

Folláine mhothúchánaigh 1



An Roinn Oideachais
Department of Education





Sláinte agus Folláine an HSE agus an tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais de chuid na Roinne Oideachais a d'fhorbair an t-aonad foghlama seo le tacaíocht ón gComhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta

Le buíochas do:

Dr. Susan Redmond

Cothú agus Feabhsú na Sláinte an HSE

Cúram Príomhúil Síceolaíochta an HSE

AN Roinn Oideachais, Cigireacht

Seirbhís Meabhairshláinte N. Pádraig (Siúil i mo

Bhróga) Seirbhís Forbartha Gairmiúil do Mhúinteoirí

An tSraith Shóisearach do Mhúinteoirí

Buíochas ar leith do na múinteoirí agus na daltaí a bhí páirteach i bpiolótú na ngníomhaíochtaí



Réamhrá

Sainíonn an Roinn Oideachais agus Scileanna go mbíonn ‘folláine’ i láthair: “Nuair a bhaineann duine amach a n-ionchas, nuair a bhíonn siad i ann déileáil le gnáthstruis an tsaoil, in ann aire a thabhairt dá bhfolláine fhisiciúil agus go mbíonn aireachas cuspóra acu, ceangal agus muintearas leis an bpobal i gcoitinne. Bealach réidh maireachtála é agus ní mór é a chothú ar feadh do shaoil”.¹

Is é an príomhghné foghlama don aonad seo go bhfoghlaimeodh na daltaí an bealach chun a bhfolláine a chothú ina saol laethúil. Tuigtear anois gur féidir le scileanna agus cleachtais áirithe feabhas a chur ar d’fholláine, agus tá na scileanna agus na cleachtais sin curtha i láthair sna cláir ar fad a bhaineann le foghlaim éifeachtach shóisialta agus mhothúchánach (SEL). Tá cúig eilimint lárnacha sna cláir SEL: féinfheasacht, féinbhainistiú, cinnteoireacht fhreagrach, scileanna caidrimh, agus feasacht shóisialta. Dírítear ar gach eilimint de na cúig chinn sin san aonad seo.

Díríonn an t-aonad seo ar chleachtais a aithint agus a fhorbairt chun feabhas a chur ar ár bhfolláine ina iomláine agus chun cuidiú linn déileáil le cúrsaí nuair a bhíonn an saol níos deacra. Tá na scileanna sin buntacaithe ag cuir chuige a úsáidtear i gcláir do theiripe chognaíochta agus iompraíochta (CBT), síceolaíocht dhearfach, agus i gcláir SEL. Tá breis eolais fúthu sin le fáil in [‘Faisnéis chúlra don aonad foghlama seo’](#) ar leathanach 34.

Cuid den chothú ar ár bhfolláine mhothúchánach is ea bealaí a fhoghlaim chun strus inár saol a bhainistiú. Tá sé tábhachtach go dtuigfeá gur rud maith é roinnt struis agus gur féidir leis sin spreagadh agus gnóthachtáil bhreise a thabhairt duit, ach strus atá fadtéarmach agus nimhiúil cuireann sé as don fholláine. Cé go mbíonn méid áirithe struis orainn go léir, gné lárnach de chumas na ndaoine óga a bhfolláine a choinneáil is ea cuidiú leo chun scileanna a fhorbairt le bainistiú éifeachtach a dhéanamh ar strus.

I gcás chuid de na daoine óga bíonn leibhéal an-ard struis orthu de bhreis ar an ngnáthstrus a bhaineann le bheith ag fás – mar shampla, bás sa theaghlach, easpa dídine, bulaíocht, bochtanas, foréigin baile nó tuismitheoir a bhfuil fadhb meabhairshláinte acu. Má bhíonn leibhéal arda struis ag daoine óga b’fhéidir go mbeadh gá acu le breis tacaíochta ón scoil, ar nós iad a atreorú chuig an bhFoireann Tacaíochta Daltaí, treoirchomhairleoir nó gairmí meabhairshláinte.

Má bhíonn tráma, bás, imní nó dúlagar ag cur as do dhaoine óga, is féidir leis a bheith deacair orthu páirt a ghlacadh i gníomhaíochtaí aireachais, machnaimh agus samhluithe. Is féidir le daltaí rogha a dhéanamh gan a bheith páirteach sna gníomhaíochtaí sin, suí go ciúin agus triail a scíth a ligean. Trí dhalta a chur in aithne do réimse teicnící chun a scíth a ligean, cuireann sé ar a gcumas a theacht ar chur chuige scíthe a oireann dóibh féin. Tá breis eolais faoi theicnící scíthe ar fáil san fhaisnéis chúlra don aonad foghlama seo. Má fhaigheann daltaí suaite nó má thagann imní ort faoi dhalta, is féidir leat comhairle a lorg tríd na gnáthstruchtúir thacaíochta do dhaltá. Chun breis eolais a fháil ar chuir chuige thráma-fheasacha don mhúinteoireacht, féach ar [‘Faisnéis chúlra don aonad foghlama sé’](#).

¹ ROS Ráiteas Polasaí Folláine agus Creat Cleachtais (2018)..

Snáithe	Torthaí foghlamtha (TFanna)
1. Cé hé mise?	1.7 Foinsigh eolas iontaofa agus oiriúnach faoi shláinte agus folláine.
2. Mo Mheabhairshláinte	4.1 Mínigh cad is brí le meabhairshláinte dhearfach a bheith agat. 4.2 Tuig an tábhacht atá le rudaí a phlé, lena n-airítear na naisc atá idir smaointe, mothúcháin agus iompraíochtaí a aithint. 4.3 Cleachtaigh roinnt teicnící scíthe. 4.8 Cleachtaigh réimse de straitéisí chun acmhainneacht a chothú. 4.9 Úsáid scileanna chun déileáil le deacrachtaí le dúshlán an tsaoil a bhainistiú.

Gníomhaíochtaí foghlamtha

- **Gníomhaíocht 1, Aire a thabhairt do d'fholláine mhothúchánach**, (TFanna 1.7, 4.1, 4.9) déanann na dalta machnamh ar shainmhíniú na folláine agus iarrtar orthu scileanna a aithint a d'fhéadfaidís a úsáid chun déileáil le cuid de dhúshlán thipiciúla an tsaoil. Críochnaíonn na daltaí a mbabhta pearsanta traenála dá bhFolláine, agus déanfaidh siad tagairt dó sin i ngníomhaíochtaí ina dhiaidh seo.
- **Gníomhaíocht 2, Mothúcháin a aithint**, (TFanna 4.2, 4.3) tosaíonn na daltaí ar an teicníc 'scanadh corpfheasachta'. Sa teicníc seo, déanann tú scanadh corpfheasachta agus tugann tú faoi deara cé mar a airíonn sé. Teicníc úsáideach atá ann chun teannas agus mothuithe eile a thabhairt faoi deara i do chorp, rud atá in ann léargas a thabhairt faoin mbealach a bhfuil duine ag aireachtáil go mothúchánach. Le furú an tsaoil, is minic nach dtugtar faoi deara mothuithe fisiciúla agus staideanna mothúcháin an duine. Cuidíonn an scanadh corpfheasachta linn na nithe sin a thabhairt faoi deara, agus trína dtabhairt faoi deara is féidir linn ar réiteach a fháil ar an rud atá ag cur as dúinn.
- **Gníomhaíocht 3, Smaointe, mothuithe agus iompraíochtaí**, (TFanna 4.2) cuirtear na daltaí in aithne don nasc atá idir smaointe, mothúcháin agus iompraíocht. Breathnaíonn na daltaí ar cheithre chnámhscéal agus déanann siad machnamh ar na smaointe agus na mothúcháin a d'fhéadfadh a bheith ag an gcarachtar as ar tháinig an iompraíocht atá curtha i láthair.
- **Gníomhaíocht 4, Brúigh an cnaipe sosa**, (TFanna 4.2, 4.9) foghlaimíonn na daltaí an teicníc chun 'an cnaipe sosa a bhrú'. I gceist leis sin, ní mór a thabhairt faoi deara nuair a bheidh ar tí frithghníomhú mothúchánach a bheith agat, sos a ghlacadh sula ngníomhóidh tú ina leith, agus rud éigin a dhéanamh chun cuidiú leat tú féin a shuaimhniú sula ngníomhóidh tú. Cuireann an ghníomhaíocht seo le gníomhaíocht 3 inar fhoghlaim na daltaí an nasc atá idir smaointe, mothúcháin agus iompraíocht.
- **Gníomhaíocht 5, Smaointe cuiditheacha agus neamhchuiditheacha**, (TFanna 4.2, 4.9) foghlaimíonn na dalta, nuair a bhrúimid an cnaipe sosa agus nuair a shuaimhnímid muid féin, go dtosaímid ag tabhairt faoi deara cé na smaointe a d'fhéadfadh a bheith mar chionsiocair lenár bhfrithghníomhú mothúchánach. Sa ghníomhaíocht seo, foghlaimíonn na daltaí an bealach le hidirdhealú a dhéanamh idir smaointe cuiditheacha agus neamhchuiditheacha.

Bíonn smaointe cuiditheacha bunaithe ar fhíricí, ach bíonn smaointe neamhchuiditheacha bunaithe ar ár mothúcháin i dtaca leis na fíricí. As smaointe cuiditheacha tagann mothúcháin agus iompraíochtaí oiriúnacha, ach is féidir le smaointe neamhchuiditheacha a bheith ina gcúis le mothúcháin nach gá agus atá neamhchuiditheach, agus le hiompraíochtaí neamhchuiditheacha. Cuireann an ghníomhaíocht seo le gníomhaíocht 4.

- **Gníomhaíocht 6, Dúshlán a thabhairt do smaointe neamhchuiditheacha**, (TFanna 4.2,4.8, 4.9) ceapann na daltaí ráitis a thugann dúshlán do smaointe mar fhreagra ar smaointe neamhchuiditheacha. Leanann an ghníomhaíocht seo ó ghníomhaíochtaí 3, 4 agus 5, mar sin tá sé tábhacht na gníomhaíochtaí sin a chríochnú roimh ghníomhaíocht 6.
- **Gníomhaíocht 7, Buíochas**, (TFanna 4.2, 4.8) cuirtear na daltaí in aithne do chleachtas an bhuíochais. Má thraenáiltear an intinn chun an mhaith a fháil, is cuma cé chomh beag, cuidíonn sé chun líonra néarach a leagan síos san inchinn, ag claonadh daoine i dtreo an tsonais, agus cuidíonn sé chun tuilleadh rudaí beaga a fheiceáil nach bhfeictear go minic. Nuair a chuirimid ár mbuíochas in iúl do dhaoine eile, neartaímid ár gcaidreamh leo. I mbeagán focal, trína bheith buíoch agus maireachtáil go buíoch faighimid níos mó sonais.
- **Gníomhaíocht 8, Aireachas**, (TFanna 4.3, 4.8) cleachtann na daltaí aireachas agus déanann siad machnamh ar agus pléann siad a n-eispéireas. Staid mheabhrach is ea aireachas a fhaightear tríd na mothuithe san am i láthair a thabhairt faoi deara agus ag an am céanna a bheith ag admháil agus ag glacadh le do mhothúcháin, do smaointe agus do mhothuithe coirp féin.

