síceolaíoch leis an tacaíocht a bhí ann agus ní raibh orainn é sin a rá os ard. Bhraith mé go raibh siad ann mar chúltaca dom ar fhaitíos go n-éireodh mo chuid mothúchán rómhór le déileáil leo, agus ba mhaith an rud é gur chuala siad na focail a d’úsáid mé le hinsint di cad a tharla.”

Tuismitheoir

Tú a threorú trí Slán sa Chuan

Mar thuismitheoir/chúramóir, tóg roinnt ama chun tú féin a ullmhú chun Slán sa Chuan a léamh, nó chun comhrá a bheith agat le do pháiste faoin mbás agus faoin bhféinmharú. Déan iarracht dul i dtaithe ar an bpictiúrleabhar agus ar an eolas sa treoir seo sula léann tú Slán sa Chuan le do pháiste. B'fhéidir go mbeadh sé úsáideach duit labhairt faoin ábhar le duine fásta eile ar dtús.

Agus tú ag léamh Slán sa Chuan le do pháiste, beidh go leor deiseanna agat stopadh chun machnamh a dhéanamh agus chun na focail agus na pictiúir a phlé. Chun cabhrú leis sin, leagtar amach an t-ábhar atá in Slán sa Chuan sa chuid seo den treoirleabhar. Tá téamaí, príomhtheachtaireachtaí, comhairle faoi úsáid na bhfocal agus na bpictiúr, agus eolas eile faoi thacú le do pháiste, in éineacht le leathanaigh an leabhair. Cabhróidh sé sin leat an comhrá a threorú, fios a bheith agat cad atá le rá, nó cén chaoi ceisteanna ó pháiste a fhreagairt.

Sula léann tú Slán sa Chuan le do pháiste:

- » Tosaigh leat féin. Fiafraigh díot féin an mbraitheann tú ábalta an comhrá seo a bheith agat le do pháiste inniu. Mura bhfuil tú ábalta, is féidir leat triail eile a bhaint as lá éigin eile.
- » Má bhraitheann tú go bhfuil tú ábalta, ullmhaigh áit chiúin phríobháideach más féidir leat. Roghnaigh áit éigin a bhfuil taithí ag do pháiste uirthi, áit a mothóidh sé sábháilte agus compordach.
- » Déan iarracht áit a roghnú nach gcuirfear isteach oraibh agus cinntigh go mbeidh go leor ama agat le caitheamh le do pháiste.
- » Inis do do pháiste gur leabhar é seo faoi leanbh eile a bhfuair duine muinteartha leis bás, agus fiafraigh de ar mhaith leis é a léamh leat. Is faoin bpáiste é; cuirfidh sé in iúl duit é má tá sé ullamh.



Sula léann tú Slán sa Chuan le do pháiste:

- » Bí ag faire amach do fhreagairtí agus mothúcháin do pháiste agus seiceáil leis go rialta go bhfuil sé ceart go leor leanúint ar aghaidh. Má cheapann tú go bhfuil sé ródheacair ar do pháiste, tá sé ceart go leor an leabhar a dhúnadh.
- » Breathnaigh sa tsúil ar do pháiste go rialta. Is bealach éasca é sin le do pháiste a chur ar a shuaimhneas go bhfuil sé sábháilte, agus go bhfuil d'aird iomlán air.
- » Déan na gothaí gnúise céanna agus a dhéanann do pháiste agus déan athrá ar an méid a deir sé. Is bealach eile é sin chun a thaispeáint go bhfuil d'aird air agus go bhfuil tú ag éisteacht leis go gníomhach.
- » Bíodh blaincéad nó bréagán bog ag an bpáiste chun solás breise a thabhairt dó, go háirithe más rud é a bhaineann leis an duine a fuair bás.

Tabhair faoi deara:

- Seans nach mbeidh do pháiste ag iarraidh Slán sa Chuan a léamh agus tá sé sin ceart go leor. Is féidir leat an t-eolas sa treo seo a úsáid mar sin féin chun tacú leat comhrá a dhéanamh leis faoin mbás agus faoin bhféinmharú.

Ag Tosú Amach...



Baineann an scéal *Slán sa Chuan* le teaghlach—ar a dtugtar an ‘criú’—a bhfuil a long á seoladh acu tríd an saol nuair a tharlaíonn rud éigin ‘uafásach’. Cuireann duine den chriú lámh ina bhás féin.

Páiste (d’fhéadfadh cailín nó buachaill a bheith ann) a insíonn an scéal. Insíonn an páiste an scéal faoin taithí a bhí aige ar an saol tar éis bhás a Dhaid.

Is féidir leat *Slán sa Chuan* a úsáid fiú murab é athair do pháiste a chuir lámh ina bhás féin. Mínigh do do pháiste gur faoi Dhaid éigin a fuair bás é an leabhar seo, ach is féidir leat é a athrú le bheith faoin duine muinteartha libhse. Is féidir leat ainmneacha na gcarachtar a athrú nó é a léamh agus a phlé i gcomhthéacs do theaghlaigh féin.



Chun cabhrú leat an leabhar a phearsanú tá fráma grianghraif ‘I nDilchuimhne’ ag tús an leabhair áit ar féidir leat pictiúr den duine muinteartha leat a chur. D’fhéadfadh sé a bheith cabhrach an leathanach seo a phearsantú le do pháiste sula léann tú an leabhar ionas gur féidir leis smaoineamh ar an duine muinteartha leis agus an leabhar á léamh gaibh.

Tá téama farraige ag baint le Slán sa Chuan.

Luaitear ‘slán sa chuan’, an ‘long’ agus an ‘fharraige’ tríd an leabhar ar fad.



Slán sa chuan: is áit shábháilte agus chobhsaí é cuan atá in ann daoine nó longa a chosaint ó dhrochaimsir. Is féidir leat an íomhá de bheith slán sa chuan a úsáid chun an coincheap seo a chur in iúl; in ainneoin stoirmeacha nó tréimhsí deacra sa saol, is féidir linn treoraíocht a fháil chun áiteanna i bhfad níos suaimhní a bhaint amach. Is sna háiteanna sábháilte sin atá ár gcórais tacaíochta.



An long: d'fhéadfadh sí timpeallacht do bhaile féin nó líonra tacaíochta a léiriú. Léiríonn sí an coincheap de dhaoine ag teacht le chéile chun déileáil le tréimhsí deacra, tréimhsí a léirítear le pictiúir de stoirmeacha, agus fanacht ar snámh le linn na dtréimhsí deacra sin. Tá an long in ann a cúrsa a athrú nuair is gá agus fanacht daingean agus í ag seoladh i dtreo na sábháilteachta a thugann uiscí níos suaimhní.



An fharraige: tá farraigí choipthe agus farraigí ciúine araon le feiceáil sa leabhar Slán sa Chuan. Tonnta móra, spéir dhorchá agus sruthanna nach féidir a thuar a chuireann an fharraige choipthe in iúl. Léiríonn sí deacrachtaí agus constaicí a bhíonn os comhair daoine go minic sa saol. Tonnta séimhe a chuireann an fharraige chiúin in iúl agus is áit shíochánta í. Is siombail í den bhealach a bhféadfadh duine teacht ar níos mó cobhsaíochta agus cothromaíochta ó thaobh na mothúchán de. Léiríonn an chodarsnacht idir an fharraige choipthe agus an fharraige chiúin soineann agus doineann an tsaoil, agus cuireann sí i gcuimhne dúinn go mbíonn an saol thuas seal thíos seal.

“Is fíor-dheacair é labhairt faoin ábhar seo le páistí. Déantar níos éasca do pháiste é tuiscint a fháil air trí na pictiúir agus na focail sa leabhar a úsáid—fharraige choipthe, fharraige chiúin, an criú, SOS, cuir i gcás.”

Tuismitheoir

Ár long, ár gcriú...



“Ba long é ár mbaile, ba muidne an criú.”

Mar thuismitheoir/chúramóir, d’fhéadfá an coincheap de long a fhiosrú le do pháiste—chun labhairt faoi do bhaile féin agus cad a chiallaíonn an baile don bheirt agaibh. D’fhéadfadh ‘an baile’ a bheith nó gan a bheith ina áit fhisiciúil daoibh. D’fhéadfadh sé an muintearas a mhothaíonn tú nuair atá tú in éineacht le do theaghlach, le do chairde, nó fiú le do pheataí, a léiriú.



“Trí gach duine sa teaghlach a ainmniú, chomh maith leis an teaghlach sínte agus cairde, cabhraíodh liomsa agus leis na páistí cuimhneamh ar an iliomad daoine a bhí ann chun cabhrú agus tacú linn i rith na tréimhse deacra sin.”

Tuismitheoir

Sna leathanaigh seo de Slán sa Chuan, cuireann an páiste an teaghlach (an criú) a bhí acu sula tharla an bás in aithne. Tá teaghlach sínte, seantuismitheoirí, aintíní, uncailí, col ceathracha, agus fiú peataí agus ainmhithe ina theaghlach. Tá roinnt foghlaithe mara, pearóid, cait, agus daoine eile faoin mbord. Tá siad le feiceáil ag pointí éagsúla sa leabhar agus tá siad ann chun béim a leagan ar an tábhacht a bhaineann le daoine a bheith i láthair inár saol, go háirithe tráth a mbásaíonn duine a raibh aithne againn air. Is féidir le baill chriú cabhrú lena chéile i gcónaí nuair is gá dóibh long a stiúradh, agus is féidir le teaghlaigh tarraingt le chéile i rith tréimhsí deacra.

