Coláiste Ghobnait
Inis Oírr



Polasaí maidir le Bainistiú Géarchéime 2026/2027

Glactha leis ag an mBord Bainistíocht ar an 08/10/2025
Faofa ag an mBord Oideachas agus Oiliúna na Gaillimhe agus Ros Comáin (BOOGR) ar an 14/11/2023

Ullmhaíodh an Beartas seo i gcomhairle le Tuismitheoirí, Scoláirí, Baill Foirne, an Bord Bainistíochta agus an BOOGR

BAINEANN AN POLASAÍ SEO LE:

Daltaí, foireann na scoile, tuismitheoirí, Bord Bainistíochta na scoile chomh maith le Bord Oideachais agus Oiliúna na Gaillimhe agus Roscomáin.

RÁITEAS MISIN

Ár misiún i gColáiste Ghobnait ná forbairt oideachasúil, intleachtúil, fisiciúil agus culturtha a spreagadh i measc scoláirí na scoile i dtimpeallacht thaitneamhach shláintiúil a thugann tús áite don fhéinmheas, don neamhspléachas agus d'fhorbairt gach ball de phobal na scoile.

FÍS NA SCOILE

"Ag fás is ag foghlaim le chéile go díograiseach agus go dúthrachtach trí mheán na Gaeilge, ina dtugtar tús áite do chothromaíocht, meas folláine agus ionracas, le spiorad an chomhoibrithe i measc pobal uile na scoile."

ÉITEAS



Réasúnaíocht

Léiríonn an polasaí seo na céimeanna le tógáil le cuidiú lenár scoláirí déileáil le géarchéim a d'fhéadfadh tarlú mar gheall ar eachtra chriticiúil. De dheasca ár bPolasaí um Dhéileáil le hEachtraí Géarchéime, táimid ag cloí leis an éiteas cúraim agus leis an tiomantas d'oideachas iomlánaíoch atá léirithe agus mar chuid dár Ráiteas Misin. Ghlac an scoil roinnt bearta le héiteas inniúlachta, tacaíochta agus cúraim a chruthú sa scoil. Le sábháilteacht fhisiceach agus shíceolaíoch na foirne agus na scoláirí le linn an ghnáthlae scoile agus i gcás eachtra criticiúil a chinntiú chuir an scoil le chéile roinnt polasaithe agus gnásanna breise a leanfar.

I measc na bpolasaithe seo bheadh:

- Polasaí Sláinte & Sábháilteachta
- Polasaí Bí Cineálta
- Cód Iompraíochta
- Polasaí OCG

Sainmhíniú ar Eachtra Chriticiúil

D'fhéadfá Eachtra Chriticiúil a thabhairt ar eachtra amháin nó sraith eachtraí a tharlaíonn go tobann gan choinne agus a d'fhéadfadh an ceann is fearr a fháil ar na gnáthmhodhanna cóipeála, a chuireadh, b'fhéidir, chuile dhuine go mór trína chéile agus a chuireadh as do ghnáthreachtáil na scoile.

Seo samplaí a d'fhéadfadh a bheith ina n-eachtraí criticiúla:

- Bás dhuine de lucht na scoile trí bhás obann, timpiste, féinmharú nó tinneas foirceanta.
- Drochthimpiste nó tragóid sa gcomhluadar scoile.
- Go dtarlódh díobháil mór don scoil ó thine, tuile, loitiméireacht srl.
- Duine de lucht na scoile imeacht gan tásc ná tuairisc.
- Ionsaí fisiceach ar bhall foirne nó scoláire.
- Briseadh isteach sa scoil.

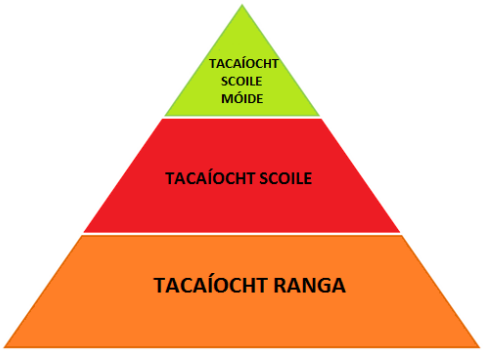
Aidhmeanna

- Cinntiú gur féidir réiteach/próiseas a chur in áit go sciobtha le déileáil leis an eachtra chriticiúil.
- Cinntiú go bhfuil réiteach/próiseas comhsheasmhach ann.
- Cuidiú le scoláirí déileáil le tráma a d'fhéadfadh eascairt as an eachtra chriticiúil.
- Tacaíocht a chur ar fáil do scoláirí, múinteoirí, tuismitheoirí agus foireann uile na scoile.
- Cúnamh a thabhairt le Neamhord Struis Iarthrámaigh a sheachaint.
- Míniú do scoláirí faoi mhothúcháin atá nádúrtha i gcás eachtra mar seo.
- Scoláirí leochaileacha a aithint.
- Plean a bheith ann a chinntíonn go mbíonn rudaí ar ais sa ngnáthchaoi chomh sciobtha agus is féidir.

Sábháilteacht fisicúla

Cinntíonn Coláiste Ghobnait sábhailteacht fisiúla gach baill foirne, scoláirí agus aon duine a leagann cois thar tairseach an dorais – *féach ráiteas Sláinte agus Sábháilteacht*.

- Tá an clár OSPS Oideachas Sóisialta, Pearsanta agus Sláinte mar chuid lárnach sa scoil.
- Tá fáil ag an múinteoir OSPS ar thraenáil.
- Tá eolas ag an bhfoireann ar fad faoi threoirlínte agus nósanna Cosaint Leanaí.
- Tá polasaí Bí Cinealta Coláiste Ghobnait.



- I gColáiste Ghobnait, tá an Contanam Tacaíochta in úsáid le timpeallacht foghlama a fhorbairt ina mothaíonn gach dalta go bhfuil cúram a chur ar fáil dóibh le freastal ar a gcuid riachtanaisí agus a gcuid rannpháirtíochta i saol na scoile.

Foireann Bainistíochta um Eachtraí Criticiúla

Tá Foireann Bainistíochta Eachtraí Criticiúla bunaithe ag Coláiste Ghobnait ar a bhfuil na daoine seo:

- An Príomhoide
- An Príomhoide Tánaisteach
- Múinteoir Gairmthreoir

D'fhéadfadh an Foireann Bainistíochta um Eachtraí Criticiúla baill eile foirne a cheapadh le cabhrú leo dá gceapaidís go raibh gá leis.
Gníomhóidh an Príomhoide mar Cheannasaí Foirne agus mura mbíonn an Príomhoide ann déanfaidh an Príomhoide Tánaisteach amhlaidh.

Ról an Cheannasaí Foirne

- Insíonn ceannasaí na foirne do na baill foirne faoin ngéarchéim agus tionóltar cruinniú foirne.
- Tugtar tascanna do na baill eile foirne.
- Déanfar teagmháil leis an mBord Bainistíochta agus leis an BOOGR.
- I gcás báis, déanfar teagmháil leis an gclann faoi bhris.

Seo dualgais eile a d'fhéadfadh an Ceannasaí foirne a chur de chúram ar bhaill eile den fhoireann:

- Dul i dteagmháil le seirbhísí tacaíochta Éigeandála.
- Eolas agus comhairle a thairiscint don fhoireann agus aird a thabhairt ar a mothúcháin agus ar a gceisteanna.
- Feitheoireacht na scoláirí sa scoil a eagrú.
- Nuashonrú rialta a thabhairt don fhoireann maidir le heolas/forbairtí/dul chun cinn.
- Casadh leis na scoláirí agus iad a chur ar an eolas faoin gcás.
- Breathnú amach do "scoláirí leochaileacha/múinteoirí leochaileacha".
- Dul i dteagmháil le gníomhaireachtaí seachtracha do thacaíocht nó d'atreorú ar nós na Seirbhíse Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais.
- Dul i dteagmháil le heagraíochtaí scoile ar nós Cumann na dTuismitheoirí, anam chara agus Comhairle na Scoláirí.
- Casadh le tuismitheoirí leo féin nó le grúpaí tuismitheoirí.
- Cuairt a thabhairt ar theaghlaigh faoi bhris nó teaghlaigh go raibh dlúthbhaint acu leis an eachtra.
- Preaseisiúint a réiteach agus teagmháil a dhéanamh leis na meáin.

- Seomra Taisme a réiteach.

Beidh an foireann seo:

- Ag casadh le chéile uair sa bhliain.
- Ag coinneáil liosta bailí d'uimhreacha teagmhála na Foirne, Tuismitheoirí/Caomhnóirí na scoláirí agus na Seirbhísí Éigeandála.
- Ag bunú córas cumarsáide i measc na foirne le heolas a scaipeadh ó dhuine go duine i gcás eachtra criticiúil a tharlóidh taobh amuigh d'uaireanta scoile. D'fhéadfadh téacs nó r-phost a bheith i gceist sa chóras seo.

Ag Coinneáil Taifead

Coinneoidh chuile bhall foirne taifead scríofa de ghlaonna teileafóin, de litreacha, cruinnithe, idirghabhálacha srl.

Má tá an rúnaí ar shuíomh na scoile, beidh ról lárnach ag an rúnaí ag déanamh agus ag freagairt an fón, ag seoladh litreacha, ag déanamh fótachóipeanna 7rl.

