

SEIRBHÍS IDIRGHABHÁLA TEAGHLAIGH

# IDIRGHABHÁIL TEAGHLAIGH

**Eolas chun cuidiú libh chun fadhbanna  
teaghlaigh a réiteach ar nós an cholscartha,  
an idirscartha agus saincheisteanna leasa  
leanaí, agus chun a dtabhairt chun na Cúirte  
a chosc**

AN BORD UM CHÚNAMH DLÍTHIÚIL



**LEGIL AID BOARD**

**B'fhearrde tú, b'fhearrde do leanaí, b'fhearrde an todhchaí**



**Tugtar eolas sa leabhrán seo i leith:**

**Idirghabháil teaghlaigh – cé a bhainfidh leas aisti agus cén chaoi a bhfeidhmíonn sí 3**

**Leanaí agus an tuismitheoireacht sa phróiseas idirscartha 6**

**Saincheisteanna airgeadais a bhainistiú tráth idirscartha nó colscartha 14**

**An chaoi chun dul i ngleic le cumha agus cailteanas ag deireadh pósta/caidrimh 16**

**Freagairtí leanaí don idirscaradh agus don cholscaradh 18**

**Strus idirscartha nó colscartha a bhainistiú 23**

## **Idirghabháil teaghlaigh – cé a bhainfidh leas aisti agus cén chaoi a bhfeidhmíonn sí**

Is seirbhís í an idirghabháil chun cuidiú le lánúineacha atá tar éis teacht ar an gcinneadh chun idirscaradh nó colscaradh a fháil, nó atá tar éis idirscartha cheana féin, chun a dtéarmaí comhaontaithe féin a idirbheartú, ag tabhairt san áireamh éilimh agus leasanna gach aon duine lena mbaineann. Is féidir leis an idirghabháil cúnaimh a thabhairt do dhíospóidí laistigh de na teaghlaigh i roinnt imthosca. Ligeann an idirghabháil do dhaoine chun a gcuid cinntí féin a dhéanamh agus chun a gcuid cumhachta féin a choinneáil.

Cuireann cliseadh pósta nó caidrimh teaghlaigh ar aistear gan choinne agus neamhphleanáilte d'athrú agus aistriú. Is tráth strusmhar agus deacair é.

Is aistear é freisin ámh ar lán de chumas don fhorás agus don fhorbairt é. Ní mheasann go leor daoine go mbaineann na dúshláin chomh mór sin lena leithéid d'aistriú. Tá an leabhrán seo scríofa chun cuidiú le teaghlaigh chun tuiscint a fháil ar thionchar an idirscartha agus an cholscartha ar a mbeatha.

Tiomsaítear an t-eolas a fhaightear sa leabhrán seo ónár dtaithí mar idirghabhálaithe sa tSeirbhís Idirghabhála Teaghlaigh, le roinnt smaointe ó roinnt foilseachán den scoth.

### **Cad í an tSeirbhís Idirghabhála Teaghlaigh?**

Is seirbhís arna reáchtáil ag an stát í an tSeirbhís Idirghabhála Teaghlaigh le foireann d'idirghabhálaithe le hoiliúint ghairmiúil agus creidiúnú inti. Tá sí tar éis bheith i mbun oibre ón mbliain 1986 i leith, agus tá sí tar éis bheith ar chuid den Bhord um Chúnamh Dlíthiúil ón mbliain 2011 i leith. Tá 17 oifig suite timpeall na tíre, agus roinnt tionscnamh le naisc chuig na Cúirteanna.

Is le haghaidh lánúineacha pósta agus neamhphósta atá tar éis teacht ar an gcinneadh chun scartha í an tseirbhís. Tugann sí cúnaimh freisin do lánúineacha den ghnéas céanna atá tar éis teacht ar chinneadh chun scartha agus do thuismitheoirí nár chónaigh le chéile riamh ach a bhfuil leanbh/leanaí acu le cúram a thabhairt dóibh. Is féidir leis an idirghabháil cúnaimh a thabhairt do dhíospóidí laistigh de na teaghlaigh i roinnt imthosca freisin.

Is seirbhís SHAOR IN AISCE í.

**Ní hionann** an idirghabháil agus comhairleoireacht pósta ná seirbhís cúnaimh dhlíthiúil.

### **Cén chaoi ar féidir leis an idirghabháil cúnaimh a thabhairt daoibh?**

Tugann an tSeirbhís Idirghabhála Teaghlaigh spreagadh don lánúin atá ag scaradh óna chéile chun comhoibriú lena chéile chun comhaontuithe inghlactha go frithpháirteach a cheapadh i leith na nithe seo a leanas go léir nó cuid díobh:

- An tuismitheoireacht do leanaí.
- Tacaíocht airgeadais.
- Baile agus maoin an teaghlaigh.
- Pinsin.
- Saincheisteanna eile a bhaineann leis an scaradh.

## **Cad é ról an idirghabhálaí?**

- Chun féachaint ar lánúin le chéile agus chun amharc ar shaincheisteanna lena bplé agus lena gcomhaontú.
- Chun aeráid a chruthú nach mbíonn ceachtar páirtí in uachtar ar a chéile ach ina nglacann an dá pháirtí rannpháirt go hiomlán agus le dea-intinn.
- Chun atmaisféar an chomhoibrithe agus na freagrachta a chruthú agus a chothabháil.
- Chun cuidiú le lánúineacha le saincheisteanna mothúchánacha deacra lena gcuirtear cosc orthu ó theacht ar chomhaontú.
- Chun cúnamh le lánúineacha chun teacht ar chomhaontú arb inghlactha dóibh.

## **Cén chaoi a bhfeidhmíonn an tseirbhís?**

- Tugann idirghabhálaí le hoiliúint ghairmiúil cúnamh don lánúin chun teacht ar a gcomhaontú féin.
- Freastalaíonn an bheirt pháirtithe uirthi.
- Is rúnda iad na comhphléanna.
- Ní thaobhaíonn an t-idirghabhálaí chuig ceachtar páirtí.

Ní foláir don bheirt pháirtithe teagmháil a dhéanamh leis an tseirbhís go neamhspleách i gcomhair coinne, agus ní mór dóibh toilteanas a dheimhniú chun freastal orthu.

## **Cé chomh fada agus a ghlacann sí?**

Is iondúil go nglacann an idirghabhálaí idir trí agus sé sheisiún. Maireann gach aon seisiún ar feadh timpeall aon uair amháin.

### **Toradh**

Tagann an chuid is mó de na hidirghabhálacha chun críche le Nóta Comhaontaithe Idirghafa, ar cáipéis scríofa í ina leagtar amach gach mionsonra de chomhaontú na lánúine. Is féidir í sin a thabhairt chuig dlíodóirí lena tarraingt isteach chuig Conradh Dlíthiúil nó chuig Gníomhas Dlíthiúil Idirscartha agus/nó mar an bunús d'Fhoraithe Colscartha.

