




Folláine Mhothúchána

Gníomhaíochtaí
chun tacú
le teagasc
Churaclam OSPS
nuashonraithe na
Sraithe Sóisearaí
2023



An Roinn Oideachais
Department of Education

An tSeirbhís Náisiúnta
Síceolaíochta Oideachais
National Educational
Psychological Service



Ba é FSS - Sláinte agus Folláine agus Seirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais na Roinne Oideachais a d'fhorbair an t-aonad foghlama seo agus tá An Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta ag tacú leis.

Tá buíochas tuillte ag:

An Dr Susan Redmond

FSS - Cur Chun Cinn agus Feabhsú na

Sláinte FSS - Síceolaíocht Cúraim

Phríomhúil An Roinn Oideachais,

Cigireacht

Seirbhísí Meabhairshláinte Naomh Pádraig (Siúil i mo

Bhróga) An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do

Mhúinteoirí

An Teastas Sóisearach

Tá buíochas speisialta t udioll tMe háugi ntae omirúi inteoirí agus mic léinn a ghlac páirt i leaganacha pólótacha na ngníomhaíochtaí.



Réamhrá

Seo a leanas an aidhm atá le OSPS atá sonraithe i sonraíocht OSPS NCCA don tSraith Shóisearach:

“féinfheasacht agus féinfhiúntas dearfach mac léinn a fhorbairt; an t-eolas, tuiscint, scileanna, meonta agus luachanna a fhorbairt a chuirfidh ar a gcumas saol sásúil agus sláintiúil a chaitheamh: iad a chumhachtú chun caidreamh measúil agus grámhar a chruthú, a chothabháil agus a choimeád, leo féin agus le daoine eile; agus a gcumas cur ar bhealach dearfach leis an tsochaí a fheabhsú”.

Tuigtear anois go bhféadfadh scileanna agus cleachtais áirithe tacú le folláine, agus tá eolas maidir leis na scileanna agus cleachtais seo le fáil i gcláir foghlama sóisialta agus mothúchánaí (SEL). De ghnáth, tá cúig phríomhghné d’inniúlachtaí sóisialta le fáil i gclár SEL: féinfheasacht, féinbhainistíocht, cinnteoireacht fhreagrach, scileanna caidrimh agus feasacht shóisialta. Díritear ar an gcéad dhá ghné, féinfheasacht agus féinbhainistíocht, san aonad seo. Tá tuilleadh eolais le fáil ag <https://casel.org>.

Tá an t-aonad foghlama seo nasctha le Snáithe 4: Folláine Mhothúchánach agus tá sé dírithe ar fholláine mhothúchánach a chothú agus tacú le meabhairshláinte dhearfach. Tá cuir chuige a úsáidtear mar chuid de theiripe chognaíochta agus iompraíochta, cosúil leis an nasc idir ár smaointe, mothúcháin agus iompar a aithint agus cuir chuige a úsáid sa tsíceolaíocht dhearfach, cosúil le teicnící buíochais agus aireachais, mar bhonn leis an bhfoghlaim san aonad seo. Tá tuilleadh eolais maidir le CBT le fáil ag: <https://positivepsychology.com/cbt-cognitive-behavioral-therapy-techniques-worksheets/> agus tuilleadh faisnéise maidir le <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition>.

Tá na gníomhaíochtaí seo deartha ar shlí a chinntíonn gur féidir iad a theagasc trí thagairt don tSraith Straitéisí OSPS/OCG a d’fhorbair an NCCA. San áireamh tá treoir maidir le OSPS a theagasc ar bhealach sábháilte agus éifeachtach agus míniú ar an bhfoghlaim ó thaithí a mholtar a úsáid mar chuid de OSPS agus is ionann é agus an creat a úsáidtear sna gníomhaíochtaí san acmhainn seo. <https://www.curriculumonline.ie/Junior-Cycle>

Tá an fhoghlaim ar fad in OSPS bunaithe ar thrí ghné thrasghearrthacha atá riachtanach don teagasc agus foghlaim éifeachtach in OSPS; idirphlé feasachta, agus machnamh agus gníomh. Tá sé tábhachtach go mbeadh iarracht chomhfhiúil á déanamh ag an múinteoir deiseanna a chruthú do na mic léinn a bheith níos féinfheasaí agus níos airdeallaí ar dhaoine eile; go gcruthaítear neart deiseanna d’idirphlé sa seomra ranga agus go spreagtar mic léinn chun a machnamh a dhéanamh ar an méid atá á fhoghlaim acu agus ar an tionchar a bheidh aige ar a saol anois agus amach anseo.



Is treoirlíne iad na gníomhaíochtaí atá curtha i láthair anseo. Tá gach seomra ranga éagsúil agus is iad na múinteoirí a bheidh in ann an cinneadh is fearr a dhéanamh maidir leis an gcur chuige is éifeachtaí ina seomraí ranga féin. I measc cuid de na gníomhaíochtaí a dtagraítear dóibh tá aireachas, machnamh, scíth agus cleachtaí léirshamlaithe. Ainneoin go mbaineann go leor daoine tairbhe as na cleachtaí seo b'fhéidir go mbeadh deacracht ag roinnt leanaí agus daoine óga leo. Mar shampla, má tá leanbh ag déileáil le strus, má tá imní air nó uirthi, nó má sé nó sí ag déileáil le mothúcháin áirithe nó le tráma, b'fhéidir nach mbeadh gníomhaíocht aireachais oiriúnach dó nó di de bhrí go bhfuil sé nó sí ag déileáil le mothúcháin ghránna, agus dá bhrí sin, b'fhéidir go mbeadh gníomhaíocht eile níos oiriúnaí. Chomh maith leis sin, b'fhéidir go mbeadh deacracht ag leanaí agus daoine óga áirithe fanacht ina suí go socair agus go mbeadh gníomhaíocht ghluaiseachta ag teastáil chun cabhrú leo a scíth a ligean. Is cur chuige úsáideach é triail a bhaint as roinnt gníomhaíochtaí aireachais, machnaimh, scíthe agus léirshamlaithe a thugann an deis do mhic léinn tairbhe a bhaint as rogha eile má bhíonn siad ag streachailt le gníomhaíocht ar leith ag am ar leith. Má theastaíonn tuilleadh eolais uait féach ar [List of Relaxation Techniques](#), atá foilsithe ag NEPS.

Má bhíonn mac léinn suaite i rith gníomhaíochta nó má bhíonn imní ort faoi mhac léinn, is féidir leat comhairle a lorg trí na gnáthstruchtúir thacaíochta do mhic léinn. B'fhéidir go bhfaighfeá eolas úsáideach sa doiciméad dar teideal [“The Response to Stress - Information for School Staff”](#) a d'fhoilsigh NEPS maidir leis an bhfreagairt do strus agus conas tacú le leanbh a bheith suaimhneach arís.



Snáithe	Learning outcomes (LOs)
1. Folláine Mhothúchánach	<p>4.1 pléigh nádúr athraitheach na folláine mothúchánaí agus bealaí chun í a chothabháil agus a chosaint</p> <p>4.2. aithin agus admhaigh a gcuid mothúchán agus aithint na naisc idir smaointe, mothúcháin agus iompar</p> <p>4.3 breithnigh an tionchar a bhíonn ag strus agus bain tairbhe as teicnící éagsúla chun cabhrú le mothúcháin a fhéinrialú agus déileáil le struis an tsaoil laethúil</p> <p>4.4 pléigh bealaí chun tacú leo agus le daoine eile nuair a bhíonn dúshláin le sárú agus cá háit/conas/cén uair tacaíocht a lorg, má theastaíonn a leithéid</p> <p>4.5 scrúdaigh an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag fachtóirí ar féidir linn iad a smachtú (cosúil le codladh, aiste bia, úsáid substaintí agus áiseanna ar líne) agus ag fachtóirí nach féidir linn iad a smachtú ar ár bhfolláine mhothúchánach</p> <p>4.9 léirigh conas ba cheart eolas agus seirbhísí oiriúnacha agus iontaofa a bhfuil sé mar aidhm leo tacú le folláine mhothúchánach agus meabhairshláinte daoine óga a rochtain agus a bhreithmheas.</p>

Gníomhaíochtaí

- **I rith ghníomhaíocht 1, Aire a thabhairt do d'fholláine mhothúchánach,** (TF 4.1, 4.4, 4.5, 4.9) déanann mic léinn machnamh ar an sainmhíniú ar fholláine agus fiafraítear díobh scileanna a shainaithint a úsáideann siad chun déileáil le cuid de ghnáthdhúshláin an tsaoil. Líonann mic léinn a mbileog oibre Folláine phearsanta isteach, bileog a dtagróidh siad di i ngníomhaíochtaí a dhéanfaidh siad ina dhiaidh seo.
- **I rith ghníomhaíocht 2, Mothúcháin a aithint,** (TF 4.2, 4.3) tarraingítear aird na mac léinn ar an teicníc ar a dtugtar ‘scanadh coirp’. San áireamh sa teicníc seo tá an corp a scanadh agus aird a thabhairt ar conas a mhothaíonn sé. Is teicníc úsáideach í chun aird a tharraingt ar theannas nó braistintí eile sa chorp a d’fhéadfadh léargas a thabhairt ar conas atá duine ag brath ó thaobh mothúchán de. De bhrí go bhfuil an saol chomh gnóthach sin, ní thugtar aird go minic ar bhraistintí fisiciúla agus staideanna mothúchánacha daoine. Cabhraíonn an scanadh coirp linn na rudaí seo a thabhairt faoi deara, agus má thugaimid rudaí faoi deara is féidir linn iarracht a dhéanamh déileáil leis na rudaí atá ag cur isteach orainn.
- **I rith ghníomhaíocht 3, Smaointe, mothúcháin agus iompar,** (TF 4.2, 4.3) roinntear buneolas leis na mic léinn maidir leis na nasc idir smaointe, mothúcháin agus iompar. Díríonn na mic léinn ar cheithre chás agus breithníonn siad na smaointe agus mothúcháin a d’fhéadfadh a bheith mar bhonn leis an iompar a ndearnadh cur síos air.
- **I rith ghníomhaíocht 4, Sos a ghlacadh,** (TF 4.2, 4.3, 4.4) foghlaimíonn mic léinn conas tairbhe a bhaint as an teicníc ar a dtugtar ‘sos a ghlacadh’. San áireamh ann tá aird a thabhairt ar na huaireanta a bhfuil tú ar tí freagairt go mothúchánach do rud éigin agus sos a ghlacadh roimh a leithéid de fhreagairt. Ceadáíonn an sos seo duit freagairt do rud seachas cur ina choinne. Cuireann an ghníomhaíocht seo leis an méid a rinneadh i rith ghníomhaíocht 3, nuair a tugadh deis do mhic léinn foghlaim faoin nasc idir smaointe, mothúcháin agus iompar.
- **I rith ghníomhaíocht 5, Smaointe cabhracha agus neamhchabhracha,** (TF 4.2, 4.9), foghlaimíonn mic léinn nuair a ghlacaimid sos agus nuair a bhíonn ár gcoirp suaimhneach, gur féidir linn tosú ag díriú ar na smaointe a bhí mar bhonn lenár bhfreagairt mhothúchánach. I rith na ghníomhaíochta seo, foghlaimíonn mic léinn conas idirdhealú a dhéanamh idir smaointe cabhracha agus neamhchabhracha. Tá smaointe cabhracha bunaithe ar fhíricí, ach tá smaointe neamhchabhracha bunaithe ar ár mothúcháin maidir leis na fíricí. Bíonn smaointe cabhracha mar bhonn le mothúcháin agus iompar oiriúnach agus d’fhéadfadh smaointe neamhchabhracha a bheith mar bhonn le mothúcháin neamhriachtanacha, ghránna agus neamhchabhracha. Cuireann an ghníomhaíocht seo leis an méid a rinneadh i rith ghníomhaíocht 4.