Rúndacht

Tuigeann an scoil a bhfreagracht maidir le cosaint a thabhairt do phríobháideachas agus do dhea-ainm daoine a raibh baint acu le heachtra ar bith agus beidh siad tuisceanach ó thaobh impleachtaí a bheadh ag aon ráiteas poiblí.

Níor cheart an téarma féinmharú a úsáid mura bhfuil eolas cinnte agat gur féinmharú a tharla agus go bhfuil cead ón gclann faighte ag an scoil é sin a úsáid. Is féidir an frása bás tragóideach nó bás tobann a úsáid in ionad féinmharú. Níor cheart an téarma dúnmharú a úsáid cinntithe go dlíthiúil. Is féidir an téarma bás foréigneach a úsáid in ionad dúnmharú.

SEOMRAÍ BAINISTIÚ GÉARCHÉIME	
Seomra:	**Feidhm ainmnithe:**
2	Príomh sheomra le cruinniú leis an bhfoireann
Halla	Príomh sheomra le cruinniú leis na scoláirí
3	Cruinniú le tuismitheoirí
Seomra Ealaíne	Cruinniu leis na meáin
6	Seisiún aonarach le scoláirí
Seomra Ealáine	Cruinniú le cuairteoirí eile

Ullmhú Réamheachtra

- Seomra Cruinnithe
- Tá fáil ar bhaill Fhoireann na nEachtraí Criticiúla le tacaíocht a thabhairt do scoláirí. D'fhéadfadh an scoil dul i dteagmháil freisin le Síceolaí na Seirbhíse Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais (NEPS) agus/nó leis an gcomhairleoir a thagann ar cuairt.
- Téacs réamhullmhaithe leis an scéal a thabhairt do na scoláirí *(féach Aguisín 1)*
- Paidreacha/ Seirbhís do na scoláirí is mó a bhfuil an bris seo ag goilliúint orthu
- Tionóil do ranganna, do bhliain ghrúpaí agus don scoil iomlán
- Treoirlínte do na múinteoirí uilig *(féach Aguisín 2)*
- Litreacha ullmhaithe do thuismitheoirí *(féach Aguisín 3 & 4)*
- Bileog Comhairle Úsáideach do Thuismitheoirí *(Aguisín 5)*
- Bileog eolais do scoláirí agus do Thuismitheoirí ar Mhothúcháin Nádúrtha *(féach Aguisín 6)*
- Bileog eolais do mhúinteoirí faoi Neamhord Struis Iarthrámaigh *(féach Aguisín 7)*
- Teagmháil leis na Meáin *(féach Aguisín 8)*

Gnásanna a leanfar i gcás Eachtra Criticiúil

1. Na Fíricí a fháil amach

Tá sé riachtanach go mbíonn an t-eolas ceart ag an scoil faoin ngéarchéim. Déanfaidh an Fhoireann Bainistíochta um Eachtraí Criticiúla amach na fíricí agus aontóidh ar ráiteas ginearálta faoin ngéarchéim. B'fhéidir, i gcás bailiú eolais, go gcaithfí teagmháil a dhéanamh le hospidéil, Gardaí agus tuismitheoirí.

2. Léiriú a thabhairt ar an Déileáil Láithreach.

Aontóidh an fhoireann ar phlean um ghníomhú láithreach ina bhféadfadh sé go gcaithfí:

- An fhoireann, an Bord Bainistíochta agus Bord Oideachais agus Oiliúna na Gaillimhe agus Ros Comáin a chur ar an eolas.
- Na Scoláirí, Tuismitheoirí/Caomhnóirí a chur ar an eolas.
- É a chur in iúl do ghníomhaireachtaí seachtracha ar nós na Gardaí, na Seirbhísí Éigeandála agus Síceolaí na Seirbhíse Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais (NEPS) srl.
- Dul i gcomhairle le pearsanra áitiúil a d'fhéadfadh cúnamh a thabhairt.
- Tascanna a roinnt amach ar an bhfoireann.
- Plean géarchéime a chur le chéile don lá.
- Aontú ar ráiteas comónta faoin ngéarchéim.
- Próiseas a leagan síos le déileáil le fiosrúcháin teileafóin, taifead a dhéanamh ar ghlaonna teileafóin amach agus isteach, ar litreacha amach agus isteach agus ar eolas tábhachtach a bailíodh. Coinneoidh an Príomhoide na taifid seo ar fhaitíos go dtiocfadh aon cheisteanna chun cinn níos deireanaí.
- Athbhreithniú a dhéanamh ar imeachtaí an chéad lá le pleananna a dhéanamh don lá dár gcionn.

3. Cuir ar an eolas

Tá sé riachtanach go dtugtar eolas, chomh luath agus is féidir, don dream ar fad a dteastaíonn eolas uathu. Ba cheart féachaint ar dtús an foireann a chur ar an eolas. Chuideodh sé an ráiteas aontaithe a úsáid leis na scoláirí agus daoine eile a chur ar an eolas le fonn scaipeadh ráflaí a laghdú. Más féidir é, tabhair an t-eolas do na scoláirí ag an am céanna agus iad in éindí i ngrúpaí nach bhfuil tada níos mó ná gnáth-rang.

Ba cheart, i gcás an ráitis scríofa, go gcuirfí trasna é i mbealach tuisceanach agus go dtabharfadh sé:

- Na fíricí mar atá a fhios iad, sé sin céard a tharla, cé a bhí páirteach (ag brath ar an comhthéasc)
- Léiriú ar an tacaíocht a bheidh le fáil
- Sonrú ar ghníomhaíochtaí pleanáilte i gcás amhras féinmharaithe, ba cheart a bheith an-chúramach gan an focal "féinmharú" a úsáid go dtí go bhfuiltear siúráilte cinnte gur bhásaigh an scoláire de bharr féinmharaithe.

Nuair a bhíonn eachtra chriticiúil tar éis tarlú ar thuras scoile teastaíonn ráiteas aontaithe a bheidh ina chúnamh dóibh sin a chaithfidh glaoch ar Thuismitheoirí/Caomhnóirí ar an bhfón. Is fearr roinnt foirne a bheith páirteach anseo le go gcuirfear na daoine uilig a bhíonn i gceist ar an eolas ag an am céanna nó thart ar an am céanna. Roinnt gnéithe eile le tógáil san áireamh nuair atáthar i dteagmháil le Tuismitheoirí/Caomhnóirí:

- Tairg aon chúnamh praiticiúil a theastaíonn – iompar, uimhreacha fón, ainmneacha teagmhála
- Fiafraigh an bhfuil an tuismitheoir astu féin nó an bhfuil duine éigin acu mar thacaíocht dóibh
- Bí cúramach go bhfuil an tuiscint cheart ag na Tuismitheoirí/Caomhnóirí ar an eolas atá á thabhairt agat dóibh.

Teagmháil leis na Meáin *(féach aguisín 8)*

Má thagann fiosrúcháin óna meáin tá sé tábhachtach gur duine amháin a ghníomhaíonn mar theagmhálaí – an Príomhoide de ghnáth nó, má bhíonn sise as láthair, an Phríomhoide Tánaisteach nó duine ainmnithe ar bith a mbíonn cead tugtha dóibh labhairt faoin eachtra. Ní mór go dtuigfeadh an fhoireann agus na scoláirí uilig go gcuirtear na fiosrúcháin preasa uilig ar aghaidh ag an té atá ainmnithe. Níor cheart go mbeadh aon phlé eile ann leis an bpreas agus níor cheart agallaimh a dhéanamh gan cead ón bPríomhoide.

Nuair a bhíonn ráiteas preasa á ullmhú, ba cheart cuimhneamh ar na moltaí seo a leanas:

Ba cheart go mbeadh an ráiteas preasa simplí agus gearr:

- Go gcuirfí brón lucht na scoile uilig in iúl ann agus go ndéanfaí comhbhrón leis an teaghlach/na teaghlaigh.
- Go dtabharfaí tús áite do riachtanais agus do mhothálacht na ndaoine go bhfuil baint dhíreach acu leis an eachtra.
- Níor cheart ainmneacha, seoltaí ná uimhreacha teileafóin na ndaoine atá i gceist a thabhairt.
- Ba cheart staidéar a dhéanamh ar cheisteanna a d'fhéadfaí a chur agus freagra a bheith réitithe dóibh.
- I gcás eachtra leanúnach is gá áit agus am ar leith a phiocadh ina scaoiltear eolas leis an bpreas.

I gcás Eachtra Criticiúil labhróidh an Fhoireann um Eachtraí Criticiúla agus/nó baill foirne ábhartha leis na scoláirí maidir le meáin shóisialta a úsáid go freagrach agus go cuí.

Daoine eile le cur ar an eolas: Nuair is féidir é, teastaíonn cathaoirleach an Bhoird Bainistíochta a chur ar an eolas agus socraigh leis/lei an gá nó nach gá cruinniú éigeandála den Bhord a bheith ann. B'fhéidir go gcaithfí dul i gcomhairle le Bord Oideachais & Oiliúna na Gaillimhe agus Ros Comáin.

Breathnaigh ar cheart, nó ag cén pointe gur cheart cuideachta árachais na scoile agus aon ghníomhaireacht chuí eile a chur ar an eolas.

4. Gníomhú sa nGearrtéarma

Braithfidh, ar ndóigh, gníomhú gearrthréimhseach an-mhór ar an gcineál géarchéime atá i gceist.