## **Is seirbhís dhírithe ar leanaí í an tSeirbhís Idirghabhála Teaghlaigh**

Ciallaíonn sé sin gur cuid ríthábhachtach den phróiseas idirghabhála iad éilimh agus leasanna aon leanaí a bhaineann leis an idirscaradh. Déantar é sin ar cheachtar de dhá bhealach - díriú díreach nó indíreach ar leanaí.

## **Cad iad na buntáistí a bhaineann leis an idirghabhálaí?**

- Is seirbhís rúnda í.
- Tagtar ar chomhaontú cothrom arb inghlactha don bheirt pháirtithe é.
- Is dóichí go gcomhlíonfar cinntí a ghlactar le chéile.
- Cuirtear chun cinn an chumarsáid agus an chomhoibriú léi, ag laghdú na seirbhe agus na hanacra dá réir.
- Cuidítear le tuismitheoirí chun fanacht mar chomhpháirtithe sa tógáil leanaí ach pleananna tuismitheoireachta a fhorbairt is oiriúnach dá n-imthosca faoi leith.
- Tugtar cúnamh do thuismitheoirí chun coimhlint a bhainistiú ar bhealach ina dtugtar cosaint do leasanna a leanaí.

## **Cathain *nach* próiseas oiriúnach í an idirghabháil do lánúineacha ag scaradh óna chéile?**

Ní oireann gach aon chás don idirghabháil, mar shampla:

- Mar a dtarlaíonn mí-úsáid teaghlaigh.
- Éagumas de bharr faidhbe andúile leanúnaí.
- Easpa cumais intleachtúil.

## Leanaí agus an tuismitheoireacht sa phróiseas idirscartha

### Táimid ag scaradh óna chéile. Céard a inseoidimid leis na leanaí?

Ní theastaíonn ó thuismitheoir ar bith nuacht a thabhairt dá leanaí a gcuirfidh pian orthu chun éisteacht léi. Teastaíonn ó bhur leanaí chun éisteacht uaihbse go bhfuil sibh ag scaradh óna chéile, agus teastaíonn uathu an fios bheith acu go mbeidh sibh ar fáil dóibh.

**Ná** insigí leis na leanaí go bhfuil sibh chun scaradh óna chéile nó gur cinneadh deireanach atá ann. Ní féidir leo dul i ngleic leis an éiginnteacht agus an easpa muiníne a bhaineann le haineolas faoina bhfuil ar siúl.

- Is dócha gurb í insint na fírinne i leith an idirscartha nó an cholscartha atá ar tí tarlú a eachtra is deacra agus is mothúchánaí a bhaineann leis an bpróiseas idirscartha.
- Is grinn iad leanaí d'aois ar bith agus is feasach dóibh an teannas, an brón agus an fhearg. Cuireann siad cluas orthu i gcomhair comhránna agus feiceann siad pian i síúl a dtuismitheoirí.
- Cuireann sé scanradh ar leanaí chun eachtra uafásach a bhrath sa teaghlach, agus gan aon duine ag labhairt leo fúithi.
- Bíonn an leanbh ag iarraidh ciall a bhaint as a mbíonn ar síúl nuair nach mbíonn aon chumarsáid leo ach na bearnaí a líonadh lena míniúcháin féin óna samhlaíocht. Is iondúil go mbíonn smaointeoireacht an linbh níos measa ná an scéal iarbhír.
- Is féidir le leanaí dul i ngleic leis an bhfírinne nuair a insíonn duine éigin dóibh í a bhfuil aithne acu orthu agus a gcuireann siad muinín iontu. Is féidir leo an fhírinne a fháil ó dhuine éigin eile, agus díoltas nó leithlisiú a bhrath laistigh den teaghlach féin.

### Cén chaoi a réitimid sinn féin?

Bígí ag obair ar roinnt ábhar buartha roimh ré:

- An airíonn sibh ciontach nó faiteach?
- An airíonn sibh tréigthe nó faoiseamh?
- An bhfuil sibh ag cur milleáin agus an dteastaíonn uaibh díoltas a bhaint amach?
- An bhfuil sibh buartha go mbeidh sibh ag caoineadh?
- An bhfuil ionchais agaibh faoin gcaoi a dteastaíonn ó na leanaí chun

freagairt? Pléigí **le chéile** a ndéarfadh sibh leis na leanaí.

Pléigí **le chéile** an chaoi a bhféadfadh sibh freagra a thabhairt dá bhfreagairtí.

Tagaigí ar chomhaontú nach ndéanfaidh sibh argóint lena chéile ná nach mbréagnóidh sibh a chéile os comhair na leanaí.

### Cathain ar cheart dúinn (é a) insint dóibh?

- **Ná insigí do na leanaí go bhfuil sibh chun scaradh óna chéile nó gur cinneadh deireanach atá ann.** Ní féidir leo dul i ngleic leis an éiginnteacht agus an easpa muiníne a bhaineann le haineolas faoina bhfuil ar siúl.
- Roghnaigí go cúramach cathain chun é a insint do na leanaí - ***cuidimníonn an chuid is mó de na leanaí é ar feadh an chuid eile dá mbeatha.***
- Roghnaigí tráth nuair nach mbíonn aon deifir ar dhaoine chun imeacht áit ar bith eile.

- Bainfidh tábhacht leis an suíomh mar a n-insítear é dóibh. Ba chóir go mbeadh aithne ag na leanaí ar an suíomh agus go mbeadh sé saor ó sheachráin. Teastaíonn uait atmaisféar a chruthú ina mbeidh leanaí compordach chun a gcuid smaointe agus mothúchán a chur in iúl.
- Braithfidh an t-achar ama a theastaíonn ó gach aon leanbh chun dul i ngleic leis an nuacht ar an aois atá acu. Féadann cúpla seachtain sula scarann sibh bheith ina threoirlíne gharbh. B'fhéidir go mbeadh ní ba mhó ama ag teastáil ó leanaí ní ba shine.

### **Ar cheart dúinn é a insint dóibh in éineacht?**

- B'fhearrde na leanaí dá n-inseodh sibh faoin idirscaradh in éineacht.
- Tá sé tábhachtach go gcloiseann sibh an t-eolas céanna uaibh beirt, agus nach gcuirtear aon mhilleán ar cheachtar tuismitheoirí.
- Coinnigí súil ar gach aon leanbh thar an gcéad lá eile nó dó, ag tabhairt ama dóibh ina n-aonar libhse chun a gcuid mothúchán a phlé agus a chur in iúl.

### **Céard faoi nach féidir linn é an insint leo in éineacht?**

Tá sé ríthábhachtach go bpléitear an méid a inseofar dóibh, an té a n-inseoidh dóibh é, agus cathain a inseofar é.

Aontaigí cathain a labhróidh ceachtar agaibh leis na leanaí, agus déantar cinnte de go mbíonn an teachtaireacht chéanna agaibh.