- **I rith ghníomhaíocht 6, Dúshlán smaointe neamhchabhracha a thabhairt**, (TF 4.2, 4.3, 4.4) díríonn mic léinn ar ráitis a fhorbairt a bhfuil sé mar aidhm leo dúshlán smaointe a thabhairt mar fhreagairt do smaointe neamhchabhracha. Cuireann an ghníomhaíocht seo leis an méid a rinneadh mar chuid I rith ghníomhaíocht 3, 4 agus 5, rud a chiallaíonn go bhfuil sé tábhachtach na gníomhaíochtaí seo a chur i gcrích roimh ghníomhaíocht 6.
- **I rith ghníomhaíocht 7, Buíochas**, (TF 4.1, 4.5), tarraingítear aird na mac léinn ar an gcleachtas buíochais. Tríd an intinn a oiliúint chun an maitheas a fheiceáil, is cuma cé chomh beag, cabhraítear le líonraí néaracha a leagan san inchinn a threoraíonn daoine i dtreo tuiscintí dearfacha, agus a chabhraíonn linn rudaí beaga dearfacha a ndéantar neamhaird orthu go minic a thabhairt faoi deara. Nuair a ghabhaimid buíochas le daoine eile, éiríonn linn an caidreamh atá againn leo a neartú. I mbeagán focal, cabhraíonn buíochas agus ár saol a chaitheamh go buíoch, linn tairbhe a bhaint as níos mó sonais.
- **I rith ghníomhaíocht 8, Aireachas**, (TF 4.1, 4.3), cleachtann mic léinn aireachas agus déanann siad machnamh agus plé ar a n-eispéireas. Is staid mheabhrach í aireachas a bhaintear amach trí aird a thabhairt ar bhraistintí i láthair na huaire agus aitheantas a thabhairt do agus glacadh le mothúcháin, smaointe agus braistintí colainne an duine.

Moltaí maidir le measúnú

Traenáil Folláine

Forbraíonn mic léinn a modh traenála folláine pearsanta laethúil bunaithe ar na gníomhaíochtaí a ndearnadh taighde orthu agus ar na cleachtais a teagascadh mar chuid den aonad seo. San áireamh sa traenáil folláine tá teicnící scíthe, bealaí chun athléimneacht a fhorbairt agus scileanna chun déileáil leis an saol. Mol dóibh a dtraenáil folláine a choinneáil in áit fheiceálach ina seomra leapa/san áit a mbíonn siad ag staidéar ionas nach ndéanann siad dearmad traenáil folláine laethúil a dhéanamh.

Smaointe, mothúcháin agus iompar

Trí bheith ag obair i ngrúpaí is féidir le mic léinn scéalchlár a dhearadh, físeán gearr a chruthú nó aiste, scéal nó script a scríobh ina léirítear na naisc idir smaointe, mothúcháin agus iompar.

Gníomhaíocht 1 – Aire a thabhairt do d'fholláine mhothúchánach (TF 4.1, 4.4, 4.5, 4.9)

I rith na gníomhaíochta seo, déanann mic léinn machnamh ar an sainmhíniú atá luaite le folláine agus scríobhann siad a **dTraenáil folláine phearsanta** – liosta de bhealaí chun tacú le folláine – agus tagraíonn siad dá n-eispéireas féin agus do straitéisí fianaisebhunaithe ó fhoinsí ar líne.

Céim 1: Folláine mhothúchánach a shainmhíniú

Ina bpéirí, tabhair deis do na mic léinn smaoineamh ar íomhá nó focal dá gcuid féin a léiríonn a dtuiscint ar fholláine, agus ansin abair leo iompú i dtreo an duine atá in aice leo agus a dtuairimí a phlé lena chéile.

Éascaigh plé gairid maidir leis an méid a shíleann na mic léinn atá i gceist le folláine. Admhaigh gur téarma é folláine atá in úsáid go forleathan agus go bhféadfadh daoine difriúla brí dhifriúil a bhaint as. Tarraing aird na mac léinn ar an sainmhíniú seo a leanas ar fholláine, agus ar an nóta mínithe gonta thíos.

“Bíonn folláine le tabhairt faoi deara nuair a thuigeann duine éigin a c(h)umas féin, nuair a dhéileálann sé nó sí ar bhealach athléimneach le gnáthstruis an tsaoil, nuair a thugann sé nó sí aire dá f(h)olláine fhisiciúil agus nuair atá aidhm ag duine, mar aon le nasc agus muintearas le pobal níos mó. Is bealach solúbtha é chun maireachtáil agus ní mór é a chothú i rith an tsaoil.”¹

Ciallaíonn sé sin gur féidir linn tairbhe a bhaint as folláine nuair atáimid ag feidhmiú ar an mbealach is fearr agus is féidir linn, nuair a fhaighimid dóthain aclaíochta agus codlata, agus nuair a mhothaímid go bhfuilimid páirteach i ngrúpa. Bíonn ar gach duine déileáil le cora an tsaoil ach ní mór dúinn aire a thabhairt dár bhfolláine nuair a bhíonn rudaí ag dul go maith agus nuair a bhíonn dúshlán le sárú.

Céim 2: Cuardach suímh gréasáin

Tabhair deis do na mic léinn na rudaí a úsáideann siad chun tacú lena bhfolláine féin a scríobh síos. Má tá cead ag na mic léinn a bhfóin phóca a úsáid, roinn an rang i dtrí ghrúpa; fiafraigh de thrian de na mic léinn www.mentalhealthireland.ie, a chuardach, trian eile www.yourmentalhealth.ie, a chuardach, agus trian eile www.walkinmyshoes.ie. a chuardach. Tá eolas oiriúnach agus iontaofa le fáil ar na suíomhanna gréasáin seo a bhfuil sé mar aidhm leis tacú le sláinte agus folláine mhothúchánach daoine óga.

Fiafraigh de na mic léinn cinneadh a dhéanamh maidir leis na trí straitéis a thacóidh lena bhfolláine féin ar an mbealach is fearr agus a straitéisí a roinnt leis an ngrúpa ina bpéirí.

Tabhair deis do na mic léinn straitéis a roinnt lena chéile, an chúis ar roghnaigh siad an straitéis sin agus an suíomh gréasáin ar a bhfuarthas an straitéis más cuí. Fiafraigh de dhaoine eile a roghnaigh an straitéis chéanna a lámha a chur suas agus, má tá foinse dhifriúil nó cúis dhifriúil acu leis an straitéis sin a roghnú, an t-eolas sin a roinnt leis an rang.



Taispeáin an ghearrthóg ó Mheabhairshláinte Éireann maidir leis na cúig bhealach chun tacú le folláine. (Fad: 2 nóiméad, 40 soicind). (Duration: 2 minutes, 40 seconds).

<https://www.youtube.com/watch?v=bsc2QkCC3uI>

¹ DES Ráiteas Beartais Folláine agus Creat Cleachtais (2018)



Nóta an mhúinteora

Is gníomhartha simplí iad na cúig bhealach chun folláine a chinntiú ar féidir iad a chleachtadh gach lá ar mhaithe lenár bhfolláine a chothabháil nó a fheabhsú. Tá na cúig bhealach chun folláine a chinntiú bunaithe ar ghníomhartha taighde arb eol dúinn a chabhraíonn linn mothú go maith agus feidhmiú go maith. Is iad sin:

1. Nasc le daoine eile
2. Bí gníomhach
3. Foghlaim rudaí nua
4. Roinn rudaí le daoine eile, agus
5. Tabhair aird ar an domhan mórthimpeall orainn.

Tá tuilleadh eolais faoin gCúig Bhealach chun Folláine a Chinntiú ar fáil ar shuíomh gréasáin Mheabhairshláinte Éireann <https://www.mentalhealthireland.ie/five-ways-to-wellbeing/>

Seans go mbainfidh tú tairbhe as na suíomhanna gréasáin seo a leanas fad is atá an ghníomhaíocht seo á dhéanamh:

- www.mentalhealthireland.ie – faoi **Acmhainní**, cliceáil **Na Cúig Bhealach chun Folláine a Chinntiú**.
- www.yourmentalhealth.ie – cliceáil **Aire a thabhairt do do mheabhairshláinte**.
- An **Mind Monsters campaign** a d'fhorbair FSS agus atá bunaithe ar thaighde a rinneadh le daoine óga. Is é an aidhm atá leis an bhfeachtas seo cabhrú le hógánaigh agus le haosaigh óga le dúshlán agus treoir a thabhairt dóibh maidir le conas aire a thabhairt dá meabhairshláinte. Tarraingítear aird ar na buntáistí do do mheabhairshláinte a bhaineann le sosanna staidéir rialta, dóthain codlata a fháil, níos lú ama a chaitheamh ag obair ar ghléasanna agus fadhbanna a phlé le daoine a bhfuil muinín agat astu.
- Is feachtas feasachta meabhairshláinte é Siúil i mo Bhróga atá forbartha ag Seirbhísí Sláinte Naomh Pádraig. Tá acmhainní le fáil ar a shuíomh gréasáin www.walkinmyshoes.ie do dhaoine óga cosúil leis an bhFéilire Gníomhaíochta Folláine, Irisí Folláine agus Bileoga Dathúcháin Aireachais.
- Is acmhainn í an treoir léitheoireachta Tabhair Aire Duit Féin ar féidir le daoine fásta í a úsáid - tuismitheoirí, caomhnóirí, cúramóirí, múinteoirí - chun tacú le agus eolas a roinnt le daoine óga a bhaineann le meabhairshláinte agus folláine. San áireamh ann tá léirmheas ar agus moltaí le haghaidh breis is 400 leabhar agus tá sé deartha mar 'pacáiste garchabhrach' chun cabhrú le daoine déileáil le himní, brón, uaigneas, buairt agus mothúcháin eile a bhféadfadh spéis a bheith ag daoine óga iontu. Tá an treoir ar fáil saor in aisce ó gach údarás leabharlainne agus is féidir leagan digiteach a íoslódáil anseo. https://childrensbooksireland.ie/sites/default/files/2021-08/CBI_ReadingGuide_MindYourself_2020.pdf.