Clúdófar gníomhaíochtaí faoi roinnt ceannteideal:
- Lucht Foirne/Scoláirí/Tuismitheoirí

LUCHT FOIRNE

Cruinniú Eachtra Criticiúil an mhaidin scoile dár gcionn

- Dearbhaigh cúraimí an lae seo ó thaobh gach duine den Fhoireann um Eachtraí Criticiúla.
- Cinntigh go dtuigeann chuile bhall den Fhoireann um Eachtraí Criticiúla na fíricí agus na ráitis atá ullmhaithe don chruinniú foirne (agus feitheoireacht ar scoláirí sa tréimhse sin).
- Dearbhaigh socruithe tacaíochta óna gníomhaireachtaí ábhartha (inmheánacha & seachtracha).
- Dearbhaigh an teagmháil leis an teaghlach faoi bhris/atá i gceist. Má bhíonn sé feiliúnach, tabharfaidh an Príomhoide nó ball éigin eile den fhoireann um Eachtraí Criticiúla cuairt ar an teaghlach agus, le linn na cuairte seo nó cuairt ina dhiaidh sin, labhrófar le duine de na gaolta faoina socruithe sochraide agus an seans go bhféadfadh páirt a bheith ag an scoil ann. Braithfidh sé ar fad ar thoil an teaghlaigh.

Cruinniú Foirne i ndiaidh chruinniú na Foirne um Eachtraí Criticiúla

- Ba cheart go mbeadh an fhoireann ar fad i láthair.
- Déanfar ráiteas gearr faoina fíricí mar is eol iad (aontaithe roimhe sin ag an bhfoireann um Eachtraí Criticiúla).
- Ba cheart deis a thabhairt don lucht foirne a dtuairimí/mothúcháin a nochtadh.
- Ba cheart aontú ar an mbealach leis na fíricí a insint do na scoláirí mar aon leis an gcaoi a bhfreagróidh lucht foirne fiosrúcháin na scoláirí.
- Cuirfear amchlár an lae in iúl don lucht foirne.
- Inseofar don lucht foirne cé na gníomhaireachtaí seachtracha a bhfuil páirt acu sna himeachtaí agus cé na tacaíochtaí atá socraithe do scoláirí agus don lucht foirne.
- Léireofar bealaí le go n-aithneofar agus go ndéileálfar le scoláirí leochaileacha.
- Ó thaobh na mball foirne a bhfuil baint dhíreach acu leis an eachtra, ní mór cinntiú go bhfaigheann siad tacaíocht, ní mór féachaint ar a ndualgais agus am a bheith acu le theacht acu féin.
- I gcás ball foirne a chreideann, ar fháth amháin nó fáth eile, nach bhfuil siad in ann a bheith páirteach i ndéileáil dhíreach na scoile leis an eachtra, ba cheart go bhféadfaidís fanacht amach as gan cheist.
- Sa ngearr agus meán tréimhse, is iad an treoirchomhairleoir, baill eile den Fhoireann Thréadach agus gníomhaireachtaí ón taobh amuigh is mó a bheidh ag déileáil leis an ngéarchéim. Caithfear oibriú leo agus cúnamh agus acmhainní a chur ar fáil dóibh ina gcuid oibre. Caithfidh siad casadh leis an bPríomhoide go rialta le breathnú ar an dul chun cinn atá a dhéanamh. Seo iad an grúpa a bheidh i dteagmháil agus ag tacú le baill eile den lucht foirne.
- Caithfidh an Príomhoide agus an Príomhoide Tánaisteach cinntiú go bhfuil tacaíocht á fháil acu féin freisin. D'fhéadfadh an t-ualach freagrachta a bhaineann le géarchéim a bheith ollmhór. Caithfidh an Príomhoide/Príomhoide Tánaisteach breathnú amach dá leas féin agus dul sa tóir ar an tacaíocht chuí laistigh agus lasmuigh den scoil.

Ba cheart go gcuirfí chuile bhall den fhoireann/den phobal scoile ar an eolas faoin gcaoi le déileáil leis na meáin. Taobh amuigh den Duine Ainmnithe do Theagmháil Meán ar an bhFoireann um Eachtraí Criticiúla is chuig Príomhoide na scoile a chaithfear na fiosrúcháin/ráitis uilig a chur.

SCOLÁIRÍ

Aidhmeanna:

- Áit shábháilte agus príobháideach a chur ar fáil do scoláirí le go bhféadfaidís ceisteanna a chur, a scéal a insint agus a mothúcháin a roinnt.
- Aird na scoile a tharraingt ar an dream a dteastaíonn sainthacaíocht fadtéarmach ar leith uathu.
- Gan deis a thabhairt do Neamhord Struis Iarthrámaigh greim a fháil.
- Cur ar chumas an ghrúpa iomlán scoláirí feidhmiú mar is iondúil chomh sciobtha agus is féidir.

An Chéad Teagmháil Ranga

- Tá sé tábhachtach go gcuimhneofaí nach mbeidh chuile rang ag fulaingt. Caithfear ag an am céanna breathnú ar an mbris i gcás lucht na scoile uilig.
- Ba cheart an scéal a insint do Bhliain ghrúpa an scoláire a bhásaigh ar dtús, agus go mbeadh an Príomhoide, Príomhoide Tánaisteach, baill den Fhoireann um Eachtraí Criticiúla, Múinteoirí agus múinteoir ranga i láthair.
- Caithfear é seo a dhéanamh i mbealach mothálach ach soiléir. Má bhíonn aon mhúinteoir míchompordach ag cur rang ar an eolas, rachaidh ball den Fhoireann um Eachtraí Criticiúla in éineacht leo agus tabharfar an t-eolas don rang más gá.
- Ba cheart sceideal an lae a insint do na scoláirí.
- Ba cheart seans a thabhairt do na scoláirí dul ag caint eatarthu féin. Ba cheart féachaint le hatmaisféar a bheith ann a thugann le tuiscint go bhfuil sé “ceart go leor” labhairt faoin eachtra. B’fhéidir go mbeadh deacracht ag roinnt múinteoirí leis seo. Ba cheart, áfach, glacadh le cúnamh ón lucht foirne uilig atá ar fáil agus atá sásta cúnamh a thabhairt. Caithfidh na múinteoirí agus an Príomhoide a bheith tuisceanach ó thaobh an ama a theastóidh don chomhrá sin i measc scoláirí. Ní mór go mbeadh cothromaíocht ann ó thaobh leanacht le gnáthchúrsaí scoile agus fáil a bheith ar phearsanra tacaíochta do na scoláirí.
- Ba cheart na tacaíochtaí atá le fáil timpeall na scoile (taobh istigh & amuigh) a insint do na scoláirí.
- Má tá sé feiliúnach leanacht d’obair scoile b’fhéidir gurbh fhearr dul siar ar rudaí in áit tabhairt faoi obair nua le brú ar na scoláirí a laghdú. Níor cheart na scoláirí a fhágáil ar a gconláin féin. Ba cheart dóibh a bheith sa rang nó le cairde in áit atá maoirsithe.

An Chuid eile de Lá 1

- Ba cheart don scoil timpeallacht shéimh, tacúil a choinneáil ag imeacht agus leanacht leis an ngnáthsceideal chomh mór agus is féidir solúbthacht a bheith ann freisin.
- Ba cheart do na baill foirne coinneáil orthu ar feadh an lae ag cur béime ar na tacaíochtaí atá ar fáil.
- Le linn sosanna, moltar go mbeadh níos mó ball foirne ná mar is iondúil ag caint le scoláirí mar thacaíocht.
- B’fhéidir go dtaitneodh leis na scoláirí seirbhís nó deasghnách éigin a eagrú sa scoil féin. Chaithfí fáil amach uathu faoin gcineál seirbhíse a bheadh i gceist acu. D’fhéadfadh a leithéid d’ócáid an-leas a dhéanamh do lucht foirne agus tuismitheoirí.
- Casfaidh an Fhoireann um Eachtraí Criticiúla le chéile le modh déileála na scoile a mheas, le hainmneacha scoláirí a mbeadh imní ar a gcomhghleacaithe fúthu a fháil agus le plean don iarnóin a réiteach.
- Ba cheart go mbeadh cruinniú gearr foirne ann ag deireadh an lae scoile sin le go bpléifí an chaoi a ndeachaigh an lá, le scoláirí leochaileacha a aithint, le plean a dhéanamh don lá dár gcionn agus le sonraí na socruithe sochraide, má tá ar fáil, a thabhairt.

TUISMITHEOIRÍ

Teagmháil le Tuismitheoirí Scoláirí a bhíonn an-trína Chéile

- Moltar go ndéanfaí teagmháil leis an mbaile sna chéad chéimeanna den ghéarchéim. Níor mhór do thuismitheoirí a bheith in ann dul i dteagmháil leis an scoil má bhíonn eolas acu a chuideodh leis an scoil i mbealach ar bith le breathnú amach dá bpáiste
- Ba cheart do na múinteoirí dul i dteagmháil le ball ainmnithe na Foirne um Eachtraí Criticiúla faoi scoláirí a bheadh go mór trína chéile.

