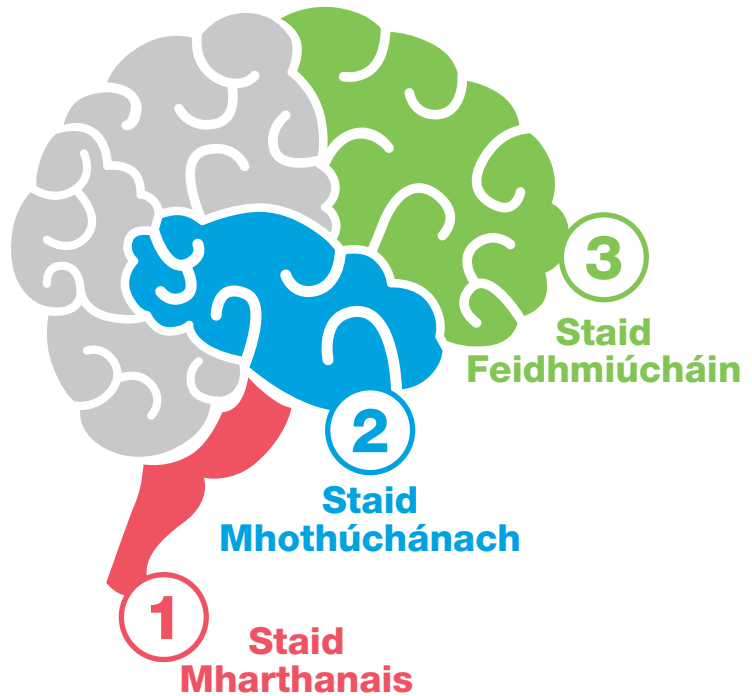




Adverse
Childhood
Experiences

Be the Change



Cabhraigh liom ciall a bhaint as an saol

Tionchar tráma ar fhorbairt inchinne a thuiscint

Curtha in oiriúint ó BeaconHouse.org.uk

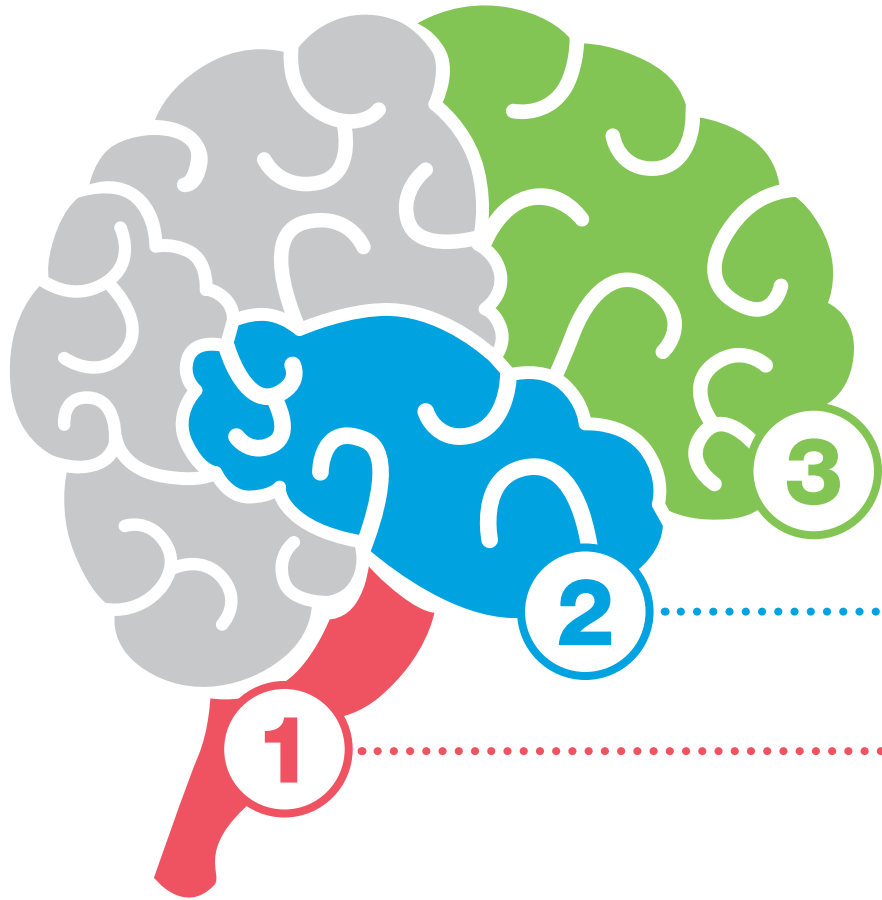
Forbairt Inchinne

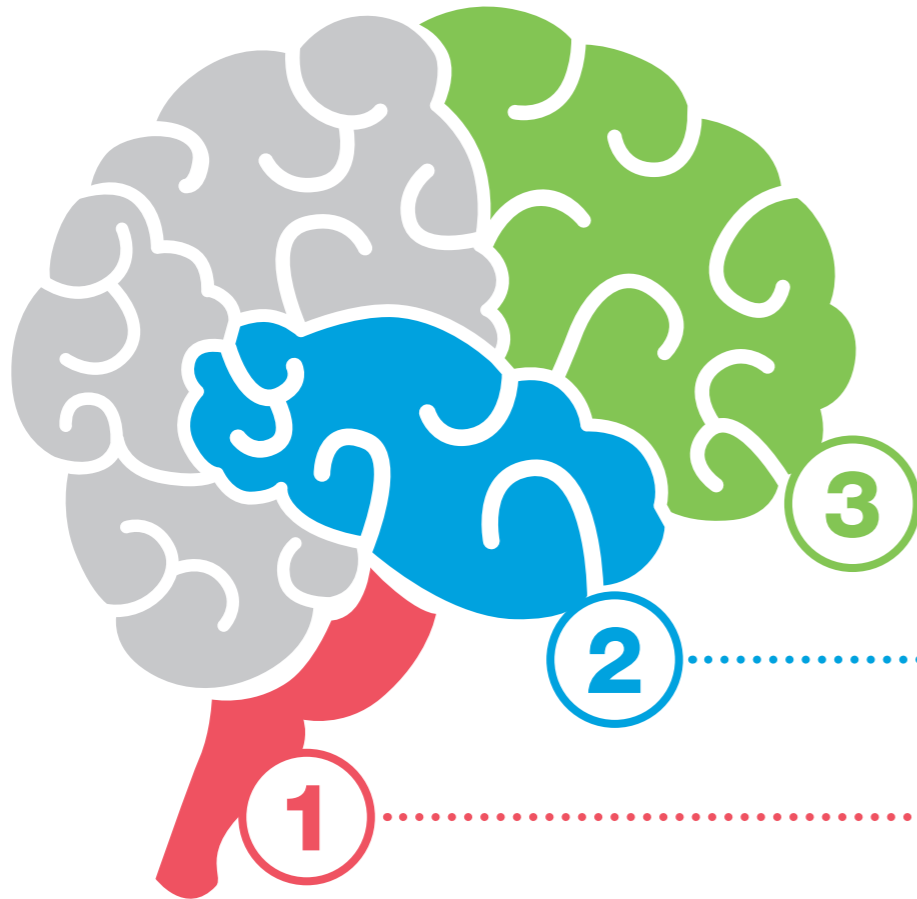
Is orgán an-chasta í an inchinn dhaonna ag a bhfuil dhá phríomhchéim forbartha. Tarlaíonn an chéad chéim le linn na chéad 3 bliana den saol ina meastar go mbíonn 90% den fhorbairt inchinne curtha i gcrích. Tarlaíonn an dara céim le linn bhlianta na hógántachta, idir 12 - 25 bliain d'aois nó mar sin. Is tréimhse dhian é seo maidir le sreangú agus inliú tapa na néarchonairí; d'fhéadfadh si bheith ina tréimhse dhúshlánach do dhéagóirí toisc go bhfuil ardfheidhmeanna feidhmiúcháin na hinchinne coirtí fós i mbun forbartha. Tá an inchinn limbeach an-ghníomhach go deo le linn na tréimhse forbartha seo; i gcás déagóirí, tá tábhacht ar leith le rialú mothúcháin agus caidreamh ceangail a bhaineann le muintearas.

3 Coirtéis Réamhthosaigh – an tríú ceann a fhorbraítear
Smaointeoireacht, foghlaim, teanga, féiniúlacht.

2 Inchinn Limbeach – an dara ceann a fhorbraítear
Mothúcháin, ceangal, cuimhne agus freagairtí.

1 Stoc na hInchinne – an chéad cheann a fhorbraítear
(ar a dtugtar an Inchinn Phrimitibheach)
Freagairtí céadfacha, mótair, marthanais.