Moltaí do mheasúnacht

Aclaíocht Fholláine

Forbraíonn na daltaí a n-aclaíocht fholláine phearsanta laethúil féin bunaithe ar na gníomhaíochtaí a bhfuil taighde déanta orthu agus ar na cleachtaí a mhúintear san aonad seo. Áirithe san aclaíocht fholláine tá teicnící scíthe, bealaí le hacmhainneacht a fhorbairt agus scileanna chun déileáil le deacrachtaí. Mol dóibh a n-aclaíocht fholláine a choinneáil in áit fheiceálach ina seomra codlata nó san ait a mbíonn siad ag staidéar ionas go gcuimhneoidh siad an aclaíocht fholláine a dhéanamh gach lá.

Smaointe, mothuithe agus iompraíochtaí

Ag oibriú ina ngrúpaí, beidh na daltaí in ann scéalchlár a dhearadh, gearrfhíseán a chruthú, nó aiste, scéal nó script a scríobh ag léiriú na naisc atá idir smaointe, mothuithe agus iompraíochtaí.

Gníomhaíocht 1 – Aire a thabhairt do d'fholláine mhothúchánach (TFanna 1.7, 4.1, 4.9)

Sa ghníomhaíocht seo, déanann na daltaí machnamh ar an sainmhíniú atá ar fholláine agus scríobhann siad a n-aclaíocht fholláine féin - liosta de bhealaí chun tacú leis an bhfolláine - agus iad ag tagairt dá dtaithe féin agus do straitéisí fianaise-bhunaithe ó fhoinsí ar líne.

Céim 1: Folláine mhothúchánach a shainiú

Ina mbeirteanna, iarr ar na daltaí a theacht aníos lena n-íomhá nó a bhfocal féin a insíonn cad a chiallaíonn folláine dóibhsean, agus ansin iompú go dtí an duine atá in aice leo chun é a chomhroinnt.

Éascaigh plé gearr faoin rud a chiallaíonn folláine do na daltaí. Mínigh gur téarma é folláine a úsáidtear go forleathan agus gur féidir le bríonna difriúla a bheith ag daoine difriúla leis. Taispeáin an sainmhíniú seo a leanas ar fholláine do na daltaí, in éineacht leis an nóta gearr mínithe atá thíos.

“Bíonn folláine ann nuair a bhaineann duine amach a n-ionchas, nuair a bhíonn siad in ann déileáil le gnáthstruis a saol, in ann aire a thabhairt dá bhfolláine fhisiciúil agus go mbíonn aireachas cuspóra acu, ceangal agus muintearas leis an bpobal i gcoitinne. Bealach réidh maireachtála é agus ní mór é a chothú ar feadh do shaoil.”²

Is éard a chiallaíonn sé sin go mbraithimid folláine nuair a bhímid chomh maith agus is féidir linn, in ann déileáil lenár bhfadhbanna, in ann dóthain aclaíochta agus codlata a fháil, nuair a bhíonn a fhios againn cad tá uainn, agus nuair a airímid go bhfuilimid ina gcuid de ghrúpa. Bíonn gach duine suas seal síos seal, agus caithfidimid aire a thabhairt dá bhfolláine nuair a bhíonn rudaí go maith agus nuair a bhíonn rudaí go dona.

Céim 2: Suíomhanna Gréasáin a chuardach

Iarr ar an dalta na rudaí a úsáideann siad chun tacú lena bhfolláine féin a scríobh síos. Má tá cead ag na daltaí a bhfóin phóca a úsáid, roinn an rang ina thrí ghrúpa; iarr ar thrian de na daltaí breathnú ar www.mentalhealthireland.ie, trian eile ag breathnú ar www.yourmentalhealth.ie, agus an trian eile ag breathnú ar www.walkinmyshoes.ie.

Iarr orthu socrú ar na trí straitéis is fearr a thabharfadh tacaíocht dá bhfolláine, dar leo, agus a straitéisí a chomhroinnt ina mbeirteanna.

Iarr ar na daltaí straitéis a chomhroinnt, cén fáth ar roghnaigh siad an ceann sin, agus cén suíomh gréasáin ar a bhfuair siad é, más ábhartha. Iarr ar na dhaltaí eile a roghnaigh an straitéis chéanna a lámha a chur in airde agus, má tá foinse difriúil acu nó cúis dhifriúil lena roghnú, é sin a chomhroinnt leis an rang.



Taispeáin an mhír seo a leanas ó Mheabhairshláinte Éireann faoi na cúig bhealach chun na folláine. (Fad: 2 nóiméad, 40 soicind).

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

² ROS Ráiteas Polasaí Folláine agus Creat Cleachtais (2018)

Nóta an mhúinteora

Gníomhaíochtaí simplí is ea na cúig bhealach chun na folláine atá le cleachtadh gach lá chun ár bhfolláine a choinneáil nó a fheabhsú. Tá na cúig bhealach chun na folláine bunaithe ar thaighde ar ghníomhaíochtaí cruthaithe atá in ann cuidiú linn a bheith ag aireachtáil go maith agus ag feidhmiú go maith. Is iad sin:

1. Nascadh le daoine eile
2. Coinneáil gníomhach
3. Rudaí nua a fhoghlaim
4. Rudaí a thabhairt do dhaoine eile, agus
5. An saol atá thart orainn a thabhairt faoi deara.

Tá breis eolais fúthu le fáil ag [‘Faisnéis chúlra don aonad foghlama seo’](#) ar leathanach 34.

D’fhéadfadh na suíomhanna gréasáin seo a leanas a bheith úsáideach don ghníomhaíocht seo:

- www.mentalhealthireland.ie – faoi Acmhainní, cliceáil ar Na Cúig Bhealach Chun na Folláine.
- www.yourmentalhealth.ie – cliceáil ar Aire a thabhairt dod mheabhairshláinte.
- Forbraíodh an [feachtas Arrachtaí Intinne](#) i gcomhar le daoine óga agus tá sé bunaithe ar an taighde a rinne siad.
- Feachtas feasachta ar mheabhairshláinte is ea Siúil i mo Bhróga atá forbartha ag Seirbhísí Meabhairshláinte Naomh Pádraig. Ina suíomh gréasáin www.walkinmyshoes.ie cuirtear acmhainní ar fáil do dhaoine óga, ar nós Féilire Gníomhaíochtaí Folláine, Dialann Folláine agus Bileoga Dathúcháin Aireachais.

Pointí plé atá molta

- Cé a chaithfidh breathnú i ndiaidh a bhfolláine? (*Gach duine.*)
- Cén uair a bhféadfadh gá a bheith agat na straitéisí seo a úsáid? (*Gach lá.*)
- Cén chaoi a mbíonn fhios againn cé na straitéise is fearr a oibríonn dúinn? (*Triail iad, féachaint an ndéanfaidh siad aon difríocht don bhealach a airíonn tú.*)
- Cén chaoi ar féidir linn tacú le folláine daoine eile? (*Nascadh le daoine eile, am fiúntach a chaitheamh le daoine eile, rud éigin cineálta a dhéanamh do dhuine eile, a bheith gníomhach le daoine eile.*)
- Cén uair a bhféadfadh gá a bheith ag daoine óga le cabhair agus tacaíocht ó dhuine fásta, seachas óna gcairde? (*Má bhíonn duine óg go mór faoi strus, imníoch, nó buartha faoi rud éigin, tá sé tábhachtach go labhróidís le duine fásta a bhfuil muinín acu astu. D’fhéadfadh gur ball dá dteaghlach nó dá dteaghlach sínte a bheadh i gceist, nó múinteoir sa scoil.*)

Nóta an mhúinteora

Tá na cleachtaí atá imlínithe sa ghníomhaíocht seo tábhachtach dár bhfolláine ina hiomláine, chomh maith le bheith in ann déileáil le hamanna a bheidh níos deacra. Ní mór a shoiléiriú do na daltaí freisin nach nach bhfuiltear ag súil go ndéileálfadh daoine óga le strus nó imní tromchúiseach ina n-aonar agus caithfear iad a spreagadh chun labhairt le duine fásta iontaofa. I gcás gur tusa an duine fásta iontaofa sin, té sé tábhachtach go n-éistfeá go tuisceanach agus go neamhbhreithiúnach, agus tacaíocht a lorg freisin ó struchtúir thacaíochta na scoile, an fhoireann tacaíochta daltaí mar shampla. Cuireann an NEPS doiciméad ar fáil faoi gharchabhair shíceolaíoch dar teideal [Éist, Cosain, Ceangail, Múnlaigh, agus Múin](#) chun tacú leat sna comhráite seo le do dhaltaí. B'fhéidir gur am maith é seo chun labhairt faoi na struchtúir thacaíochta do dhaltaí, mar an fhoireann tacaíochta daltaí nó an fhoireann tréadchúraim agus an treoirchomhairleoir atá sa scoil, agus an bealach a n-atreoraítear daltaí chuig na seirbhísí sin. Ba cheart tosca a bhaineann le cosaint leanaí a atreorú i gcónaí chuig an bpríomhoide nó an duine teagmhála ainmnithe.

Céim 3: Aclaíocht fholláine

Iarr ar na daltaí tosú ag obair ar a n-aclaíocht fholláine phearsanta féin, ag úsáid chuid de na straitéisí atá pléite (m.sh. leabhar a thaitníonn leo a léamh, folcadh a bheith acu, páirt a ghlacadh i spórt a thaitníonn leo, labhairt le cara nó ball teaghlaigh, srl.).

Mol dóibh a n-aclaíocht Fholláine a choinneáil in áit fheiceálach ina seomra codlata nó san áit a mbíonn siad ag staidéar ionas go gcuimhneoidh siad an aclaíocht fholláine a dhéanamh gach lá agus na straitéisí seo á úsáid acu.

Ar cheann de na cúig bhealach chun na folláine tá 'an saol mórthimpeall orainn a thabhairt faoi deara'. Sa ghearrthóg fuaime seo (fad: 4 nóiméad, 15 shoicind), cuirtear na daltaí in aithne do chleachtadh an aireachais trí dhíriú ar an anáil.



Siúil i mo Bhróga - Aireachas faoin anáil

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



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

Sa ghníomhaíocht seo, cuirtear na daltaí in aithne don teicníc maidir le scanadh corpfheasachta. Sa teicníc seo, déanann tú scanadh ar do chorp agus tugann tú faoi deara cé mar a airíonn sé. Le furú an tsaoil, is minic nach dtugtar faoi deara mothuithe fisiciúla agus staideanna mothúcháin an duine. Má bhíimid in ann ár mothúcháin a aithint agus a admháil, is féidir leis a bheith níos éasca iad a bhainistiú agus déileáil leo ar bhealaí níos cabhraí.

Nóta an mhúinteora

Ba cheart rogha a thabhairt do na daltaí páirt a ghlacadh sa chleachtadh don scanadh corpfheasachta. I gcás na ndaltaí nach mian leo a bheith páirteach, is féidir rogha a thabhairt dóibh a bheith páirteach i dteicníc scíthe eile, nó suí síos go ciúin agus a scíth a ligean. Tá [liosta de theicnící scíthe](#) forbartha ag an tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais.