Is féidir na híomhánna sin a úsáid chun cabhrú leat comhrá a fhorbairt faoin gcriú atá ag do pháiste agus agat féin. Iarr ar do pháiste na baill éagsúla den chriú a aimsiú sa leabhar. Tóg sos agus iarr ar do pháiste a chriú féin a shainaithint, agus machnamh a dhéanamh air. Fiú má tá teaghlach beag ag do pháiste (nó mura bhfuil ach an bheirt agaibh sa chriú), tá sé tábhachtach go bhfuil a fhios ag do pháiste cé hé an duine nó cé hiad na daoine ina shaol atá ann chun tacú leis, agus gur féidir leis iad a shainaithint.

Meabhraigh do do pháiste go bhfuil córas tacaíochta aige agus go bhfuil daoine ann chun cabhrú leis agus é faoi bhrón. D'fhéadfadh sé sin é a chur ar a shuaimhneas freisin nach gcaithfidh sé a bheith buartha fútsa, agus go bhfuil daoine fásta eile agat chun tacú leat.



Is féidir leat an bhileog oibre 'Mo Chriú' a úsáid le do pháiste chun cabhrú leis a chriú a ainmniú. Is féidir leat an bhileog oibre sin a íoslódáil ó www.childhoodbereavement.ie/safeharbour



Soineann agus Doineann...



Sna leathanaigh seo de Slán sa Chuan, cuirtear Lucy, deirfiúr an pháiste, in aithne, agus déantar machnamh ar laethanta maithe agus ar dhrochlaethanta a bhí acu lena dteaghlach.

Seans nach bhfuil deirfiúracha ná deartháireacha ag do pháiste, nó seans gurbh é deartháir nó deirfiúr leis an duine a fuair bás. Ná húsáid an chuid seo den leabhar ach amháin má bhaineann sí le do chúinsí féin.

Tá caidreamh idir deartháireacha agus deirfiúracha tábhachtach tar éis méala ar bith. Is feidir le páistí atá thíos leis an méala céanna lena ndeirfiúracha nó lena ndeartháireacha tacaíocht agus tuiscint uathúil a thabhairt dá chéile. D'fhéadfaidís labhairt faoi eispéiris agus cuimhní uathúla ar an duine muinteartha leo nach maireann. Spreag do pháistí chun labhairt faoi na cuimhní sin. Agus é sin á dhéanamh acu, is féidir leo cabhrú lena chéile a gceangal leis an duine a choinneáil ar bun tar éis dó bás a fháil (féach an chuid 'Cuimhneoidimid air...' leathanach 30).

Má tá níos mó ná páiste amháin agat, tá sé tábhachtach smaoineamh ar a n-aoiseanna éagsúla. Agus iad ag caint faoi bhás mar gheall ar an bhféinmharú, beidh an t-eolas bunúsach céanna ag teastáil ó pháistí d'aoiseanna difriúla, ach ba cheart leibhéil éagsúla chastachta a bheith i gceist. Tá sé tábhachtach freisin cuimhneamh go mbeidh a bhealach féin ag gach duine den teaghlach chun déileáil le brón.

Bíonn tionchar ag aois agus céim forbartha páistí ar an gcaoi a dtuigeann siad agus a bhfreagraíonn siad don bhrón. Athraíonn brón de réir mar a théann páistí in aois: tagann méadú ar a dtuiscint ar an mbás de réir mar a dtagann siad in aibíocht, agus seans go mbeidh orthu plé lena mbrón arís le himeacht na mblianta. Bíonn ionadh ar dhaoine fásta uaireanta nuair a thosaíonn páistí ag labhairt faoi bhás a tharla blianta roimhe sin, nuair a bhí an páiste i bhfad níos óige, nó nuair a éiríonn siad trína chéile faoi. Tá sé nádúrtha dóibh plé leis an mbás arís nuair a bhíonn cumas níos fearr acu é a thuiscint. Chun tuilleadh eolais a fháil faoi mar a thuigeann páistí an bás, mar a fhreagraíonn siad dó agus moltaí maidir le cad is féidir leat a dhéanamh chun tacaíocht a chur ar fáil dóibh, féach 'Mar a théann brón i bhfeidhm ar dhaoine agus mar a fhreagraíonn siad dó', leathanach 40.

I gcás páistí de gach aois, cabhróidh sé le gach duine an tuiscint chéanna a bheith acu ar an méid a tharla trína bheith oscailte faoin mbás mar gheall ar an bhféinmharú. Cabhróidh sé sin le rúin i measc deartháireacha, deirfiúracha agus baill eile den teaghlach a sheachaint, rud a d'fhéadfadh an bonn a bhaint den mhuinín agus den chumarsáid. Trí na fíricí a roinnt leo, cabhrófar le timpeallacht a chruthú inar féidir le baill teaghlaigh a gcuid mothúchán a chur in iúl go hoscailte agus compord a lorg óna chéile.

Tugann an rannán seo deis duit freisin, mar thuismitheoir/chúramóir, roinnt ama a thógáil le do pháiste chun machnamh a dhéanamh ar do theaghlach agus ar na laethanta maithe agus ar na drochlaethanta a bhí agaibh le chéile. Seans gur chonaic páiste ar chuir duine muinteartha leis lámh ina bhás féin athruithe in iompraíocht an duine sin sular bhásaigh sé, nó go raibh laethanta aige ar a raibh sé ag streachailt. Is féidir leat é sin a fhiosrú níos mó leis má bhraitheann tú gur oiriúnach é sin a dhéanamh.

Ansín, lá amháin...



***“Ansín, lá amháin, tharla
rud éigin uafásach.
Fuair Daid bás.”***

Sna leathanaigh seo de Slán sa Chuan, léirítear an páiste lena theaghlach tar éis bhás a Dhaid. Is é seo an chéad uair sa leabhar a luaitear féinmharú. Níl a fhios ag an bpáiste in Slán sa Chuan cad is brí le féinmharú, agus líonann sé na bearnaí lena samhlaíocht féin.

“An arracht a bhí san fhéinmharú, nó stoirm uafásach?”

Is rud thar a bheith deacair é a insint do do pháiste go bhfuil duine muinteartha leis tar éis bháis. Tá sé níos deacra fós a rá leis gur chuir an duine lámh ina bhás féin. Cuimhnigh, is fearr a insint do do pháiste cad a tharla ar bhealach a thuigfidh sé féin. Ní hionann fíricí a insint do pháistí agus na mionsonraí ar fad faoin mbás a roinnt leo ag aon am amháin. Is féidir leat an t-eolas a roinnt leo de réir mar a bhíonn siad in ann é a thuiscint. Déantar plé níos mionsonraithe faoi labhairt le páistí faoin mbás agus faoin bhféinmharú sa chéad chuid eile den leabhar seo.

Seans go spreagfaidh an íomhá den teaghlach le chéile sibh chun machnamh a dhéanamh ar shochraidí agus ar sheirbhísí. I gcás nár tharla sochraid ná seirbhís don duine muinteartha libh fós, d’fhéadfá an íomhá seo a úsáid chun labhairt faoin taithí a bheidh ag do pháiste ar shochraid—cé a bheidh ann agus cad a tharlóidh. Má tharla an tsochraid cheana féin, d’fhéadfá a chuid smaointe ar an eispéireas agus na mothúcháin a bhí aige a phlé.

Seans nár fhreastail do pháiste ar shochraid ná ar sheirbhís, nó seans nárbh fhéidir a leithéid de sheirbhís a réachtáil. Sna cásanna sin, is féidir le searmanas difriúil (mar shampla dul go dtí an uaigh nó d’ócáid chuimhneacháin féin a chruthú) deis a thabhairt do do pháiste slán a fhágáil ar a bhealach féin (féach an chuid ‘Cuimhneimid air...’ lch 30).

Agus deir Mam go gciallaíonn féinmharú...



Sna leathanaigh seo de Slán sa Chuan, taispeántar Mam an pháiste ag míniú dó cad is brí le bás agus féinmharú.

Mar thuismitheoir/chúramóir, is féidir leat labhairt le do pháiste faoin mbás agus faoin bhféinmharú i gcéimeanna, agus leibhéal nua tuisceana a thabhairt dó le gach céim chun tógáil ar an méid atá ar eolas aige cheana féin. Níl sna céimeanna seo ach treoir. Seans nach rachaidh tú trí na céimeanna go léir sa chéad chomhrá nó seans nach rachaidh tú tríothu san ord a mholtar, agus tá sé sin ceart go leor.

D'fhéadfadh na nithe seo a leanas a bheith san áireamh sna céimeanna:

1. Insint do do pháiste go bhfuair duine muinteartha leis bás.
2. Roinnt eolas gonta a thabhairt faoi cathain agus cén áit a bhfuair an duine bás.
3. A chur in iúl do do pháiste gur chuir an duine muinteartha leis lámh ina bhás féin—cad is féinmharú ann agus cén fáth (nó fáth féideartha) ar tharla sé.

Céim 1: Insint do do pháiste go bhfuair duine muinteartha leis bás.

Nuair a insíonn tú do do pháiste go bhfuair duine muinteartha leis bás, tá sé tábhachtach teanga shoiléir a úsáid.

D'fhéadfá rud éigin mar seo a rá:

Tá rud éigin thar a bheith brónach tar éis tarlú, fuair Daid bás inniu.

Má úsáidtear focail dhoiléire, mar shampla, 'imithe a chodladh', 'caillte', nó 'leis na haingil' is féidir mearbhall a chur ar pháiste. Seans go mothaíonn sé crua, ach is lú an seans go dtiocfaidh míthuiscintí as focail mar 'marbh' nó 'tar éis bás a fháil'.