Tráma Forbraíochta

Cuireann luath-thráma isteach ar fhorbairt inchinne. Páiste nó duine fásta ar bhain luath-thráma dóibh gan aon tosca maolaitheacha, is féidir go mbeidh siad ag feidhmiú i ‘mód marthanais’. Le linn an ‘mhóid mharthanais’ seo bíonn an inchinn phrimitíbeach an-ghníomhach; is é an rud is mó a dhéanann inní di ná ‘An bhfuil mé sábháilte?’ Cuirtear iompraíocht in oiriúint chun fanacht sábháilte agus i leith marthanais, ag cur tús leis na freagairtí ar a dtugtar: troid/éalú/reo nó géilleadh. Éiríonn leanaí an-ínníoch maidir le fanacht ‘i láthair’ in aigne na ndaoine fásta agus cuirfear é sin in iúl trína n-iompraíocht. Tá sé tábhachtach a aithint gur cineál cumarsáide í iompraíocht; i gcás cuid acu d’fhéadfadh sé gur léiriú ar a dtráma í an chumarsáid sin. San fhíor, ag tosú ag uimhir 1, mínítear an dóigh ar féidir le teachtaireachtaí a bheith i bhfostú i réigiúin íochtaracha na hinchinne, gan mórán spáis a bheith fágtha chun comhbhá, réasúnaíocht agus caidreamh sábháilte ceangail a fhorbairt. San fhíor, tugtar samplaí de na deacrachtaí ar leith a d’fhéadfadh a bheith ag daoine a bhfuil tráma acu; ag cur san áireamh go bhféadfaí iompraíocht a léirmhíniú mar a ‘dteanga tráma.’

3 Deacrachtaí maidir le próiseáil:

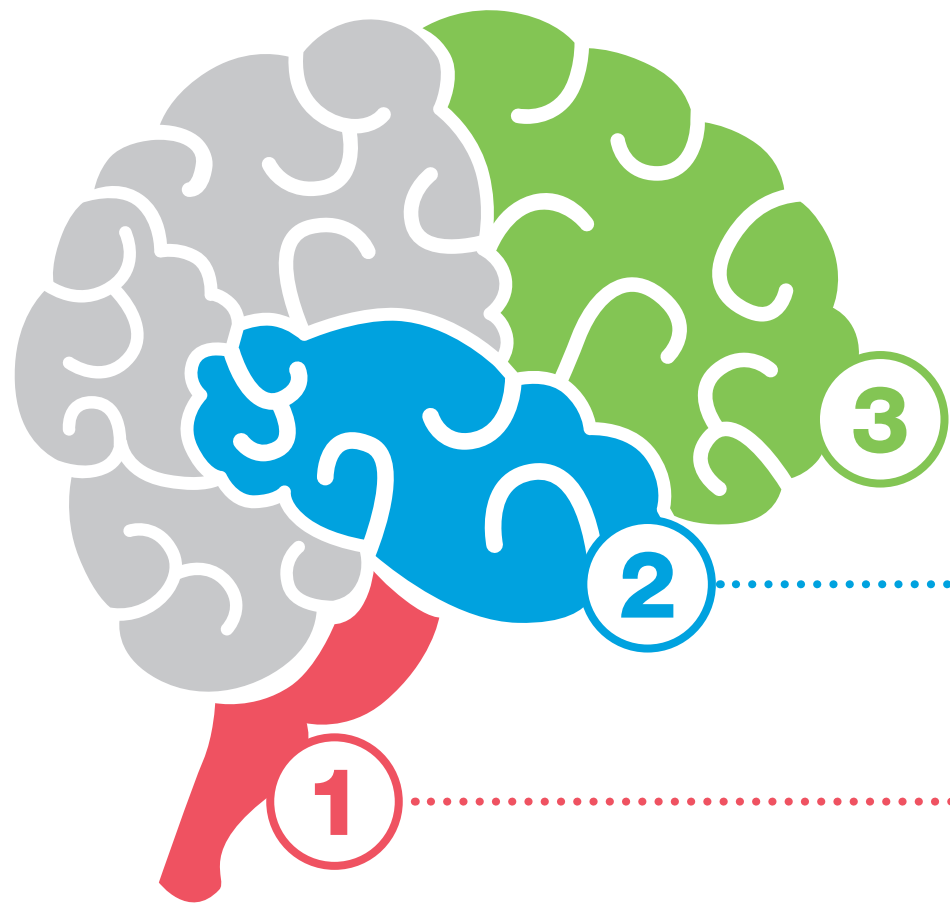
Cur isteach ar fheidhm feidhmiúcháin: deacrachtaí maidir le fadhbhréiteach, pleanáil, cuimhne, tabhairt chun cuimhne, trína chéile, cuimhne bhlocáilte, féinphuath agus féinlochtlú