Scaití, b'fhéidir go gcaithfí an imní a bheadh orainn a insint do na tuismitheoirí agus b'fhéidir moladh dóibh gurbh fhearr don scoláire a bheith sa bhaile an chuid eile den lá agus tacaíocht an teaghlaigh a bheith acu.

5. 24 – 72 Uair an chloig tar éis Eachtra Chriticiúil

Casfaidh an Fhoireann um Eachtraí Criticiúla le chéile arís an mhaidin dár gcionn le:

- Fáil amach cén chaoi a bhfuil baill na Foirne um Eachtraí Criticiúla agus comhghleacaithe eile ag déanamh amach.
- Cinneadh a dhéanamh faoin mbealach is fearr le monatóireacht a dhéanamh ar scoláirí leochaileacha.
- Mianta an teaghlaigh a dhearbhú, nuair is cuí, faoi pháirt na scoile sna socruithe sochraide.

Tionólfar Cruinniú Foirne eile chun:

- Lucht foirne a choinneáil suas go dáta faoi rudaí
- Aiseolas a bhailiú ó mhúinteoirí faoi scoláirí a bhfuil imní orthu fúthu
- A bheith mothálach faoin gcaoi a bhfuil comhghleacaithe ag déileáil ar leibhéal pearsanta agus gairmiúil.

6. An Sochraid

- Déanfaidh an Príomhoide teagmháil, más gá, leis na comhlachtaí cuí faoin scoil a dhúnadh mar chomhartha ómóis ar lá na sochraide (BOOGR). Bheadh sé i gceist ag an scoil fanacht oscailte sa chuid is mó cásanna áfach le go bhféadfadh scoláirí tacaíocht a lorg ar feadh an lae, agus freisin, le go bhféadfadh bliain ghrúpaí nár aithin an scoláire áirithe leanacht orthu lena gcuid staidéir chomh mór agus a bheidís in ann.
- Breathnóidh duine den Fhoireann um Eachtraí Criticiúla amach do pháirteachas na scoláirí sa sochraid (Garda Onóra srl.). Lorgófar cúnamh bhaill eile foirne nuair is gá.
- Ní mór cuireadh, pleanáil agus athbhreithniú a bheith ann ó thaobh páirteachais de. Ní mór a bheith i dteagmháil leis na teaghlaigh atá i gceist, cuireadh a thabhairt do scoláirí a bheith páirteach ann, am a chaitheamh le réiteach don pháirteachas seo, agus ansin ar deireadh, deis a chruthú don dream a ghlac páirt a theacht acu féin. Cé go mbeadh sé feiliúnach do chomhghleacaithe ranga an scoláire a bhásaigh a bheith ag an sochraid agus ag an adhlacadh ní móide go mbeadh sé feiliúnach grúpa fíormhór scoláirí a bheith i láthair. D'fhéadfadh sé nach bhfeilfeadh sé grúpa mór daoine óga a bheith ag ócáid fíormhothúchánach dá leithéid agus freisin go gcuireadh sé as do scoláirí áirithe agus do thuismitheoirí an scoláire a bhásaigh.

Ní mór go mbeadh meas i gcónaí ar chearta príobháideachais an teaghlaigh a chaill an duine.

- Scoláirí a réiteach don sochraid. D'fhéadfadh gurb é seo an chéad uair ag roinnt scoláirí ag ócáid dhobrónach mór mar seo.
- Ba cheart do scoláirí a ghlacann páirt sa sochraid ar son na scoile a bheith ag caitheamh a n-éidí scoile iomlán.

I ndiaidh na Sochraide

- Ba cheart go gcuideodh Baill den Fhoireann um Eachtraí Criticiúla agus lucht foirne ábhartha eile le scoláirí a thagann ar ais i ndiaidh a bheith as láthair de bharr na heachtra. Ba cheart súil a choinneáil ar scoláirí leochaileacha agus iad a chur ar aghaidh ag comhairleoireacht.
- I gcás scoláirí a bhíonn trína chéile agus faoi strus ag eachtraí na laethanta roimhe sin, ba cheart cuireadh a thabhairt dóibh chuig seisiún Faoisimh ó Strus de bharr Eachtra Chriticiúil. Ag an seisiún seo bheadh comhairleoir mar áisitheoir, bheadh baill den Fhoireann um Eachtraí Criticiúla ann agus/nó múinteoirí eile a raibh aithne mhaith acu ar an scoláire a bhásaigh.
- Sheasadh an seisiún suas le 90 nóiméad, le grúpa 20 – 25 scoláire ar a mhéid agus d'fhéadhfadh sé cuidiú le scoláirí tosaí ag déileáil leis an bpróiseas dobróin.

7. Gníomhú Meántréimhseach agus Fadtréimhseach

- Coinneoidh an Fhoireann Cúram Tréadach súil ar scoláirí do chomharthaí crá leanúnach.
- Déanfar measúnú ar mhodh déileála na scoile ar an eachtra agus leasófar ár bpolasaí i leith déileáil le bás obann scoláire nó ball foirne.
- Cinnteofar go bhfuil baill nua foirne ar an eolas faoina himeachtaí le deireanas, faoi scoláirí leochaileacha agus gnásanna na scoile.
- D'fhéadfadh sé go mbeifí mothálach arís cothrom an ama ar tharla an eachtra agus go dteastódh breis tacaíochta ag na hamanna seo.
- Beidh an Fhoireann um Chúram Tréadach tairbheach do chuile dhuine sa scoil mar go ndéanfaidh athbhreithniú rialta ar riachtanais na scoláirí, na foirne agus na tuismitheoirí maidir le ceisteanna tráma.
- I gcomhar leis an bPríomhoide, ba cheart go ndéanfadh an Fhoireann Cúram Tréadach athbhreithniú rialta ar an soláthar curaclaim, ar shainoiliúint foirne agus ar naisc le gníomhaireachtaí seachtracha faoi cheisteanna a bhaineann le hathrú, caillteanas, bás agus géarchéim.
- Sa gcás go dtarlaíonn bás eile ina dhiaidh sin i dtimpeallacht na scoile, níor mhór tacaíocht a thabhairt don dream a d'fhulaing sa gcéad chás mar, go bhféadfadh an bris seo dianmhothúcháin a mhuscailt iontu arís.

8. Athbhreithniú:

Is gá go ndéanfaí athbhreithniú rialta ar na gnásanna seo uilig, bunaithe ar thaithí ó bhabhtaí a bhíonn thart. Tar éis do pholasaithe agus gnásanna a bheith curtha i bhfeidhm is fiú go mór am a chaitheamh ag meas a n-éifeacht. Bheadh sé go maith freisin teagmháil a dhéanamh le scoileanna agus le daoine gairmiúla eile le comparáid a dhéanamh le héifeachtacht a bPlean um Dhéileáil le hEachtraí Criticiúla agus na modhanna gníomhaíochta beartaithe agus a tógadh a mheas.

9. Críoch:

Táthar ag súil gur tacaíocht í an Plean thuas sa gcás go dtarlódh tragóid inár bpobal scoile. Tá sé tábhachtach go dtuigfí áfach nach dtógann na treoirlínte seo áit na dtréithe is mó a mbíonn gá leo le déileáil le ceisteanna pearsanta ar nós féinmharú, bris agus caillteanas – an mothú, cúram agus cineáltas a thairgeann muid dá chéile agus do na scoláirí go laethúil.

PRÍOMHOIDE - SEICLIOSTA/GNÉITHE LE MEAS

Seo seicliosta de rudaí le meas ar mhaidin na tragóide. Ní de réir an chéad rud le déanamh srl. atá siad curtha le chéile. Tá sé tábhachtach go gcaithfidh an Príomhoide am ag pleanáil an rud atá le déanamh acu féin agus an rud atá feiliúnach acu le rá leis an dream ar fad atá i gceist.

- Glac am le ligean don scéal sú isteach.
- Glaoigh cruinniú den Fhoireann Bainistíochta um Eachtraí Criticiúla.
- Cuir an oiread eolas fíriciúil agus is féidir le chéile.
- Cuir an lucht foirne ar an eolas faoina bhfuil tarlaithe.
- Pléigh sceideal scoile an chéad lá leis an lucht foirne.
- Pioc amach scoláirí gur dóigh gurbh fhearr an scéal a insint dóibh astu féin, m.sh. dlúthchairde, gaolta srl.
- Inis do na scoláirí gur cailleadh scoláire go tragóideach agus mínigh go mbeidh sé deacair ag chuile dhuine déileáil leis seo. Mínigh sceideal scoile an lae agus an cúnamh agus tacaíocht atá ann do na scoláirí.
- Déan teagmháil le Bord Oideachais & Oiliúna na Gaillimhe agus Ros Comáin, leis an tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais agus le Seirbhís Ghéarchéime an FSS (HSE).
- Déan teagmháil le teaghlach an scoláire a cailleadh.
- Cas leis na príomhbhaill foirne a bheidh in ann tacú le scoláirí agus socraigh an leagan amach a bheidh air sin.
- Déan cinneadh faoi aon socruithe eile nach mór a dhéanamh ar an gcéad lá, m.sh. paidreacha don scoláire agus a dteaghlach.
- Tabhair cuairt, le linn an lae, ar an seomra foirne (An chistin) agus coinnigh súil ar a bhfuil ag tarlú sa scoil.
- Bí san airdeall maidir le haon mhúinteoir ar leith a d'fhéadfadh a bheith go mór trína chéile, m.sh. múinteoirí abair ar cailleadh duine leo le deireanas nó ar tharla féinmharú ina dteaghlach.
- Tabhair ugach don lucht foirne a theacht agat le linn an lae le hinsint duit cén chaoi a bhfuil rudaí ag dul ar aghaidh.
- Faigh amach na socruithe sochraide srl. agus inis iad don lucht foirne agus do na scoláirí. Déan teagmháil le teaghlach an scoláire a cailleadh.
- Déan athbhreithniú ar imeachtaí ag deireadh an chéad lá agus déan pleananna don lá dár gcionn.
- Cuir an lucht foirne ar an eolas faoina scoláirí is goilliúnaí agus faoina tacaíochtaí a bheidh ann dóibh.
- Más léir go mbeidh suim ag na meáin sa scéal leag amach straitéis le déileáil leo.