De ghnáth, ní thuigeann páistí óga gur rud buan é an bás nó go bhfaigheann gach rud beo bás, agus d'fhéadfadh coinne a bheith acu leis go dtiocfaidh an duine ar ais. Tá sé tábhachtach go mbeadh a fhios acu gur rud buan é an bás chun aon mhearbhall a sheachaint.

D'fhéadfá rud éigin mar seo a rá:

Gheobhaidh gach duine ar domhan bás lá éigin. Ciallaíonn bás go stopann an corp ag oibriú agus nach féidir leis an duine a bheith beo arís: ciallaíonn sé sin nach féidir leis siúl, labhairt, bogadh, análú, mothú ná smaoineamh níos mó. Ní féidir leis teacht ar ais ar an saol cé go mb'fhéidir gur mhaith linn é.



Céim 2: Roinnt eolas gonta a thabhairt faoi cathain agus cén áit a bhfuair an duine bás.

Tabhair sonraí ginearálta faoin gcaoi ar tharla an bás. D'fhéadfadh a bheith i gceist leis sin eolas faoin áit a raibh an duine muinteartha nuair a fuair sé bás, cathain a d'éag sé, nó cé a d'aimsigh é.

D'fhéadfá rud éigin mar seo a rá:

Fuair Daid bás inné. Fuair sé bás ina charr.

nó

Fuair Mam bás ar maidin. Fuair sí bás sa bhaile.

Ligeann sé sin don pháiste tosú ar thuiscint a fháil ar an méid a tharla.

Is féidir leis an iomarca mionsonraí a bheith ródheacair don pháiste, ach má fhágtar an iomarca mionsonraí ar lár, is gnách go líonann páistí na bearnaí lena samhlaíocht féin.



Céim 3: A chur in iúl do do pháiste gur chuir an duine muinteartha leis lámh ina bhás féin—cad is féinmharú ann agus cén fáth (nó fáth féideartha) ar tharla sé..

Cuimhnigh nach bhfuil an tuiscint chéanna ag páistí agus atá ag daoine fásta ar cad is féinmharú ann ná ar cad a chiallaíonn sé. Mar sin féin, is gá go mbeadh a fhios acu cad a tharla ar bhealach fíorasach agus comhsheasmhach ionas gur féidir leo mothú sábháilte agus ionas gur féidir leo brón ceart a dhéanamh don duine muinteartha.

Chun tús a chur leis an gcomhrá, d'fhéadfá iarraidh ar do pháiste an tuiscint atá aige ar an méid a tharla a insint duit ina fhocail féin. Déan iarracht gan cur isteach air nó é a cheartú ag an gcéim seo. Díreach éist leis, nó fiosraigh an méid a d'inis sé duit nuair a stopann sé de bheith ag caint.

Tabharfaidh sé sin léargas duit ar a dhomhan féin agus ar a thuiscint féin. Éist go cúramach le do pháiste. D'fhéadfá a bhfuil ráite aige a athrá chun a thaispeáint gur chuala tú é. Tabharfaidh sé sin pointe tosaigh duit freisin ónar féidir tuilleadh eolais a thairiscint, agus d'fhéadfadh sé deis a thabhairt duit fiafraí de do pháiste an mian leis tuilleadh eolais a fháil.

D'fhéadfá rud éigin mar seo a rá:

Tá a fhios agat go bhfuair do Dhaid bás, bhuel ba mhaith liom beagán níos mó a insint duit faoin méid a tharla, má tá sé sin ceart go leor?

“Bhí m’iníon óg, mar sin an bealach a bhí aici chun tuiscint a bhaint as ná na ceisteanna céanna a chur orm arís agus arís eile. Tháinig athrú ar a cuid ceisteanna i gcaitheamh na mblianta. Bhí orm a bheith thar a bheith foighneach agus láidir agus, ar deireadh, chabhraigh na ceisteanna liom féin glacadh leis freisin.”

Mura bhfuil a fhios ag do pháiste cad is brí le ‘féinmharú’, nó mura bhfuil a fhios aige fós gur chuir an duine muinteartha leis lámh ina bhás féin, is féidir leat tús a chur leis an gcomhrá sin. Tá sé tábhachtach go míníonn tú don pháiste go raibh sé i gceist ag an duine muinteartha leis bás a fháil agus nach ionann bás trí fhéinmharú agus bás nádúrtha a eascraíonn go hiondúil as cúiseanna nádúrtha, seanaoise nó timpistí. Is é an phríomhdhifríocht atá le cur in iúl do do pháiste ná gur gníomh a dhéantar d’aon ghnó é an féinmharú seachas cineál báis neamhbheartaithe eile.

D’fhéadfá rud éigin mar seo a rá:

Tá bealaí éagsúla ann ar féidir le daoine bás a fháil. Éiríonn roinnt daoine an-tinn, bíonn timpistí ag roinnt daoine agus faigheann daoine eile bás de bharr na seanaoise. Bhraith Daid nach bhféadfadh sé a bheith beo níos mó agus bheartaigh sé rud éigin a dhéanamh chun a chorp a stopadh ó bheith ag oibriú. Stop sé ag anáil, stop a chroí ag bualadh agus ní féidir leis a bheith beo arís. Nuair a chinneann daoine bás a fháil mar sin, tá focail áirithe a úsáidtear—féinmharú a thugtar air.

Seans go bhfiafróidh do pháiste díot cén fáth ar chinn an duine muinteartha leis lámh a chur ina bhás féin. Tá sé ceart go leor a rá le do pháiste nach bhfuil na freagraí ar fad agat ach go n-inseoidh tú dóibh a bhfuil ar eolas agat.

“Chuir mé ceist ar Mham agus dúirt sise nach raibh na freagraí ar fad aici féin. Ná ag aon duine, i ndáiríre.”

Agus tú ag cur síos ar an bhfáth a bhfuair an duine muinteartha leis bás trí fhéinmharú, déan iarracht gan úsáid a bhaint as frásaí mar ‘an iomarca imní’ nó ‘an iomarca smaointe brónacha’. D’fhéadfadh an páiste a chuid imní nó smaointe brónacha féin a chur i gcomparáid lena raibh ag tarlú don duine a bhásaigh. Tá sé tábhachtach a chur in iúl do do pháiste gur bhásaigh an duine mar gheall ar phian mhothúcháinach thar a bheith dian nach raibh sé in ann déileáil leis, rud a d’fhág gur bhraith sé nach bhféadfadh sé a bheith beo níos mó.

“Líon intinn Dhaid le smaointe ollmhóra brónacha mar a bheadh bád ag tógáil uisce i lár stoirme.”

Aon uair a chloiseann do pháiste eolas nua nó deacair mar sin, tá sé tábhachtach sos a ghlacadh chun anáil a tharraingt, breathnú ar do pháiste agus a mheas conas atá an t-eolas nua sin ag dul i bhfeidhm air. Seans go dtosóidh sé ag cur ceisteanna, seans go dtosóidh sé ag caoineadh, seans go n-iarrfaidh sé ort stopadh ag caint, nó seans go mbeadh cuma reoite air. Tá gach ceann de na freagairtí sin ceart go leor agus is freagairtí normálta ar shuaitheadh iad go léir (déantar plé níos mionsonraithe ar mhothúcháin agus ar fhreagairtí orthu sa chéad chuid eile).

Cuirfidh do pháiste in iúl duit é sa chás go mbeidh sé ullamh chun tuilleadh eolais a fháil. Is féidir leat é sin a fhágáil faoi do pháiste, níl aon deifir ann. Fad is atá an t-eolas a fuair sé go dtí seo fíorasach, is féidir le do pháiste a roghnú cathain a bheidh sé ag mothú ullamh chun tuilleadh eolais nó mionsonraí a fháil níos faide anonn.

Ceisteanna ó do pháiste

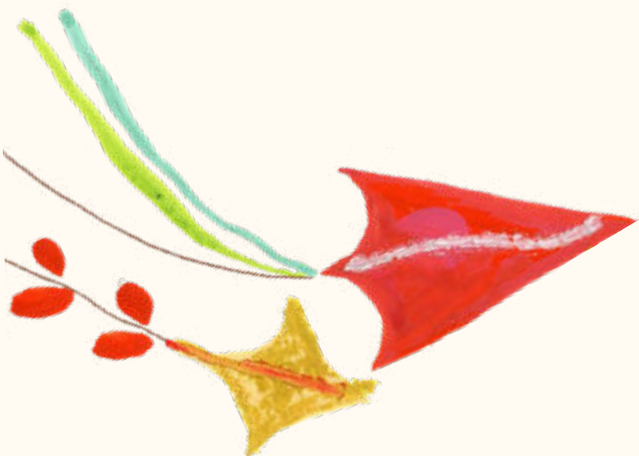
Ag gach céim, spreag do pháiste chun ceisteanna a chur aon am is mian leis. Fág faoi do pháiste é—má chuireann sé ceisteanna, is gnách go mbeidh sé ullamh don fhreagra. Cuir in iúl dó gur féidir leis dul chugat ag am ar bith más mian leis tuilleadh ceisteanna a chur. Tiocfaidh do pháiste ar ais chuig an gcomhrá seo go minic de réir mar a théann sé in aois.

Seans go mbeidh roinnt ceisteanna móra ag do pháiste nach bhfuil freagraí cinnte agat orthu. Seans go mbraithfidh tú nach bhfuil tú ábalta freagraí a sholáthar, nó seans go mbraithfidh tú ró-leochaileach ó thaobh mothúcháin de chun freagra a thabhairt. Mura bhfuil freagra agat, má tá imní ort go ndéarfadh tú an rud mícheart, nó fiú má chuireann do pháiste ceist ag am atá deacair duit, tá sé ceart go leor spás a thabhairt duit féin chun anáil a tharraingt, chun machnamh a dhéanamh nó chun rudaí a fhiosrú.