Pléphointí molta

- Cén fáth an gá dúinn aire a thabhairt dár bhfolláine?
- Cé chomh minic a d'fhéadfadh sé a bheith riachtanach na straitéisí seo a úsáid?
- Conas a bheidh a fhios againn céard iad na straitéisí is oiriúnaí dúinn? (*Bain triail astu agus ansin beidh a fhios agat an bhfuil tionchar acu ar conas a mhothaíonn tú.*)
- Conas is féidir linn tacú le folláine daoine eile? (*Nascadh le daoine eile, am fiúntach a chaitheamh le daoine eile, rud éigin deas a dhéanamh do dhuine éigin eile, a bheith gníomhach i gcomhlúadar daoine eile.*)
- Cathain a bhféadfadh cabhair agus tacaíocht a bheith ag teastáil ó dhaoine óga ó dhuine fásta, seachas óna gcairde? (*Má tá duine óg faoi strus, buartha nó imníoch faoi rud éigin, tá sé tábhachtach go mbeadh sé nó sí in ann labhairt le duine fásta a bhfuil muinín aige nó aici, as nó aisti. B'fhéidir gur ball teaghlach nó ball den teaghlach sínte a bheadh ann, nó múinteoir i scoil.*)

Nóta an mhúinteora

Tá na cleachtais a bhfuil cur síos déanta orthu sa ghníomhaíocht seo tábhachtach dár bhfolláine fhoriomlán, agus tábhachtach chun cabhrú linn déileáil le tréimhsí níos dúshlánaí dár saol. Ba cheart a mhíniú do na mic léinn freisin nach mbítear ag súil go mbeidh daoine óga ag déileáil le strus nó imní shuntasach dá gcuid féin agus gur cheart iad a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as nó aisti. Más tusa an duine fásta a bhfuil muinín ag mac léinn as nó aisti, tá sé tábhachtach éisteacht leis an mac léinn ar bhealach tuisceanach agus neamhbhreithiúnach, agus chomh maith leis sin, tacaíocht a lorg ó struchtúir tacaíochta scoile, cosúil le foireann tacaíochta na mac léinn. Tá doiciméad á chur ar fáil ag NEPS faoi gharchabhair shíceolaíoch ar a dtugtar [Look Listen Link](#) a d'fhéadfadh cabhrú leat a leithéid de chomhráite a bheith agat le do mhic léinn. B'fhéidir go mbeadh deis agat labhairt leis an mac léinn faoi na struchtúir thacaíochta atá ar fáil do mhic léinn, cosúil leis an bhfoireann tacaíochta do mhic léinn/an fhoireann tréadchúraim agus an treoirchomhairleoir sa scoil, agus conas a atreoraítear mic léinn chuig na seirbhísí seo. Ba cheart ceisteanna a bhaineann le cosaint leanaí a atreorú chuig an bpríomhoide nó teagmhálaí idirchaidrimh ainmnithe i gcónaí.

Céim 3: Traenáil folláine

Tabhair deis do na mic léinn tús a chur lena dtraenáil Folláine phearsanta trí úsáid a bhaint as cuid de na straitéisí a pléadh (e.g. leabhar a thaitníonn leis an mac léinn a léamh, folcadh a bheith aige nó aici, páirt a ghlacadh i spórt a thaitníonn leis nó léi, labhairt le cara/ball teaghlaigh, etc.).

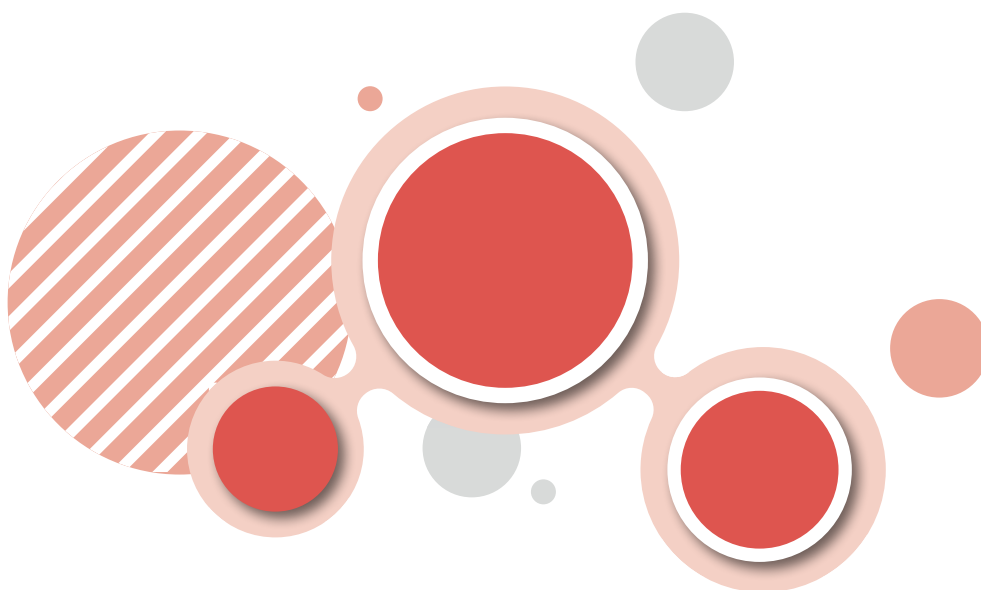
Mol dóibh eolas faoina dtraenáil Folláine a choinneáil in áit fheiceálach ina seomra leapa/san áit a mbíonn siad ag staidéar ionas nach ndéanann siad dearmad traenáil folláine laethúil a dhéanamh trí úsáid a bhaint as na straitéisí seo.

Ceann de na cúig bhealaí chun aird a dhíriú ar fholláine é ‘aird a thabhairt ar an domhan mórthimpeall orainn’. Sa ghearrthóg fuaime seo (fad: 4 nóiméad, 15 shoicind), roinntear eolas le mic léinn maidir le cleachtas aireachais trí dhíriú ar a n-anáil.



Walk in my Shoes - Mindfulness of the breath

https://www.walkinmyshoes.ie/media/2950/mys_mindfulness_ex1.mp3



Gníomhaíocht 2 – Mothúcháin a aithint (TF 4.2, 4.3)

I rith na gníomhaíochta seo, tarraingítear aird mac léinn ar an teicníc ar a dtugtar an ‘scanadh coirp’. San áireamh sa teicníc seo tá an corp a scanadh agus aird a thabhairt ar conas a mhothaíonn sé. De bhrí go bhfuil an saol chomh gnóthach sin, ní thugtar aird go minic ar bhraistintí fisiciúla agus staideanna mothúcháinacha daoine. Más féidir linn ár mothúcháin a aithint agus a admháil d’fhéadfadh sé a bheith níos éasca iad a bhainistiú agus freagairt dóibh ar bhealaí níos cabhraí.

Nóta an mhúinteora

Ba cheart rogha a thabhairt do mhic léinn gan páirt a ghlacadh sa scanadh coirp. B’fhéidir nach mbeadh rannpháirtíocht sa scanadh coirp oiriúnach do gach duine sa seomra ranga go háirithe daoine a dhéileáil le tráma roimhe seo. Is féidir rogha a thabhairt do dhaoine nach mian leo páirt a ghlacadh sa chleachtadh seo páirt a ghlacadh i dteicníc scíthe eile, nó díreach fanacht ina suí go ciúin agus a scíth a ligean. Tá [list of relaxation techniques](#) forbartha ag an tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais.

Céim 1: Scanadh coirp

Tabhair deis do na mic léinn páirt a ghlacadh sa chleachtadh Scanadh Coirp seo (fad: 4 nóiméad, 47 soicind).



Walk in my Shoes - Bodyscan

https://www.walkinmyshoes.ie/media/2952/mys_mindfulness_ex2.mp3

Fiafraigh an cheist seo a leanas de na mic léinn: céard a thug siad faoi deara nuair a bhí an scanadh coirp á dhéanamh acu. Ar mhothaigh aon chuid dá gcorp difriúil i gcomparáid le haon chuid eile? Ar thug sé nó sí mothúcháin dhifriúla faoi deara ina c(h)orp? Má thug sé nó sí aon rud faoi deara, tá sé sin ceart go leor.

Céim 2: Mothúcháin sa chorp



Roinn an rang i sé ghrúpa. Tabhair cóip den **Bhileog Oibre – Mothúcháin** do thrí ghrúpa agus cóip den **Bhileog Oibre – Mothúcháin sa chorp** don trí ghrúpa eile.

Tabhair deis do na grúpaí a bhfuil an **Bhileog Oibre – Mothúcháin** acu straoiseoga/íomhánna beaga a scríobh nó a tharraingt le haghaidh na mothúchán ar fad ar féidir leo smaoineamh orthu. Úsáid **Foclóir na mothúchán** chun leid a thabhairt do mhic léinn más gá.

Tabhair deis do na grúpaí a bhfuil an **Bhileog Oibre – Mothúcháin sa chorp** acu roinnt mothúchán a roghnú agus na háiteanna ar a gcorp lena mbaineann na mothúcháin seo a léiriú agus cur síos a dhéanamh ar an mothúchán.

Tabhair deis do gach grúpa 2 nóiméad a chaitheamh ag obair ar an tasc agus ansin malartaigh bileoga oibre, ionas go mbeidh deis ag gach grúpa freagra a scríobh ar gach bileog oibre. Spreag gach mac léinn chun rud éigin a scríobh ar gach bileog oibre.

Glac le haiseolas ó gach grúpa, fiafraigh díobh cur síos a dhéanamh ar an áit ina gcorp ina motháíonn siad mothúcháin agus tabhair deis dóibh cur síos a dhéanamh ar an mothúchán. Úsáid nóta an Mhúinteora ar leathanach 11 chun leid a thabhairt do na mic léinn más gá. B'fhéidir go mbeidh mic léinn in ann cur síos a dhéanamh ar bhraistintí agus ar mhothúcháin eile.



Foclóir na mothúchán

Mothúcháin dheasa	Mothúcháin mhíthaitneamhacha
 Áthas	 Fearg (míshásamh, frustrachas, deargbhuile, uafás)
 Buíochas	 Eagla (imní, buairt, scaoll, sceimhle)
 Ríméa	 Brón
 Ionchasú	 Gort
 Suim	 Diúltú
 Dóch	 Scrios
 Mórt	 Aiféaltas
 Sceitimíní	 Cion
 Inspioráid	 Aiféala/aithreac
 Grá	 Náire
 Sonas	 Geit
 Ionadh/alltacht	 Déistin

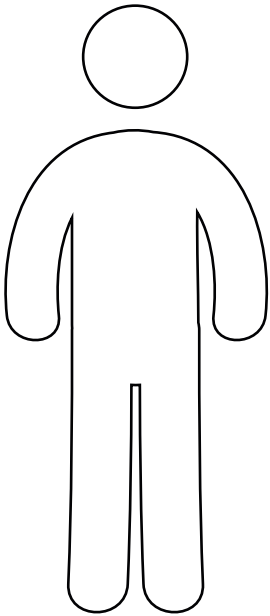


Bileog Oibre – Mothúcháin

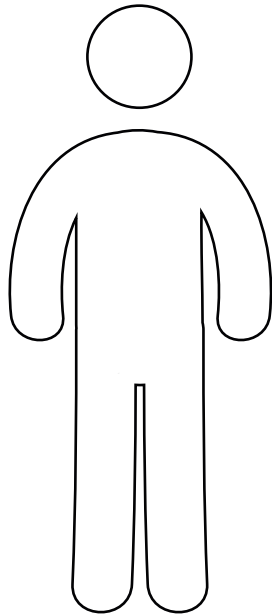
Ainmnigh nó tarraing na mothúcháin ar fad ar féidir leat smaoineamh orthu.