Céim 1: Scanadh corpfheasachta

Iarr ar na daltaí páirt a ghlacadh sa chleachtadh seo do Scanadh corpfheasachta (fad: 4 nóiméad, 47 soicind).



Siúil i mo Bhróga - Scanadh corpfheasachta

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

Fiafraigh de na daltaí cad a thug siad faoi deara nuair a bhí siad ag déanamh an scanta corpfheasachta. Ar airigh aon chuid dá gcorp difriúil ó choda eile. Ar airigh siad mothuithe difriúla ar fud a gcorp? Murar thug siad aon rud faoi deara, tá sé sin ceart go leor freisin.

Céim 2: Mothúcháin sa chorp



Roinn an rang ina shé ghrúpa. Tabhair an **Bhileog Oibre – Mothúcháin** do thrí ghrúpa acu agus an **Bhileog Oibre – Mothúcháin sa chorp** do na trí ghrúpa eile.

Iarr ar na grúpa a bhfuil an Bhileog Oibre – Mothúcháin acu straoiseoga/íomhánna beaga a scríobh nó a tharraingt de na mothúcháin a bhfuil siad in ann smaoineamh orthu. Úsáid an **foclóir Mothúchán** chun leid a thabhairt do na daltaí más gá.

Iarr ar na grúpaí a bhfuil an **Bhileog Oibre – Mothúcháin sa chorp** acu roinnt mothúchán a roghnú agus a léiriú cén áit ina gcorp a airíonn siad na mothúcháin sin agus cé leis is cosúil an mothuithe sin.

Tabhair 2 nóiméad do gach grúpa chun an tasc a dhéanamh agus ansin athraigh thart na bileoga oibre ionas go mbeidh deis ag gach grúpa tuairim a ionchur i ngach bileog oibre. Spreag na daltaí go léir chun ionchur a dhéanamh sa bhileog oibre.

Glac aiseolas ó gach grúpa, ag iarradh orthu a rá cén áit ina gcorp a airíonn siad mothúcháin shonracha agus cad leis is cosúil an mothú. Úsáid nóta an mhúinteora ar leathanach 11 chun na daltaí a spreagadh más gá. B'fhéidir go mbeadh na scoláirí in ann cur síos a dhéanamh ar bhraistintí agus ar mhothuithe eile.

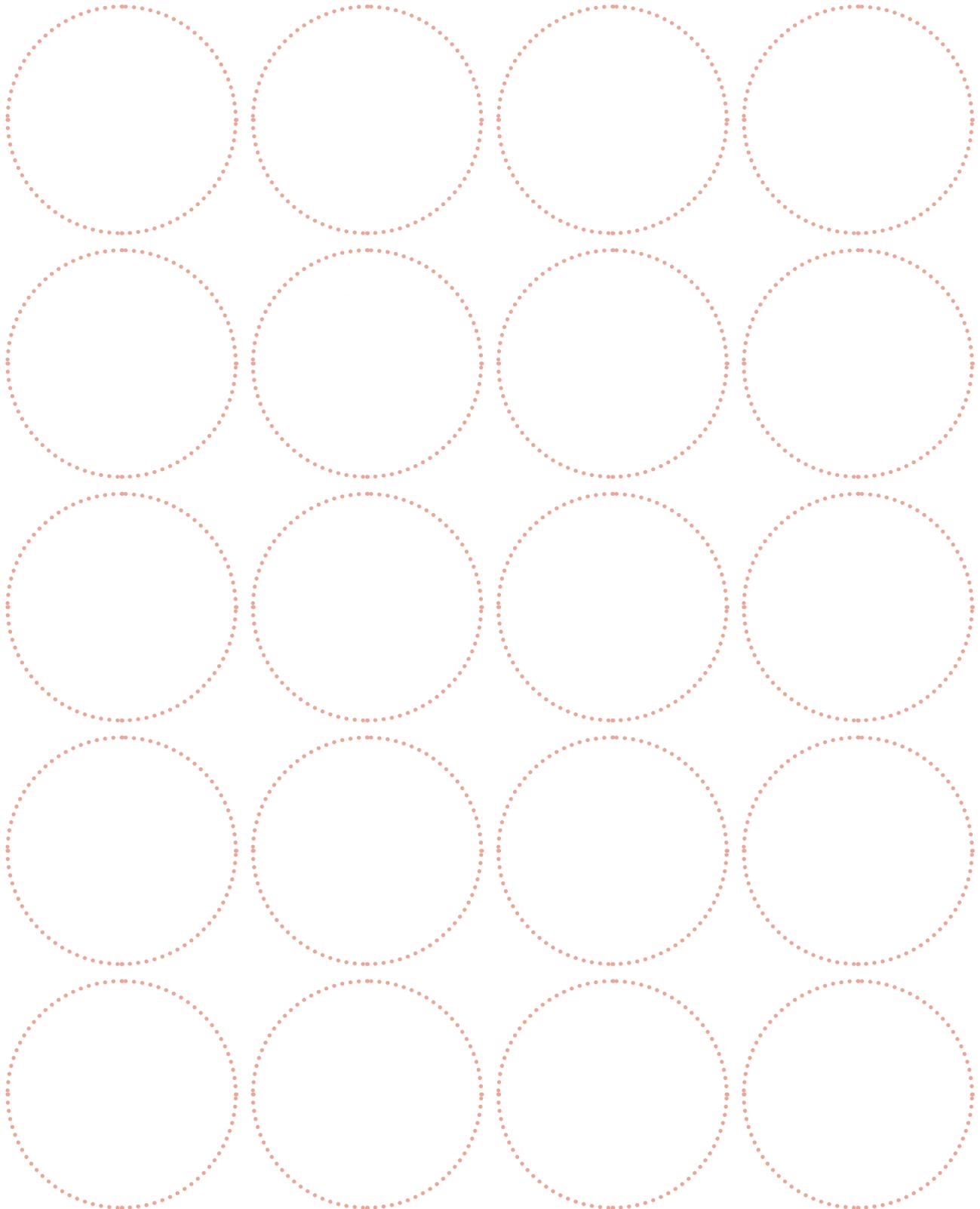
Foclóir mothúchán

Mothúcháin dheasa	Mothúcháin ghránna
 Aoibhneas	 Fearg (múisiam, frustrachas, deargbhuile, uafás)
 Buíochas	 Faitíos (buaire, imní, líonrith, scéin)
 Gliondar	 Brón
 Ar Bís	 Gortú
 Suim	 Diúltú
 Dóchas	 Croíbhrieadh
 Bród	 Aiféaltas
 Sceitimíní	 Ciontacht
 Inspiration	 Aiféala/aithreachas
 Grá	 Náire
 Sonas	 Suaitheadh
 Iontas/ionadh	 Déistin



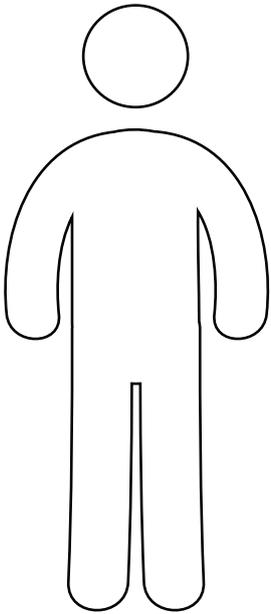
Bileog Oibre – Mothúcháin

Ainmnigh nó tarraing pictiúr de na mothúcháin go léir a bhfuil tú in ann smaoineamh orthu.

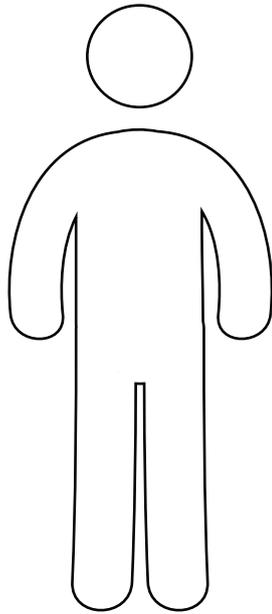


Bileog Oibre – Mothúcháin sa chorp

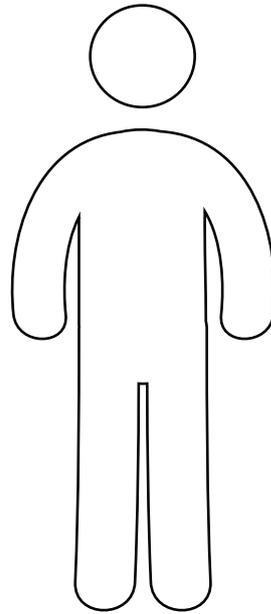
Dathaigh na coda de do chorp ina n-airíonn tú...



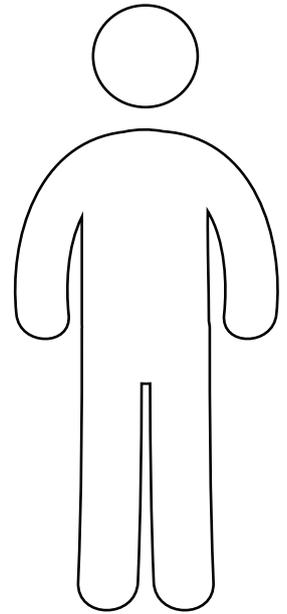
Fearg



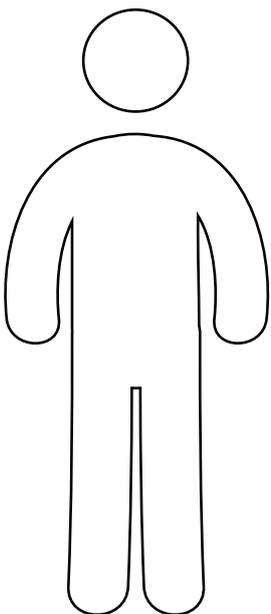
Brón



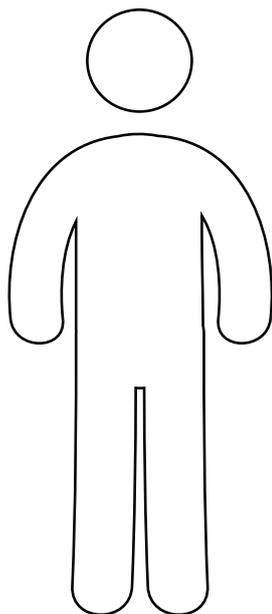
Déistin



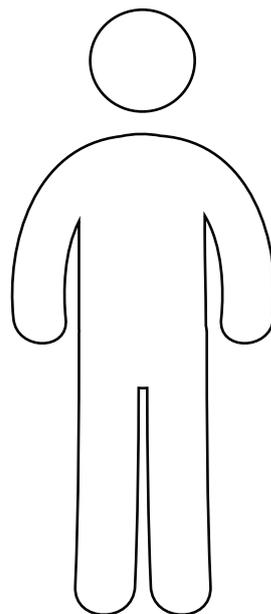
Faitíos



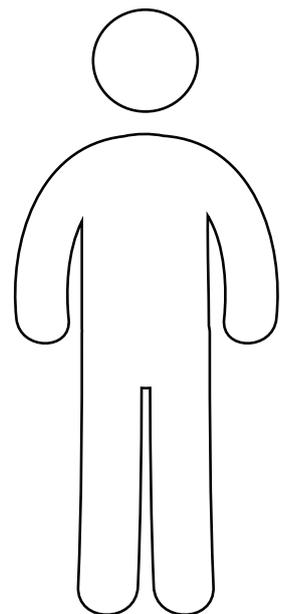
Iontas



Sonas



Buairt



Frustrachas

Nóta an mhúinteora

Má bhímid in ann ár mothúcháin a aithint agus a admháil, is féidir leis a bheith níos éasca iad a bhainistiú agus déileáil leo ar bhealaí níos cabhraí. Cé gur féidir leis a bheith an-chráite a bheith ag aireachtáil mothúchán gránna, ar nós fearg, faitíos, déistin agus náire, gnáthchuid den saol atá iontu. Bíonn gach mothúchán, deas nó gránna, ar nós tonnta: iad ag teacht agus ag imeacht. Ní riocht buan atá iontu.