Aguisín 1: Sampla de théacs réamhullmhaithe leis an scéal a insint do na ranganna

Ar maidin inniu chuala muid scéal fíorbhrónach ar fad, sé sin gur bhásaigh ..... aréir, scoláire as an ..... bliain. Táimid uilig trína chéile agus faoi bhrón ag an scéal tragóideach seo agus ba mhaith linn comhbhrón ó chroí a dhéanamh le cairde, le scoláirí ranga agus le teaghlach .....

Bíonn deacracht againn ar fad déileáil le bás agus eascraíonn go leor mothúchán as, ina measc, bíonn gan a bheith in ann é a chreidiúint, bíonn deora agus fearg. Níl socruithe na sochraide againn faoi láthair ach coinneoidh muid ar an eolas sibh le linn an lae.

Má cheapann aon duine agaibh nár mhór daoibh labhairt le duine éigin nó an rud a phlé le duine fásta níl agaibh ach cúnamh a iarraidh ar bhur múinteoir nó teagascóir.

Aguisín 2: Treoirlínte do na múinteoirí ar fad

Téann na múinteoirí go Seomra 2 nuair a shroicheann siad an scoil.
Tugann an Príomhoide nó an Príomhoide Tánaisteach na fíricí mar is eol iad do na múinteoirí.
Insítear na socruithe sochraide má tá a fhios iad.
Caithfear a bheith réidh d'fheitheoireacht m.sh. An Fhoireann Bainistíochta um Eachtraí Criticiúla, Cinn Bhliana.
Bí réidh ar fhaitíos goilliúint mhothúchánach.

Tugtar eolas faoi
- Mothúcháin Nádúrtha
- Neamhord Struis Iarthrámaigh

Tugtar a bhfuil d'eolas ar fáil faoi sceideal an lae.
Insítear faoin socrú do chomhairleoireacht duine le duine má bhíonn gá leis.
Tugtar léiriú ar ról na Foirne Bainistíochta um Eachtraí Criticiúla.

Aguisín 3: Litir atá ullmhaithe do Thuismitheoirí/Chaomhnóirí – Bás tobann/ Timpiste

gretb
Bord Oideachais agus Oiliúna na Gaillimhe agus Ros Comáin
Galway and Roscommon Education and Training Board

Coláiste Ghobnait
Inis Oírr | Oileáin Árann |
Co. na Gaillimhe.
+353 99 75016; +353 87 2232520
eolas.gobnait@gretb.ie
www.colaisteghobnait.com

Príomhoide: **Bríd Ní Dhonnacha** *Príomhoide Tánaisteach:* **Diane Ní Mhainín**

A Thuismitheoir/Chaomhnóir, a chara,

Is oth liom a chur in iúl duit ***(go bhfuair duine de dhaltaí na scoile, [ainm], bás go tobann)/(gur gortaíodh duine de dhaltaí na scoile, [ainm], i dtimpiste)***, srl. Goilleann an bás/na básanna/an tarlú/ na tarluithe go mór orainn. Táimid ag cuimhneamh ar mhuintir ***(ainm an teaghlaigh)***.

Tá struchtúir tacaíochta i bhfeidhm againn chun cabhrú le do leanbh déileáil leis an tragóid seo ***(sonraigh)***. B'fhéidir go bhfuil mothúcháin agus ceisteanna ag do leanbh ar mhaith leis iad a phlé leat. Tá sé tábhachtach eolas ceart agus cruinn a thabhairt dó ar bhealach atá oiriúnach dá aois.

Is féidir leat cabhrú le do leanbh ach am a ghlacadh le héisteacht leis agus é a spreagadh chun labhairt faoi na mothúcháin atá aige. Ní mar a chéile aon bheirt leanaí agus cuirfidh siad a gcuid mothúchán in iúl ar bhealaí difriúla. Ní hannamh go rachadh sé deacair ar leanaí díriú ar rudaí, go mbeadh faitíos nó imní orthu ná go mbeidís cantalach. B'fhéidir go dtarraingeoidís siar ó dhaoine eile, go mbeidís ag caoineadh, go mbeidís ag gearán faoi dhaitheacha nó pianta coirp, go mbeadh sé deacair orthu codladh nó go mbeadh tromluí orthu. B'fhéidir nach mbeadh fonn ar roinnt acu aon rud a ithe. Is gearr go mbeidh siad ar a seanléim arís i bhformhór na gcásanna. Coinnigh súil ar do leanbh sna laethanta amach romhainn agus lig dó a chuid mhothúchán a chur in iúl gan é a cháineadh.

Cé go mbeidh ranganna ar siúl mar is gnáth, glacaim leis go mbeidh an chéad cúpla lá eile deacair ar gach uile dhuine. ***(Roghnach)***
Tá sé beartaithe oíche eolais a chur ar siúl do thuismitheoirí ar an ***(dáta, am agus áit)***. Tabharfar tuilleadh eolais duit ag an am sin faoi cén chaoi cabhrú le leanaí atá faoi bhrón.

Tá roinnt eolais istigh leis seo a d'fhéadfadh a bheith úsáideach duit chun cabhrú le do leanbh sa tréimhse chrua seo.

Is minic a théann daoine óga caol díreach chuig na meáin shóisialta lena bhfuil i mbéal an phobail a fháil amach, nó le tuilleadh eolais a fháil. Is tábhachtach an rud é ag an am seo monatóireacht a dhéanamh ar an gcaoi a n-úsáideadh siad na meáin shóisialta agus labhairt leo faoina léann siad. Molaimid go láidir duit a chur ina luí orthu gur gá dóibh bheith an-tuisceanach agus an-chúramach ar fad nuair a phostálfaidh siad aon rud.

Má tá comhairle uait, ná bíodh aon drogall ort teagmháil a dhéanamh leis an scoil ag 099-75016.

Is mise, le meas,

_____
Bríd Ní Dhonnacha, Príomhoide

Aguisín 4: Litir chuig Tuismitheoirí/Chaomhnóirí – Bás Foréigneach

gretb
Bord Oideachais agus Oiliúna na Gaillimhe agus Ros Comáin
Galway and Roscommon Education and Training Board

Coláiste Ghobnait
Inis Oírr | Oileáin Árann |
Co. na Gaillimhe.
+353 99 75016; +353 87 2232520
eolas.gobnait@gretb.ie
www.colaisteghobnait.com

Príomhoide: **Bríd Ní Dhonnacha** *Príomhoide Tánaisteach:* **Diane Ní Mhainín**

A Thuismitheoir/Chaomhnóir, a chara,

Ní foláir dom tú a chur ar an eolas faoi rud éigin an-bhrónach a tharla le déanaí.

Fuair (leanbh/duine óg arbh as an gceantar dó/di)/(deirfi úr/deirfi úr le ***[ainm an dalta]***)/(dalta de chuid na scoile) bás de dheasca ***(ionsaí foréigneach/eachtra fhoréigneach ar an tsráid/srl.)*** cúpla lá ó shin. Goilleann a bhás go mór orainn ar fad.

Scaipeamar an t-eolas sin agus rinneamar plé air leis na daltaí ar fad ionas go mbeadh a fhios acu céard a tharla. Bhí baill foirne de chuid na scoile ar fáil do dhaltaí ó thús deireadh an lae scoile inniu. Tá pearsanra tacaíochta eile ***(síceolaithe ina measc, srl. de réir na socruithe atá i bhfeidhm)*** ar fáil le comhairle a chur ar bhaill foirne agus iad ag tacú le daltaí.

Is mór an tragóid é nuair a fhaigheann aon duine óg bás, ach bíonn básanna foréigneacha níos deacra fós. Is deacair an rud é go gcaithfí muid múineadh dár leanaí faoin bhforéigean atá sa saol agus go gcaithfí muid glacadh leis in amanna nach bhfuil aon neart againn air.

D'fhéadfadh sé go mbeadh an bás seo ina chúis le réimse freagairtí ó do leanbh. D'fhéadfadh sé go mbeadh faitíos ar roinnt leanaí/daoine óga go gcailifí é féin nó go gcailifí daoine muinteartha leis. Glac am le héisteacht leis agus leis na rudaí atá ag cur eagla air. Cuir ar a s(h)uaimhneas é gur fíorannamh a tharlaíonn a leithéid.