#### **Tá sé ríthábhachtach thar aon ní eile:**

**Gan** milleán a chur ar an tuismitheoir eile.

**Gan** cáineadh a chéile

Bíonn gean ag bhur leanaí daoibh beirt, agus ní theastaíonn uathu drochscéala a chloisteáil fúibh.

### **Céard a inseoidimid do na leanaí?**

- Tá sé ríthábhachtach mar thuismitheoir go bhfanann tú neamhbhreithiúnach, go labhraíonn tú go staidéarach agus go soiléir le linn an chomhrá úd.
- Meabhraigí go bhfuil sibh ag tabhairt scéala fhiorphianmhair.
- Níor chóir go luafí gach trácht, scéal ná cúiseamh de chuid a dtuismitheora eile.
- Má chuireann na leanaí ceist i leith an tuismitheora eile, caitheann an tuismitheoir a éistean leí an freagra a thabhairt don tuismitheoir eile. Ná labhair ar a s(h)onsa(n) ná faoi/fúithi mura mbíonn an tuismitheoir ar fáil.
- Má fhiafraíonn na leanaí den chliseadh pósta, tugaigí freagra simplí agus meabhraigí faoi aois an linbh atá ag cur na ceiste.
- Sampla d'fhreagra ar fírinneach, ach nach cúisitheach é, is ea "Táimid tar éis dá threo éagsúla a leanúint, agus tá sé tar éis éirí ródheacair chun cónaí in éindí. Creidimid gur fearrde dúinn mura gcónaímid le chéile".



- Má bhain stair mí-úsáide nó andúile leis an gcaidreamh is amhlaidh a chaithearfear na fíricí a insint ar bhealach comhbhách. Caithearfear iad sin a mhíniú mar thinnis mhothúchána.
- Meabhraí go ngoilleann sé ar leanaí chun nithe diúltacha a chloisteáil faoina dtuismitheoir.
- Caithearfear a insint do na leanaí uair i ndiaidh a chéile nach n-athróidh idirscaradh/colscaradh an chaoi ina maireann tuismitheoirí gan briseadh - agus go mbeidh gean agaibh dóibh go deo.
- Tosaí trí chaint faoi imeachtaí a thug na leanaí faoi deara cheana féin .i. argóintí, deora, codladh i seomraí ar leithligh.
- Is trí thosú le fíricí a chonaic na leanaí cheana féin, is crua do na leanaí chun an todhchaí atá ar na bacáin a shéanadh.

### **Suaimhneas**

- Cuirigí na leanaí ar a suaimhneas nach bhfuil baint ar bith acu leis an idirscaradh/gcolscaradh. Creideann an chuid is mó de leanaí ó thaobh na forbartha de gur fúthu a bhaineann an domhan. Féadann siad creideamh dá réir nach mbeadh an eachtra phianmhar seo ag tarlú dá ngnóthfaidís torthaí ní b'fhearr ar scoil, nó dá nglanfaidís a seomra, nó mura mbeadh argóintí acu lena ndeirfiúracha agus deartháireacha. Teastaíonn ó leanaí a chreideamh gur foirfe iad a gcuid tuismitheoirí agus féadann siad bheith gasta ag cealú a dtréithe laga/a meancóg.

### **An bhfuil aon ní eile a dteastaíonn uainn a rá leis na leanaí?**

- Insiú do bhur leanaí faoin méid bróin atá oraibh, agus go bhfuil a fhios agaibh cé chomh mór agus a chuireann sé as díobh.
- Bígí chomh sonrach agus muiníneach agus is féidir maidir le pleannanna na todhchaí agus leis na socrúithe cónaitheacha. Cuirigí in iúl dóibh go gcoinneofar ar an eolas iad i leith athruithe a mbaineann leo.
- Tugaigí spreagadh do leanaí chun ceisteanna a chur. Mínigh dóibh más ann do cheist ar róphearsanta nó róphianmhar chun freagra a thabhairt uirthi. Iarraigí chun ríont ama a fháil uathu chun smaoinreamh faoin bhfreagra.
- Insiú do bhur leanaí go mbeidh sibh ar fáil dóibh agus gur féidir leo labhairt libh tráth ar bith faoina mbíonn ar siúl.
- Tugaigí spreagadh dóibh chun labhairt agus déanaigí cinnte de go n-éistean sibh leo.
- Tugaigí spreagadh don chomhairleoireacht agus/nó grúpaí tacaíochta do na leanaí. Bígí in bhur n-eiseamláir trí fhreastal ar ghrúpaí sibh féin.

### **Céard a tharlóidh má chaoimid?**

- Is é an gnáthnós é chun caoineadh in éineacht le bhur leanaí. Cé go gcuireann sibh atmaisféar cosantach staidéarach faoi bhur leanaí, is féidir libh bhur ndobrón agus dobrón bhur leanaí a chur in iúl cinnte. Is é an caillteanas do gach aon duine é.
- Aithnígí freisin go bhféadann an leanbh aireachtáil go feargach, agus go bhfuil sé togha chun an fhearg sin a chur in iúl.

## **Cad iad na freagairtí a bhféadfaimis bheith ag dúil leo?**

- Féadann freagairt éagsúil bheith ag gach aon leanbh, féadann sé gan cur isteach ar roinnt acu, nó féadann roinnt acu gan é a chreideamh nó éirí feargach.
- Féadfaidh bhur leanbh éirí trína chéile, nó féadann siad ligean orthu gur cuma leo. Tugaigí am don leanbh chun an t-eolas a phróiseáil, chun dul in oiriúint leis agus chun aon mhothúcháin a nochtadh.
- Ní ann do bhealach caighdeánach chun freagra a thabhairt.

## **Cé eile ar cheart dúinn é a insint dóibh?**

Tá sé tábhachtach go mbeadh a fhios ag oidí, feighlithe leanaí agus eochairdhaoine eile i mbeatha bhur leanaí ar an eolas, ionas gur féidir leo tacaíocht a thabhairt do na leanaí.

### **Bígí feasach:**

- Is eachtraí trámacha iad an t-idirscaradh agus an colscaradh a dhealraíonn gur fadhbanna do dhaoine lánfhásta iad, ach is féidir leo tionchar mór a fheidhmiú ar na leanaí sa teaghlach.
- Goilleann na heachtraí sin ar leanaí díreach ar an mbealach céanna lena dtuismitheoirí.
- Is cuid den ghean/ghrá do dhuine éigin é an dobrón, nó do rud éigin atá tar éis athrú.
- Chun is go mairfidh leanaí go mothúchánach ón idirscaradh agus ón gcolscaradh, teastaíonn dóthain ama uathu chun a gcaillteanas a chaoineadh.
- Teastaíonn aosaigh chomhbhácha ó leanaí agus ó dhéagóirí chun éisteacht leo agus chun tacú leo agus iad ag cur in iúl a gcuid mothúchán agus ag tosú faoin bpróiseas chun glacadh le cúrsaí.

