

Bileog Oibre – Seicliosta de na hathruithe san ógántacht agus sa chaithreachas

Áirithe sa liosta thíos tá cuid de na hathruithe fisiciúla a bhíonn coitianta i rith an chaithreachais agus na hógántachta, mar aon le hathruithe sa bhealach a smaoiníonn agus a mothaíonn ógánaigh, agus na hathruithe sa bhealach a mbuaileann siad agus a n-idirghníomhaíonn siad le daoine eile.

Ní hé an taithí céanna a bhíonn gach duine ar an gcaithreachas agus ar an ógántacht, mar sin ní hé an bealach céanna a ngníomhóidh siad do na hathruithe go léir atá liostaithe.

Athruithe fisiciúla

Coitianta do gach duine

- Ráigeanna fáis (ag ardú)
- Gruaig ag fás ar do chosa, faoi d'ascaillí agus thart ar na baill ghiniúna
- Is féidir leis an ngruaig agus leis an ggráiceann fáil níos olúla (d'fhéadfadh spotáí/aicne a theacht chun cinn)
- Forbraíonn faireoga allais agus tagann boladh ar an allas
- D'fhéadfadh níos mó ocras a bheith ort
- Colainneacha bainneanna Colainneacha fireanna



Colainneacha bainneanna

- Faightear míostrú (fuil mhíosa)
- Tagann sileadh saghas geal as an bhfaighin le linn an timthrialla míosa
- Tosaíonn an t-ubhsceitheadh (scaoiltear uibheacha as na hubhagáin)
- Leathnaíonn na corróga amach
- Forbraíonn na cíocha

Colainneacha fireanna

- Faigheann an glór níos doimhne
- Tagann gruaig ar an éadan
- Leathnaíonn na guailí amach
- Tagann adharc ar dhuine gan aon chúis fhollasach
- Tosaítear ag déanamh speirme
- Bíonn brionglóidí fliucha ag duine (seadadh le linn codlata)

Athruithe smaointeoireachta agus mothaithe

- D'fhéadfadh smaointe agus mothuithe gnéasacha a bheith agat
- Is féidir a bheith ag aireachtáil cúthaileach faoin gcuma atá ort
- D'fhéadfaí níos mó suime a léiriú i nglacaireacht
- Faigheann an glór níos doimhne
- Tagann gruaig ar an éadan
- Leathnaíonn na guailí amach
- Tagann adharc ar dhuine gan aon chúis fhollasach
- Tosaítear ag déanamh speirme
- Bíonn brionglóidí fliucha ag duine (seadadh le linn codlata)
- D'fhéadfaí nithe a aireachtáil go han-dian (guagacht giúmair a aireachtáil)
- D'fhéadfadh fonn a bheith orthu nithe nua a thriail
- B'fhéidir go mbeadh níos mó argóintí acu lena dtuismitheoirí
- B'fhéidir go mbeadh imní orthu go bhfuil daoine eile ag caint fúthu
- B'fhéidir go mbeadh siad ag iarradh breis neamhspleáchais óna dtuismitheoirí
- B'fhéidir go mbeadh níos mó suime acu i gcúinsí sóisialta (m.sh. gnéasachas, ciníochas, easpa dídine, srl.)
- D'fhéadfaidís a bheith beagán místuama
- B'fhéidir go mbeidís ag smaoineamh níos mó faoi cé hiad féin sa saol
- Is féidir leo a bheith níos mí-eagraithe agus dearmadach
- B'fhéidir go mbeidís in ann argóint níos soiléire a dhéanamh faoi thuairimí
- B'fhéidir go mbeidís in ann níos mó fadhbanna a réiteach dóibh féin



Caidreamh agus athruithe sóisialta

- Bíonn formhór na n-ógánach ag iarradh go mbeadh níos mó neamhspleáchais acu óna dtuismitheoirí ná mar a bhí acu agus iad ina leanaí
- Is iondúil go mbíonn cairdis níos tábhachtaí ná mar a bhí roimhe seo
- B'fhéidir go mbeidís ag caitheamh níos lú ama lena dtuismitheoirí agus a dteaghlach
- B'fhéidir go n-athróidís a ngrúpaí cairdis bunaithe ar shuimeanna nua
- B'fhéidir go gcaithfidís níos mó ama le cairde, agus a saol sóisialta féin a eagrú seachas na tuismitheoirí a bheith páirteach ann
- B'fhéidir go dtosófaí caidreamh rómánsúil nua
- B'fhéidir go dtriailfí bealaí nua gléasta, caithimh aimsire nua, srl.