Tá roinnt eolas breise istigh leis seo a d'fhéadfadh a bheith úsáideach duit ag an am crua seo.
Tá iriseoirí thart ar an scoil agus d'fhéadfadh sé go ndéanfaidís iarracht labhairt leatsa nó le do leanaí. Ní gá duit labhairt leo ar chor ar bith. Ní thabharfaimid cead d'iriseoirí agallamh a chur ar do leanbh ar scoil agus molaimid duit gan ligean dóibh déanamh amhlaidh taobh amuigh den scoil ach an oiread. Níl na leanaí sin aibí a ndóthain lena gcuid cainte a mheas agus d'fhéadfadh sé go ndéarfaidís rud éigin a mbeadh aiféala orthu faoi amach anseo.

Is minic a théann daoine óga caol díreach chuig na meáin shóisialta ina leithéid de chásanna lena bhfuil i mbéal an phobail a fháil amach, nó le tuilleadh eolais a fháil. Cé go bhféadfadh sé go bhfaigheadh do leanbh sólás sna meáin shóisialta, molaimid go láidir duit a chur ina luí air gur gá dó bheith an-chúramach ar fad nuair a phostálfaidh sé aon rud chuig daoine eile.

Táimid ag cuimhneamh ar mhuintir ***(ainm an teaghlaigh)*** agus oraibhse ar fad.

Is mise, le meas,

_____
Bríd Ní Dhonnacha, Príomhoide

Aguisín 5: Comhairle Úsáideach do Thuismitheoirí

Ní sa gcaoi chéanna a dhéileálann chuile dhuine óg le tráma. Déileálfaidh cuid acu leis thar cionn, ligfidh cuid acu i ndearmad é sách sciobtha ach beidh sé níos deacra ar chuid eile agus tógfaidh sé níos mó ama orthu. Go minic braitheann sé ar an aithne nó ar chomh muintearach is a bhíodar leis an té a cailleadh.

Sceidil

Oibríonn sé go maith do roinnt mhaith teaghlach agus scoláirí coinneáil lena ngnáthsceideal chomh mór agus is féidir. Ba cheart scoláirí a spreagadh le fanacht lena ngníomhaíochtaí sóisialta, lena gcaitheamh aimsire agus spórt. Cuideoidh sé seo leo teacht timpeall ar strus agus tógfaidh a n-intinn den tragóid ar feadh tréimhsí.

Labhairt nó gan labhairt

Bíodh a fhios ag do mhac nó d'iníon gur féidir leo labhairt leat faoina gcuid smaointe agus mothúchán ach piocadh siadsan an deis agus an t-am lena aghaidh sin. Mínigh go bhfuil sé nádúrtha go mbeadh mothúcháin láidre acu ag am mar seo. Amanta is fearr le daoine óga labhairt le duine taobh amuigh dá gclann. Bí tacúil agus ná tabhair breith. Ní mar a chéile a dhéileálann aon bheirt againn le tráma agus tá bealach amháin chomh ceart leis an gcéad bhealach eile.

Tacaíocht ó dhaoine eile

Spreag iad le ham a chaitheamh le cairde atá tacúil. Labhair le daoine eile a oibríonn le do mhac/d'iníon (m.sh. múinteoirí) le go dtuigfidh siad an bealach ar ghoill sé orthu agus an cúnamh a d'fhéadfadh siad tabhairt dóibh. Téigh i gcomhairle le do mhac nó d'iníon faoi seo le go mbeidh a fhios acu go bhfuil roinnt smachta acu ar chúrsaí a bhaineann leo féin.

Gníomhaíochtaí

Spreag iad lena ngníomhaíochtaí sóisialta, caitheamh aimsire agus spórt srl. a choinneáil suas. Cuideoidh sé seo leo teacht timpeall ar strus agus tógfaidh a n-intinn den tragóid ar feadh tréimhsí.

Bí Daingean

Coinnigh leis na gnáthrudaí a mbeadh tú ag súil leo ó do mhac nó d'iníon ach bíodh solúbthacht ann i gcás rudaí nach bhfuil chomh tábhachtach sin. Leag síos teorainn daingean i leith iompraíocht bhagrach nó féindhochar. Faigh cúnamh gairmiúil d'iompraíocht mar seo.

Greann

Tá sé ceart go leor agat greann a úsáid nuair atá sé nádúrtha é a dhéanamh. Is bealach maith é leis an ualach bróin a mhaolú.

Cúnamh Gairmiúil

Bíodh a fhios agat cén chaoi a bhfuil do mhac nó d'iníon ag cóipeáil sa mbaile, sa scoil agus le cairde. Faigh cúnamh gairmiúil má bhraitheann tú dúlagar, míshuaimhneas nó athrú buan ina bpearsantacht. (Féach Aguisín 10)

Bíodh misneach agat

Le cúnamh agus am bíonn daoine óga in ann a theacht go hiomlán acu féin ó thráma. Tá cúnamh le fáil má bhíonn sé uathu.

Aguisín 6: Bileog Eolais do scoláirí agus do Thuismitheoirí faoi Mhothúcháin Nádúrtha

Bíonn sé deacair agus strusmhar go minic a bheith ag déileáil le heachtra a bhfuil tráma ag baint leis. Tá sé in ann cur as don bhealach a n-airíonn, a smaoiníonn agus a n-iompraíonn duine iad féin. Tabharfaidh an t-eolas seo a leanas cúnamh duit le tuiscint a fháil ar roinnt de na frithghníomhaíochtaí agus de na mothúcháin a d'fhéadfadh a bheith agat uaireanta an chloig, laethanta nó seachtainí i ndiaidh na heachtra. Tugtar roinnt moltaí freisin faoi rudaí a d'fhéadfadh cabhrú leat ag an am seo.

Frithghníomhaíocht Fisiceach agus Iompraíochta

Tá sé sách coitianta go mbeifeá tuirseach, nach mbeifeá ag codladh, go mbeadh tromluí nó tinneas cinn ort, goile maith nó dona agat, deacrachtaí lamhnáin/putóige agat, easpa dianmhachnaimh ort agus go mbeifeá cantalach. Scaití ní airíonn duine go maith iontu féin.

Frithghníomhú Mothúchánach agus Cognaíoch (An chaoi a mothaíonn agus a smaoiníonn muid)

D'fhéadfadh sé go rachfá trí na rudaí seo:

Geit – mar gheall ar an rud a tharla. D'fhéadfadh sé go n-aireodh rudaí aisteach. Leis an ngeit scaití diúltaíonn an duine glacadh lena bhfuil tarlaithe. Ní shin le rá gur cuma leat. D'fhéadfadh go mbeadh fonn ort tarraingt siar, tosaí caoineadh nó guaim a chailleadh.

Faitíos – faoi neamhchinnteacht chuile rud, go háirithe an saol, faoi eachtra mar é tarlú arís, nó faoi bhriseadh síos nó smacht a chailleadh ort féin nó faoi bheith leat féin.

Ciontacht – airíonn freagrach ar chaoi éigin as an rud a tharla, gan a bheith in ann rudaí a fheabhsú nó cuidiú le daoine eile, de bharr a bheith beo agus níos fearr as ná daoine eile.

Náire – nach raibh tú in ann gníomhú mar a cheap tú gur chóir duit agus go raibh tacaíocht dhaoine eile uait.

Fearg – le duine nó rud éigin, ag iarraidh milleán a chur ar dhuine nó rud éigin mar gheall ar an rud a tharla, mar gheall ar éagóir na heachtra.

Mearbhall – faoin eachtra, faoin gcaoi ar cheart duit gníomhú, tuairimí measctha agat faoi chuile rud.

Pian – mar go bhfuil an duine imithe, an ceangal idir é seo agus eachtraí eile, bás nó cailliúint b'fhéidir a ndeachaigh tú tríd roimhe seo.

Fágtha Amach – nach bhfuil daoine ag tabhairt aitheantas don bhaint a bhí agat leis an eachtra nó don chaidreamh leis an té a gortaíodh.

Tá sé tábhachtach ceisteanna a chur agus soiléiriú a fháil tar éis eachtra ar céard go díreach a tharla. Scaipeann ráflaí go sciobtha agus cuireann leaganacha difríocht mearbhall agus strus ar dhaoine.

Cuimhnigh

- Go gcaithfidh tú breathnú amach duit féin.
- Go bhfuil tú ag déileáil i ngnáthbhealach le heachtra neamhghnách agus nach bhfuil tada aisteach fút
- Go bhfuil daoine ann gur féidir leat labhairt leo
- Go bhféadfadh sé nach mbeadh aon cheann de na mothúcháin thuas agat
- Má bhíonn siad agat níl mórán gur féidir leat a dhéanamh leis na mothúcháin agus smaointe míchompordacha seo a sheachaint
- Ach is féidir leat rudaí a dhéanamh a chuideoidh leat le theacht agat féin.

Céard a Chuidíonn?

Labhairt faoi – Déan iarracht labhairt faoin eachtra agus faoin gcaoi a n-airíonn tú. Ná coinnigh istigh na rudaí atá ag cur as duit. B'fhéidir go gcuideodh sé leat labhairt faoin méid a tharla le daoine ar tharla rud mar é dóibh féin. Inis do dhuine éigin é mura bhfuil tú ag cóipeáil go maith. Má bhíonn deacracht agat labhairt faoi, coinnigh taifead ar an gcaoi a n-airíonn tú nó tarraing léaráid faoina ndeachaigh tú tríd nó do mhothúcháin.