## **Cén claonadh a bhíonn ag freagairtí leanaí d'idirscaradh agus colscaradh?**

- Braitheann an chaoi ina dtéann bhur leanaí i ngleic le bhur n-idirscaradh ar roinnt fachtóirí - gnéas, aois, pearsantacht, struchtúr thacaíochta - ach den chuid is mó ar an gcaoi ina dtéann sibhse, a gcuid tuismitheoirí, i ngleic leis.
- Cén chaoi a rachfá i ngleic leis an gcoimhlint, agus a infhaighte agus a bheadh sibh chun tacú le bhur leanaí trína bpianta; sin iad na gnéithe a fheidhmeoidh tionchar ar an gcaoi a fhreagróidh siad don athrú.

## **Tá liosta de na héilimh agus na freagairtí ag leanaí ag aoiseanna éagsúla ar leathanaigh 18 - 22, agus de na nithe a fhéadann tuismitheoirí a dhéanamh chun na héilimh sin a shásamh.**

Is céim dhosheachanta agus éigeantach go dtiocfadh dobrón ar leanaí. Is gnáthfhreagairt í don chailleanas, agus tá na leanaí tar éis an struchtúr teaghlaigh faoi mar arbh eol dóibh é a chailliúint. Caitheann siad dul i dtairbhí ar an struchtúr teaghlaigh nua anois.

Is iad na tuismitheoirí a bhainistíonn a gcoimhlint agus a n-idirscaradh go maith, agus nach mbaineann a leanaí sa choimhlint, a thairgeann bealach sábháilte dá leanaí tríd an tráth corraitheach sin.

**NÓTA:** Táthar tar éis deimhniú leis an taighde le déanaí gurb annamh a thagann gnáthfhorbairt ar leanaí a bhíonn gafa i dtimpeallachtaí ardchoimhlinte.

## Oibrigí amach plean tuismitheoireachta

### Cad is plean tuismitheoireachta ann?

- Is sceideal a cheaptar go cúramach é plean tuismitheoireachta ina leagtar amach an chaoi chun am a roinnt leis na leanaí, an chaoi chun freagrachtaí a bhainistiú, agus an chaoi chun cinntí a dhéanamh faoi na leanaí.
- Féadann socrúithe scoile, cúram leanaí, laethanta saoire, airgead don phóca bheith go léir mar chuid de phlean tuismitheoireachta.
- Is plean aonair do gach teaghlach é, agus tugtar san áireamh leis éilimh agus leasanna gach aon duine.

*“Tugadh an bronntanas is iontaí dúinn mar thuismitheoirí ... na leanaí féin. Is tiomantas ar feadh an tsaoil é a gcaidreamh linn nach féidir le duine ar bith seachas sinne a chomhlíonadh”*

Agus an sliocht seo ó “The Single Symphony” le Susy Yehi Marta, bunaitheoir Rainbows, ar intinn agaibh, leagtar amach thíos na freagraí do cheisteanna a fhéadann cúnaimh le tuismitheoirí scarthacha chun leanúint ar aghaidh mar thuismitheoirí éifeachtacha:

### Cén fáth an dteastaíonn plean tuismitheoireachta uainn?

- Chun leanúnachas a sholáthar do leanaí ina gcaidreamh leis an mbeirt thuismitheoirí.
- Ionas go mbeidh a fhios ag na leanaí go mbeidh siad le gach duine agaibh/
- Chun struchtúr a sholáthar chun is gur soiléir do gach duine faoi na socrúithe cónaitheacha.
- Cuidíonn pleananna comhaontaithe soiléire chun coimhlint a laghdú.

### Cad iad na tairbhí dár leanaí?

- Bíonn leanaí ar a suaimhneas nuair a bhíonn a fhios acu go mbíonn a gcuid tuismitheoirí i gceannas agus ag déanamh cinntí maithe fúthu.
- Nuair a dhéanann tuismitheoirí cumarsáid dhearfach is amhlaidh a sheachnaíonn siad na deacrachtaí a fheiceann leanaí nuair a airíonn siad gafa idir beirt thuismitheoirí dá dtugann siad gear.
- Níor cheart go mbraithfeadh leanaí go gcaitheann siad eolas a cheilt nó mothúcháin a chur i bhfolach faoin tuismitheoir eile.
- Is gá comhairle a dhéanamh leis na leanaí agus chun éisteacht leo nuair a chuireann siad a dtuairimí agus a n-ímní in iúl, ach níor chóir go n-iarrfaí orthu riamh chun roghnú **riamh** idir na tuismitheoirí.
- Tugtar slándáil leis na struchtúir ar daingean caomh iad.

## **Cad iad na tairbhí dúinne mar thuismitheoirí?**

Cuidíonn plean tuismitheoireachta le thuismitheoirí scarthacha chun cumarsáid le chéile. Is féidir tráthanna a shocrú do ghlaonna gutháin, comhphléanna faoin airgead nó faoi thógáil leanaí, agus straitéisí chun plé le hábhair chasaoide de réir mar a thagann siad aníos.

- Ceadáíonn an tacaíocht sa tuismitheoireacht do shaoirse éigin chun cuidiú libh chun bhur mbeatha féin mar dhuine singil a atógáil.
- Faigheann gach thuismitheoir am saor.
- Ní dóichí go gcuirfidh na leanaí in adharca a chéile sibh.
- Is féidir le bhur leanaí gean a léiriú daoibh beirt gan mídhílseacht a bhrath.

## **Céard a tharlaíonn mura dteastaíonn ó mo leanbh chun dul chuig an tuismitheoir eile?**

- Déanaigí iarracht chun obair le chéile chun tuiscint a fháil ar a mbíonn ag cur isteach ar bhur leanbh.
- Ná taobhaigí i gcoinne a chéile ná ná cuirigí milleán ar a chéile.
- Ná téigí thar fóir le freagairtí.
- B'fhéidir go gcaithfear cuid de bhur sceideal a idirbheartú in athuair.
- Féadann comhairleoireacht don leanbh agus daoibhse féin bheith cuiditheach.

## **Céard a tharlóidh mura n-aontaímid faoin gcaoi a mbíonn an duine eile ag tuismitheoireacht?**

- Bíonn a stíleanna féin ag gach thuismitheoir ina dtuismitheoireacht. Tá sé tábhachtach go gceadaítear do rialacha tí éagsúla, don tuismitheoireacht éagsúil, agus do bhealaí éagsúla chun caidreamh bheith ann leis na leanaí.
- Má éiríonn eadraibh go mór, cuirigí tráth ar leataobh chun iad a phlé nuair nach mbíonn na leanaí i láthair.

## **An Tuismitheoireacht Chomhroinnte – “Bearta Ceadaithe” agus “Bearta Coiscthe”**

### **CEADAÍTEAR**

- Bheith dearfach.
- Tacaíocht don tuismitheoir eile.
- Bheith solúbtha.
- Bheith comhoibritheach.
- Na leanaí bheith réidh go tráthúil.
- Smaoineamh faoi éilimh agus mianta an linbh.
- Do rialacha tí éagsúla.