Bileog Oibre – An áit a mbraitheann tú mothúchán i do chorp

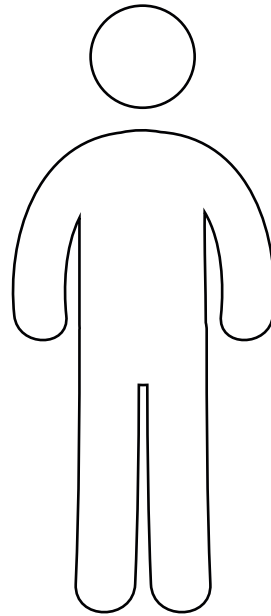
Dathaigh na codanna de do chorp ina mothaíonn tú...



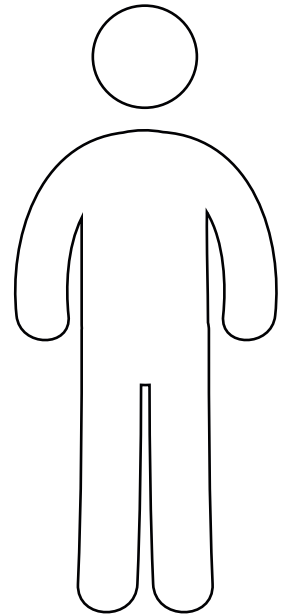
Fearg



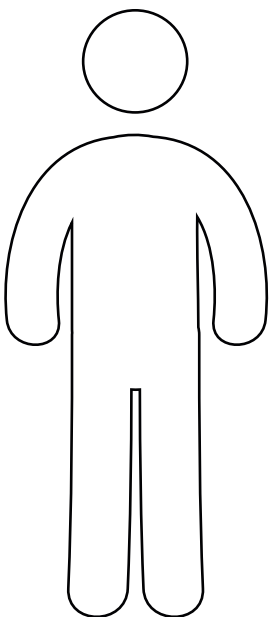
Brón



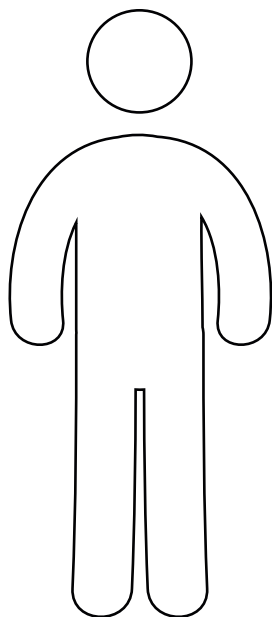
Déistin



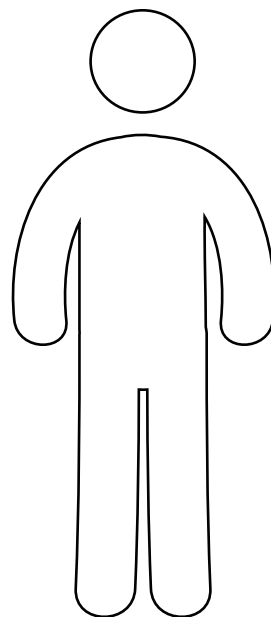
Imní



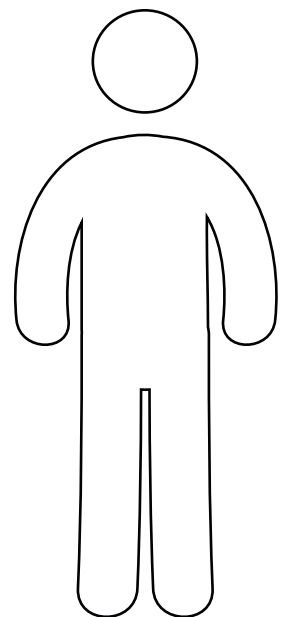
Ionadh



Sonas



Imní



Frustrachas

Nóta an mhúinteora

Más féidir linn ár mothúcháin a aithint agus a admháil d'fhéadfadh sé a bheith níos éasca iad a bhainistiú agus freagairt dóibh ar bhealaí níos cabhraí. Ainneoin go bhféadfadh mothúcháin mhíthaitneamhacha cosúil le fearg, imní, brón, déistin agus náire cur isteach ar dhaoine, is gnáthchuid den saol iad na mothúcháin mhíthaitneamhacha. Tá gach mothúchán, idir dheasa agus ghránna, cosúil le tonnta: tagann siad agus imíonn siad. Ní staid bhuan iad.

D'fhéadfadh dúshlán a bheith ag baint lenár mothúcháin a shainaithint agus a admháil, de bhrí go mbíonn mothúcháin againn uaireanta arbh fhearr linn mura mbeadh orainn déileáil leo. Is trínár mothúcháin a shainaithint, áfach, agus a admháil gur cuid den saol iad na mothúcháin thaitneamhacha agus mhíthaitneamhacha, gur féidir linn teacht ar thuiscint níos fearr orainn féin agus ar dhaoine eile.

Bealach amháin chun ár mothúcháin a shainaithint é díriú ar an tslí a bhfuil ár gcorp ag mothú. Is féidir mothúcháin a bhraith sa chorp – bíonn daoine ar tinneall nó mothaíonn daoine teannas ina gcliabhrach nuair a bhíonn imní orthu. Déileálann gach duine le mothúcháin ina gcorp ar a mbealach féin, agus ainneoin go bhféadfadh cosúlachtaí a bheith idir eispéiris mac léinn, d'fhéadfadh difríochtaí a bheith le tabhairt faoi deara freisin, rud atá ceart go leor.

Níl liosta iomlán de na braistintí coirp a bhaineann leis na mothúcháin le fáil thíos, ach is féidir é a úsáid chun leid a thabhairt do na mic léinn más gá:

- Nuair a mhothaíonn daoine sona sásta bíonn a gcorp éadrom agus mothaíonn siad go bhfuil neart fuinnimh acu. B'fhéidir go mothóidh tú do chroí ag at, go mbeidh meangadh gáire ar d'aghaidh agus go mbeidh fonn ort a bheith cairdiúil le daoine eile.
- Nuair a bhíonn tú brónach bíonn do chorp trom agus mothaíonn tú go bhfuil meáchan á iompar agat, nó go bhfuil meáchain i do bholg. B'fhéidir go mbeifeá ag osnaíl go minic, go mbeifeá tuirseach agus go mbeifeá ag moilleadóireacht.
- Nuair a bhíonn daoine feargach d'fhéadfaidís a bheith den tuairim go bhfuil an t-uafás fuinnimh acu go tobann; d'fhéadfadh uachtar an choirp a bheith teann, na lámha fáiscthe, an t-análú a bheith níos tapa, agus d'fhéadfadh fonn a bheith ar an duine smacht a chailleadh ar a m(h)othúcháin féin.
- D'fhéadfadh do chorp a bheith creathánach mar thoradh ar bhuairt/imní. Seans go mbeidh tú ar tinneall, go mbeidh tú ag análú go tapa, go mbeidh allas ar do bhosa, go mbeidh do chroí ag preabadh nó go mbeidh tinneas cinn ort. Ní bheidh tú ag mothú sásta, amhail is go bhfuil rud éigin uafásach ar tí tarlú.
- D'fhéadfadh tú a bheith creathánach nuair a bhíonn sceitimíní ort freisin: b'fhéidir go mbeadh tú ag análú go tapa, go mbeadh tú ar tinneall, go mbeadh allas ar do bhosa nó d'fhéadfadh do chroí a bheith ag preabadh nó d'fhéadfá a bheith den tuairim go bhfuil rud éigin iontach ar tí tarlú.

Nóta an mhúinteora ar lean

Príomhscil chun muid féin a bhainistiú agus ár gcaidrimh a bhainistiú é a bheith in ann ár mothúcháin a aithint, a admháil agus a ainmniú. Más féidir linn ár mothúcháin a chur in iúl do dhaoine eile, tá seans níos fearr ann go mbeimid in ann fadhbanna a réiteach go stuama, agus cur lenár bhféinmhuinín. Má thugaimid neamhaird ar ár gcuid mothúchán míthaitneamhach nó má dhéanaimid iarracht iad a ligean i ndearmad/a chur i leataobh, tá an baol ann go mbeimid ag déileáil leo trínar n-iompar, cosúil le rachtaí feirge nó gan aon bhaint a bheith againn le daoine eile.

Uaireanta, is fiú gnáth-thasc a roghnú, cosúil le do lámha a ní, chun do shúile a dhúnadh, aird a thabhairt ar aon bhraistintí i do ghuaillí, bolg, ceann agus croí agus smaoineamh ar fhreagra na ceiste seo a leanas, “Conas atá mé ag mothú anois?”. D’fhéadfadh sé seo cabhrú leat an scil chun do mhothúcháin a aithint, a admháil agus a ainmniú a fhorbairt.

Pléphointí molta

- Céard a cheap tú faoin ngníomhaíocht seo?
- Má tá deacracht againn ár mothúcháin a shainaithint, céard a d’fhéadfadh cabhrú linn? *(Tabhair aird ar an tslí a mhothaíonn do chorp.)*
- Conas is féidir linn cabhrú linn féin déileáil le mothúcháin mhíthaitneamhacha? *(Is féidir linn a admháil gur gnáthchuid den saol é mothúcháin mhíthaitneamhacha agus is féidir linn bealaí chun déileáil leo a oireann dúinn féin a aithint; labhairt le duine éigin, éisteacht le ceol, scríobh faoin méid atá ag tarlú, páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht fhisiciúil) nó fadhbréiteach (b’fhéidir go mbeidh tú faoi bhrú de bhrí nach ndearna tú staidéar roimh scrúdú, mar shampla).*
- Ainneoin go bhféadfadh fearg, buairt/imní agus brón a bheith an-dúshlánach agus treascrach nuair a bhíonn tú ag déileáil lena leithéid, cén fhad a mhaireann na mothúcháin seo? Conas a mhothaímid uair an chloig ina dhiaidh sin, lá ina dhiaidh sin, seachtain ina dhiaidh sin? *(De ghnáth, ní chuireann mothúcháin, taitneamhacha agus míthaitneamhacha, isteach ar dhaoine ach i gcomhair tréimhse ghearr nó is fiú tacaíocht a fháil chun cabhrú leat leis an gcás ba chúis leis an mothúchán a bhainistiú).*
- Conas is féidir linn a mheabhrú dúinn féin díriú ar ár mothúcháin i rith an lae? *(Féach ar an alt deiridh de Nóta an mhúinteora.)*

Céim 3: Straitéisí féinsuaimhnis chun déileáil le mothúcháin mhíthaitneamhacha

Cuir críoch leis an rang le cleachtadh análaithe nóiméad amháin. Tabhair deis do na mic léinn a súile a dhúnadh agus an líon análacha doimhne is féidir leo a tharraingt i nóiméad amháin a chomhaireamh. Féadfaidh mic léinn nóta a bhreacadh den líon análacha a tharraing siad i nóiméad amháin agus é a thaifeadadh ina **dTraenáil folláine** (i.e. “Tarraing sé hanáil dhoimhne”). Is bealach úsáideach é seo freisin chun tú féin a thabhairt chun suaimhnis nuair a bhraitheann tú mothúcháin láidre.