D'fhéadfá rud éigin mar seo a rá:

Sílim gur ceist thábhachtach í sin. Lig dom smaoineamh uirthi agus freagróidh mé níos déanaí thú.



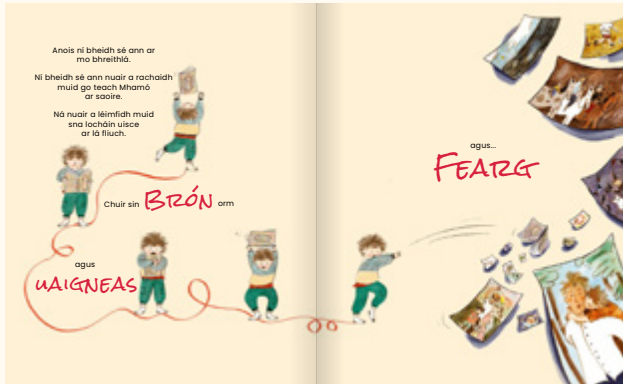


D'fhéadfadh do pháiste go leor ceisteanna éagsúla a chur ort le himeacht ama. Nó seans go gcuirfidh sé na ceisteanna céanna arís agus arís eile agus gur athrá nó soiléiriú atá á lorg aige. Is gnáthrud é sin agus is féidir leis cabhrú le do pháiste an méid a chuala sé a phróiseáil agus tosú ag teacht ar thuiscint faoi cad a chiallaíonn sé dósan.

Is minic a chuireann páistí ceisteanna móra nó a bhraitheann siad mothúcháin mhóra ag amanna nuair a bhíonn níos lú rudaí ag tarlú: mar shampla, ag am codlata, nuair is féidir le mothúcháin mar uaigneas agus caillteanas a bheith níos láidre. Do thuismitheoirí/chúramóirí, seans gur am tuirsiúil é sin chun iarracht a dhéanamh ceisteanna pianmhara a fhreagairt, go háirithe agus tú ag déileáil le do bhrón féin.

Is féidir le comhráite den sórt sin a bheith deacair, ach ina ndiaidh, seans go mbraithfidh tú faoiseamh mar gheall go raibh tú in ann eolas a thabhairt do do pháiste go macánta agus spás a chruthú do do pháiste chun labhairt leat. Déan an méid is féidir leat chun solás a thabhairt duit féin agus do do pháiste. Seans go bhfaighfeá sin trí éadaí a chaith an duine muinteartha libh a fháisceadh le bhur gcroíthe nó grianghraf a chur faoi philiúir do pháiste. Cuimhnigh gur rud leanúnach é tacú le páiste agus cur lena thuiscint ar an méid a tharla.

Brón, uaigneas, fearg...



Sa leathanaigh seo de Slán sa Chuan, léirítear raon mothúchán á mbrath ag an bpáiste tar éis bhás a Dhaid. Tá deis agat sos a ghlacadh ag an bpointe seo chun labhairt le do pháiste faoina mhothúcháin féin agus faoin gcaoi a ndeachaigh bás an duine mhuinteartha leis i bhfeidhm air.

Mar is amhlaidh le daoine fásta, braitheann páistí raon leathan mothúchán tar éis do dhuine lámh a chur ina bhás féin, lena n-áirítear suaitheadh, maoile mothúchán, díchreideamh, fearg, brón mór, faoiseamh, ciontacht, mearbhall, feall, séanadh, náire, nó locht.

Mothóidh páistí an brón ar bhealaí éagsúla. Gnáthrud é go mbeidh raon mothúchán ag páistí agus go léireoidh siad freagairtí éagsúla agus iad ag dul trí phróiseas an bhróin le himeacht ama. D'fhéadfadh páiste a bheith an-trína chéile go follasach uaireanta, mar shampla, ach ag amanna eile d'fhéadfadh sé a bheith an-chíuin nó cúlanta, nó d'fhéadfadh cuma shásta agus neamhbhuartha a bheith air. D'fhéadfadh sé go mbeadh fearg air uaireanta nó go mbeadh ráigeanna feirge aige níos minice ná mar is gnách. Braitheann an chaoi a gcuireann páiste a mhothúcháin in iúl, agus na freagairtí a thugann sé orthu, ar a aois, ar a chéim forbartha, agus ar a phearsantacht féin.

Cabhraigh le do pháiste a thuiscint go mbaineann na mothúcháin a léirítear sa leabhar scéalta leis an gcarachtar sa leabhar, agus seans go mbraithfeadh do pháiste cuid de na mothúcháin sin, nó iad ar fad, nó ceann ar bith díobh.

D'fhéadfá rud éigin mar seo a rá:

Dealraíonn sé go mothaíonn an páiste sa phictiúrleabhar brónach, uaigneach agus feargach. Bíonn mothúcháin dhifriúla ag gach duine nuair a fhaigheann duine muinteartha leo bás. Ar mhaith leat labhairt faoi cén chaoi a mothaíonn tú féin?

Mar thuismitheoir/chúramóir is féidir leat:

- » Do pháiste a chur ar a shuaimhneas go bhfuil a mhothúcháin éagsúla uile ag amanna éagsúla normálta agus ceart go leor.

D'fhéadfá rud éigin mar seo a rá:

Tá sé ceart go leor a bheith brónach nó feargach. Bíonn sé an-deacair uaireanta nuair a fhaigheann duine muinteartha linn bás. Bíonn mothúcháin dhifriúla ag gach duine agus taispeánann gach duine an chaoi a mothaíonn sé ar bhealaí éagsúla. Táimse anseo chun tacú leat agus cabhrú leat, is cuma cén chaoi a mothaíonn tú.

- » Coinnigh le do ghnáthnósanna a mhéid agus is féidir. Mar shampla, amanna béile, am codlata agus gníomhaíochtaí eile.
- » Díriú ar rudaí a bhfuil taithí ag do pháiste orthu agus a thugann sólas dó—na bianna agus béilí is fearr leis, amhráin, rainn do pháistí, léamh nó caitheamh aimsire, cuir i gcás. D'fhéadfadh sé a bheith cabhrach freisin tabhairt faoi ghníomhaíochtaí a chuireann an duine muinteartha a fuair bás i gcuimhne do do pháiste.

Uaireanta, is deacair fios a bheith agat an bhfuil mothúcháin agus freagairtí do pháiste 'normálta' agus an ceart coinne a bheith agat leo. Cuimhnigh nach bhfuil a leithéid de rud ann agus bealach 'normálta' chun brón a dhéanamh, ach seans go dtabharfaidh tú faoi deara le himeacht ama athruithe suntasacha i do pháiste a chuireann imní ort. Má tá mothúcháin agus freagairtí do pháiste ag éirí níos déine le himeacht ama nó má mhaireann siad níos faide, nó má tá aon imní ar leith ort faoina iompraíocht agus faoin tionchar atá ag a bhrón ar an gcaoi a a mbíonn sé ag feidhmiú ó lá go lá, tá seirbhísí ann a chabhróidh leis.



Chun eolas a fháil faoi sheirbhísí atá in ann cabhrú, tabhair cuairt ar www.childhoodbereavement.ie/safeharbour

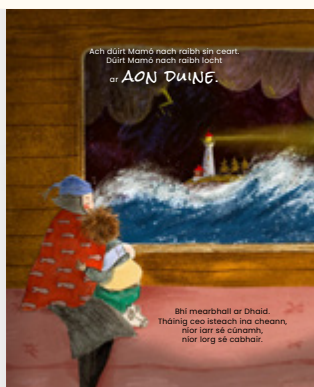
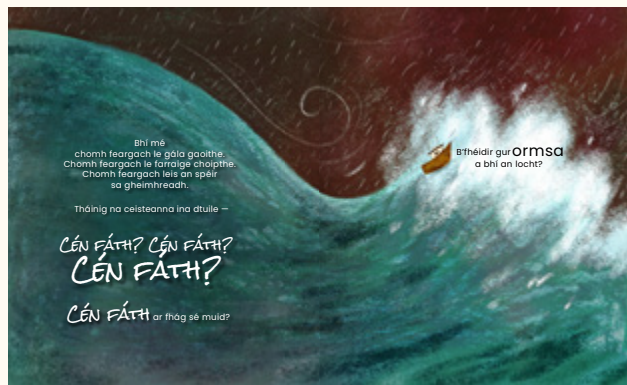


Is féidir leat an bhileog oibre ‘Mothúcháin a Thaispeáint agus a Roinnt’ a úsáid le do pháiste chun cabhrú leis a chuid mothúchán a ainmniú agus labhairt fúthu. Is féidir leat an bhileog oibre sin a íoslódáil ó www.childhoodbereavement.ie/safeharbour

- Féach leathanach 40 le tuilleadh eolais a fháil faoi Mar a théann brón i bhfeidhm ar dhaoine agus mar a fhreagraíonn siad dó

“Thaispeáin mo pháistí mothúcháin éagsúla ag an am. Bhí páiste amháin ag caoineadh os ard agus thar a bheith brónach, ach d’éirigh a deirfiúr ciúin agus ní dúirt sí mórán ar chor ar bith; bhí cuma uaigneach uirthi. Chaith mé am leis an mbeirt acu agus chuir mé in iúl dóibh gur freagairt normálta ar an méid a tharla a bhí sa chaoi ar mhothaigh siad, agus go raibh siad ag léiriú mothúcháin a bhí cosúil le chéile ar bhealaí a bhí éagsúil óna chéile. Theastaigh uaim a chinntiú go raibh a fhios acu go raibh a bhfreagairtí ceart go leor agus sothuigthe.”