### **COISCTEAR**

- D’argóintí os comhair na leanaí.
- Díomá a chur ar na leanaí.
- Bheith déanach.
- Croscheistiú a chur ar na leanaí.
- Cáineadh don tuismitheoir eile.
- An iomarca cumhachta a thabhairt do na leanaí.
- Ligean do na leanaí chun sibh a chur in adharca a chéile.

Bíonn bhur leanbh i dteideal an caidreamh is fearr agus is féidir bheith acu le ceachtar agaibh. Nuair a thacaíonn tú le caidreamh do linbh leis an tuismitheoir eile is amhlaidh a chuireann tú dul i ngleic sláintiúil do linbh chun cinn.

## Cabhrú le leanaí chun dul i ngleic leis an scaradh - nodanna áisiúla

- Léirítear meas don bhealach ina dtéann gach ball teaghlaigh i ngleic leis an scaradh.
- Tugtar suaimhneas le barróga nó le baclainn.
- Bíonn leanaí fiosrach “An mbeimid fós inár dteaghlach?” Déanaigí iarracht chun gnásanna nua a chruthú, chun traidisiúin nua a fhorbairt.
- Tugaigí cead do bhur leanaí chun dul ar aghaidh lena mbeatha, a bhféadfar daoine nach maith chomh mór sin leatsa féin, ar nós páirtí nua, a áireamh léi.
- Bígí réidh chun nithe a dhiúltú do na leanaí nuair is gá. Airíonn leanaí níos sláine nuair a shocraítear teorainneacha.

**Meabhraigí** - ní hé an scaradh ach an t-oiriúnú mothúchánach sa bhaile an fachtóir cinntitheach do dhea-bhail an linbh.

Ní hé an baile le beirt thuismitheoirí an t-aon struchtúr mothúchánach inar féidir le leanbh bheith sona agus sláintiúil.

### Leanaí san idirghabháil

Is seirbhís dhírithe ar leanaí í an tSeirbhís Idirghabhála Teaghlaigh ina gcuirtear béim láidir ar fholláine an linbh/na leanaí a bhíonn páirteach san idirscaradh agus sa cholscaradh.

Cinntíonn an t-idirghabhálaí go dtugtar “Glór an Linbh” isteach sa phróiseas idirghabhála. Déantar amhlaidh go **díreach** nó go **hindíreach**.

Baineann an t-idirghabhálaí ag dul i gcomhairle dhíreach leis an leanbh nó leanaí leis an modh **Díreach** – ní tharlaíonn sé sin ach amháin le cead na dtuismitheoirí agus an linbh/na leanaí - agus tar éis comhphlé dian idir na tuismitheoirí agus an t-idirghabhálaí.

Tugtar cuireadh do leanaí chun bualadh leis an idirghabhálaí ina n-aonar i rith an phróisis idirghabhála, rud a thugann deis dóibh chun a gcuid tuairimí a nochtadh i suíomh rúnda.

Is ionann an modh **Indíreach** agus mar a gcinntíonn an t-idirghabhálaí go gcuirtear éilimh agus leasanna an linbh/na leanaí i lár an aonaigh le linn na n-idirbheart agus an phróisis idirscartha, agus in aon chomhphléanna timpeall na tuismitheoireachta agus na cóiríochta.

Tairgeann an tSeirbhís Idirghabhála Teaghlaigh **seisiún teaghlaigh** freisin.

### Cad is seisiún teaghlaigh ann?

Nuair atá lánúin tar éis teacht ar chomhaontú, is amhlaidh a thairgtear seisiún do thuismitheoirí chun cuireadh a thabhairt dá leanaí isteach sa lárionad idirghabhála chun a socruithe teaghlaigh nua a phlé ar bhealach spreagúil agus dearfach leis an idirghabhálaí.

## Saincheisteanna airgeadais a bhainistiú tráth idirscartha nó colscartha

### Cad iad na gnáthlimistéir airgeadais a idirbheartaítear ag an idirghabháil?

- Tuilleamh agus ioncam.
- Cothabháil.
- Baile teaghlaigh agus a inneachar.
- Sócmhainní agus dliteanais.
- Polasaithe Árachais Saoil.
- Pinsin.
- Cearta Comharbais.

#### Tuilleamh agus ioncam

Is é ceann de na smaointe is strusmhaire nuair a bhíonn lánúineacha ag scaradh óna chéile: ‘Cén chaoi a mairfidh mé ó thaobh airgeadais de amach anseo?’ Comhlánaíonn gach páirtí buiséid mhionsonraithe san idirghabháil le cúnamh ón idirghabhálaí. Is uathusan ar féidir le ceachtar agaibh meastachán a thabhairt faoin méid a bheidh de dhíth oraibh ó thaobh an airgeadais de, agus teacht ar chinneadh faoin gcaoi ar féidir

Libh an t-airgead a bhíonn ar fáil eadraibh a chomhroinnt. Bíonn roinnt lánúineacha i dteideal íocaíochtaí leasa shóisialaigh.

#### Cothabháil

Nuair a bhíonn lánúineacha tar éis a gcuid staid airgeadais faoi seacha a nochtadh agus a mheasúnú, is amhlaidh a thugann an t-idirghabhálaí cúnamh dóibh chun aon tacaíocht a fhéadann bheith óna chéile a idirbheartú agus/nó dá leanaí.

#### Baile teaghlaigh agus a inneachar

Saincheist a gcaithfear aghaidh a thabhairt uirthi is ea: ‘Cén chaoi ar féidir linn foráil do dhá bhaile amach anseo?’

Tairgeann an idirghabháil an deis duitse agus do do pháirtí chun na roghanna a bhíonn ar fáil a thaiscéaladh ina leith sin, chun cuidiú libh chun teacht ar chinntí is fearr a oireann daoibhse agus do bhur dteaghlach.

Féadtar a thuilleadh ceisteanna chur: ‘Cén chaoi a gcuirfear troscán sa dá bhaile? Cén chaoi ar féidir linn a bhfuil againn a leithroinnt? Cad iad na riachtanais eile atá againn, agus cén chaoi a n-íocfar astu seo?’

#### Sócmhainní agus dliteanais

Tabharfaidh an t-idirghabhálaí cúnamh daoibh chun bhur sócmhainní a leagan síos agus chun cuidiú libh chun an chaoi ina roinnfear iad seo a idirbheartaíocht.

Leagfar síos freisin aon dliteanais/fhiachais, agus cuideoidh an t-idirghabhálaí leat chun an chaoi agus an tréimhse ina n-íocfaidh tú as d’fhiacha a bhreithniú.

#### Polasaithe árachais saoil

Mar lánúin i mbun idirghabhála is amhlaidh a bhreithneoidh sibh an méid a tharlóidh leis na polasaithe árachais saoil reatha nó an dteastaíonn uaibh polasaithe saoil a fháil chun foráil do bhur dteaghlach amach anseo.