2 Deacrachtaí maidir le mothúcháin agus ceangail a rialú:

Éilitheach, diúltach, ag cur i bhfolach, ag goid, mothúcháin mhaolaithe, ionsaitheacht, fearg, eagla, féindochrú

1 Deacrachtaí céadfacha:

Patrúin chodlata bhriste, análú mínormálta, easpa comhordaithe, troid, éalú, reo nó géilleadh



Ag Ceangal le Ciúin

Is féidir le téarnamh ó eispéiris thrámacha tarlú laistigh de caidreamh sábháilte tacúil. Sa roinn roimhe seo inar pléadh Tráma Forbraíochta léiríodh an dóigh ar féidir le teachtaireachtaí dul i bhfostú i réigiúin íochtaracha na hinchinne nuair atá an duine aonair ag feidhmiú ó ‘mhód marthanais’. D’fhonn freagairt go héifeachtach do chomharthaí tráma, ní mór do dhaoine fásta tacúla féachaint chuige nach dtarlaíonn atrámú trí theagmháil a dhéanamh leis an duine aonair agus cabhrú leo a staid mhothúcháinach a athrialú. Déantar é seo trí úsáid a bhaint as cur chuige ón bhonn aníos ar a dtugtar ‘ag rialú, ag ceangal agus ag réasúnú’ a léiríonn patrún forbartha na hinchinne. Tosaigh ag uimhir 1 trí shuaimhniú agus trí shábháilteacht a choimeád agus tú ag dul ar aghaidh suas go dtí uimhir 3. Go dtí go ndéanfar na céimeanna seo uile, ní bheidh an duine atá ag léiriú comharthaí tráma réidh chun machnamh a dhéanamh ar chúinsí agus chun freagairt go héifeachtach d’aon cheisteanna.

- 1** Labhair de ghlór suaimhneasach. Déan blaincéad te a ofráil. Fan in aice leis an duine ach gan a bheith os a gcomhair amach. Spreag cleachtaí domhainánálaithe. Ofráil milseáin righne (tá sé seo ina chuidiú maidir le hathrialú agus chun smaointeoireacht thubaisteach a mhoilliú), seacláid the má cheadaítear í. Ceadaiigh sosanna céadfacha go minic. Athdhearbhaigh sábháilteacht arís agus arís eile.
- 2** Ná ceistigh; déan sábháilteacht a choimeád don duine aonair agus duit féin. Tabhair athdhearbhú arís agus arís eile. Tabhair rabhadh faoi aon athrú. Cláraigh mothúcháin i d’intinn trí ráitis ‘Níl a fhios agam...?’. Cothaigh caidreamh. Seas taobh leis an duine seachas os a gcomhair amach. Ná héiligh féachaint sa tsúil. Ceadaiigh sosanna má táthar ag súil leis go gcuirfear tasc i gcrích. Ná mol ach tascanna athchleachtacha beaga.
- 3** Déan machnamh ar an eachtra, agus tabhair tráchttaireacht agus ráitis ‘Níl a fios agam ...?’. Ná cuir ceisteanna iomadúla. Tabhair athdhearbhú, moladh agus bunaigh teorainneacha. Déan an cás a bhriseadh síos ina ghiotaí beaga. Déan teoracha gearra soiléire a eagrú agus a sholáthar, tabhair moladh nuair a bheidh an tasc curtha i gcrích.



**Adverse
Childhood
Experiences**

Be the Change

safeguardingni.org/aces



**Early Intervention
Transformation Programme**



**Northern Ireland
Executive**

www.northernireland.gov.uk

DELIVERING SOCIAL CHANGE

The
A T L A N T I C
Philanthropies