Gníomhaíocht 3 – Smaointe, mothúcháin agus iompar (TF 4.2, 4.3)

I rith na gníomhaíochta seo, tarraingítear aird na mac léinn ar an tuiscint go bhfuil tionchar ag ár smaointe ar ár mothúcháin agus iompar.

Céim 1: Dropping the Anchor

Tabhair deis do na mic léinn páirt a ghlacadh sa chleachtadh gearr bunoiúna seo (fad: 1 nóiméad, 16 shoicind).



Walk in my Shoes - Dropping the Anchor

https://www.walkinmyshoes.ie/media/2954/mys_mindfulness_ex4.mp3

Céim 2: Smaointe, mothúcháin agus iompar



Roinn an rang i gcúig ghrúpa. Gearr suas an **Bhileog Oibre – Smaointe, mothúcháin agus iompar**. Lig do gach grúpa díriú ar chás amháin.

Tabhair deis do na mic léinn smaoineamh ar an méid a d'fhéadfadh a bheith ag tarlú in intinn na gcarachtar agus a mothúcháin nuair a dhéanann siad an méid a bhfuil cur síos déanta air.

Reáchtáil díospóireacht faoi na cineálacha smaointe agus mothúchán a d'fhéadfadh a bheith ag na carachtair i ngach cás.

Bileog Oibre - Smaointe, mothúcháin agus iompar

Dírigh ar an staid agus ar iompar gach carachtair sula bhfreagraíonn tú ceisteanna faoina smaointe agus mothúcháin.

Scéal Choilm

Níl aon airgead ag Colm dá fhón agus níl a thuismitheoirí sásta airgead a thabhairt dó go dtí an deireadh seachtaine.

Smaointe Choilm

Mothúcháin Choilm



Iompar Choilm

Dhiúltaigh Col teacht síos an staighre dá dhinnéar agus thosaigh sé ag screadaíl nuair a labhair a thuismitheoirí leis, dhún sé an doras de phlab agus dúirt sé nach raibh sé chun a obair bhaile a dhéanamh go dtí go raibh airgead faighte aige dá fhón.

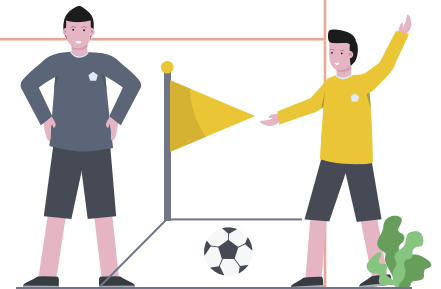


Scéal Sheáin

Chroith Seán lámh leis an gcóitseálaí, ach lean an cóitseálaí ar aghaidh gan aird a thabhairt air. Bhí foireann le roghnú an tráthnóna sin i ndiaidh an tseisiúin traenála.

Smaointe Sheáin

Mothúcháin Sheáin



Iompar Sheáin

Chinn Seán gan dul ag traenáil an tráthnóna sin agus níor labhair sé le haon duine don chuid eile den tráthnóna.

**Scéal Shíle**

D'inis Síle scéal a shíl sí a bhí greannmhar, ach níor thosaigh aon duine ag gáire.

Smaointe Shíle**Mothúcháin Shíle****Iompar Shíle**

Bhí cantal ar Shíle agus is freagraí gearra a thug sí ar gach ceist don chuid eile den lá.

**Scéal Laoise**

Ghlac Laoise páirt i gcomórtas ealaíne, agus chuala sí gur thaitin a saothar leis na moltóirí.

Smaointe Laoise**Mothúcháin Laoise****Iompar Laoise**

Níorbh fhéidir le Laoise an meangadh gáire a bhaint dá haghaidh agus díriú ar a hobair ranga.

Scéal Mháirtín

D'inis Máirtín scéal greannmhar agus thosaigh gach duine ag gáire.

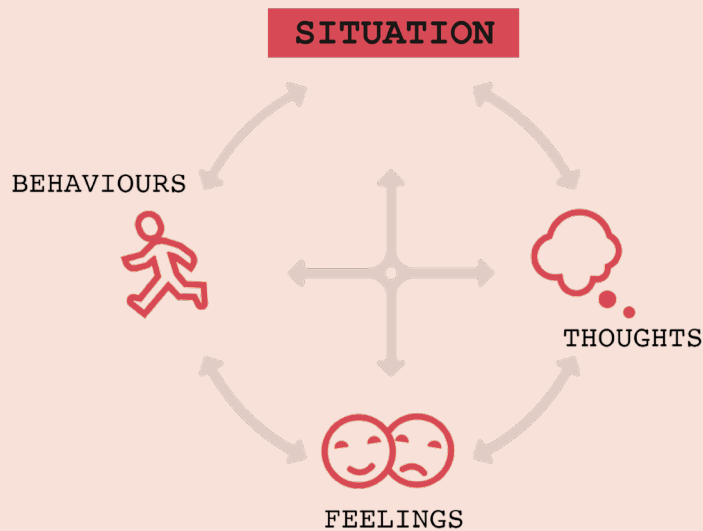
Smaointe Mháirtín**Mothúcháin Mháirtín****Iompar Mháirtín**

Bhí Máirtín ag gáire freisin.



Nóta an mhúinteora

Is é príomhphrionsabal na Teiripe Chognaíochta agus Iompraíochta (CBT) go bhfuil tionchar ag ár smaointe ar conas a mhothaímid agus ar an méid a dhéanaimid. Is é aidhm an chleachtaidh seo cabhrú le mic léinn an timthriall seo a thuiscint:



Is éard atá i gceist lenár n-iompar aon chás a bhfuil tionchar ag na smaointe agus braistintí atá againn faoin gcás air.

Tá smaointe cabhracha bunaithe ar fhíricí agus bíonn siad mar bhonn le mothúcháin agus iompar oiriúnach. Tá smaointe neamhchabhracha bunaithe ar ár mothúcháin faoi na fíricí, a d'fhéadfadh a bheith mar bhonn le braistintí neamhriachtanacha, míthaitneamhacha (brón, buairt, imní, fearg) agus iompar (seachaint, iompar bagrach). Ainneoin go ritheann smaointe neamhchabhracha linn ar fad anois is arís, níl timthriall leanúnach neamhchabhrach go maith dár bhfolláine.

B'fhéidir go mbeadh na mic léinn in ann braistintí a shainaithint níos éasca ná smaointe. Tá sé tábhachtach a chur in iúl dóibh go bhfuil smaointe ag rith leis na carachtair seo, ainneoin go mb'fhéidir nach mbeadh siad airdeallach orthu.

Pléphointí molta

- An bhfuil sé níos éasca na smaointe nó na mothúcháin a shainaithint i ngach cás? *(B'fhéidir go mbeadh mic léinn den tuairim go bhfuil sé níos éasca na mothúcháin a shainaithint i ngach cás agus nach mbeadh sé éasca na smaointe atá mar bhonn leis an mothúchán a shainaithint de bhrí nach mbímid airdeallach ar smaointe i gcónaí. Tá sé tábhachtach a chur in iúl do na mic léinn go bhfuil smaointe ag rith leis na carachtair seo ainneoin go mb'fhéidir nach bhfuil siad airdeallach orthu.)*
- An bhfuil ionadh ort go bhfuil nasc chomh láidir sin idir ár smaointe, mothúcháin agus iompar?

Céim 3: Machnamh**Rogha 1**

Caith cúpla nóiméad i mbun machnaimh ar chás ar bhain beagán struis leis ar éirigh leat déileáil leis, cosúil le dearmad a dhéanamh ar rud éigin, a bheith déanach nó rud éigin a chailliúint.

An féidir leat cur síos ar do bhraistintí nuair a tharla an eachtra? (ie. buartha, imníoch, feargach, cantalach) An féidir leat cur síos a dhéanamh ar na smaointe a rith leat faoin gcás sin?

Fiafraigh de na mic léinn a lámha a chur suas má shíleann siad go bhfuil nasc idir smaointe agus braistintí.

Rogha 2

Smaoineamh ar eipeasóid de chlár teilifíse, scannán, leabhar ina raibh carachtar ag déileáil le strus.

An féidir leat cur síos a dhéanamh ar na mothúcháin a raibh an carachtar ag déileáil leo?
 An féidir leat cur síos a dhéanamh ar na smaointe a d'fhéadfadh a bheith ag rith leis an gcarachtar?
 An dóigh leat go bhfuil nasc idir na smaointe agus mothúcháin?

Fiafraigh de na mic léinn a lámha a chur suas má shíleann siad go bhfuil nasc idir smaointe agus braistintí.

Gníomhaíocht 4 – Sos a ghlacadh (TF 4.2, 4.3, 4.4)

I rith na gníomhaíochta seo, foghlaimíonn mic léinn faoin teicníc ar a dtugtar ‘sos a ghlacadh’. San áireamh ann tá aird a thabhairt ar an uair a mbíonn do fhreagairt do rud éigin mothúchánach, sos a ghlacadh sula bhfreagraíonn tú do rud éigin, rud éigin a dhéanamh chun cabhrú leat mothú go bhfuil tú ar do shuaimhneas, agus ansin freagairt don mhéid atá ag tarlú ar bhealach níos suaimhní. Cuireann an ghníomhaíocht seo leis an méid a rinneadh i rith ghníomhaíocht 3, nuair a tugadh deis do mhic léinn foghlaim faoin nasc idir smaointe, mothúcháin agus iompar.

Céim 1: Athbhreithniú ar ghníomhaíocht 3

Tabhair deis do na mic léinn smaointeamh ar na cásanna a raibh baint ag Séan agus Síle leo a pléadh sa Bhileog Oibre – Smaointe, mothúcháin agus iompar i rith ghníomhaíocht 3, agus na smaointe agus mothúcháin ba chúis leis an iompar i ngach cás.

Céim 2: Freagairtí mothúcháinacha

Taispeáin an ghearrthóg físe seo a leanas, ina mínítear an méid a tharlaíonn inár n-inchinn nuair a fhreagraímid go mothúchánach do rud éigin (fad: 6 nóiméad, 40 soicind).



Cén fáth an gcaillimid smacht ar ár mothúcháin?

<https://www.youtube.com/watch?v=3bKuoH8CkFc>

Reáchtáil díospóireacht faoin bhfíseán, céard iad na comharthaí go bhfuilimid “ar tí an cloigeann a chailleadh”? Cén cineál mothúchán atá ag cur isteach orainn? Conas a mhothaíonn ár gcoirp? Conas is féidir linn sos a ghlacadh agus a chinntiú nach gcaillimid an cloigeann?