## **Pinsin**

Féadfaidh do phinsean agus pinsean do chéile bheith ina shócmhainn fhíorluachmhar ag tráth do scoir. Is féidir leis an gcuideachta ag a bhfuil do scéim pinsin nó le do rannóg acmhainní daonna a insint duit faoina tairbhí duitse, do do leanaí agus do do chéile. Is in éineacht le luacháil reatha agus comhairle dhlíthiúil ar féidir leat na roghanna a bhíonn ar oscailt daoibh chun dul i ngleic le pinsin a thaiscéaladh. Mura bhfuil tú i scéim pinsin éigin, b'fhéidir gur tráthúil é seo chun machnamh faoi bhallraíocht a ghlacadh le ceann éigin.

## **Ceartha comharbais**

Is iad seo ceart dlíthiúil an chéile chun a scair d'eastát a c(h)éile bhásaithe a fháil. Is amhlaidh arís eile gur sócmhainn luachmhar í seo. Is féidir libh machnamh go cúramach faoi thráth na hidirghabhála na hiarmhairtí a bhaineann le coinneáil na gceart dlíthiúil sin nó lena ligean chun siúil.

## **Comhairle ghairmiúil a lorg i rith an phróisis idirghabhála**

Tabharfaidh comhairliúchán dlíthiúil roimh nó le linn na hidirghabhála an deis daoibh chun bhur seasamh dlíthiúil a thuiscint agus b'fhéidir go gcuideoidh sé le bhur gcinnteoireacht ag an idirghabháil.

Má theastaíonn eolas agus comhairle uaibh faoin gcánachas, pinsin, leas sóisialach nó aon ábhar airgeadais eile, is amhlaidh a chuideoidh bhur n-idirghabhálaí libh chun rochtain a fháil ar an eolas ach uimhreacha teagmhála áitiúla a thabhairt daoibh.

Cruthaítear ró-ualach airgeadais do go leor lánúineacha tríd an idirscaradh agus an gcolscaradh a bhaineann le bainistiú dhá theaghlach. Teastaíonn ionracas agus nochtadh iomlán sócmhainní ó bheartú cinntí maithe arb inghlactha daoibh beirt agus arb inoibrithe do bhur dteaghlach iad. Teastaíonn tuiscint shoiléir uaibh faoi na roghanna a bhíonn ar oscailt daoibh, i dteannta le bheith láneolach faoi mhionsonraí do sheasaimh airgeadais. Iarrfar oraibh chun cáipéisíocht a sholáthar chun tacú leis an eolas airgeadais.



## An chaoi chun dul i ngleic le cumha agus cailteanas ag deireadh pósta/caidrimh

Is dócha go mbraithfidh duine ar bith a fheiceann deireadh le caidreamh éigin roinnt de na nithe nó na nithe go léir seo a leanas:

<b>Fearg</b>	<b>Brón</b>	<b>Éagumas</b>
<b>Easpa Féinphiúntais</b>	<b>Eagla/Sceon</b>	<b>Easpa Cumhachta Milleán</b>
<b>Ciontacht - ‘Murach é’</b>	<b>Tinneas Colanda</b>	<b>Dúlagar- ‘Umar na hAimléise’</b>

### An mbraithfidh mé na mothúcháin sin go léir?

- Ní go baileach.
- Is éagsúil é an t-achar ama agus doimhneacht gach eispéireas do gach aon duine.
- B’fhéidir go mbraithfidh sibh mothúchán amháin nó níos mó ó thráth go chéile, ar feadh achair ghairid, nó go mbeidh sibh ag dul i ngleic leo ar bhonn laethúil.
- Is tréimhse phianmhar í.

### Cén fáth an mbraithimse chomh tinn go colanda sin?

#### Toisc

- Go bhféadann do leibhéal fuinnimh titim, ag fágáil tú tuirseach, traochta agus gan bheith in ann taisc bheaga a chríochnú fiú amháin.
- B’fhéidir go n-aireodh do chorp aisteach le hathruithe do do ghoile, fadhbanna codlata, deacrachtaí chun cainte, cur allais ar do lámha nó easnamh anála.

### Braithim go bhfuilim ag dul ar mire uaireanta, an gnáthrud é seo?

#### Is ea

- B’fhéidir go mbraithfeá gan chiall, gan aird nó gan chothrom, ar nós mearbhall ag teacht ort.
- B’fhéidir go mbraithfeadh do mhothúcháin bheith iomarcach, agus d’fhéadfadh rachtanna ciontachta, easpa muiníne, folúis nó feirge teacht anuas ort ó thráth go chéile.

#### Murach an chaoi ar casadh an saol

- Ní nós neamhghnách é chun go leor ama a chaitheamh ag smaoineamh faoin méid a d’fhéadfá a dhéanamh chun an cliseadh a chosc.
- Téama coitianta is ea ‘murach é’ lena dtagann rachtanna ciontachta.
- Féadann tú bheith i ndúlagar nó bheith gan bhri i do shaol.
- Féadann tú aireachtáil uaigneach nó aonraithe.

#### Céard ba cheart dom a dhéanamh?

- Cuardaigh agus iarr tacaíocht ó dhuine éigin ar féidir leat muinín a chur iontu.
- Coinnigh le gnáthghníomhaíochtaí agus tabhair neart scíthe duit féin.
- Tabhair machnamh do chomhairleoireacht nó chun ballraíocht a ghlacadh le grúpa tacaíochta.
- Ná bíodh ag dúil leis an iomarca uait féin.

- Is measa laethanta áirithe thar a chéile.
- Is cailteanas mór don teaghlach go léir é deireadh caidrimh éigin.
- Feictear freagraí i ndaoine cosúil leo siúd a thagann

le bás. Is gnáthnós é sin.

### **Meabhraigh**

- Go nglacann sé roinnt ama chun dul in oiriúint leis an mbás úd.
- Tagann mothúcháin phianmhara le laethanta saoire agus le comórthaí cothrom lae.

### **Athróidh na mothúcháin sin de réir a chéile chuig:**

Glacadh

Margaíocht

Idirbheartaíocht

Struchtúir nua

Caidrimh éagsúla

Beidh sé togha chun bheith  
scartha óna chéile.

Todhchaí úr.

## Freagairtí leanaí don idirscaradh agus don cholscaradh

Bíonn éilimh agus freagairtí éagsúla ag leanaí don scaradh, ag brath ar an aois atá acu. Liostaítear thíos roinnt de na héilimh agus na freagairtí ag leanaí ag aoiseanna éagsúla, agus de na nithe a fhéadann tuismitheoirí a dhéanamh chun na héilimh sin a shásamh.

### Idir breith agus 18 mí d'aois

#### Éilimh

- Cúram cothaitheach agus cosaint.
- Dlúthchumann na bpríomhchúramóirí.
- Comhsheasmhacht sa chomhshaol agus sna ghnáthnósanna.

#### Freagairtí féideartha

- Suaiteacht sna patrúin chodlata.
- Athrú i ngnásanna itheacháin.
- Greamú don chúramóir.