B'fhéidir gur ormsa a bhí an locht...



Sna leathanaigh seo de Safe Harbour, léirítear na deacrachtaí atá ag an bpáiste agus é ag ceistiú an raibh ról aige i mbás an duine mhuinteartha leis, rud nach bhfuil neamhchoitianta i gcás leanaí agus daoine óga.

Tar éis do dhuine mhuinteartha lámh a chur ina bhás féin, seans go mbraithfidh páiste go bhfuil a shaol bunoscionn agus seans go mbraithfidh sé trína chéile, nach bhfuil sé sábháilte agus go bhfuil mearbhall air. Agus iad ag iarraidh a thuiscint cén fáth ar chuir duine mhuinteartha leo lámh ina bhás féin, d'fhéadfadh páistí a cheapadh gur orthu a bhí an locht nó go ndearna siad rud éigin mícheart. D'fhéadfaidís é sin a rá amach os ard, nó b'fhéidir go gcoimeádfaidís na smaointe sin acu féin. Caithfear a chur in iúl do pháistí nach orthu a bhí an locht.

Mar thuismitheoir/chúramóir, is féidir leat a chur in iúl do do pháiste arís agus arís eile nach raibh an locht ar aon duine as an mbás.

Mínigh dó gur gnáthrud é freagraí a chuardach mar iarracht tuiscint a fháil ar cén fáth ar tharla sé. Mar sin féin, is é an duine a fuair bás an t-aon duine a raibh a fhios aige cén fáth ar tharla sé. D'fhéadfá na focail in Slán sa Chuan a úsáid:

“Ní raibh an locht ar aon duine. Bhí mearbhall ar Dhaid. Tháinig ceo isteach ina cheann. Níor iarr sé cúnamh. Níor lorg sé cabhair.”

- » Inis do do pháiste nach bhfuil na freagraí ar chuid dá cheisteanna ar eolas agat, más gá.
- » Fiosraigh le do pháiste an méid a chreideann tusa agus fiafraigh de cad a cheapann sé féin.
- » Cuimhnigh gur féidir le brón teacht ina thaomanna. Déan iarracht do pháiste a spreagadh scaoileadh lena chuid mothúchán. Seiceáil go tráthrialta faoin gcaoi a bhfuil sé agus cuir in iúl dó gur féidir leis labhairt leat am ar bith (féach an ghníomhaíocht suaimhnis anála ar leathanach 33).

Tá teach solais, bád tarrthála agus tagairt do chabhair a lorg ('SOS') ar na leathanaigh seo de Slán sa Chuan freisin. De ghnáth is comhartha guaise é SOS a úsáideann daoine a bhfuil deacrachtaí acu le cabhair a iarraidh. Is é a deir Mamó in Slán sa Chuan faoi Dhaid:

***“níor lorg sé cabhair”
(níor sheol sé SOS)***

agus

“ní raibh a fhios aige go raibh daoine ann i gcónaí réidh le cuidiú leis. Réidh leis an mbád tarrthála a sheoladh amach agus é a thabhairt abhaile slán.”

Is deis é seo chun plé a dhéanamh le do pháiste faoin tábhacht a bhaineann le cabhair a iarraidh nuair a éiríonn rudaí deacair. D'fhéadfá plean a aontú le do pháiste faoi cén chaoi ar féidir leis a 'SOS' féin a sheoladh aon uair atá sé ag iarraidh labhairt nó aon uair a theastaíonn cabhair uaidh.

Is gnáthrud é go mbíonn páistí buartha faoi dhaoine eile sa teaghlach tar éis do dhuine bás a fháil. D'fhéadfaidís a bheith buartha go bhfaighfeá féin bás freisin. Nuair a insíonn páistí a n-ábhair imní do dhuine éigin eile, mothaíonn siad ceangal níos láidre le daoine muinteartha leo agus spreagtar iad chun cabhair a iarraidh. Cuir in iúl do do pháiste go bhfuil tú anseo agus is cuma céard a tharlóidh, go dtabharfar grá agus aire dó. Cuir béim ar na daoine tacúla atá ann le cabhrú—teaghlach, cairde, múinteoirí, mar shampla—agus cuir in iúl do do pháiste gur fearr labhairt go hoscailte faoi mhothúcháin ná iad a choinneáil faoi cheilt.



Is féidir leat an bhileog oibre 'Mo Phlean SOS' a úsáid chun plean a fhorbairt le do pháiste ionas go mbeidh a fhios aige cathain agus cén chaoi cabhair a iarraidh agus cé hiad na daoine ar féidir leis cabhair a iarraidh orthu. Is féidir leat an bhileog oibre sin a íoslódáil ó www.childhoodbereavement.ie/safeharbour

Cuimhneoidimid air...



Sna leathanaigh seo de Slán sa Chuan, léirítear an teaghlach agus iad le chéile, ag spraoi le heitleoga agus ar an trá. Is gníomhaíochtaí agus áiteanna iad seo a chuireann a Dhaid i gcuimhne don pháiste.

Nuair a chuireann duine muinteartha leo lámh ina bhás féin, bíonn sé thar a bheith deacair do dhaoine déileáil leis an gcaoi a bhfuair an duine bás uaireanta agus cuimhneamh ar an gcaoi ar mhair sé. Seans go mbeidh tacaíocht agus spreagadh ag teastáil ó do pháiste chun labhairt faoin gcaoi ar mhair an duine muinteartha leis. Is gnáthrud é a bheith ag iarraidh ceangal leis an duine a fuair bás a choinneáil ar bun agus muid faoi bhrón. Ach tacú leis an gceangal sin, tugtar deis do pháistí labhairt go hoscailte agus b'fhéidir go gcuideodh sé leo teacht chucu féin.

“Is maith le roinnt de mo pháistí féachaint ar ghrianghraif agus is fearr le cuid eile díobh labhairt faoi chuimhní cinn agus scéalta a insint.”

Tuismitheoir

Nuair a fhaigheann duine bás, tugtar ‘leanúint le ceangail an ghrá’ ar an tacaíocht sin uaireanta: próiseas inar féidir le daoine atá thíos le méala cuimhne ar an duine muinteartha leo a lánpháirtiú ina saol leanúnach. Cabhraíonn na ceangail sin le daoine glacadh le lúcháir, dóchas agus brí ó lá go lá, fiú nuair atá brón mór agus pian mhór orthu.

Labhair le do pháiste faoi na cuimhní cinn atá aige ar nóiméid thaitneamhacha leis an duine muinteartha leis. Fiafraigh de an bhfuil rudaí ar leith ann ba mhaith leis a dhéanamh chun cuimhneamh ar an duine muinteartha leis. Mar thuismitheoir/chúramóir, is féidir leat roinnt rudaí simplí a dhéanamh chun cabhrú le do pháiste é sin a dhéanamh agus chun cabhrú leis an ceangal a bhí aige leis an duine a choinneáil. Seo a leanas roinnt samplaí:

- » Déan an leabhar seo a phearsantú, bain úsáid as ainm an duine mhuinteartha ag tús an scéil, agus cuir aon chuid den scéal in oiriúint do bhuir gcúinsí féin.
- » Labhair faoi chuid de na rudaí ar bhain do pháiste sult as iad a dhéanamh leis an duine a fuair bás. Cuir in iúl do do pháiste gur féidir leat cuid de na rudaí sin a dhéanamh mar theaghlach fós.

- » Cruthaigh bosca cuimhní cinn. Is féidir leat bosca ar bith a úsáid lena líonadh le rudaí deasa a chuireann an duine a fuair bás i gcuimhne do do pháiste. Mar shampla, grianghraif, líníochtaí, giuirleídí an duine—nó aon rud eile a chuidíonn le do pháiste cuimhneamh air agus ceangal leis a choinneáil ar bun.
- » Cruthaigh gairdín cuimhneacháin nó spás cuimhneacháin, taobh istigh nó taobh amuigh. D’fhéadfaí carraigeacha péinteáilte, bláthanna brúite, líníochtaí, nó grianghraif a chur ann, agus d’fhéadfaí cur leis le himeacht ama. D’fhéadfadh do pháiste cuairt a thabhairt ar an áit sin ó am go ham chun smaoineamh agus cuimhneamh ar an duine muinteartha leis.
- » Labhair faoi na rudaí ar bhain an duine muinteartha libh sult astu. Cén ceol a thaitin leis? Cad iad na cuimhní maithe atá agat féin agus ag do pháiste faoi na hamanna ar chaith sibh leis an duine? Cén béile nó caitheamh aimsire ab fhearr leis? D’fhéadfadh sibh leanúint ar aghaidh leo sin i gcuimhne an duine a bhásaigh.
- » Scríobh ainm an duine mhuinteartha libh sa ghaineamh má tá sibh ar an trá.

Cuimhnigh gur gnáthrud é bheith ag caoineadh le chéile agus sibh ag cuimhneamh ar an duine muinteartha libh. Is féidir le deora, grá agus cuimhní cinn tarlú ag an am céanna.



Is féidir leat an bhileog oibre ‘Mo Thaisce Chuimhní’ a úsáid le do pháiste chun cabhrú leis cuimhní ar an duine muinteartha leis a thaifeadh. Is féidir leat an bhileog oibre sin a íoslódáil ó www.childhoodbereavement.ie/safeharbour

Anáil a tharraingt...



Sna leathanaigh seo de Slán sa Chuan, taispeántar an páiste ag ligean a scíthe lena theaghlach ar an trá. Is tréimhse ama é seo ar féidir leo ‘anáil a tharraingt’: am saor agus sos a ghlacadh agus roinnt gníomhaíochtaí suaimhnis a dhéanamh le chéile.