Roinn an rang ina bpéirí agus mínigh an cás ón **mBileog Oibre – Sos a ghlacadh** do gach péire, agus mínigh gurb ionann an cnaipe sosa i ngach cás agus an chéim ar cheart do na carachtair sos a ghlacadh (i.e. sular thosaigh siad ag screadaíl, sular dhún siad na doirse de phlab nó sular dhiúltaigh siad dul ag traenáil).

Tabhair deis do na mic léinn plé a dhéanamh ar an méid a bheadh le déanamh ag na carachtair chun a chinntiú go raibh siad ag mothú suaimhneach agus céard a bheadh déanta acu mura raibh an lámh in uachtar faighte ag a gcuid mothúchán orthu.

Scríobh a gcuid aiseolais ar an gclár bán, agus scríobh na straitéisí thíos mura dtagraíonn na mic léinn dóibh. B’fhéidir go mbeadh straitéisí eile ag na mic léinn seachas na straitéisí thíosluaite, agus tá sé tábhachtach iad a admháil.

Nóta an mhúinteora

Sos a ghlacadh

Bíonn orainn ar fad déileáil le tréimhsí dúshlánacha. Go hiondúil, má fhreagraímid do rud éigin nuair a bhíonn an lámh in uachtar faighte ag ár mothúcháin orainn, éiríonn rudaí níos measa. Dá réir sin, is féidir foghlaim conas sos a ghlacadh nuair a bhímid ag déileáil le mothúcháin mhíthaitneamhacha mar fhreagairt do chás. Trí shos a ghlacadh agus a bheith ar ár suaimhneas, éireoidh linn déileáil le rudaí ar bhealach níos tomhaiste. De ghnáth, bíonn torthaí níos fearr ag freagairt mar seo.

Nuair a bheidh ‘sos glactha agat’, is féidir leat rudaí mar seo a leanas a dhéanamh:

- **Análacha doimhne a tharraingt i gcomhair nóiméid**
- **Úsáid a bhaint as straitéis fhéincainte, cosúil le ‘lig dom mo mhachnamh a dhéanamh faoi seo’**
- **Labhair le duine éigin eile faoi**
- **Éist le/seinn ceol**
- **Scríobh rud éigin ar pháipéar**
- **Tarraing léaráid, nó**
- **Fág an seomra nó téigh amach faoin aer go dtí go mothaíonn tú ar do shuaimhneas arís.**

Tabharfaidh sé seo deis dúinn a bheith ar ár suaimhneas agus an cás a mheas ionas gur féidir linn freagairt go cuí don mhéid atá ag tarlú. De ghnáth beidh ‘sos a ghlacadh’ mar bhonn le freagairtí níos cabhracha, agus beidh freagairt nuair a bheidh tú ag déileáil le mothúchán míthaitneamhach mar bhonn le gníomhaíochtaí neamhchabhracha a mbeidh aiféala ort mar gheall orthu ina dhiaidh sin. Sna cásanna a cuireadh inár láthair mar chuid den ghníomhaíocht seo, mar shampla, dá mbeadh sos glactha ag na carachtair agus dá mbeidís ar a suaimhneas sular fhreagair siad don mhéid a bhí ag tarlú, seans go mbeadh comhrá ciallmhar ag Síle lena t(h)uismitheoirí, agus go mbeadh Séan i ndiaidh dul ag traenáil.

Steiréitíopaí inscní

Ní mór a bheith airdeallach ar steiréitíopaí inscní chomh fada is a bhaineann leis na cineálacha mothúchán a bhfuil “cead” ag cailíní agus buachaillí a léiriú. Is steiréitíopa inscní é a bheith ag súil leis nach mbeidh fearg ar chailíní agus gan cead a bheith ag buachaillí a léiriú go bhfuil siad leochaileach. Seans go mbeidh tionchar neamh-chomhfhiosach ag na steiréitíopaí seo ar dhíospóireacht na mac léinn. Tá sé tábhachtach dúshlán na ráiteas a thacaíonn le steiréitíopaí inscní a thabhairt, ar bhealach tuisceanach.



Pléphointí molta

- Conas a shíleann tú a d'fhreagródh Síle agus Seán dá mbeadh sos glactha acu agus dá mbeadh siad ar a suaimhneas sular fhreagair siad don chás?
- Conas a mhothóidís faoina bhfreagairt ina dhiaidh sin?

Céim 3: Machnamh

Tabhair deis do na mic léinn a machnamh a dhéanamh ar an méid a chabhraigh leo/a d'fhéadfadh cabhrú leo a bheith suaimhneach nuair a bhíonn siad ag déileáil le mothúchán láidir, míthaitneamhach, agus abair leo é a chur san áireamh ina dtraenáil Folláine.

Ceann de na straitéisí a mholtar ná análacha doimhne a tharraingt i gcomhair nóiméid. Má tá dóthain ama agat, tabhair deis do na mic léinn an straitéis seo a chleachtadh.



Bileog Oibre – Sos a

Scéal Phádraic

Níl aon airgead ag Pádraic dá fhón agus níl a thuismitheoirí sásta airgead a thabhairt dó go dtí an deireadh seachtaine.

Smaointe Phádraic

Ní chaitheann mo thuismitheoirí go cothrom liom.
Nuair nach mbíonn airgead agat ní bhíonn a fhios agam céard a bhíonn ag tarlú ag an deireadh agus ní bheidh mé páirteach sa ghrúpa.



Mothúcháin Phádraic

Fearg agus imní nach mbeidh sé páirteach sa ghrúpa.

Glac sos  agus bí ar do shuaimhneas _____

Céard a dhéanfaidh Pádraic má tá sé ar a shuaimhneas?

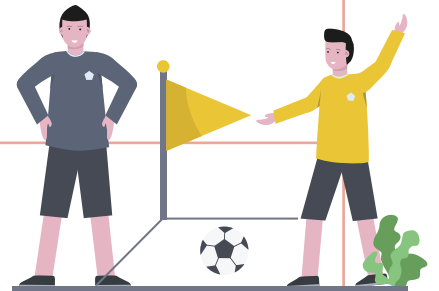


Scéal Sheáin

Chroith Seán lámh leis an gcóitseálaí, ach lean an cóitseálaí ar aghaidh gan aird a thabhairt air. Bhí foireann le roghnú an tráthnóna sin i ndiaidh an tseisiúin traenála.

Smaointe Sheáin

Ní thaitníonn sé liom.
Níl sé chun áit ar an bhfoireann a thabhairt dom.



Mothúcháin Sheáin

Feargach agus imníoch.

Glac sos  agus bí ar do shuaimhneas _____

Céard a dhéanfaidh Seán dá mbeadh sé/sí ar a s(h)uaimhneas?



Gníomhaíocht 5 – Smaointe cabhracha agus neamhchabhracha (TF 4.2, 4.9)

I rith na gníomhaíochta seo, foghlaimíonn mic léinn nuair a ghlacaimid sos agus nuair a bhímid ar ár suaimhneas, gur féidir linn tosú ag díriú ar na smaointe a bhí mar bhonn lenár bhfreagairt mhothúchánach. Ansin is féidir linn idirdhealú a dhéanamh idir smaointe cabhracha agus neamhchabhracha, an scil atá foghlamtha i rith an chleachtaidh seo. Is gníomhaíocht leantach a bhaineann le gníomhaíocht 4 í seo.

Céim 1: Spás análaithe trí nóiméad

Tabhair deis do na mic léinn éisteacht leis an spás análaithe trí nóiméad:



Spás análaithe trí nóiméad machnaimh aireachais.

<https://www.youtube.com/watch?v=rOne1P0TKL8>

Céim 2: Smaointe cabhracha agus neamhchabhracha



Roinn an rang i sé ghrúpa. Gearr suas an **Bhileog Oibre – Smaointe cabhracha agus neamhchabhracha**. Lig do gach grúpa díriú ar chás amháin.

Tabhair deis do na mic léinn ciorcal a tharraingt mórthimpeall ar na smaointe cabhracha (i.e. na smaointe atá bunaithe ar fhíricí) agus tarraing cearnóg mórthimpeall ar na smaointe neamhchabhracha (i.e. na smaointe atá bunaithe ar imní, buairt agus eagla, ní fíricí). Bealach amháin chun a chinntiú gur fíric atá i gceist ceist a chur maidir le fianaise, agus an bhfuil an fhianaise sin iontaofa.

Tabhair deis do gach grúpa a gcás a thuairisciú mar aon leis na smaointe cabhracha agus neamhchabhracha a liostaigh siad. Tá smaoineamh cabhrach amháin agus ceithre smaoineamh neamhchabhracha liostaithe i ngach cás.

Bileog Oibre – Smaointe cabhracha agus neamhchabhracha

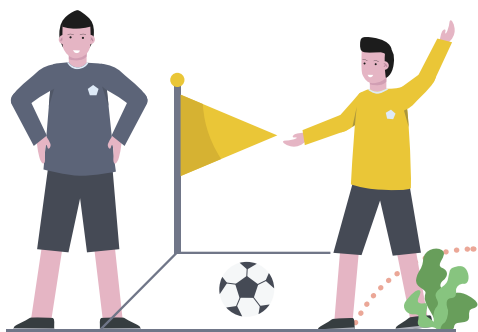
Smaointe Phádraic

Teastaíonn airgead uaim dom m'fhón agus caithfidh mé fanacht go dtí an deireadh seachtaine.

Ní chaitheann mo thuismitheoirí go cothrom liom, ní thugann siad airgead dom riamh.

Mura bhfuil airgead ar m'fhón, ní bheidh a fhios agam céard atá ag tarlú.

Ní bheidh a fhios agam céard a bheidh á dhéanamh ag mo chairde ag an deireadh seachtaine agus bheadh sé sin uafásach.



Smaointe

Tá sé cineál aisteach nach ndúirt mo chóitseálaí heileo liom inniu.

Ní thaitníonn sé liom.

Níl sé chun áit ar an bhfoireann a thabhairt dom.

Níl sé ag iarraidh a bheith cairdiúil liom anois agus ansin gan áit ar an bhfoireann a thabhairt dom.

Níl mé ag dul ag traenáil anocht; ghoillfeadh sé go mór orm mura roghnódh sé mé.

Nóta an mhúinteora

Is éard atá i gceist le smaointe cabhracha smaointe atá bunaithe ar fhíricí. Tá smaointe neamhchabhracha bunaithe ar ár mothúcháin (e.g. buairt, imní) faoi fhíricí. Bíonn smaointe cabhracha mar bhonn le mothúcháin agus freagairtí oiriúnacha. Bíonn smaointe neamhchabhracha mar bhonn le mothúcháin neamhriachtanacha, mhíthaitneamhacha agus freagairtí neamhchabhracha mura dtugtar a ndúshlán.