#### Cad is féidir le tuismitheoirí a dhéanamh?

- Comhsheasmhacht a chothabháil sa chomhshaol agus sa chúram.
- An t-atmaisféar a choinneáil socair (gan argóintí).
- Athruithe de réir a chéile don stíl bheatha.
- Scaradh íosta ón bpríomhchúramóir.

### Naíonáin (18 mí - 2 bhliain d'aois)

#### Éilimh

- Imní go gcaillfear gean an phríomhchúramóra.
- Ní ghlacann go maith le hathruithe ilíocha.
- Is rífheasach d'fhriotail neamhbhriathartha.
- Baineann tábhacht leis an mbaile agus leis an teaghlach, agus tosaíonn tuiscint go bhfuil duine éigin in easnamh orthu.
- Ní féidir mothúcháin a chur i mbriathra, féadtar iad a chur ina gcuid iompair.
- Mearbhall.

#### Freagairtí féideartha

- Cantal – faitíos.
- Greamaitheach, éilimh ar ghean agus ar fhormheas.
- Ag iarraidh an tuismitheora nach bhfuil i láthair ar bhonn laethúil.
- Iompar bagrach, bualadh, greim a bhaint, tromaíocht.

#### Cad is féidir le tuismitheoirí a dhéanamh?

- Neart airde, barróg, croí isteach.
- Scaradh teoranta ón bpríomhchúramóir.
- Comhsheasmhacht sna gnáthnósanna.

- Mínte simplí den scaradh leis an mbéim ar an easpa milleáin acu.
- A chinntiú gur féidir leis an leanbh/na leanaí achar bríomhar a chaitheamh leis an tuismitheoir.

### **3 – 6 bliana d’aois**

#### **Éilimh**

- Tuigeann siad go mbaineann éagsúlacht leo ó dhaoine eile.
- Féinláraithe.
- Tuigeann siad go bhfuil duine éigin in easnamh san aonad teaghlaigh.
- Creideann siad go rialaítear iompar daoine eile lena ngníomhartha.
- Aithníonn siad féin leis an tuismitheoir den ghnéas contrártha.
- Bíonn imní orthu roimh a dtréigean
- Caitheann siad i ndiaidh an tuismitheora ar iarraidh.

#### **Freagairtí féideartha**

- Cothabhálann siad scéalta samhlaíocha faoi fhilleadh an tuismitheora nach bhfuil siad faoina gcúram.
- Cúlú ina gcuid iompair: fliuchadh leapa, sú ordóige.
- Cantalach.
- Ionsaitheacht agus naimhdeas.
- Caoineadh.

#### **Cad is féidir le tuismitheoirí a dhéanamh?**

- Tabhair neart airde dóibh – am le chéile agus croí isteach.
- Míniú na hathruithe a tharlaíonn.
- Múin bealaí iomchuí chun naimhdeas, ionsaitheacht a scaoileadh.
- Tabhair suaimhneas le gean tuismitheora.
- Cinntiú go gcaitheann an leanbh/na leanaí achar bríomhar leis an tuismitheoir.

### **7 – 10 mbliana d’aois**

#### **Éilimh**

- Imní roimh an todhchaí, buartha faoi airgead, bia agus dídean.
- Cúthaileach faoi éagsúlacht an teaghlaigh.
- Coimhlintí dílseachta.

#### **Freagairtí féideartha**

- Brón forleathan, caoineadh méadaithe nó tarraingt siar.
- Scéalta samhlaíocha faoin athmhuintearas.
- Obair scoile tar éis meathlaithe.
- Coimhlintí le cairde.
- Feargach agus cuireann an milleán ar an tuismitheoir a gcónaíonn siad leo nó a dtugann siad cuairt orthu.
- Fadhbanna le féinaitheantas.

### **Cad is féidir le tuismitheoirí a dhéanamh?**

- Suaimhneas seasmhach idir cholanda agus bhriathartha.
- Cothabháiltear gnáthnósanna comhsheasmhacha.
- Pléitear cúrsaí le hoidí.
- Iarrtar ar bhaill teaghlaigh agus/nó cairde chun breis tacaíochta a thabhairt.
- Múintear bealaí iomchuí chun ionsaitheacht a scaoileadh.
- Cinntiú go gcaitheann an leanbh/na leanaí achar bríomhar leis an tuismitheoir.

### **11 – 13 bliain d’aois**

#### **Éilimh**

- Cúthaileach faoi éagsúlacht an teaghlaigh.
- Coimhlintí dílseachta.
- Cailltear aitheantas, Féinmheas lag.
- Mímhuinéach, goilliúnach.
- Dúlagar.
- Báúil le tuismitheoir amháin.
- Uaigneas.
- Bíonn siad gnóthach le gníomhaíochtaí agus cairde, féachann siad le formheas a fháil.
- Braitheann easpa cumhachta ina mbeatha.

#### **Freagairtí féideartha**

- Bíonn imníoch faoi shocruithe cúraim.
- Tinnis chinn, cráphianta sa bholg.
- Tarraingíonn siar ó chairde agus gníomhaíochtaí.
- Meathlú acadúil/dearcadh ar nós cuma leo.
- Dúspéis san fhoirfeacht.
- Insint bréag.
- Naimhdeas i dtreo tuismitheora amháin.
- Ag iarraidh mínithe d'aoisigh.
- Gadaíocht/bradaíocht siopa.
- Déanann caimiléireacht.
- Mí-úsáid drugaí/alcóil.
- Rífhearg ar minic di bheith ina cumhdach do dhrochphian mhothúchánach.

### **Cad is féidir le tuismitheoirí a dhéanamh?**

- Cruthaítear tráthanna cumarsáide.
- Freagraítear ceisteanna go hionraic.
- Dearbhaítear a gcuid mothúchán agus múintear modhanna níos fearr chun dul i ngleic le cúrsaí níos fearr.

- Lorgáítear cúnaimh ó chomhairleoirí/theiripeoirí.
- Ceadaítear roinnt saoirse agus ceaptha roghanna.
- Bíodh an baile ina áit chompordach dóibh.

## **14 – 20 bliain d’aois**

### **Éilimh**

- Braitheann gafa sa lár idir an dá thaobh.
- Bíonn rídhiúltach faoi chúrsaí.
- Theas seal, thíos seal sa ghiúmar.
- Braitheann trína chéile leis an bhfreagracht breise.
- Diúltaíonn don saol gur trína chéile laistigh.
- Coimhlintí dílseachta.
- Náirithe ag gnéasúlacht tuismitheoirí.
- Coimhlintí cleithiúnacha/neamhspleácha.
- Teastaíonn formheas ó chomhpháirtithe, is fearr leo cairde.
- Íogaireacht do theannais/chuairteanna teaghlaigh.
- Bíonn imníoch roimh thinneas tuismitheora.