Is féidir leis a bheith dúshlánach ár mothúcháin a aithint agus glacadh leo, mar go mbíonn mothúcháin againn amanna nach mbímid a iarradh. Ach é sin ráite, is é an t-aon bhealach ar féidir linn aibiú agus fás inár dtuiscint

orainn féin agus ar dhaoine eile ná ár mothúcháin a aithint agus glacadh leis gur cuid dár saol iad na mothúcháin dheasa agus na mothúcháin ghránna araon.

Bealach amháin chun ár mothúcháin a aithint is ea aird a thabhairt ar an mbealach a airíonn ár gcorp. Is féidir mothúcháin a aireachtáil sa chorp – is féidir buairt a aireachtáil mar ghrioganna sa bholg, nó faitíos a aireachtáil mar theannas sa chliabhach. Airíonn gach duine mothúcháin ina gcorp féin ar a mbealach féin, mar sin cé go bhféadfadh cosúlachtaí a bheith idir eispéireis na ndaltaí, is cinnte go mbeidh difríochtaí eatarthu freisin, agus tá sé sin ceart go leor.

Ní liosta iomlán é seo a leanas de gach braistint choirp a bhaineann le mothúcháin, ach is féidir é a úsáid mar leid más gá:

- Tá sonas in ann cuidiú chun mothú éadrom agus fuinnmhithe a thabhairt do chorp. B'fhéidir go n-aireodh tú do chroí ag at, d'fhéadfadh meangadh gháire a bheith ort agus cairdiúlacht a bheith agat do dhaoine eile.
- Is féidir leis an mbrón a bheith amhail is go bhfuil do chorp trom agus faoi ualach, nó meáchain a bheith i do bholg. B'fhéidir go mbeadh tú ag ligean osna go minic, ag aireachtáil tuirseach, agus nuair a bheidh tú ag síúl beidh sé cosúil le bheith ag tarraingt do chos.
- Is féidir le fearg a bheith ar nós siorradh fuinnimh; aireoidh an chuid uachtair den chorp teann, dúnfaidh na doirne, deifreoidh an t-análú, agus d'fhéadfadh fonn a theacht ar dhuine buille a tharraingt.
- Is féidir le himní/faitíos do chorp a dhéanamh neirbhíseach. B'fhéidir go mothófa amhail is dá mbeadh grioganna i do bholg, d'fhéadfadh tú a bheith ag análú go tapa, allas a bheith ar do bhosa, do chroí a bheith ag bualadh, nó tinneas cinn a bheith ort. Mothaíonn sé gránna i gcoitinne, amhail is dá mbeadh tú ag síúl le rud éigin dona tarlú.
- Tá sceitimíní in ann tú a dhéanamh neirbhíseach freisin: is féidir leat a bheith ag análú go tapa, grioganna a bheith i do bholg, allas ar do bhosa, nó do chroí a bheith ag bualadh go réan, ach is mothú deas a bhíonn ann amhail is go raibh tú ag síúl le rud éigin deas tarlú.

A bheith in ann ár mothúcháin a aithint, glacadh leo agus iad a ainmniú, sin eochairscil chun muid féin a bhainistiú agus chun ár gcuidrimh a bhainistiú. Má bhímid in ann ár mothuithe a chur in iúl do dhaoine eile, is mó an seans go mbeimid in ann fadhbanna a réiteach go staidéarach, agus méadóidh ár bhféinmhuinín. Má dhéanaimid neamhaird dár mothúcháin ghránna nó má thriailimid iad a chur faoi chois nó a dhíbirt, beidh baol ann go scaoilfimid amach iad trínár n-íompraíocht, ar nós taomanna feirge a bheith againn nó a bheith ag tarraing siar ó dhaoine eile.

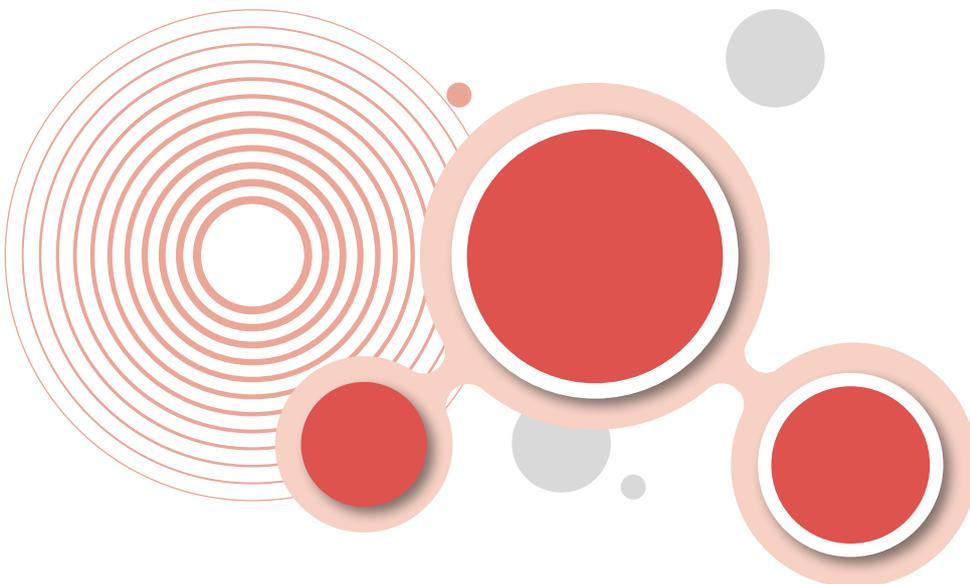
B'fhéidir go gcuideodh sé gnáthrud a roghnú, ar nós a bheith ag níochán do lámh, chun do shúile a dhúnadh, aird a thabhairt ar aon mhothuithe i do ghuaillí, do bholg, do chloigeann nó do chroí, agus fiafraí duit féin, “Cén chaoi a bhfuil mé ag aireachtáil anois?” Is féidir leis sin cuidiú chun an scil a fhorbairt le do mhothúcháin a aithint, glacadh leo agus iad a ainmniú.

Pointí plé atá molta

- An raibh gach duine in ann ionchur a dhéanamh sa chleachtadh seo? Cad a deir sé sin leat? (*Bíonn mothúcháin ag gach duine; cuid de shaol an duine atá iontu.*)
- Má bhíonn deacrachtaí againn ár mothúchán a aithint, cad a d'fhéadfadh tarlú dúinn? (*Tabhairt faoi deara cé mar a airíonn ár gcoirp.*)
- Cén chaoi ar féidir linn cuidiú linn féin cur suas le mothúcháin ghránna? (*Is féidir linn a admháil gur gnáthrud é go n-aireofaí mothúcháin ghránna agus is féidir linn bealaí cuiditheacha a aithint chun déileáil leo; b'fhéidir go gcuideodh sé labhairt le duine éigin, éisteacht le ceol, cuntas a scríobh faoi nó páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht choirp.*)
- Cé gur féidir le fearg, faitíos/imní, agus brón cur as go mór duit agus a bheith treascrach, cé chomh fada a mhaireann na mothuithe sin de ghnáth? / Cén chaoi a n-airímid go hiondúil uair an chloig níos deireanaí, lá níos deireanaí, seachtain níos deireanaí? *Ní fada a mhaireann mothúcháin, cinn dheasa agus cinn ghránna araon. Cé cur féidir leo mothú fadálach a fhágáil ionat agus cur as dod ghiúmar, imíonn siad leo ar deireadh thiar. Tugann an ráiteas 'imeoidh sé seo freisin' aitheantas don eispéireas sin.*
- Cén chaoi ar féidir linn meabhrú dúinn féin ár n-aird a dhíriú ar an mbealach a mhothaímid i rith an lae? (*Féach an t-alt deiridh de nóta an Mhúinteora.*)

Céim 3: Straitéisí féinsuaimhnithe do mothúcháin ghránna

Críochnaigh an rang le cleachtadh anála aon nóiméad amháin. Iarr ar na daltaí a súile a dhúnadh agus líon na n-análacha doimhne a thógann siad san aon nóiméad amháin a chomhaireamh. B'fhéidir gur mhaith leis na daltaí nóta a ghlacadh de líon na n-análacha doimhne a thóg siad san aon nóiméad amháin agus é a chur lena **n-aclaíocht Fholláine** (i.e. "Tóg sé anáil dhoimhne"). Bealach úsáideach é seo freisin chun suaimhniú síos nuair a bheidh tú i gcás an-chorraitheach.





Gníomhaíocht 3 – Smaointe, mothuithe agus iompraíochtaí (TF 4.2)

Sa ghníomhaíocht seo cuirtear na dalta in aithne don bharúil go mbíonn tionchar ag ár smaointe ar ár mothuithe agus ar ár n-iompraíocht.

Céim 1: Dul ar Ancaire

Iarr ar na daltaí páirt a ghlacadh sa chleachtadh gearr cúlghearrtha seo (fad: 1 nóiméad, 16 shoicind).



Siúil i mo Bhróga - Téigh ar Ancaire

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

Céim 2: Smaointe, mothuithe agus iompraíochtaí



Roinn an rang ina chúig ghrúpa. Gearr suas an **Bhileog oibre – Smaointe, mothuithe agus iompraíochtaí**. Tabhair cnámhscéal amháin ar leith do gach grúpa.

Iarr ar na daltaí a mheas céard a d'fhéadfadh a bheith in intinn na gcarachtar agus céard a d'fhéadfaidís a bheith ag aireachtáil nuair a ghníomhaíonn siad sna bealaí atá ráite.

Eagraigh plé faoi na smaointe agus na mothuithe ionchasacha a d'fhéadfadh a bheith ag na carachtair i ngach cnámhscéal.

Bileog oibre - Smaointe, mothuithe agus iompraíochtaí

Féach ar chás agus ar iompraíocht gach carachtair sula bhfreagróidh tú na ceisteanna faoina smaointe agus a mothuithe.

Cás Challum

Níl aon chreidmheas ag Colm dá fhón agus tá sé ráite ag a thuismitheoirí leis nach dtabharfaidh siad aon airgead dó go dtí an deireadh seachtaine.

Smaointe Challum

Mothuithe Challum



Iompraíocht Challum

Dhiúltaigh Callum a theacht anuas an staighre don dinnéar agus ansin bhéic sé ar a thuismitheoirí, phlab sé doirse agus dúirt sé nach ndéanfadh sé aon obair baile go dtabharfaidís creidmheas dó.