Ag Smaoineamh siar ar an eachtra – ní mór duit staidéar a dhéanamh ar an eachtra agus é ligean isteach i d'intinn de réir a chéile. B'fhéidir tar éis roinnt ama go gcaithfeá labhairt faoi, scríobh faoi agus a bheith ag brionglóid faoi arís agus arís le go mbeidh tú in ann ar deireadh glacadh leis an rud a tharla.

Ag Dul Ar Ais – b'fhéidir dá rachfá ar ais ag an áit ar tharla an eachtra go gcuideodh sé leat déileáil leis an eachtra.

Freastal ar Chuimhneacháin – dul ag na seirbhísí sochraide

Ag Cabhrú le daoine eile – b'fhéidir go bhfaighfeá faoiseamh as rudaí a dhéanamh a chabhródh le daoine eile

Beathú – Féach le béile rialta a ithe trí bhabhta sa ló.

Aclaíocht agus Suaimhneas – caith tamall ag aclaíocht agus tamall ar do shuaimhneas agus ag ligean do scíth.

Thart ar mhí tar éis na heachtra téigh ar thóir cúnamh má tá siad seo ag cur as duit:

1. Níl tú in ann déileáil le mothúcháin fíorláidre
2. Tá tromluí agus ceal codladh ort fós
3. Tá smaointe treallúsacha fós agat faoin eachtra a tharla
4. Tá deacrachtaí anois agat ar scoil
5. Tá úsáid á bhaint agat as an iomarca óil, tobac nó substaintí eile le cabhrú leat déileáil leis an eachtra.

Aguisín 7: Bileog eolais ar Neamhord Struis Iarthrámaigh – Don Lucht Foirne

Is cineál neamhord imní é Neamhord Struis Iarthrámaigh a dtagann a chomharthaí chun cinn tar éis dul trí eachtra fíordhona. Chaithfeadh gur eachtra fíordhona é le go músclaíonn sé faitíos, neamhábaltacht agus uafás i nduine.

Seo samplaí d'eachtraí trámacha:

- Eachtra ina mbíonn duine nó daoine faoi bhagairt báis nó
- Drochghortú
- Eachtra ina bhfeictear duine eile á marú nó á ngortú
- Scéala a fháil faoi bhás nó foréigean ar dhuine den teaghlach
- Scrios obann ar theach duine nó i measc a bpobal
- A bheith fuadaithe, ionsaithe, faoi chrá nó curtha i ngéibheann
- Drochthimpiste cairr
- Duine fáil amach go bhfuil tinneas a d'fhéadfadh iad a mharú orthu

Comharthaí Neamhoird Struis Iarthrámaigh:

Ag dul tríd an eachtra thrámach arís is arís trí
– iardhearcadh rialta nó brionglóidí
– iompraíocht ar nós go bhfuil an eachtra ag tarlú arís
– a bheith fíor trína chéile ag eachtraí a chuireann an tráma i gcuimhne duit

Freagracht á sheachaint go seasmhach nó gan aon mhothú ann chuige seo mar a fheictear trí
– iarrachtaí a dhéantar leis na mothúcháin a bhaineann leis an eachtra a sheachaint
– iarrachtaí a dhéantar gníomhaíochtaí a mhúsclaíonn an tráma arís a sheachaint
– a bheith ag aireachtáil scaradh amach ó dhaoine eile
– gan a bheith in ann cuimhneamh ar ghné thábhachtach den tráma
– lagchumas ó thaobh mothúcháin grá agus dlúthchaidrimh

Mothúcháin seasmhacha de ghríosú méadaithe
– deacracht ag titim nó ag fanacht i do chodladh
– cantalach nó rachtanna feirge
– deacracht le dianmhachnamh
– ag aireachtáil míshuaimhneach nó ar bior
– gníomhú preabach iomarcach

D'fhéadfadh an neamhord tarlú ag aois ar bith, fiú do pháistí. Cé de ghnáth go bhfeictear na comharthaí taobh istigh den chéad trí mhí ó tharla an tráma d'fhéadfadh sé go mbeadh sé míonna nó blianta sula bhfeictear na comharthaí. Le go mbeifear cinnte gur Neamhord Struis Iarthrámaigh a bhíonn ar dhuine ní mór go mbeadh na comharthaí ar fad á dtaispeáint ar feadh breis is mí agus go mbeadh an duine trína chéile agus nach mbeadh in ann feidhmiú chomh maith agus a bhíodh ag an obair, sa mbaile, ar scoil nó go sóisialta.

Foinse: American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (1994)

Aguisín 8: Téacs nó Teimpléad samplach do na Meáin

gretb
Bord Oideachais agus Oiliúna na Gaillimhe agus Ros Comáin
Galway and Roscommon Education and Training Board

Coláiste Ghobnait
Inis Oírr | Oileáin Árann |
Co. na Gaillimhe.
+353 99 75016; +353 87 2232520
eolas.gobnait@gretb.ie
www.colaisteghobnait.com

Fógra Choláiste Ghobnait do na Meáin

(Ainm) is ainm dom agus is mise príomhoide ***(Ainm)***. Fuaireamar an drochscéala ar maidin inniu faoi bhás ***(duine dár gcuid daltaí)***. Is uafásach an tragóid é seo don teaghlach/do na teaghlaigh, dár scoil agus dár bpobal ar fad. Goilleann an méid a tharla go mór orainn. Cuirimid ár gcomhbhrón in iúl do mhuintir ***(an dalta)*** agus dá gcairde agus tá siad inár smaointe.

(Buachaill sa 5ú bliain) ab ea ***(an dalta/na ndaltaí)*** agus aireoidh na daoine ar fad a raibh aithne acu air uathu é.

Bhíomar i dteagmháil lena thuismitheoirí agus d'iarr siad orainn bheith tuisceanach faoina bpríobháideacht sa tréimhse dheacair seo.

Is iomaí duine a thairg tacaíocht agus táimid an-bhuíoch díbh. Tá Plean Bainistíochta Teagmhais Chriticiúil curtha i bhfeidhm ag an scoil.

Tá an lá caite ag síceolaithe de chuid na Seirbhíse Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais agus ***(cuir isteach eolas eile más cuí)*** linn agus iad ag tabhairt tacaíochta dúinn agus ag cur comhairle ar mhúinteoirí sna hiarrachtaí atá á ndéanamh acu cúnamh a thabhairt dár ndaltaí ag an tráth seo.

Tá múinteoirí ag cabhrú le daltaí déileáil leis an tragóid seo.

Tá an scoil ag cur fáilte roimh thuismitheoirí ionas go bhféadfaimid tacú leo, comhairle a chur orthu agus treoir a thabhairt dóibh.

Iarraimid oraibh bheith tuisceanach faoinár bpríobháideacht ag an am seo.

Go raibh maith agaibh.

Sínithe: ..... Dáta: .....

Aguisín 9: Seoltaí Úsáideacha & Tagairtí Ábhartha don Pholasaí Eachtraí Criticiúla

Friends of Suicide Loss BAC 014927576
Barnardo's, Cearnóg Theampall Chríost, Baile Átha Cliath 8. Teil: 01-4540355

Níl sa mhéid a leanas ach roinnt bheag den ábhar atá ar fáil agus áiríonn tagairtí do leabhair a luadh sna treoirlínte seo.

The Grieving Child - A Parents Guide le Helen Fitzgerald. Simon & Schuster Nua Eabhrac 1992. Treoir iontach do thuismitheoirí agus daoine fásta a bhíonn i mbun cúraim.

Good Grief: Talking and Learning about Loss & Death le Barbara Ward & Janice Houghton. White Cresent Press Luton 1987. Pacáiste a scrúdaíonn na ceisteanna mothálacha a bhaineann le bás agus bris.

The Mourning Handbook le Helen Fitzgerald. Simon & Schuster Nua Eabhrac 1994. Acmhainn shuntasach.

Death and Dying: Pacáiste acmhainne curtha le chéile ag Nóirin Hynes agus Margarita Synnott. Ar fáil ó MREI, Institiúid Oideachais Marino, Ascaill Uí Ghríofa, Baile Átha Cliath 9. Pacáiste d'acmhainn múinteoireachta luachmhar go háirithe do mhúinteoirí reiligiúin.

When Someone Close Dies. Ar fáil ó Roinn na hOibre Sóisialta Leighis. Ospidéal Beaumont, Baile Átha Cliath 9. Teil: 01-8093290

Féinmharú i measc Daoine Óga, Treoirlínte Thuaisceart Éireann. 1996. ISBN 1 897592 051 Acmhainn an-soiléir agus praiticiúil do dhéileáil na scoile iomlán leis an gceist seo. W.I.N.N.

Suicide and the Irish le Michael Kelleher. Mercier: ISBN 1 85635 149 1, Staidéar cuimsitheach.

Suicide: The Irish Experience le Sean Spellissey. On Stream Cork 1996. Staidéar cuimsitheach don chomhthéacs Éireannach.

A Special Scar: The Experiences of People Bereaved by Suicide le B. Allison Wertheimer. Routledge London 1991. Bunaithe ar staidéar 50 duine faoi bhris – tairgeann cúnamh praiticiúil.

Guidelines for Schools on how to Respond to the Sudden Unexpected Death of a Student. Cumann na Meánmhúinteoirí, Éire 1997. Teoir phraiticiúil fíorúsáideach do scoileanna.