### **Freagairtí féideartha**

- Mí-úsáid drugaí/alcóil.
- Páirteach i mbuíonta.
- Gníomhaíocht ghnéasúil.
- Meathlú san fheidhmíocht acadúil.
- Dúlagar géar/leithlisiú.
- Foréigean, ionsaitheacht dóibh féin agus do dhaoine eile.

### **Cad is féidir le tuismitheoirí a dhéanamh?**

- Comhairleoireacht/teiripe a lorg.
- Suaimhneas a thabhairt de ghean agus imní.
- Socraítear teorainneacha agus ionchais chothroma soiléire.
- Cruthaítear am cumarsáide agus airde.
- Iarrtar ar an teaghlach/cairde chun breis tacaíochta a thabhairt don déagóir.

Is gnáthfhreagairtí iad na freagairtí a liostaítear thíos. Má mhaireann siad i bhfad nó má éiríonn siad géar, is fearr comhairle a lorg ó chomhairleoir nó teiripeoir:

Gnáth	Suaite
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laige sna céadfaí</li> <li>• Cailltear goile</li> <li>• Codladh gan suan</li> <li>• Ciúin, tarraingthe siar</li> <li>• Cantalach, colgach</li> <li>• Tinneas boilg, tinnis chinn</li> <li>• Turraing</li> <li>• Meathlú sna torthaí scoile</li> <li>• Fabhbanna mí-iompair</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laghdú sa chumas chun feidhmiú</li> <li>• Athrú mór i ngnásanna itheacháin.</li> <li>• Ní chodlaíonn ina n-aonar, tromluíonna</li> <li>• Leithlisiú, tarraingt siar iomlán</li> <li>• Ionsaitheacht cholanda, foréigean</li> <li>• Tinnis síceasómatacha</li> <li>• Diúltú iomlán gur tharla an eachtra</li> <li>• Éirí as an scoil; díbirt uaithi</li> <li>• Trioblóid leis an dlí; gníomhach i mbuíonta</li> <li>• Mí-úsáid drugaí/alcóil</li> <li>• Gníomhaíocht ghnéasúil</li> </ul>

*Arna n-atáirgeadh agus curtha in oiriúint le caoinchead ó Rainbows “The Single Symphony” le Susy Yehi Marta.*

## Strus idirscartha nó colscartha a bhainistiú

Feiceann gach duine géarchéim ag tráthanna éagsúla dá mbeatha. Baineann géarchéim le hathrú poist, pósta, breith linbh srl. Bítear ag dúil leis na heachtraí úd agus is féidir ullmhú dóibh.

Is eachtraí gan choinne iad an t-idirscaradh agus an colscaradh, agus is dá bharr sin ar foinní móra struis iad, ar minic a théann i bhfeidhm ar fhéinmhuinín an duine. Tá sé tábhachtach go dtugann tú cúram duit féin le linn na tréimhse úd. Is cuid dhosheachanta den bheatha é an strus, ar féidir leis cáilíocht na beatha a fheabhsú má bhainistítear go maith é.

**Moltaí chun dul i ngleic leis an strus.**

**Foghlaimítear chun scíth a ligean:** Caithfear na teicnícíochtaí scíthe a fhoghlaim. Má bhíonn teannas ort is féidir leat a rá nach féidir leat do scíth a ligean. Is ann do theicnícíochtaí speisialta chun oiliúint ar chur ar dhaoine chun scíth a ligean ámh.

**Cuirtear an strus chun siúil le hacláocht:** Is mór an cúnamh í an ghníomhaíochta cholanda.

**Labhair le duine éigin a gcuireann tú muinín iontu:** Is minic gur deacair é ag an tráth sin chun tacaíocht a lorg, ach baineann fíorthábhacht leis.

**Tabhair cothrom na féinne duit féin:** Glac freagracht as do mhothúcháin agus éilimh féin. Bíonn sé ceart go leor chun caoineadh má airíonn tú níos fearr ina dhiaidh. Coinnigh peirspictíocht faoi chúrsaí; ná méadaítear saincheisteanna as cuimse.

**Fearg:** Is féidir leis seo bheith mar cheann de na mothúcháin is treise le linn idirscartha agus ar feadh i bhfad ina dhiaidh. Is í an ghnáthfhreagairt í. Ligtear duit bheith feargach. Faightear bealaí inghlactha don fhearg agus frustrachas.

**Seachain daoine a chruthaíonn faitíos:** Ní féidir leat fónamh do gach uile dhuine. Tarmilgítear freagracht do dhaoine eile. Is minic a theastaíonn ó dhaoine cúnamh a thabhairt, ach ní bhíonn a fhios acu faoin gcaoi chuíge.

Má thairgeann cairde cúnamh, glac leis, is fusa de chúrsaí. Má dhéanann daoine eile talamh slán díot agus go mbraitheann tú go bhfuil an iomarca á cur ort féin, abair ní hea uaireanta gan bheith ciontach.

**Smaoinigh go dearfach:** Ná lig duit féin chun díriú ar nithe dearfacha.

**Glac am saor:** Glac am saor agus bí páirteach i ngníomhaíochtaí chun do scíth a ligean.

**Bíodh cothroime i do shaol:** Bí lách duit féin agus le daoine eile.

## Nodanna & Cleachtais Chuiditheacha

**Análaítear ar shiúl é** - Análaigh go domhain, agus ligtear osnaíl cúpla uair. Ligtear an teannas ar shiúl agus tú ag anáil amach.

**Coinnítear é** - Abair “Stad”, glac sos agus éirigh staidéarach le do smaointe. Agus glac dearcadh úr air anois.

**Éalaítear uaidh!** - Tabhair rud éigin taitneamhach thart fút faoi deara. Fan leis ar feadh nóiméad nó dó.

**Ionsaítear é** - Glac na chéad chéimeanna do réiteach na faidhbe.

**Cuirtear tú féin in iúl** - Creid i do chearta féin; abair “ní hea” nuair is gá.

**Bearaítear tosaíocht** - Socraigh spriocanna réalaíocha agus aithin na nithe a gcaitheann tú tabhairt fúthu ar dtús.



## Eolas Ginearálta agus Teagmhála

Tabhair cuairt ar an rannóg **Déan Teagmháil Linn/Déan Teagmháil leis an tSeirbhís Idirghabhála Teaghlaigh** i gcomhair mionsonraí d'uaireanta oscailte, uimhreacha gutháin, seoltaí poist agus suíomhanna oifige na n-oifigí éagsúla lánaimseartha agus páirtaimseartha de chuid na Seirbhíse Idirghabhála Teaghlaigh ar láithreán gréasáin an Bord um Chúnaimh Dlíthiúil [www.legalaidboard.ie](http://www.legalaidboard.ie) nó déan teagmháil linn ar Lóghlao 1890 615 200 agus stiúrfaimid tú go díreach chuig an oifig Idirghabhála Teaghlaigh is gaire duit.

AN BORD UM CHÚNAMH DLÍTHIÚIL



LEGAL AID BOARD

SEIRBHÍS IDIRGHABHÁLA TEAGHLAIGH



FAMILY MEDIATION SERVICE