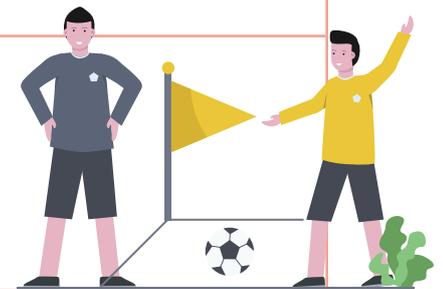


Cás Sam

Chroith Sam a lámh ar an gcóitseálaí, a shíúil thairis gan aon rud a rá. Bhí foireann á roghnú an tráthnóna sin ag an traenáil.

Smaointe Sam

Mothuithe Sam



Iompraíocht Sam

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

**Cás Stevie**

D'inis Stevie scéal a cheap sí a bheith greannmhar ach níor thosaigh aon duine ag gáire.

Smaointe Stevie**Mothuithe Stevie****Iompraíocht Stevie**

Bhí drochghiúmar ar Stevie agus thug sí aisfhreagraí ar gach duine an chuid eile den lá.

**Cás Leah**

Tá Leah tar éis cur isteach ar chomórtas ealaíne agus chuala sí go raibh na moltóirí an-tógtha lena hiontráil.

Smaointe Leah**Mothuithe Leah****Iompraíocht Leah**

Ní raibh Leah in ann gan a bheith ag meangadh agus ní raibh sí in ann aird a thabhairt ar an rang.

Cás Hugo

D'inis Hugo scéal grinn agus thosaigh gach duine ag gáire.

Smaointe Hugo

Mothuithe Hugo

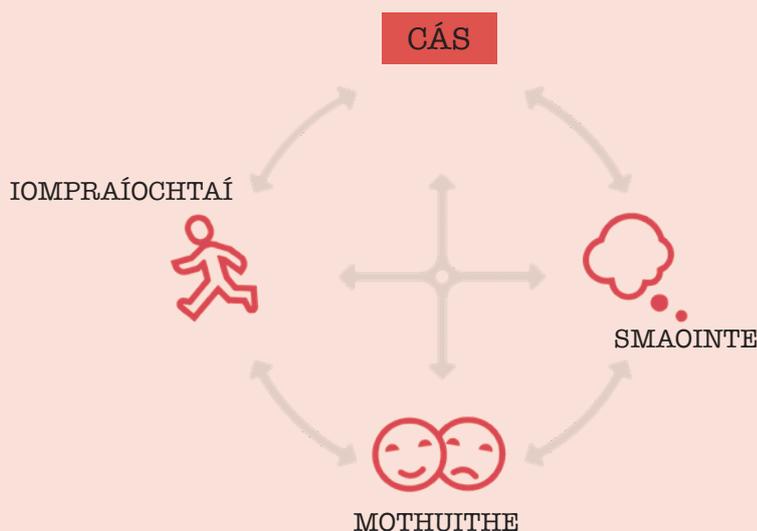
Iompraíocht Hugo

Thosaigh Hugo ag gáire freisin.



Nóta an mhúinteora

Is é príomhphrionsabal na Teiripe cognaíochta agus lompraíochta ná go mbíonn tionchar ag ár smaointe ar an mbealach a airímid agus a iompraímid muid féin. An aidhm atá leis an gcleachtadh seo ná cuidiú leis na daltaí an próiseas seo a thuiscint:



Bíonn ár n-iompraíocht in aon chás ar leith faoi thionchar na smaointe agus na mothuithe a bhíonn againn faoin gcás.

Bíonn smaointe cuiditheacha bunaithe ar fhíricí agus astu sin tagann mothuithe agus iompraíochtaí cuí. Bíonn smaointe neamhchuiditheacha bunaithe ar ár mothúcháin faoi na fíricí, agus is féidir torthaí a bheith orthu sin ar nós mothuithe (brón, buairt, faitíos, fearg) agus iompraíochtaí (seachaint, forrántacht) nach bhfuil gá leo agus atá gránna. Cé go mbímid ar fad ag dul do smaointeoireacht neamhchuiditheach ó am go ham, ní rud maith é dár bhfolláine go mbeadh timthriall leanúnach de smaointeoireacht neamhchuiditheach againn.

B'fhéidir go mbeadh sé níos éasca ag na daltaí a mothuithe a aithint ná a smaointe a aithint. Tá sé tábhachtach a dheimhniú dóibh go bhfuil smaointe ag na carachtair sin, fiú mura dtuigeann siad go bhfuil siad acu.

Pointí plé atá molta

- An bhfuil sé níos éasca na smaointe nó na mothúcháin a aithint i ngach cnámhscéal?
- An féidir leat an nasc a fheiceáil idir smaointe, mothúcháin agus iompraíochtaí?

Céim 3: Machnamh

Rogha 1

Smaoinigh ar feadh tamaillín ar chás a raibh beagán struis ag baint leis agus ar tháinig tú as, ar nós dearmad a dhéanamh ar rud éigin, a bheith déanach nó rud éigin a chailleadh.

An féidir leat na mothuithe a bhí agat a aithint? (i.e. imníoch, buartha, feargach, cantalach)
An féidir leat na smaointe a bhí agat faoin gcás a aithint?

Iarr ar na daltaí a lámh a ardú má fheiceann siad aon cheangal idir smaointe agus mothuithe.

Rogha 2

Smaoinigh ar eipeasóid de chlár teilifíse, scannán nó leabhar ina raibh carachtar i ngéarchéim strusmhar.

An féidir leat na mothuithe a d'fhéadfadh a bheith acu a aithint?
An féidir leat na smaointe a d'fhéadfadh a bheith acu a aithint?
An féidir leat ceangal a fheiceáil idir a smaointe agus a mothuithe?

Iarr ar na daltaí a lámh a ardú má fheiceann siad aon cheangal idir smaointe agus mothuithe.



Gníomhaíocht 4 – An cnaipe sosa a bhrú (TF 4.2, 4.9)

Sa ghníomhaíocht seo, foghlaimíonn na daltaí an teicníc chun ‘an cnaipe sosa’ a bhrú. I gceist leis sin, ní mór a thabhair faoi deara nuair a bheidh ar tí frithghníomhú mothúchánach a bheith agat, sos a ghlacadh sula ngníomhóidh tú ina leith, rud éigin a dhéanamh chun cuidiú leat tú féin a shuaimhniú, agus ansin freagairt ar bhealach níos calma. Cuireann an ghníomhaíocht seo le gníomhaíocht 3 inar fhoghlaim na daltaí an ceangal atá idir smaointe, mothuithe agus iompraíochtaí.

Céim 1: Athbhreithniú ar ghníomhaíocht 3

Iarr ar na daltaí cuimhneamh ar na cnámhscéalta ina raibh Callum, Sam agus Stevie páirteach iontu sa **Bhileog oibre – Smaointe, mothuithe agus iompraíochtaí** as gníomhaíocht 3, agus na smaointe agus na mothuithe as ar tháinig an iompraíocht i ngach cnámhscéal.

Céim 2: Frithghníomhuithe mothúchánacha

Taispeáin an mhír físe seo a leanas a thugann míniú ar a dtarlaíonn inár n-inchinn nuair a sháinnítear muid i bhfrithghníomhú mothúchánach (fad: 6 nóiméad, 40 soicind).



Cén fáth a gcaillimid smacht ar ar mothúcháin?

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

Eagraigh plé faoin bhfíseán; cad iad na comharthaí go bhfuilimid ar tí “an cloigeann a chailleadh”? Cé na mothúcháin a airímid? Cén chaoi a n-airíonn ár gcoirp? Cén chaoi ar féidir linn an cnaipe sos a bhrú ionas nach gcaillimid an cloigeann?



Roinn an rang ina bheirteanna agus tabhair cnámhscéal ón **mBileog Oibre – An cnaipe sosa a bhrú** do gach beirt, ag míniú go léiríonn an cnaipe sosa i ngach cnámhscéal an staid ag ar cheart an cnaipe sosa a bheith brúite ag na carachtair (i.e. sular bhéic siad, sular phlab siad na doirse, sular dhiúltaigh siad dul ag traenáil, nó sular thug siad aisfhreagraí ar dhaoine eile).

Iarr ar na daltaí plé a dhéanamh faoi na rudaí a d’fhéadfadh na carachtair a dhéanamh chun suaimhniú síos tar éis an cnaipe sosa a bhrú agus cé mar a d’fhéadfaidís iad féin a iompar a mba rud é nár sáinníodh iad ina gcuid mothúchán.

Scríobh a n-aiseolas ar an gclár bán, ag cur na straitéisí isteach thíos mura luafaidh na daltaí iad. B’fhéidir go mbeadh straitéisí eile ag na daltaí eile seachas na cinn atá luaite thíos agus tá sé tábhachtach go n-aithneofaí iad.

Nóta an mhúinteora

An cnaipe sosa a bhrú

Táimid ar fad tar éis dul trí frithghníomhuithe mothúchánacha gránna inár saol. Is iondúil gur in olcas a rachaidh rudaí má fhrithghníomhaímid nuair a bhímid an-chorraitheach. Dá réir sin, tá sé cuiditheach an cnaipe sosa a bhrú nuair a bhíonn frithghníomhú gránna mothúchánach againn do chás. Má bhrúimid an cnaipe sosa agus má shocraímid síos, beimid in ann freagairt níos tomhaiste a bheith againn; beimid in ann dul i ngleic leis an gcás nó smaoineamh faoi agus smaointe cuiditheacha á n-úsáid againn. Is iondúil go mbíonn torthaí níos fearr as an gcineál seo freagartha.

Nuair a bheidh an ‘cnaipe sosa’ brúite agat, beidh tú in ann rudaí mar seo a dhéanamh:

- **Análacha doimhne a thógáil ar feadh nóiméid**
- **Straitéis chainte leat féin a úsáid, ar nós ‘fan go smaoineoidh mé air seo’**
- **Labhairt le duine éigin eile faoi**
- **Éisteacht le ceol nó ceol a sheinm**
- **Scríobh faoin gcás**
- **Pictiúr a tharraingt, nó**
- **Dul amach as an seomra nó dul taobh amuigh go mbeidh tú suaimhnithe síos.**

Tugann sé sin am dúinn suaimhniú síos agus an smaoineamh neamhchuiditheach a thosaigh an mothúchán gránna a cheistiú. Má ‘bhrúitear an cnaipe sosa’ is iondúil go mbeidh freagairtí níos cuiditheacha mar thoradh air (i.e. rudaí a dhéanamh níos fearr, nó an duine a bheith ag aireachtáil níos fearr fúthu féin), ach má fhrithghníomhaíonn tú agus tú sáinnithe i mothúchán gránna is féidir le gníomhartha neamhchuiditheacha a bheith mar thoradh orthu, cinn a mbíonn aiféala orainn fúthu go minic (i.e. ag déanamh an cháis níos measa, á ngortú féin, nó ag gortú daoine eile). Mar shampla, sna cnámhscéalta atá léirithe sa ghníomhaíocht seo, d’fhéadfadh Callum comhrá ceart a bheith aige lena thuismitheoirí, d’fhéadfadh Sam a bheith imithe go dtí an traenáil agus d’fhéadfadh Stevie glacadh leis gur dócha nach raibh a scéal an-ghreannmhar in ionad a cheapadh nár thaitin sí le haon duine.