Níl smaointe neamhchabhracha bunaithe ar fhíricí, tá siad bunaithe ar mhothúcháin duine atá bunaithe ar na fíricí. Mura dtugtar a ndúshlán, d'fhéadfadh smaointe neamhchabhracha a bheith mar bhonn le mothúcháin neamhriachtanacha, mhíthaitneamhacha agus iompar neamhchabhrach. Mar shampla, d'fhéadfadh Pádraic a rá, "Níl aon airgead agat. Mura bhfuil airgead agat, ní bheidh mé in ann teagmháil a dhéanamh le mo chairde, déanfaidh siad dearmad orm agus ní bheidh aon chara agam." Is smaoineamh neamhchabhrach é seo atá bunaithe ar bhuairt, seachas fíricí. Mura dtugtar dúshlán an smaoinimh neamhchabhraí seo, beidh na mothúcháin mhíthaitneamhacha seo fós ag cur isteach ar Phádraic - imní agus brón de bhrí nach mbeidh sé páirteach sa ghrúpa. Chomh maith leis sin, d'fhéadfadh iompar Phádraic a bheith mí-oiriúnach má mhothaíonn sé mar seo agus d'fhéadfadh troid neamhriachtanach a bheith aige lena thuismitheoirí a d'fhéadfadh a bheith mar bhonn le Pádraic a bheith ag mothú níos measa.

Bíonn smaointe neamhchabhracha ag gach duine, agus ainneoin go bhféadfadh sé a bheith deacair déileáil le nó smaointe neamhchabhracha a thabhairt faoi deara, is féidir linn scrúdú a dhéanamh ar ár mothúcháin agus iompar chun tuiscint a fháil ar ár phatrúin smaointeoireachta neamhchabhracha, mar mhothúcháin nó teannas neamhchabhrach sa chorp, fianaise b'fhéidir go bhfuilimid páirteach i dtimthriall de smaointeoireacht neamhchabhrach. Trí bheith airdeallach ar ár smaointe, is féidir linn idirdhealú a dhéanamh idir smaointe cabhracha agus neamhchabhracha. Trí dhúshlán smaointe neamhchabhracha a thabhairt, is féidir linn deireadh a chur le timthrialla de phatrúin smaointeoireachta diúltacha a d'fhéadfadh a bheith mar bhonn le himní nó dúlagar. Mar a d'fhoghlaim na mic léinn i rith ghníomhaíocht 4, má ghlactar seo ceadaítear don chorp agus don inchinn a bheith suaimhneach agus dúshlán smaointe neamhchabhracha a thabhairt, pointe a ndéileálfar leis i ngníomhaíocht 6.

Pléphointí molta

- Céard a d'fhéadfadh a thabhairt le fios dúinn go bhfuil ár smaointe neamhchabhrach? *(Má táimid ag déileáil le mothúcháin neamhchabhracha, b'fhéidir go mbeadh smaointe neamhchabhracha againn gan iad a cheistiú.)*
- Céard is féidir linn a dhéanamh nuair a thugaimid faoi deara go bhfuil smaointe neamhchabhracha againn? *(Is féidir linn sos a ghlacadh, cead a thabhairt dár gcorp agus inchinn a bheith suaimhneach, agus dúshlán na smaointe neamhchabhracha a thabhairt. Díritear ar dhéileáil le smaointe neamhchabhracha i ngníomhaíocht 6.)*

Céim 3: Léirshamlú

Fiafraigh de na mic léinn a súile a dhúnadh agus éisteacht leis an gcleachtadh fuaime seo, Leaves on a stream (fad: 3 nóiméad, 12 soicind).



Walk in my Shoes - Leaves on a stream.

https://www.walkinmyshoes.ie/media/2953/mys_mindfulness_ex3.mp3

Gníomhaíocht 6 – Dúshlán smaointe neamhchabhracha a thabhairt (TF 4.2, 4.3, 4.4)

I rith na gníomhaíochta seo, dearann mic léinn modhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt mar fhreagairt do smaointe neamhchabhracha. Is éard atá i gceist le modh chun dúshlán a thabhairt ceist a thugann dúshlán bailíocht smaoineamh neamhchabhrach. Áirítear i measc na modhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt: ‘An bhfuil an smaoineamh seo fíor?’, ‘Conas a bhfuil a fhios agam go bhfuil sé fíor?’ agus ‘An bhfuil aon fhianaise agam chun é a chruthú?’

Céim 1: Athbhreithniú ar ghníomhaíocht 5

Tabhair deis don rang smaoineamh ar ghníomhaíocht 5 arís, tráth ar dhírigh siad ar smaointe cabhracha agus neamhchabhracha. Cinntigh go dtuigeann siad céard é smaoineamh cabhrach agus céard é smaoineamh neamhchabhrach, trí úsáid a bhaint as Nóta an mhúinteora ó ghníomhaíocht 5.

Céim 2: Modhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt

Fiafraigh de na mic léinn buille faoi thuairim a thabhairt maidir leis an rud is modh chun dúshlán smaointe a thabhairt ann agus mínigh a bhfuil i gceist leis trí Nóta an Mhúinteora a úsáid.



Roinn na mic léinn ina bpéirí. Roinn na cásanna ón mBileog Oibre – **Modhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt**.

Tabhair deis do na péirí modh chun dúshlán smaointe a thabhairt a scríobh síos agus smaoineamh níos cabhraí/níos beaichte do gach cás.

Fiafraigh de gach péire aiseolas maidir le cás amháin a thabhairt.

Nóta an mhúinteora

Is éard atá i gceist le modh chun dúshlán a thabhairt ceist a thugann dúshlán bailíocht an smaoinimh neamhchabhraigh. Seo a leanas roinnt samplaí de mhodhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt: ‘An bhfuil sé seo fíor?’, ‘Conas atá a fhios agam go bhfuil sé fíor?’, ‘An bhfuil aon fhianaise agam go bhfuil sé fíor?’, Céard a déarfadh mé le cara sa chás seo?, An bhfuil smaoineoireacht mar seo ag cabhrú liom mar bhonn le mise a bheith ag mothú níos measa?

Trí mhodhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt a úsáid is féidir stop a chur leis an timthriall de smaointe neamhchabhracha, mothúcháin mhíthaitneamhacha agus iompar nach bhfuil go maith dúinn féin agus/nó do dhaoine eile. Is féidir le mic léinn modhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt a úsáid chun smaointe níos cabhraí/níos beaichte a fhorbairt.

Bileog Oibre – Modhanna chun

Sampla

Níl aon airgead ag Pádraic dá fhón agus níl a thuismitheoirí sásta airgead a thabhairt dó go dtí an deireadh seachtaine.

Smaoineamh neamhchabhrach: Ní chaitheann mo thuismitheoirí go cothrom liom, ní thugann siad airgead dom riamh.

Modhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt: An bhfuil sé fíor?

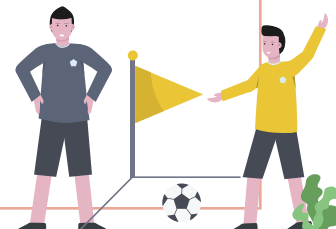
Smaoineamh cabhrach: Tugann mo thuismitheoirí airgead do m'fhón dom de ghnáth, ach silim nach bhfuil sé ceart ná cóir nach bhfuil siad sásta an t-airgead a thabhairt dom go dtí an deireadh seachtaine.

Chroith Seán lámh leis an gcóitseálaí, ach lean an cóitseálaí ar aghaidh gan aird a thabhairt air. Bhí foireann le roghnú an tráthnóna sin i ndiaidh an tseisiúin traenála.

Smaoineamh neamhchabhrach: Níl sé ag iarraidh a bheith cairdiúil liom anois agus ansin gan áit ar an bhfoireann a thabhairt dom.

Modhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt:

Smaoineamh cabhrach:



D'inis Colm scéal a shíl sé a bhí greannmhar, ach níor thosaigh aon duine ag gáire.

Smaoineamh neamhchabhrach: Síleann gach duine go bhfuil mé dúr.

Modhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt:

Smaoineamh cabhrach:



Bhí Laoise ag argóint lena hathair.

Smaoineamh neamhchabhrach: Tá caidreamh uafásach eadrainn.

Modhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt:

Smaoineamh cabhrach:



Sheol Daire teacht chuig a chara nua dhá uair an chloig ó shin agus ní bhfuair sé freagra.

Smaoineamh neamhchabhrach: Níl sé ag iarraidh a bheith cairdiúil liom.

Modhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt:

Smaoineamh cabhrach:

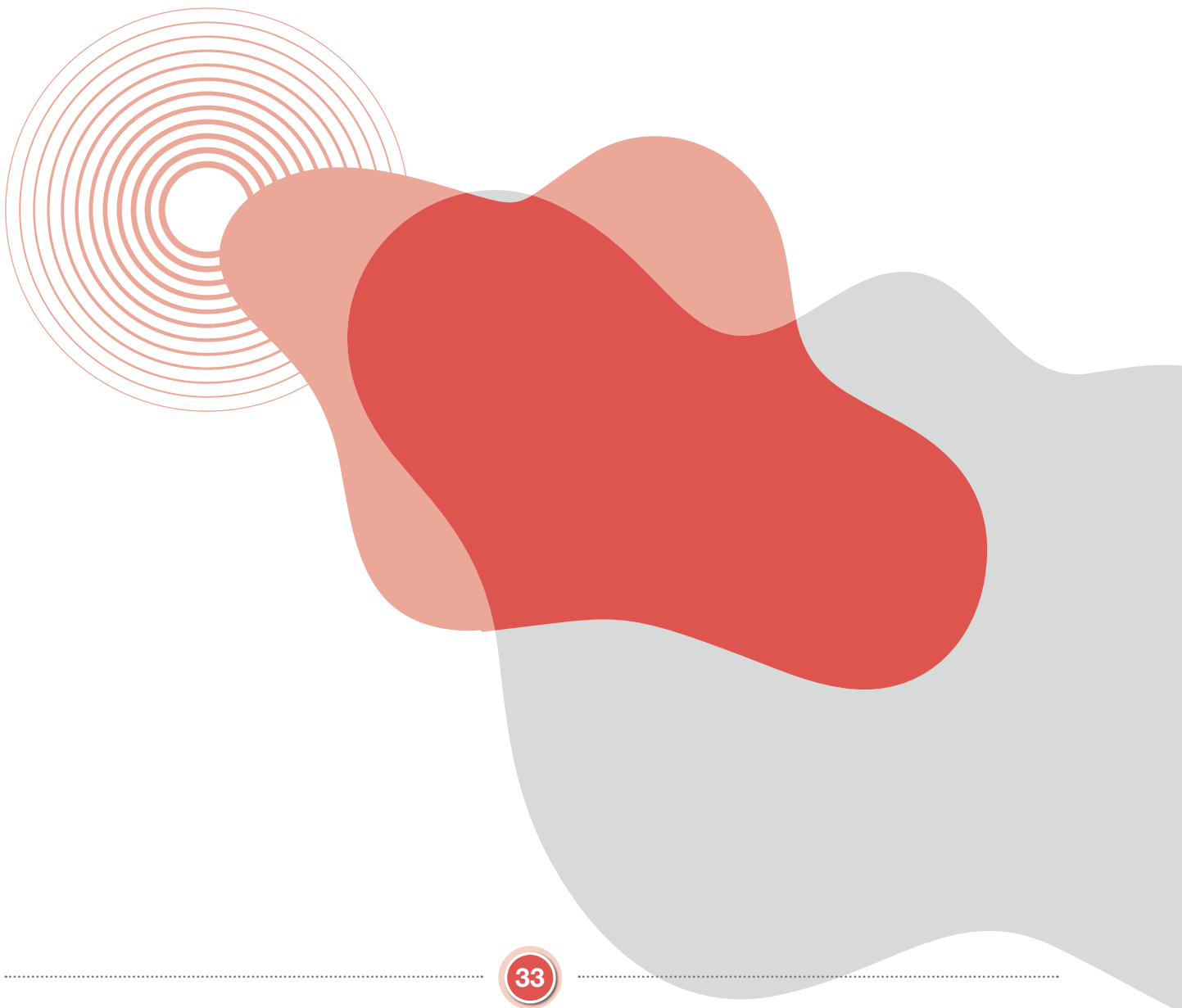


**Pléphointí molta**

- Ar úsáid tú féin modh chun dúshlán smaointe a thabhairt riamh?
- An dóigh leat go bhféadfá modhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt riamh?