Tar éis do dhuine muinteartha leis bás a fháil, seans go mbeidh do pháiste imníoch ó am go chéile. D’fhéadfadh sé cabhrú leis fios a bheith aige cén chaoi é féin a shuaimhniú trí ghníomhaíochtaí suaimhnis a dhéanamh. Is féidir le páistí na scileanna sin a fhoghlaim trí bhreathnú ar dhaoine eile, agus trí na gníomhaíochtaí a athdhéanamh agus iad a chleachtadh.

“Mar gheall ar an tionchar a bhíonn ag an bhféinmharú agus an brón a eascraíonn as, mothaímid an iliomad rudaí, trína chéile agus traochta ina measc. Is den ríthábhacht é teacht ar bhealaí éagsúla chun muid féin a shuaimhniú, anáil a tharraingt agus sos a thabhairt dár gcorp. Trí ghníomhaíochtaí suaimhnis a fhoghlaim, is féidir linn nóiméid suaimhnis a aimsiú, taobh amuigh de dhéine an bhróin. Is scátháin dár bpáistí muid, agus is féidir linn cleachtaí úsáideacha suaimhnis a thaispeáint dóibh sa scáthán sin.”

Tuismitheoir

Mar thuismitheoir/chúramóir is féidir leat gníomhaíochtaí suaimhnis a thabhairt isteach in bhur ngnáthaimh laethúla agus iad a chleachtadh in éineacht le do pháiste. Is féidir le do pháiste tosú de réir a chéile ar na scileanna sin a úsáid níos mó agus níos mó as a stuaim féin. Tá am agus foighne i gceist leis sin, agus iad ag foghlaim agus ag fás. Is féidir leat féin agus do pháiste foghlaim le chéile. Tá tábhacht le do thionchar, do thacaíocht agus do threoir.

Seo a leanas sampla de ghníomhaíocht anála suaimhnis a d'fhéadfadh a bheith cabhrach.

Ancaire

- » **Bunús:** Is í ár n-anáil ár n-ancaire i gcónaí, cibé áit a bhfuilimid, agus cibé rud atá á dhéanamh againn. Chun éifeacht suaimhnis a bheith aici, tá sé tábhachtach go bhfuil ár n-anáil 'amach' níos faide ná ár n-anáil 'isteach'.
- » **Cleachtadh:** Suigh ar do chompord. Tóg nóiméad chun do chuid anála a thabhairt faoi deara. Glac aer na farraige isteach agus séid amach go mall é le do chuid anála. Is féidir linn an t-aer a shéideadh amach trí fhuaim cosúil le fuaim na dtionta a dhéanamh. D'fhéadfaimis an focal *húúúúúússshhhhh* a rá agus muid ag anáil amach. Ar bhealach séimh agus spraiúil, déan an fhuaim sin chomh fada agus is féidir leat, go dtí nach mbeidh aon aer fágtha agat le séideadh amach.
- » **Gach lá:** Is féidir leat a thaispeáint do do pháiste ag amanna éagsúla le himeacht an lae an chaoi a bhfuil tú ag cleachtadh na scile ancaireachta seo trí fhuaim ard cosúil le tonn farraige a dhéanamh agus tú ag anáil 'amach'. Ar an gcaoi sin, tarraingeofar aird do pháiste ort agus tú ag baint úsáid as an scil seo agus spreagfar é chun triail a bhaint as.



Is féidir leat go leor gníomhaíochtaí suaimhnis eile a dhéanamh le do pháiste. Chun tuilleadh gníomhaíochtaí a fháil, tabhair cuairt ar www.childhoodbereavement.ie/safeharbour

Grá ár gcroí thú, a Dhaid...



Taispeánann an pictiúr seo in Slán sa Chuan an páiste agus é ag rá go bhfuil grá aige dá Dhaid, cé go bhfuil sé imithe. Chuir Mam an pháiste i gcuimhne dó

***“... cé nach bhfuil corp Dhaid ag oibriú níos mó,
go bhfuil a ghrá linn i gcónaí”***

agus

“Beidh grá Dhaid i gcónaí mar chuid dinn.”

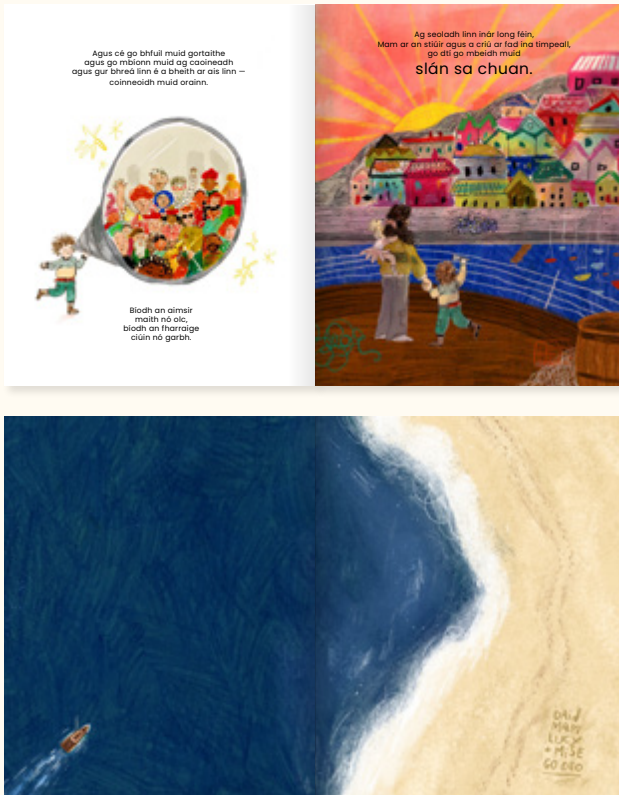
Mar thuismitheoir/chúramóir, tá sé tábhachtach i gcónaí a mheabhru do do pháiste agus é a chur ar a shuaimhneas, cé go bhfuair duine muinteartha leis bás, go bhfuil grá an duine sin fós ann.

“Grá ár gcroí thú, a Dhaid”

D’fhéadfá rud éigin mar seo a rá:

Tá go leor rudaí nach bhfuil ar eolas againn, ach tá a fhios againn go raibh grá ag Daid dúinn, agus go raibh grá againn do Dhaid. Cuid thábhachtach dár saol é i gcónaí, agus is féidir linn cuimhneamh i gcónaí ar na tréimhsí maithe a chaitheamar le chéile.

Ag seoladh linn go dtí go mbeidh muid Slán sa Chuan...



Ag druidim le deireadh an leabhair, léirítear sna leathanaigh seo de Slán sa Chuan teaghlach le chéile agus iad á dtreorú chuig an gcladach, go mbeidh siad slán sa chuan agus i measc a bpobail. Tá an páiste ag féachaint tríd an teileascóp agus is féidir leis a phobal a fheiceáil ag fanacht leis ar an gcladach.

Léirítear sna leathanaigh seo an chaoi ar féidir cosaint a fháil ó bhraistint láidir mhuintearais agus phobail, tar éis tragóid ar nós bás duine mhuinteartha. Is féidir le pobal tacúil, bíodh duine amháin nó daoine éagsúla i gceist leis, compord, tuiscint agus dóchas a sholáthar.

“Le treoraíocht uaitse, is féidir le daoine eile i do phobal a bheith ina bhfoinsí tábhachtacha tacaíochta agus eolais do do pháiste.”

Tuismitheoir

Mar thuismitheoir/chúramóir d'fhéadfá an deis seo a thapú chun machnamh a dhéanamh le do pháiste ar cad a chiallaíonn sé dósan a bheith Slán sa Chuan agus i measc a phobail. Tá bhur 'gcriú' pléite agaibh cheana féin, mar sin d'fhéadfá an deis seo a thapú chun daoine eile i bpobal an pháiste a shainaithint (múinteoirí, cairde, feighlithe páistí, cóitseálaithe spóirt, mar shampla), daoine a d'fhéadfadh a bheith ina bhfoinsí tábhachtacha tacaíochta do do pháiste. Labhair le do pháiste faoin bhfáth a bhfuil na daoine sin tábhachtach.

Má tá roinnt daoine tábhachtacha i bpobal do pháiste sainaitheanta agat, d'fhéadfadh sé a bheith úsáideach freisin labhairt leis na daoine sin tú féin. D'fhéadfá an méid a d'inis tú do do pháiste agus na focail atá oiriúnach le húsáid le do pháiste a chur in iúl dóibh. D'fhéadfá an t-eolas sa treo seo a roinnt leo freisin. Is minic a chuirfidh daoine eile lasmuigh de do theaghlach fáilte roimh mholtaí praiticiúla agus comhairle maidir le tacaíocht a thabhairt do dhuine atá thíos le méala mar gheall ar an bhféinmharú. Trí labhairt le daoine fásta eile i saol do pháiste, seans go gcabhróidh sin leatsa, agus le do pháiste, dul i ngleic leis an mbrón.

Bíonn go leor páistí ag iarraidh a insint dá gcairde cad a tharla agus tá sé sin ceart go leor. Is féidir leat cabhrú leo an méid a déarfadh siad a ullmhú.

D'fhéadfaidís rud éigin mar seo a rá:

Chuir mo Dhaid lámh ina bhás féin mar gheall go raibh sé ag déileáil le brón rómhór. Níl sé éasca labhairt faoi uaireanta. Ach tá a ghrá liom an t-am ar fad.

Fuair mo Dhaid bás. Tá sé deacair labhairt faoi chuid den mhéid a tharla, ach féinmharú a thugtar air nuair a stopann duine a chorp féin ó bheith ag oibriú.