Difríochtaí inscne

Léiríonn taighde go mbíonn difríochtaí inscne i gceist sa bhealach a léirímid ár mothúcháin i gcoitinne agus sna mothúcháin a léirímid. Tá sé tábhachtach go dtuigfeadh na buachaillí go bhfuil sé ceart go leor labhairt faoi na mothúcháin a dhéanann soghonta iad. Tá sé chomh tábhachtach céanna go dtuigfeadh na cailíní go bhfuil sé ceart go leor frustrachas agus fearg a chur in iúl.

Pointí plé atá molta

- Cad a cheapann tú a d’fhéadfadh a bheith déanta ag Callum, Sam agus Stevie dá stopfaidís tamall chun cead a thabhairt dóibh féin suaimhniú síos sular fhrithghníomhaigh siad dá gcás?
- Cén mothú a bheadh acu faoina bhfrithghníomhú ina dhiaidh sin?

Céim 3: Machnamh

Iarr ar na daltaí machnamh a dhéanamh ar na nithe a chuidigh leo nó a d’fhéadfadh cuidiú leo suaimhniú síos má bhíonn mothúchán láidir, gránna acu, agus mol dóibh iad sin a chur lena n-aclaíocht Fholláine.

Ceann de na straitéisí a mholtar is ea análacha doimhne a thógáil ar feadh nóiméid. Má bhíonn am agat, iarr ar na daltaí an straitéis seo a chleachtadh.



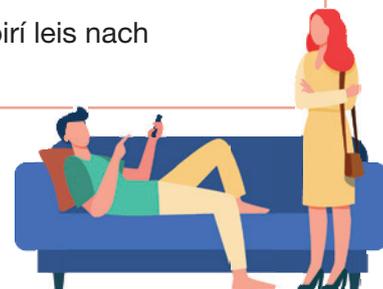
Bileog oibre – An cnaipe sosa a bhrú

Cás Challum

Níl aon chreidmheas ag Colm dá fhón agus tá sé ráite ag a thuismitheoirí leis nach dtabharfaidh siad aon airgead dó go dtí an deireadh seachtaine.

Smaointe Challum

Tá mo thuismitheoirí an-mhífhéarálte.
Mura mbeidh creidmheas agam, ní bheidh a fhios agam cad tá ag tarlú an deireadh seachtaine seo agus beidh mé fágtha i leataobh.



Mothuithe Challum

Feargach agus faiteach go mbeidh sé fágtha i leataobh.

Brúigh an cnaipe sosa  agus socraigh síos _____

Cad a d'fhéadfadh Callum a dhéanamh dá mbeadh sé staidéarach?

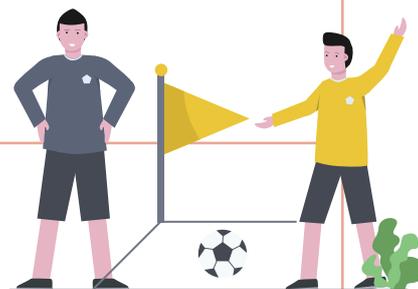


Cás Sam

Chroith Sam a lámh ar an gcóitseálaí, a shiúil thairis gan aon rud a rá.
Bhí foireann á roghnú an tráthnóna sin ag an traenáil.

Smaointe Sam

Ní maith leis mé.
Ní phiocfaidh sé mé don foireann.



Mothúcháin Sam

Feargach agus imníoch.

Brúigh an cnaipe sosa  agus socraigh síos _____

Cad a d'fhéadfadh Sam a dhéanamh dá mbeadh sé/sí staidéarach?

Cás Stevie

D'inis Stevie scéal a cheap sí a bheith greannmhar ach níor thosaigh aon duine ag gáire.



Smaointe Stevie

Ní maith le mo chairde mé níos mó.
Tá siad ar fad a cheapadh go bhfuil mé amaideach.

Mothúcháin Stevie

Brónach agus náirithe

Brúigh an cnaipe sosa  agus socraigh síos _____

Cad a d'fhéadfadh Stevie a dhéanamh dá mbeadh sé/sí staidéarach?



Gníomhaíocht 5 – Smaointe cuiditheacha agus neamhchuiditheacha (TF 4.2, 4.9)

Sa ghníomhaíocht seo, foghlaimíonn na dalta, nuair a bhrúimid an cnaipe sosa agus nuair a shuaimhnímid muid féin, go dtosaímid ag tabhairt faoi deara cé na smaointe a d'fhéadfadh a bheith mar chionsiocair lenár bhfrithghníomhú mothúchánach. Ansin beimid in ann idirdhealú a dhéanamh idir smaointe cuiditheacha agus neamhchuiditheacha, an scil atá foghlamtha sa chleachtadh seo. Leanann an ghníomhaíocht seo ar aghaidh ó ghníomhaíocht 4.

Céim 1: Spás anála trí nóiméad

Tabhair cead don rang éisteacht leis an spás anála trí nóiméad:



Spás anála trí nóiméad do mhachnamh aireachais.

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

Céim 2: Smaointe cuiditheacha agus neamhchuiditheacha



Roinn an rang ina shé ghrúpa. Gearr suas an **Bhileog Oibre– Smaointe cuiditheacha agus neamhchuiditheacha**. Tabhair cnámhscéal amháin do gach grúpa.

Iarr ar na daltaí ciorcal a chur thart ar na smaointe cuiditheacha (i.e. na smaointe atá bunaithe ar fhíricí) agus cearnóg a chur thart ar na smaointe neamhchuiditheacha (i.e. na smaointe atá bunaithe ar bhuaire, imní agus faitíos, ní ar fhíricí). Bealach amháin chun a dhearbhu gur fíric atá i rud ná fiafraí an bhfuil aon fhianaise ann chun tacú leis, agus an bhfuil an fhianaise sin iontaofa.

Iarr ar gach grúpa tuairisc a thabhairt ar a gcnámhscéal féin agus ar na smaointe cuiditheacha agus neamhchuiditheacha a liostaigh siad. Tá smaoinemh cuiditheacha amháin agus ceithre smaoinemh neamhchuiditheacha liostaithe i ngach cnámhscéal.

Bileog Oibre– Smaointe cuiditheacha agus neamhchuiditheacha

Smaointe Challum

Teastaíonn airgead uaim le creidmheas a fháil agus caithfidh mé fanacht go dtí an deireadh seachtaine lena fháil.

Tá mo thuismitheoirí an-mhífhéarálte, ní thugann siad creidmheas dom riamh.

Mura mbeidh creidmheas agam beidh mé fágtha i leataobh. Ní bheidh a fhios agam cad a bheidh mo chairde a dhéanamh an deireadh seachtaine seo agus bheadh sé sin uafásach.

D'fhéadfainn a bheith fágtha gan cara ar bith agus is cuma le mo thuismitheoirí faoi.



Smaointe Sam

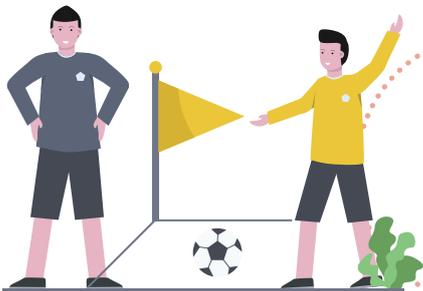
Is aisteach nár bheannaigh an cóitseálaí dom inniu.

Ní maith leis mé.

Ní fhiocfaidh sé mé don fhoireann.

Níl sé ag iarraidh a bheith cairdiúil liom anois agus ansin mé a fhágáil den fhoireann níos deireanaí.

Níl mé ag dul chuig an traenáil anocht; ní bheinn in ann déileáil leis mura roghnófaí mé.



Smaointe Stevie

Ní raibh sé go deas nuair nár thosaigh aon duine ag gáire faoi mo scéal.

Níl aon acmhainn grinn ag mo chairde. Ní maith le mo chairde mé níos mó.

Tá siad ar fad a cheapadh go bhfuil mé amaideach.

Tá mé amaideach.

Ní bheidh mé go deas le daoine a cheapann go bhfuil mé amaideach.



Nóta an mhúinteora

Smaointe cuiditheacha is ea smaointe atá bunaithe ar fhírí. Smaointe neamhchuiditheacha is ea smaointe atá bunaithe ar ár mothuithe (m.sh. eagla, imní) faoi fhírí. Bíonn mothuithe agus frithghníomhuithe cuí mar thoradh ar smaointe cuiditheacha. Bíonn mothuithe neamhchuiditheacha agus frithghníomhuithe neamhchuiditheacha mar thoradh ar smaointe neamhchuiditheacha mura ndéileáiltear leo.

Ní bhíonn smaointe neamhchuiditheacha bunaithe ar fhírí, bíonn siad bunaithe ar mothúcháin an duine a bhíonn spreagtha ag na fírí. Mura gceistítear smaointe neamhchuiditheacha is féidir le mothuithe gránna neamhriachtanacha agus iompraíochtaí neamhchuiditheacha a bheith mar thoradh orthu. Mar shampla, is féidir le Callum smaoineamh, “Níl aon chreidmheas agam. Mura mbeidh creidmheas agam, ní bheidh mé in ann fanacht i dteagmháil le mo chairde, déanfaidh siad dearmad orm agus ní bheidh aon chairde agam.” Sin smaoineamh neamhchuiditheach atá bunaithe ar fháitíos, ní ar fhírí. Mura gceistítear an smaoineamh neamhchuiditheach sin, beidh na mothuithe gránna faitís agus bróin sin go leanúnach ag Callum agus é ag ceapadh go bhféadfadh sé a bheith fágtha gan aon chairde. D’fhéadfadh Callum iompraíocht mhíchúí a bheith aige freisin má airíonn sé mar sin agus achrann gan ghá a bheith aige lena thuismitheoir a fhágfaidh é ag aireachtáil níos measa fós.

Bíonn smaointe neamhchuiditheacha ag gach duine, agus cé gur féidir leis a bheith deacair smaointe neamhchuiditheacha a bhrath nó iad a thabhairt faoi deara, is féidir linn ár mothuithe agus ár n-iompraíochtaí a fhiosrú chun léargas a fháil ar na patrúin de smaointeoireacht neamhchuiditheach atá againn, mar gur féidir le mothuithe nó teannas gránna sa chorp a bheith ina chomhartha go bhfuilimid ag tosú ar thimthriall de smaointeoireacht neamhchuiditheach. Má thugaimid ár smaointe faoi deara, beimid in ann idirdhealú a dhéanamh idir smaointe cuiditheacha agus neamhchuiditheacha. Trí smaointe neamhchuiditheacha a cheistiú, is féidir linn timthriallacha de phatrúin smaointeoireachta atá neamhchuiditheach a bhriseadh, mar gur féidir leo sin imní nó dúlagar a chur orainn. Mar a d’fhoghlaim na daltaí i ngníomhaíocht 4, nuair a bhrúitear an cnaipe sosa ceadaítear don chorp agus don intinn suaimhniú síos agus smaointe neamhchuiditheacha a cheistiú, rud a ndíreofar air i ngníomhaíocht 6.