In the Event of a Tragedy - A Response. Ar fáil ó Bhord Sláinte an Iarthuaiscirt, Cluainín, Co. Liatroma. Teil 071-60222. Children in Crisis: A Team Approach in the

Emotional Problems in Children and Young People le L. Winkley. Cassell London 1996. Soláthraíonn tuiscint mhaith ar réimse ceisteanna.

Barnardos. (1999). Responding to youth suicide and attempted youth suicide in Ireland: Barnardos Policy Briefing 1.

An Roinn Oideachais, Tuaisceart Éireann. (1996). Suicide among young people: Managing the issue in schools.

Pieta 1800 247 247 ; Teasc 'HELP' chuig 51444

Aguisín 10: Gníomhaíochtaí Gearrthréimhseacha agus róil an chéad lá

TASC	AINM
Bailigh eolas cruinn (Cé, Céard, Catháin, Cén ait)	
Déan teagmháil leis na gníomhaireachtaí cuí	
Bíodh cruinniú ann leis an bhfoireann Bainistíochta um Eachtraí Criticiúla (Am agus áit soiléir)	
Feitheoireacht eagraithe ar na scoláirí	
Bíodh cruinniú foirne ann	Gach baill foirne
Eagraigh amchlár an lae	
Cuir tuismitheoirí ar an eolas	
Cuir scoláirí ar an eolas	
Déan teagmháil leis an teaghlach faoi bhris	
Déileáil leis na meáin (Ullmhaigh agus aontaigh ar raiteas do na meáin)	
Foireann a thabhairt suas chun data ag deireadh an lae	

Aguisín 11: Gníomhaíochtaí meántréimhseacha agus róil le tabhairt amach idir 24 - 72 uair an chloig

TASC	AINM
Déan athbhreithniú ar imeachtaí an chéad 24 uair an chloig	Ceannasaí foirne
Cruinniú leis an bhfoireann	
Cruinniú le gníomhairí seachtrach	
Eagraigh tacaíocht do dhaoine aonair/grúpaí/ tuismitheoirí/scoláirí/múinteoirí	
Pleanáil do theacht le chéile athuair na scoláirí agus an lucht foirne	
Pleanáil cuairteanna ar an dream atá gortaithe	
Téigh i dteagmháil leis an teaghlach maidir le socruithe sochraide srl.	
Freastal agus páirt sa sochraid	
Dúnadh na scoile	Bord Bainistíochta

Aguisín 12: Gníomhaíochtaí fadtréimhseacha agus róil le tabhairt amach tar éis 72 uair an chloig

TASC	AINM
Coinnigh súil ar scoláirí ó thaobh comharthaí leantacha struis	Múinteoirí ranga
Déan teagmháil leis na gníomhaireachtaí cuí	
Cuir lucht foirne nua agus scoláirí ar an eolas	
Déan cinneadh faoin mbealach ceart le déileáil le cuimhneacháin	Bord Bainistíochta/Foireann, Tuismitheoirí, Scoláirí
Déan measúnú ar an gcaoi ar déileáladh leis an eachtra agus leasaigh an plean eachtraí criticiúla go cuí	Foireann/Bord Bainistíochta

Liosta Teagmhála Éigeandála

GLAOCH ÉIGEANDÁLA	**112 / 999**
Príomhoide	**087-2232520 / 099-75016**
Cathaoirleach an Bhoird Bainistíochta	**086-1639456**
PF & Stiúrthóir na scoileanna Bhord Oideachais agus Oiliúna na Gaillimhe agus Ros Comáin	**091-874500** **086-8679249 = Stiurthóir na scoileanna**
Oifigeach Oideachais Bhord Oideachais agus Oiliúna na Gaillimhe agus Ros Comáin	**091-874500**
DOCHTÚIR	**099-75976/ 087-0989998**
BANALTRA	**099-75006**
SAGART	**086-1030405**
NEPS - An tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais, Gaillimh, Méadhbh Ní Fhoighil	**091-864519/086-2036646**
STÁISIÚN NA nGARDAÍ, INIS MÓR	**099-61102**
STÁISIÚN NA nGARDAÍ, BÓTHAR NA TRÁ	**091-521333**
Scrúduithe Stáit	**0906-442700**
Líne Chabhrach na Leanaí *(Childline)*	**1800 66 66 66**
Líne Chabhrach na dTuismitheoirí	**1800 927 277/01-8733500**
Na Samáraigh	**116123**
Jigsaw Gaillimh	**091-549252**
Pieta	**1800 247 247** **Text 'HELP' chuig 51444**
Spectrum Life (EAS)	**1800 411 057** **Text 'Hi' chuig 087 3690010**

Tacaíocht de dhíth?

gretb
Bord Oideachais agus Oiliúna na Gaillimhe agus Ros Comáin
Galway and Roscommon Education and Training Board

Práinneach

- Garda, Fire Brigade, Ambulance..... 999/112
- Garda Confidential Line 1800-666-111
- 24/7 Free CrisisText Services.....Text TALK to 50808/www.text50808.ie



Seirbhísí Andúile

- Al Anon/Alateen..... 01-873-2699
- HSE Drug & Alcohol Helpline..... 1800-459-459
- Alcoholics Anonymous..... 01-842-0700
- Gamblers Anonymous..... 01-872-1133
- Narcotics Anonymous..... 01-672-8000

Seirbhísí Méala

- Anam Cara..... 01-404-5378
- Barnardos Childrens Bereavment..... 01-473-2110
- Rainbows Child Bereavement Support..... 01-473-4175
- Suicide Bereavement Liaison Sevice (Pieta)..... 086-4180088
- Turas Le Cheile..... 086-0566819
- Irish Hospice Foundation.....1800-807-077/www.bereaved.ie
- Websites for information and support..... www.hospicefoundation.ie/www.childhoodbereavment.ie

Línte Cabhrach Tacaíochta agus Faisnéise

- Samaritans..... 116 123
- Aware Support Line.....1800-80-48-48
- ALONE.....01-679-1032/Helpline: 0818-222024
- AMEN..... 046-902-3718
- GROW..... 1890-474-474
- MABS..... 1890-283-438
- Mental Health Ireland..... 01-284-1166
- Pieta House.....1800 247-247/Text HELP to 51444
- Simon Community..... 091 381 828
- Shine..... 01-541-3715
- St. Vincent De Paul..... 01-855-0022
- Senior Line..... 1800-804-591
- Teenline..... 1800-833-634
- Women's Aid..... 1800-341-900
- Active Retirement Ireland..... 01-873-3836
- BeLonG To (LGBTI+Support)..... 01-670-6223
- Bodywhys (Eating Disorder Assoc.).....Helpline: 1890 200 444 / email : alex@bodywhys.ie
- CARI (Child Sexual Abuse Counselling)..... 1890-924-567
- CONNECT(Adult Abuse Counselling Service)..... 1800-477-477
- Childline..... 1800-666-666
- Farm and Rural Stress Helpline..... 1800-742-645
- LGBT Ireland Helpline..... 1800-929-539
- Man2Man (HIV/Sexual health for men)..... 01-873-4832
- Men's Sheds www.menssheds.ie..... 01-891-6150
- Missing Persons Helpline..... 1800-442-552
- National Office for Victims of Abuse..... 1800-252-524
- National Pregnancy Helpline..... 1800-828-010
- One Family Support Helpline..... 1890-662-212
- Parentline..... 1890-927-277
- Post Natal Depression Ireland..... 021-492-3162

Tacaíocht de dhíth?

gretb
Bord Oideachais agus Oiliúna na Gaillimhe agus Ros Comáin
Galway and Roscommon Education and Training Board

Práinneach

- Garda, Fire Brigade, Ambulance..... 999/112
- Garda Confidential Line 1800-666-111
- 24/7 Free CrisisText Services.....Text TALK to 50808/www.text50808.ie



Seirbhísí Andúile

- Al Anon/Alateen..... 01-873-2699
- YoDA: Youth Drug and Alcohol Services..... 01-921-4978
- SASSY: Substance AbuseService Specific to Youth.....01-7785980/SASSY@hse.ie

Seirbhísí Méala

- Barnardos Childrens Bereavment..... 01-473-2110
- Rainbows Child Bereavement Support..... 01-473-4175
- Suicide Bereavement Liaison Sevice (Pieta)..... 086-4180088
- Websites for information and support..... www.hospicefoundation.ie/www.childhoodbereavment.ie

Línte Cabhrach Tacaíochta agus Faisnéise

- Samaritans..... 116 123
- BeLongTo..... 01 670 6223
- Bodywhys.....alex@bodywhys.ie / 1890-200-444
- Childline..... 1800-666-666
- Teenline.....1800833634 Text: TALK to 50101
- Jigsaw National Office..... 01-4727010
- Your Mental Health..... 1800-111-888
- Pieta House.....1800 247-247/Text HELP to 51444
- ALONE..... 01-679-1032/Helpline: 0818-222024
- CARI (Child Sexual Abuse)..... 0818 924567
- Changing Futures.....0818-776-315
- LGBT Ireland Helpline..... 1800-929-539
- Missing Persons Helpline..... 1800-442-552
- National Office for Victims of Abuse.... 1800-252-524
- National Pregnancy Helpline..... 1800-828-010
- The Crime VictimsHelpline..... Freephone: 116006
- The HSEDrugs and Alcohol Helpline..... 1800-459-459
- Transgender Family Support Line..... 01-907-3707