Cuir in iúl do do pháiste gur féidir leis a roghnú cé mhéad is mian leis a roinnt. Is féidir leat labhairt leis faoi cén chaoi a bhféadfadh sé ceisteanna ó dhaoine lasmuigh den teaghlach a fhreagairt. Abair leis go mb'fhéidir nach mbeidh a fhios ag daoine áirithe lasmuigh den teaghlach cén freagra le tabhairt ar an scéal, nó go bhféadfadh siad an rud mícheart a rá.

An leabhar a dhúnadh seal...



Agus tú ag teannadh le deireadh an leabhair Slán sa Chuan, tá sé tábhachtach spás agus am a thabhairt duit féin agus do do pháiste a bheith le chéile agus machnamh a dhéanamh. Is féidir leat:

- » A chur in iúl do do pháiste gur féidir leis níos mó cainte a dhéanamh faoi anois, nó más fearr leis gan labhairt níos mó faoi láthair, go bhfuil sé sin ceart go leor freisin. Tá aithne mhaith agat ar do pháiste, mar sin má bhraitheann tú go bhfuil a dhóthain aige, abair leis gur féidir libh labhairt faoi arís am éigin eile.
- » Fiafraigh de do pháiste faoina mhothúcháin agus a smaointe agus an leabhar críochnaithe agaibh. Meabhraigh dó go bhfuil na mothúcháin agus na smaointe uile sin bailí.
- » Tabhair solás agus suaimhneas do do pháiste má tá an chuma air go bhfuil sé trína chéile. Cuimhnigh go bhfuil sé ceart go leor má fheiceann sé thú ag caoineadh agus gur gnáthrud é a bheith ag caoineadh le chéile.
- » Ainmnígí cuid de na daoine tábhachtacha ar labhair sibh fúthu agus sibh ag léamh Slán sa Chuan agus déanaigí machnamh orthu—mar shampla bhur ‘gcriú’ féin agus daoine eile in bhur bpobal.
- » Meabhraigh do do pháiste go mbeidh tú ar fáil i gcónaí chun ceistanna a fhreagairt amach anseo—agus cé go bhféadfadh sé a bheith deacair duit teacht ar fhreagraí, gurbh fhearr leat i gcónaí é dá gcuirfeadh sé an cheist.
- » Cuir in iúl do do pháiste go mbeidh tú ar fáil nuair a bheidh fonn air (sa chás go mbeidh fonn air i ndáiríre) Slán sa Chuan nó aon chuid den leabhar a léamh arís amach anseo. Cuir in iúl dó go bhfuil cead aige labhairt leat agus gur cheart dó labhairt leat sa chás go mbeadh aon chuid den ábhar in Slán sa Chuan ag cur imní air tar éis díobh é a léamh. Meabhraigh dó faoina phlean SOS, agus meabhraigh dó cabhair a iarraidh gach uair a bheidh cabhair de dhíth air.

Tar éis duit Slán sa Chuan a léamh, agus nuair a bhraitheann tú gurb é an nóiméad ceart é, is féidir leat do pháiste a thabhairt ar ais go dtí an t-am i láthair agus labhairt faoi cad ba mhaith libh a dhéanamh don chuid eile den lá, nó amárach. Is féidir é a fhágáil faoi do pháiste, agus smaoineamh ar rud éigin a dhéanamh le chéile a mbainfidh an bheirt agaibh taitneamh as.

Cuimhnigh gurb iad na príomhaidhmeanna a bhaineann le Slán sa Chuan a léamh le do pháiste ná:

1. A bheith oscailte agus roinnt comhráite sábháilte a dhéanamh le do pháiste.
2. A chinntiú go dtosaíonn do pháiste ag teacht ar thuiscint ar an mbás agus ar an bhféinmharú, agus an tuiscint sin a bheith oiriúnach dá aois.

3. Aitheantas a thabhairt do mhothúcháin do pháiste, iad a bhailíochtú agus a chur in iúl dó go bhfuil na mothúcháin éagsúla a bheidh aige ag amanna éagsúla ceart go leor.

4. A dheimhniú dó nach bhfuil an locht ar aon duine as bás mar gheall ar an bhféinmharú.

5. A chur in iúl do do pháiste cé hiad na daoine ar féidir leis labhairt leo (tú féin san áireamh) agus gur féidir leis dul chuig na daoine sin ag am ar bith.

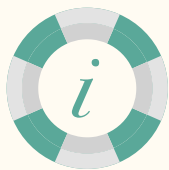
Tar éis duit an leabhar a dhúnadh, seans go mbraithfidh tú go bhfuil na haidhmeanna sin go léir nó cuid díobh bainte amach agat, nó nach bhfuil aon cheann díobh bainte amach agat. Déan iarracht gan brú a chur ort féin. Is aistear é an brón, agus déanann gach duine brón ar a bhealach féin agus ina am féin. Is dócha go mbeidh tuilleadh eolais ag teastáil ó do pháiste sna laethanta, seachtainí, míonna agus blianta atá le teacht, chomh maith le tacaíocht leanúnach agus go gcuirfí ar a shuaimhneas é go leanúnach.



Is é an rud is tábhachtaí faoi láthair ná go bhfuil spás sábháilte cruthaithe agat duit féin agus do do pháiste chun aghaidh a thabhairt ar an tréimhse dheacair seo le chéile.

Is cuma cén cineál aistir atá romhat, tá sé tábhachtach aire a thabhairt duit féin agus díriú ar fhéinchúram agus d'fholláine féin. Trí aire a thabhairt duit féin, cabhrófar leat tacú le do pháiste le linn na tréimhse deacra seo. Cuimhnigh go bhfuil eolas breise agus

tacaíocht bhreise ar fáil duit féin agus do do pháiste. Is féidir leat tuilleadh eolais a fháil faoi bhrón, faoi mhéala, agus faoi thacú le do pháiste—lena n-áirítear cathain is ceart tacaíocht bhreise a lorg—ar leathanach gréasáin Slán sa Chuan, agus ar shuíomhanna gréasáin eile atá liostaithe thíos.



www.childhoodbereavement.ie/safeharbour

www.hse.ie/grief

“ Tá 6 bliana imithe tharainn ó chuir a hathair lámh ina bhás féin agus tá sí ag déileáil leis go maith. Tá sí an-lách le páistí eile agus tá tuiscint aici ar an mbrón mar a bheadh ag duine níos sine. Cé gur rud brónach é go bhfuair sí taithí ar an mbrón chomh hóg sin, uaireanta sílim gur thug sé misneach di. Bíonn sí sona an chuid is mó den am, tá ag éirí go maith léi ar scoil agus tá go leor cairde aici. Tá dlúthchaidreamh eadrainn agus creidim gur amhlaidh an scéal mar gheall go raibh mé oscailte agus macánta léi faoi bhás a hathar.”

Tuismitheoir

Mar a théann brón i bhfeidhm ar dhaoine agus mar a fhreagraíonn siad dó

Is féidir le bás mar gheall ar an bhféinmharú a bheith ina eachtra thrámach dóibh siúd a bhí gar don duine. Déileálfaidh gach páiste le caillteanas agus le brón ar a bhealach

féin. Sa tábla seo a leanas, léirítear tuiscint páistí ar an mbás, na dúshláin a bhaineann leis agus na freagairtí a thugann páistí air go hiondúil, agus tugtar roinnt moltaí faoi bhealaí ar féidir leis na daoine fásta a bhfuil muinín ag paistí astu tacú leo.

Aois/Céim Forbartha & Tuiscint	Freagairtí	Cén chaoi tacú leo
0-4 Naíonáin, Lapadáin agus Páistí Réamhscoile * Níl tuiscint iomlán ag páistí ar an mbás. Ní thuigeann siad gur rud buan é agus go bhfaighidh gach duine bás. Tá sé tábhachtach go mbeidh a fhios acu go bhfuair an duine bás, nach bhfuil sé ach 'ina chodladh', agus nach dtiocfaidh sé ar ais.	Cé go mb'fhéidir nach dtuigeann naíonáin, lapadáin agus páistí réamhscoile coincheap an bháis, d'fhéadfaidís neamhláithreach an duine agus míshuaimhneas na ndaoine timpeall orthu a bhrath. D'fhéadfaidís éirí cúlanta, d'fhéadfadh ráigeanna caointe teacht orthu nó d'fhéadfaidís éirí an-éilitheach ar dhaoine eile. Seans go dtarlóidh roinnt dul ar gcúl freisin maidir le hoiliúint leithris, patrún codlata, nó diúl gobáin nó ordóige.	Coinnigh gnáthaimh laethúla ar bun oiread agus is féidir chun iad a chur ar a suaimhneas. » Cas ceol atá ar eolas acu agus imir cluichí atá ar eolas acu. » Tabhair béilí dóibh ag na hamanna céanna gach lá agus ullmhaigh na bianna is fearr leo. » Fág am breise chun sólas a thabhairt dóibh nuair is gá. » Spreag iad chun ceisteanna a chur agus tabhair freagraí chomh macánta agus is féidir orthu. » Cuimhní cinn leanúnacha—is bealach iontach chun cuimhní cinn a choinneáil beo é albam grianghraf agus boscaí cuimhní a chruthú. » Páistí a spreagadh chun cabhair a iarraidh—smaoinigh ar rudaí is féidir le do pháiste a dhéanamh chun a chur in iúl duit go bhfuil tacaíocht nó suaimhneas de dhíth air. Is féidir leat a bheith i d'eiseamláir de sin freisin. » Cruthaigh am agus spás don neasteaghlach chun an páiste a chur ar a shuaimhneas tar éis dó duine muinteartha leis a chailleadh.
4-8 Páistí Bunscoile Óga * Foghlaimíonn páistí den aois seo de réir a chéile gur rud buan é an bás agus go bhfaighidh gach ní beo bás am éigin.	Tar éis an tsuaite tosaigh, seans nach léireoidh siad mórán de fhreagairt ar an mbás. Seans go dtiocfaidh sceimhle oíche ar roinnt páistí, nó seans go mbeidh deacrachtaí acu dul a chodladh, go mbeidh siad ag caoineadh, go mbeidh inní scartha orthu, go gcuirfidh siad na ceisteanna céanna arís agus arís eile, agus seans go mbeidh coinne acu leis go dtiocfaidh an duine a fuair bás ar ais.	» Mar is amhlaidh le páistí níos óige, lean ort dá spreagadh le ceisteanna a chur, le cuimhní cinn a choinneáil, agus le cabhair agus sólas a iarraidh. » Bí fíorasach faoin méid a tharla. Ní gá go mbeadh na mionsonraí ar fad ag páistí ach cabhróidh sé leo muinín a chothú agus a choinneáil má thugtar fíricí dóibh. » Úsáid na focail 'fuair bás' agus 'marbh' le cuidiú leo a thuiscint nach bhfuil an duine chun teacht ar ais. » Mínigh deasghnátha de réir mar a bhíonn siad ag tarlú agus lig do pháistí a bheith páirteach iontu nuair is féidir. » Uaireanta téann páistí ar gcúl (a bheith ag iarraidh codladh i leaba an chúramóra, sólas breise a lorg). » Cuir in iúl do na baill foirne ina scoil agus ina gclubanna cad a tharla mar go bhféadfadh siad a bheith mar chuid de lucht tacaíochta níos leithne an pháiste.