Pointí plé atá molta

- Cén chaoi a bhféadfaimis a thabhairt faoi deara go bhfuil smaointe neamhchuiditheacha againn? (*Má bhíonn mothúcháin ghránna ag cur as dúinn, b’fhéidir gur smaointe neamhchuiditheacha atá againn gan a bheith á gceistiú.*)
- Cad is féidir linn a dhéanamh nuair a thugaimid faoi deara go bhfuil smaointe neamhchuiditheacha againn? (*Is féidir linn an cnaipe sosa a bhrú, deis a thabhairt dár gcorp agus dár n-intinn suaimhniú síos, agus na smaointe neamhchuiditheacha a cheistiú. Díritear ar smaointe neamhchuiditheacha a cheistiú i ngníomhaíocht 6.*)

Céim 3: Amharcléiriú

Iarr ar na daltaí a súile a dhúnadh agus éisteacht leis an gcleachtadh fuaimne seo, Duilleoga ar shruthán (fad: 3 nóiméad, 12 shoicind).



Siúil i mo Bhróga - Duilleoga ar shruthán.

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

Gníomhaíocht 6 – Smaointe neamhchuiditheacha a cheistiú (TF 4.2, 4.8, 4.9)

Sa ghníomhaíocht seo, cumann na daltaí ceistitheoirí smaointe mar fhrithghníomhú do smaointe neamhchuiditheacha. Is éard is ceistitheoir smaointe ann ná ceist a chuirimid faoi bhailíocht smaoinimh atá neamhchuiditheach. Áirithe le ceistitheoirí smaointe tá: ‘An bhfuil an smaoineamh seo fíor?’, ‘Cén chaoi a bhfuil fhios agam go bhfuil sé fíor?’ agus ‘An bhfuil aon chruthúnas agam chun é sin a chruthú?’

Céim 1: Athbhreithniú ar ghníomhaíocht 5

Meabhraigh gníomhaíocht 5 don rang, an áit ar chuardaigh siad smaointe cuiditheacha agus neamhchuiditheacha. Deimhnigh go dtuigeann siad cad é smaoineamh cuiditheach agus cad é smaoineamh neamhchuiditheach, ag úsáid nóta an Mhúinteora ó ghníomhaíocht 5.

Céim 2: Ceistitheoirí smaointe

Iarr ar na daltaí a thomhas céard é ceistitheoir smaointe agus mínigh ceistitheoirí smaointe, ag úsáid Nóta an Mhúinteora.



Roinn an rang ina bheirteanna. Tabhair amach na cnámhscéalta as an **mBileog Oibre – Ceistitheoirí smaointe**.

Iarr ar na beirteanna ceistitheoir smaointe a scríobh síos mar aon le smaoineamh níos cabhraí nó níos cruinne do gach cnámhscéal.

Iarr ar gach beirt aiseolas a thabhairt faoi chnámhscéal amháin.

Nóta an mhúinteora

Is éard is ceistitheoir smaointe ann ná ceist a chuirimid faoi bhailíocht an smaoinimh atá neamhchuiditheach. Seo samplaí de cheistitheoirí smaointe: ‘An bhfuil sé seo fíor go cinnte?’, ‘Cén chaoi a bhfuil fhios agam go bhfuil sé fíor?’, ‘An bhfuil aon fhianaise agam go bhfuil sé seo fíor?’, ‘Cad a déarfainn le cara liom sa chás seo?’, ‘An bhfuil an cineál seo smaointeoireachta ag cuidiú liom nó mo dhéanamh níos measa?’

Trí cheistitheoirí smaointe a úsáid is féidir an timthriall de smaointe neamhchuiditheacha, mothuithe gránna agus iompraíocht a bhriseadh mar nach bhfuil sé sin go maith dúinn féin ná do dhaoine eile. Is féidir leis na daltaí ceistitheoir smaointe a úsáid chun a theacht aníos le smaoineamh atá cuiditheach nó níos cruinne.



Bileog Oibre – Ceistitheoirí smaointe

Sampla

Níl aon chreidmheas ag Colm dá fhón agus tá sé ráite ag a thuismitheoirí leis nach dtabharfaidh siad aon airgead dó go dtí an deireadh seachtaine.

Smaoineamh neamhchuiditheach: Tá mo thuismitheoirí an-mhífhéarálte, ní thugann siad creidmheas dom riamh.

Ceistitheoir smaointe: An bhfuil sé sin fíor go cinnte?

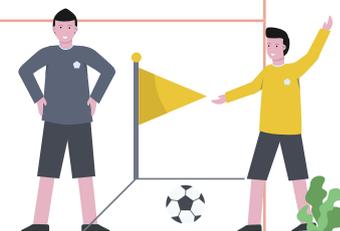
Smaoineamh cuiditheach: Tugann mo thuismitheoirí creidmheas dom don fón go hiondúil, ach measaim go bhfuil sé éagórach nach dtabharfaidh siad dom é go dtí an deireadh seachtaine.

Chroith Sam a lámh ar an gcóitseálaí, a shiúil thairis gan aon rud a rá. Bhí foireann á roghnú an tráthnóna sin ag an traenáil.

Smaoineamh neamhchuiditheach: Níl sé ag iarradh a bheith cairdiúil liom anois agus ansin mé a fhágáil den fhoireann níos deireanaí.

Ceistitheoir smaointe:

Smaoineamh cuiditheach:



D'inis Stevie scéal a cheap sí a bheith greannmhar ach níor thosaigh aon duine ag gáire.

Smaoineamh neamhchuiditheach: Ceapann gach duine go bhfuil mé amaideach.

Ceistitheoir smaointe:

Smaoineamh cuiditheach:



Bhí argóint ag Lucy lena hathair.

Smaoineamh neamhchuiditheach: Tá caidreamh uafásach againn lena chéile.

Ceistitheoir smaointe:

Smaoineamh cuiditheach:



Chuire Daire teachtaireacht chuig cara nua dhá uair an chloig ó shin ach níl aon fhreagra tagtha ar ais uaidh.

Smaoineamh neamhchuiditheach: Ní sé ag iarradh a bheith cairdiúil liom.

Ceistitheoir smaointe:

Smaoineamh cuiditheach:



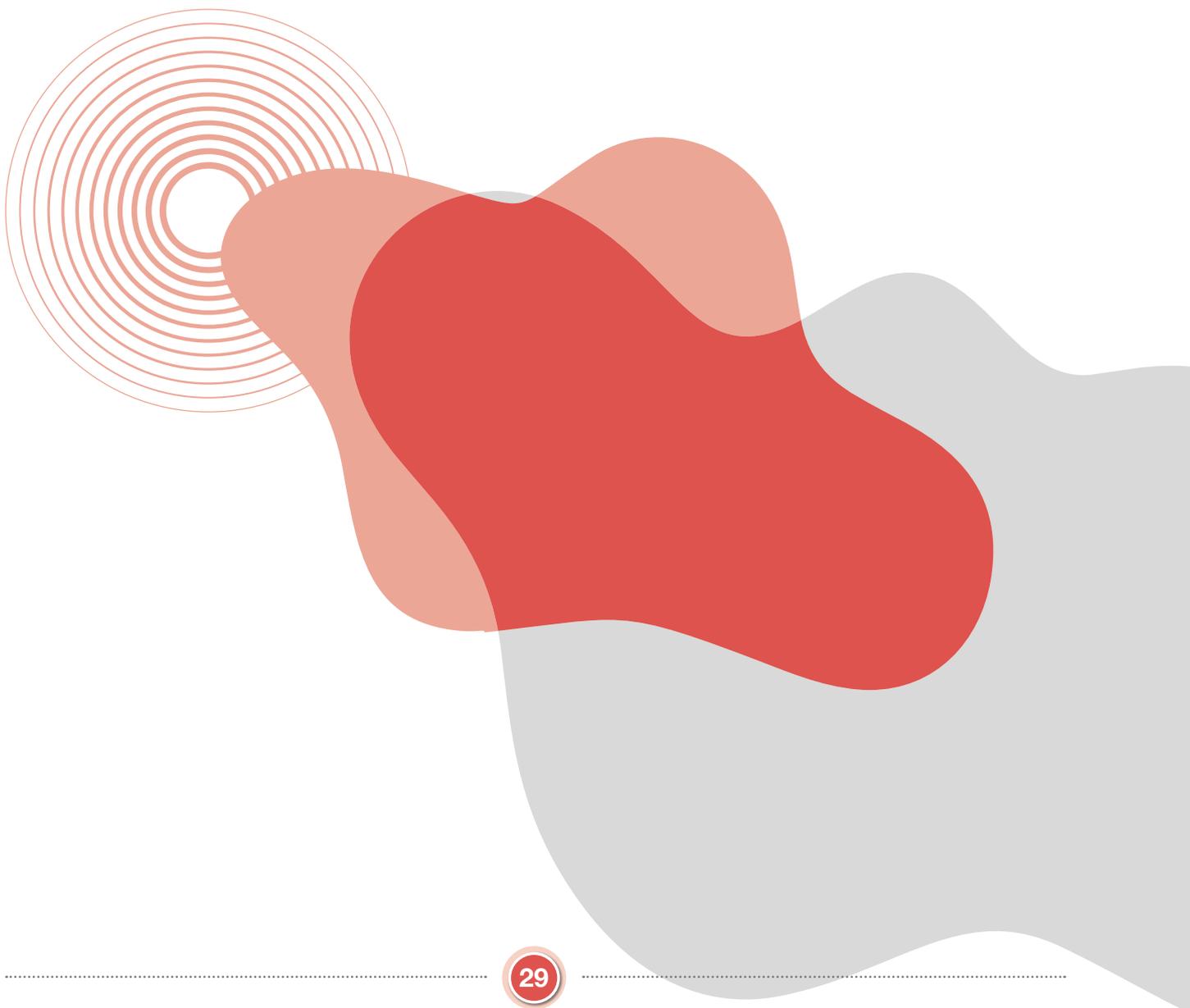


Pointí plé atá molta

- Ar úsáid tú ceistitheoir smaointe riamh i do shaol?
- An gceapann tú go bhféadfá ceistitheoirí smaointe a úsáid i do shaol?

Céim 3: Ceistitheoirí smaointe a úsáid

Déan iarracht a thabhairt faoi deara cén uair a bhíonn smaointe neamhchuiditheacha agat i rith na seachtaine. Scríobh síos an smaoineamh neamhchuiditheach agus an chaoi a mhothaíonn tú dá bharr, ansin úsáid ceistitheoir smaointe chun an smaoineamh neamhchuiditheach a cheistiú.



Gníomhaíocht 7 – Buíochas (TF 4.2, 4.8)

Sa ghníomhaíocht seo, cuirtear na daltaí in aithne don chleachtadh le buíochas a ghlacadh. Má thraenáiltear an intinn chun an mhaitheas a fháil, is cuma cé chomh beag, cuidíonn sé chun líonra néarach a leagan síos san inchinn, ag clonadh daoine i dtreo an tsonais, agus cuidíonn sé chun tuilleadh rudaí beaga a fheiceáil nach dtugtar faoi deara go minic. Nuair a chuirimid ár mbuíochas in iúl do dhaoine eile, neartaímid ár gcaidreamh leo. I mbeagán focal, trína bheith buíoch agus maireachtáil go buíoch faighimid níos mó mothúchán dearfach.