Céim 3: Modhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt a úsáid

Déan iarracht aird a thabhairt ar smaointe neamhchabhracha a ritheann leat i rith na seachtaine. Scríobh síos an smaoineamh neamhchabhrach agus conas a bhraitheann tú mar gheall air, ansin úsáid modhanna chun dúshlán smaointe a thabhairt chun an smaoineamh neamhchabhrach a cheistiú.



Gníomhaíocht 7 – Buíochas (TF 4.1, 4.5)

I rith na gníomhaíochta seo, tarraingítear aird mac léinn ar an gcleachtas ar a dtugtar buíochas. Tríd an intinn a oiliúint chun an maitheas a fheiceáil, is cuma cé chomh beag, cabhraítear le líonraí néaracha a leagan san inchinn a threoraíonn daoine i dtreo an tsonais, agus a chabhraíonn linn rudaí beaga dearfacha a ndéantar neamhaird orthu go minic a thabhairt faoi deara. Nuair a ghabhaimid buíochas le daoine eile, éiríonn linn an caidreamh atá againn leo a neartú. I mbeagán focal, cabhraíonn buíochas agus ár saol a chaitheamh go buíoch, linn tairbhe a bhaint as níos mó mothúchán dearfach.

Céim 1: Cumhacht buíochais a thuiscint

Pléigh an rud atá i gceist le buíochas leis na mic léinn.

Seinn físeán ina mínítear conas a d'fhéadfadh buíochas linn a bheith níos sona, cosúil leis an bhfíseán atá foilsithe ag watchwellcast (fad: 4 nóiméad, 40 soicind).



The Gratitude Experiment

https://youtu.be/U5IZBjWDR_c

Céim 2: Buíochas a chleachtadh

Fiafraigh de na mic léinn trí rud a tharla le cúpla lá anuas a bhfuil siad buíoch astu a scríobh síos - rudaí ar éirigh go breá leo nó a chur meangadh gáire ar a n-aghaidh, a chuir ag gáire iad nó a chabhraigh leo mothú níos fearr. D'fhéadfá tagairt do rud mór, ach go hiondúil is rud beag a bhíonn i gceist cosúil le hoíche mhaith codlata, cithfholcadh te, solas na gréine, an dúlra, bia deas nó rud éigin a rinne tuismitheoir/ball teaghlaigh/cara dóibh nó ina t(h)eannta. B'fhéidir gur mhaith leat tosú le sampla de rud beag a tharla le cúpla lá anuas a bhfuil tú buíoch as.

Pléphointí molta

- Conas a mhothaigh tú nuair a smaoinigh tú ar an méid a bhfuil tú buíoch as?
- Ar mhothaigh tú aon bhraistint ar leith i do chorp?
- Cá háit i do chorp ar mhothaigh tú buíoch?
- Cé chomh minic a smaoiníonn tú ar an méid atá agat? Cén tionchar atá ag a bheith níos buíche?



Céim 3: Gníomhaíocht leantach

Tugann fianaise le fios go bhféadfadh tionchar dearfach a bheith ag buíochas ar ár bhfolláine mhothúchánach má chleachtar a leithéid go rialta, cosúil le gach lá nó gach dara lá.

Úsáid leabhar nótaí speisialta chun trí nó cúig rud a bhfuil tú buíoch astu ag deireadh gach lae a thaifeadadh. Déan é sin trí huair sa tseachtain i gcomhair trí seachtaine. Ná dearmad, is rudaí beaga a bheidh i gceist beagnach gach lá, cosúil leis na rudaí thuasluaite. Déan iarracht smaoineamh ar rudaí difriúla gach lá, ach uaireanta mura féidir leat smaoineamh ar rud éigin nua, tá sé sin ceart go leor. Tá roinnt aipeanna fóin phóca ar fáil chun cabhrú leat buíochas a chleachtadh; b'fhéidir go spéis ag do mhic léinn iontu, má tá sé ag teacht le beartas do scoile maidir le fóin phóca.

NÓ

Scríobh litir/téacs/Snapchat buíochais chuig duine amháin nó roinnt daoine atá páirteach i do shaol, inis dóibh na cúiseanna a bhfuil tú buíoch go bhfuil siad páirteach i do shaol. Is féidir leat é a roinnt leis an duine sin más mian leat, nó is féidir leat é a choinneáil duit féin.

NÓ

Gabh buíochas le gach duine a dhéanann rud éigin duit as seo go ceann cúpla lá (e.g. do thuismitheoirí, cairde, múinteoirí, cóitseálaithe, tiománaithe bus, baill foirne i siopaí).



Gníomhaíocht 8 – Aireachas (TF 4.1, 4.3)

I rith na gníomhaíochta seo roinntear buneolas le mic léinn maidir le cleachtadh aireachais, staid mheabhrach a bhaintear amach trí aird a thabhairt ar na braistintí san am i láthair fad is atá aird á tabhairt ar bhealach suaimhneach ar mhothúcháin, smaointe agus braistintí coirp.

Nóta an mhúinteora

Ainneoin gur cheart cuireadh a thabhairt do gach mac léinn a bheith páirteach, mura bhfuil mac léinn compordach tá sé níos fearr cead a thabhairt dó nó di suí go ciúin nó [mindful activity or a calming or relaxing technique](#).

Céim 1: Céard é aireachas?

Tabhair deis do na mic léinn smaoiniamh ar bhrí an fhocail “aireachas” agus ansin pléigh a dtuiscint ar an bhfocal le comhpháirtí.

Taifead aiseolas ó na mic léinn. B’fhéidir nach mbeidh siad in ann an téarma a shainmhíniú ach seans go mbeidh siad in ann tagairt d’fhocail a bhaineann leis cosúil le bheith ciúin, suí go socair, do shúile a dhúnadh etc.

Úsáid an sainmhíniú seo a leanas:

Ciallaíonn aireachas aird a thabhairt ar bhealach ar leith: d’aon turas, san am i láthair, agus go neamhbhreithiúnach. - *John Kabat-Zinn*

Tabhair deis do na mic léinn a dtuairimí maidir leis an sainmhíniú a phlé. Ceistigh ar athraigh an sainmhíniú seo a dtuiscint ar aireachas. Mar shampla, an féidir siúl ar bhealach aireach, an féidir ithe ar bhealach aireach, an féidir análu go haireach? (*Is féidir, fad is go bhfuil aird á tabhairt agat ar an am i láthair agus nach bhfuil breithiúnas ar d’eispéireas á thabhairt agat fad is atá aireachas á chleachtadh agat*).

Céim 2: Machnamh treoraithe ar líne atá dírithe ar análu

Seinn machnamh treoraithe, cosúil leis an seisiún machnaimh 10 nóiméad seo le Andy Puddicombe.



Machnamh treoraithe 10 nóiméad
https://www.youtube.com/watch?v=oVzTnS_IONU.

Fiafraigh de na mic léinn oibriú ina bpéirí agus an méid a thug siad faoi deara mar thoradh ar an gcleachtadh seo a roinnt. Reáchtáil díospóireacht trí úsáid a bhaint as na pléphointí molta thíos más gá.

Nóta an mhúinteora

Ciallaíonn aireachas aird a thabhairt ar bhealach ar leith: d'aon turas, san am i láthair, agus go neamhbhreithiúnach.

- John Kabat-Zinn

D'fhéadfadh aireachas cabhrú le meabhairshláinte, sláinte mhothúchánach, shóisialta agus fhisiciúil agus folláine daoine óga a fheabhsú. Tá athbhreithniú déanta ag an Ollamh Kathleen Weare ar an bhfianaise maidir leis an tionchar atá ag aireachas ar leanaí agus daoine óga.

Tá an t-athbhreithniú sin le fáil ag: <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary-2012.pdf>

Cabhraíonn cleachtas aireachais chun aird agus fócas a neartú, mar aon le folláine agus meabhairshláinte a fheabhsú. Tá buntáistí dearfacha ag baint le díreach 10 nóiméad in aghaidh an lae a chaitheamh i do shuí. Beidh go leor daoine den tuairim go bhfuil tréimhsí ama mar seo dúshlánach, de bhrí go mbíonn fonn ar an inchinn dul ar strae. Ná dearmad, is gnáthrud é go mbeadh inchinn ag dul ar strae, sin a dhéanann an inchinn, nuair a thugann tú faoi deara go bhfuil sé ag tarlú níl le déanamh agat ach díriú ar an anáil arís. Tosaigh go mall. Nóiméad amháin ar dtús, ansin trí nóiméad, agus cuir de réir a chéile leis an méid ama a chaitheann tú i mbun anáilthe aireach.

Tá sé níos éasca an ceacht seo a theagasc má tá roinnt taithí phraiticiúil ar aireachas ag an múinteoir. Tá roinnt aipeanna agus cúrsaí maidir le haireachas forbartha do mhúinteoirí.

Tá níos mó seans ann go n-éireoidh go breá leis an rang má shíleann na mic léinn go bhfuil an múinteoir ag éisteacht go haireach le gach rud atá á rá, má ghlactar buíochas le gach rannpháirtí agus má bhainistítear strus sa seomra ranga, seachas freagairt do na cúiseanna atá leis an strus.

Pléphointí molta

- Céard a rith leat i ndiaidh duit aird a thabhairt ar do mhodh anáilthe?
- Conas a mhothaigh tú nuair a chuaigh d'intinn ar strae?
- An raibh tú in ann díriú ar d'intinn arís trí chineáltas nó an raibh tú dian ort féin?
- Conas a mhothaíonn tú anois?
- Céard iad na buntáistí a d'fhéadfadh a bheith ag baint leis seo?

Céim 3: Gníomhaíocht leantach

Caith 5 nó 10 nóiméad i mbun feachtas anáilthe gach lá an tseachtain seo, úsáid aip machnaimh threoraithe nó machnamh treoraithe ar líne eile.