Aois/Céim Forbartha & Tuiscint	Freagairtí	Cén chaoi tacú leo
9-12 Páistí Bunscoile níos Sine * Tá sé de chumas ag páistí den aois seo a thuiscint go mbíonn cúiseanna éagsúla le bás agus go dtéann sé i bhfeidhm ar na daoine timpeall orthu ar bhealaí éagsúla.	Ag an gcéim seo bí ag súil le go leor ceisteanna sonracha faoi cén chaoi agus cén fáth a bhfuair an duine bás agus cibé an bhféadfaí an bás a chosc. De réir mar a thuigeann siad níos mó faoi bhuaine an bháis seans go mbeidh siad thar a bheith suaite, eaglach agus feargach. Seans nach mbeidh fonn orthu páirt a ghlacadh i gcluichí agus i spóirt lena bpiaraí má bhraitheann siad go mbeadh sé mídhilis don duine muinteartha leo taitneamh a bhaint as rudaí. Seans go seachnóidh siad labhairt faoin duine a fuair bás.	» Mar is amhlaidh le páistí níos óige, lean ort dá spreagadh le ceisteanna a chur, le cuimhní cinn a choinneáil, agus le cabhair agus sólas a iarraidh. » Cruthaigh cultúr sa bhaile go bhfuil gach ceist ceart go leor fiú mura bhfuil na freagraí ar fad agat. » Déan am mar theaghlach chun cuimhneamh ar an duine muinteartha libh. » Cabhraigh le do pháiste cairdeas a fhorbairt agus gníomhaíochtaí nua a fhiosrú, agus déan cinnte de go bhfuil scoileanna agus clubanna ar an eolas faoin méid a tharla agus cén chaoi ar féidir leo tacaíocht a thabhairt. » Tabhair aitheantas don aistriú deacair ón mbunscoil go dtí an mheánscoil gan an duine muinteartha a bheith ann agus déan ceiliúradh ar an éacht sin a bheith déanta acu. » Cuir i gcuimhne do pháistí nach orthu atá an locht as na dúshláin bhreise atá rompu mar thoradh ar an mbrón.
13+ Meánscoil/ Daoine Óga * Tuigeann an aoisghrúpa seo gur rud buan agus uilíoch é an bás, agus go bhfuil cúis leis.	Tá déagóirí ag déileáil cheana féin le hathruithe a thagann as aistriú go dtí an mheánscoil agus caithreachas. Go ginearálta, freagróidh siad don bhás ar bhealaí atá i gcomhréir lena bpearsantacht (má bhíonn imní orthu de ghnáth d'fhéadfaidís éirí níos buartha, má thagann fearg orthu go héasca de ghnáth d'fhéadfaidís fearg a léiriú faoin gcaillteanas éagórach seo). Ar an taobh eile den scéal, d'fhéadfadh roinnt déagóirí freagairt ar bhealach atá contrártha leis an gcaoi a mbíonn siad de ghnáth (d'fhéadfadh déagóir atá suáilceach éirí cúlanta). Is iomaí mothúchán a deirtear a bhaineann le hógántacht agus le bheith faoi mhéala araon; frustrachas, fearg, braistint mhór éagóra, gan a bheith in ann déileáil le rudaí, agus imní.	» Mar is amhlaidh le páistí níos óige, lean ort dá spreagadh le ceisteanna a chur, le cuimhní cinn a choinneáil, agus le cabhair agus sólas a iarraidh. » Is rud dian é an brón a phróiseáil fad is atá athruithe suntasacha forbartha ag tarlú—is dúshlán é seo, ach is gnáthrud é freisin, mar sin déan iarracht a bheith foighneach agus tuisceanach. » Taispeáin dóibh cé chomh normalta agus atá sé don bhrón teacht agus imeacht. Ní bhíonn a fhios againn cathain a bhuaifidh sé muid agus tá sé ceart go leor agus normalta brón mór a mhothú. Tá sé ceart go leor freisin lúcháir a mhothú ag amanna agus a bheith ag gáire faoi cuimhní cinn greannmhara. » Cuir ceisteanna agus éist níos mó ná treoir a thabhairt. Fiafraigh de dhaoine óga cad a bheadh cabhrach dóibh, ná glac leis go bhfuil a fhios agat féin. » Bíodh ionchais réalaíocha agat maidir le feidhmíocht agus gráid a d'fhéadfadh dul suas agus síos ar feadh tréimhse ama tar éis an bháis. Cinntigh go bhfuil baill foirne na scoile ar an eolas faoin méid a tharla ionas gur féidir leo ionchais réadúla a bheith acu freisin agus tacaíocht a chur ar fáil. » Cuir i gcuimhne do dhéagóirí féincháinteacha nach orthu atá an locht as an dúshlán breise a bhaineann le brón, anuas ar dhul i ngleic leis na dúshláin a bhaineann le bheith i do dhéagóir. » Tabhair am dóibh a gcairde a fheiceáil mar phiaraí—is féidir leo a bheith ina bhfoinse thábhachtach thacaíochta dóibh. » Cuir deiseanna ar fáil dóibh go rialta chun labhairt leat gan an iomarca brú a chur orthu é sin a dhéanamh.

Buíochas

An Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc (NOSP), Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS), a mhaoinigh an saothar seo, mar chuid de chlár oibre um méala de bharr féinmharú faoi Cheangail ar Feadh an tSaoil, Straitéis Náisiúnta na hÉireann chun Féinmharú a Laghdú (2015–2024).

Patricia Forde a scríobh Slán sa Chuan agus Bronagh Lee a mhaisigh é.

Is iad na heagraíochtaí agus na daoine seo a leanas a d'fhorbair an t-ábhar in Slán sa Chuan agus an treoir a ghabhann leis:

Grúpa Tionscadail

Niamh Crudden (Oifigeach Acmhainne FSS um Fhéinmharú a Chosc, Baile Átha Cliath Theas, Cill Dara, Cill Mhantáin Thiar), Maura Keating (Comhordaitheoir Irish Childhood Bereavement Network), Niamh McGuinness (Oifigeach Acmhainne FSS um Fhéinmharú a Chosc, Baile Átha Cliath Theas, Cill Dara, Cill Mhantáin Thiar), Oliver Skehan (Comhordaitheoir Náisiúnta Tacaíochta um Méala mar gheall ar an bhFéinmharú NOSP), Brid Enright (Comhairleoir Foilsitheoireachta), Ciaran Austin (Bainisteoir Cumarsáide NOSP).

Grúpa Comhairleach

An Dr. Philip Dodd (Comhairleoir Cliniciúil NOSP), Gina Cantillion (Comhordaitheoir Méala Barnardos), Fiona Tuomey (POF HUGG), Carmel Crowe (Comhordaitheoir na Seirbhíse Idirchaidrimh Méala mar gheall ar an bhFéinmharú, Pieta) Pauline Cahillane (Oifigeach Idirchaidrimh Méala mar gheall ar an bhFéinmharú, Pieta).

I measc na rannpháirtithe eile bhí:

An Dr. Stephanie O'Connor (Síceolaí Cliniciúil), Brian Lanigan (Eagarthóir), Andy Gaffney (Léiritheoir Closleabhair agus Podchraolta), Jordanne Jones (scéalaí Closleabhair), Róisín Adams (Aistriúchán Gaeilge).

Dearadh Threoirleabhar Slán sa Chuan: Vermillion Design

Ba mhaith leis an nGrúpa Tionscadail agus Comhairleach aitheantas ar leith a thabhairt do Anna Edgeworth, Elaine O'Donovan, Díane Clabby agus Marie McKeon, a rinne athbhreithniú ar Leabhar agus ar Threoirleabhar Slán sa Chuan agus a thug aiseolas bunaithe ar a dtaithí saoil.

Nótaí

[illegible]

Nótaí

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Nótaí

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Nótaí

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Connecting for Life



**The Irish Childhood
Bereavement Network**

proudly supported by

TÚSLA

 **Irish
Hospice
Foundation**


Barnardos
Because childhood lasts a lifetime

pieta 
1800 247 247





Connecting for Life