Céim 1: Cumhacht an bhuíochais a thuiscint

Pléigh leis an rang cad a chiallaíonn buíochas, dar leo.

Féach ar fhíseán a mhíníonn cén fáth a mbímid sona nuair a ghlacaimid buíochas le duine, ar nós an chinn seo atá foilsithe ag watchwellcast (fad: 4 nóiméad, 40 soicind).



An Turgnamh Buíochais

https://youtu.be/U5lZBjWDR_c

Céim 2: Buíochas a chleachtadh

Iarr ar na daltaí trí rud a scríobh síos a bhfuil siad buíoch astu agus a tharla le cúpla lá anuas – rudaí a chuaigh go maith nó a chuir meangadh orthu, a chuir ag gáire iad nó ag aireachtáil go maith. D'fhéadfadh sé gur rud mór a bheadh ann, ach is minic gur rud beag a bhíonn ann, ar nós oíche mhaith chodlata, folcadh te, solas na gréine, bia deas, nó rud éigin a rinne tuismitheoir/ball den teaghlach/cara dóibh nó in éineacht leo. B'fhéidir gur mhaith leat tosú trí shampla a thabhairt de rud beag a bhfuil tú buíochas as sna cúpla lá atá caite.

Pointí plé atá molta

- Cén chaoi ar airigh sé a bheith ag smaoineamh ar rud a bhfuil tú buíoch as?
- Ar airigh tú aon bhraistintí áirithe i do chorp?
- Cén áit i do chorp ar airigh tú an buíochas?
- Cé chomh minic a thógann tú an t-am le bheith buíoch as a bhfuil agat?
- Cén tionchar a thagann as níos mó buíochais a bheith agat?



Céim 3: Gníomhaíocht bhreise

Léiríonn an fhianaise gur féidir le cleachtadh an bhuíochais tionchar dearfach a imirt ar an bhfolláine mhothúchánach *nuair a chleachtar go rialta é, ar nós gach lá nó gach dara lá.*

Úsáid leabhar nótaí speisialta chun taifead a dhéanamh ar thrí go dtí cúig rud a bhfuil tú buíoch astu ag deireadh gach lá. Déan é sin ceithre huair sa tseachtain ar feadh trí seachtainí. Cuimhnigh gur rudaí beaga a bheidh i gceist i bhformhór na laethanta, ar nós na gcinn atá luaite thuas. Triail smaoineamh ar rudaí éagsúla gach lá, ach má bhíonn laethanta ann nach bhfuil tú in ann smaoineamh ar aon rud nua, is cuma. Tá roinnt aipeanna ann don fhón póca le buíochas a chleachtadh; b'fhéidir go mbeidís úsáideach do na daltaí, má tá sé sin ag luí le polasaí do scoile maidir le fóin phóca.

Nó

Scríobh litir/teacs/Snapchat buíochais chuig duine amháin nó cúpla duine i do shaol, ag rá leo cé chomh buíoch agus atá tú go bhfuil siad i do shaol. Is féidir é a chomhroinnt leis an duine sin más mian leat, nó is féidir leat a shocrú go gcoinneoidh tú agat féin é.

Nó

Glac buíochas le gach duine a dhéanann rud éigin duit sna cúpla lá seo romhainn (m.sh. do thuismitheoirí, cairde, múinteoirí, cóitseálaithe, tiománaithe bus, baill foirne sna siopaí).

Gníomhaíocht 8 – Aireachas (TF 4.3, 4.8)

Cuireann an ghníomhaíocht seo na daltaí in aithne do chleachtadh an aireachais, staid mheabhrach a bhaintear amach tríd na braistintí san am i láthair a thabhairt faoi deara agus ag an am céanna a bheith ag admháil agus ag glacadh le do mhothuithe féin, do smaointe agus do bhraistintí coirp.

Nóta an mhúinteora

Cé gur ceart cuireadh a thabhairt do na daltaí a bheith páirteach ann, má bhíonn aon dalta míchompordach leis is fearr ligean dóibh suí go ciúin agus iarracht a dhéanamh a scíth a ligean nó [teicníc scíthe malartach](#) a roghnú.

Céim 1: Cad is aireachas ann?

In áit sainmhíniú a chur ar fáil, féach ar féidir leat nascadh leis na heispéireis maireachtála atá ag na daltaí féin trí na ceisteanna seo a leanas a chur orthu:

- An raibh tú riamh chomh tógtha suas leis an rud a bhí tú a dhéanamh – ag rith, imirt spóirt, seinm ceoil, déanamh ealaíne, scríobh chruthaitheach nó ag aisteoireacht – go raibh tú báite go hiomlán sa ghníomhaíocht agus go ndeachaigh do ghnáthsmaointe ar fad isteach sa chúlra?
- An bhfaca tú aon rud riamh a bhí chomh hálainn gur stop sé de thoirt tú nó gur bhain sé an anáil díot?

Nuair a bhraithimid an staid intinne atá léirithe sna ceisteanna seo, bímid i láthair go hiomlán sa mhéid atá ag tarlú agus ní bhíonn ár n-intinní i mbun breithiúnais ná ag smaoineamh ar an am atá caite ná atá le theacht. Is féidir leis na hamanna sin tarlú gan aon iarracht uainn féin, agus cleachtaímid an t-aireachas ionas gur féidir linn an staid intinne sin a bhrath in amanna normalacha gach lá.

Céim 2: Machnamh treoraithe ar líne dírithe ar an anáil

Seinn machnamh treoraithe, ar nós an mhachnaimh 10 nóiméad seo le hAndy Puddicombe



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

Iarr ar na daltaí scaipeadh ina mbeirteanna agus gach ar thug siad faoi deara ón gcleachtadh seo a chomhroinnt. Éascaigh plé ag úsáid na bpointí plé molta atá thíos más gá.

Nóta an mhúinteora

Ciallaíonn aireachas a bheith ag tabhairt aire ar bhealach ar leith: in aon turas, san am i láthair, gan aon bhreithiúnas a thabhairt.

- John Kabat-Zinn

Cuidíonn cleachtadh an aireachais chun fócas agus aird a neartú, chomh maith le feabhas a chur ar an bhfolláine agus ar an meabhairshláinte. Mura ndéanfaidh tú ach suí ar feadh 10 nóiméad gach lá bíonn buntáistí dearfacha aige. Beidh an cineál sin fócasála dúshlánach d'fhormhór na ndaoine, mar go gcoinníonn an intinn ag guairdeall thart. Cuimhnigh gur gnáthrud é go mbeadh an intinn ag guairdeall thart; sin é a dhéanann intinní; nuair a thugann tú faoi deara go bhfuil d'intinn ar seachrán, tar ar ais go dtí an anáil. Mol go dtosófaí go beag. Triail nóiméad amháin ar dtús, ansin trí nóiméad, ag méadú do chuid ama de réir a chéile chun anáilú aireachais a chleachtadh.

Cuideoidh sé le múineadh an chleachtaidh seo má bhíonn roinnt taithí phraiticiúil ar aireachas ag an múinteoir féin. Tá roinnt aipeanna agus cúrsaí faoin aireachas ar fáil do mhúinteoirí.

Is mó an seans go rachaidh an rang ar aghaidh go maith má fheiceann na daltaí an múinteoir ag léiriú an aireachais i rith an ranga. Ciallaíonn sé sin éisteacht go haireach le gach ionchur, buíochas a ghlacadh le gach duine a dhéanann ionchur, strus a bhainistiú taobh istigh den seomra ranga, agus freagairt seachas frithghníomhú do strusairí.

Pointí plé atá molta

- Cé mar a d'airigh tú agus tú ag breithniú d'anáil ar an gcaoi sin?
- Cé mar a d'airigh tú nuair a d'imigh d'intinn ar strae?
- An raibh tú in ann d'intinn a thabhairt ar ais le cineáltas nó an raibh tú dian ort féin?
- Cén chaoi a n-airíonn tú anois?
- Cad iad na buntáistí a d'fhéadfadh a bheith i gceist as an rud seo a dhéanamh?

Céim 3: Gníomhaíocht bhreise

Cleachtaigh 5 go dtí 10 nóiméad d'aireachas anála gach lá an tseachtain seo agus úsáid á bhaint agat as aip do mhachnamh treoraithe nó as machnamh treoraithe eile ar líne.

Faisnéis chúlra don aonad foghlamtha seo

Taighde agus staitisticí

Is é My World Survey 2: *The National Study of Mental Health in Ireland (2019)*, foilsithe ag Scoil na Síceolaíochta UCD agus Jigsaw, an suirbhé is mó atá déanta ar mheabhairshláinte agus ar fholláine mhothúchánach daoine óga. Fuair an suirbhé amach go bhfuil méadú ag teacht ar líon na n-ógánach a bhfuil baol níos mó ann go gcuirfidh dúlagar nó imní as dóibh i gcomparáid le *My World 1 (2012)*. <http://www.myworldsurvey.ie/findings>.

Teiripe Chognaíochta agus Iompraíochta

Cuidíonn Teiripe Chognaíochta agus Iompraíochta (CBT) leat d'fhadhbanna a bhainistiú trína bheith ag smaoineamh go dearfach. Ligeann sé saor tú ó phatrúin iompraíochta atá neamhchuiditheach.

Tá CBT bunaithe ar an tuairim go mbíonn tionchar ag an mbealach a smaoiníonn tú faoi chás ar an mbealach a ngníomhaíonn tú. Mar sin, bíonn tionchar ag do ghníomhartha ar an mbealach a smaoiníonn tú agus a mhothaíonn tú. Mar sin, is gá athrú a chur ar an smaoineamh (cognaíocht) agus ar an rud a dhéanann tú (iompraíocht) ag an am céanna.

Tá sé léirithe go n-oibríonn CBT do réimse d'fhadhbanna meabhairshláinte, ar nós dúlagar imní
neamhoird scaoil fóibí
neamhord éigniúch dúghabhálach neamhoird struis iarthrámaigh
roinnt neamhord iteacháin, búilime ach go háirithe.

Tá eolas níos cuimsithí ar CBT le fáil ar an suíomh gréasáin:

<https://positivepsychology.com/cbt-cognitive-behavioral-therapy-techniques-worksheets/>

Síceolaíocht dhearfach

Síceolaíocht dhearfach is ea an staidéar eolaíochta ar na nithe is mó a chuireann craiceann ar an saol. Tá breis eolais faoi síceolaíocht dhearfach ar fáil ar an suíomh gréasáin seo: <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>

Cláir fhoghlama shóisialta agus mhothúcháin

Foghlaim shóisialta agus mhothúchánach (SEL) is ea an próiseas trína dtuigeann agus a mbainistíonn leanaí agus daoine fásta a mothúcháin, a leagann siad síos agus a mbaineann siad amach spriocanna dearfacha, a mbraitheann siad agus a dtaispeánann siad comhbhá do dhaoine eile, a mbunaíonn siad agus a gcothaíonn siad caidrimh dhearfacha, agus a ndéanann siad cinntí freagracha. (CASEL) suíomh gréasáin, <https://casel.org/>.

Tá dhá chlár SEL ar fáil in Éirinn cheana féin:

Clár tógála fianaise-bhunaithe is ea [My Friends Youth](#) chun cosc a chur agus acmhainneacht a chruthú agus tá sé ar fáil san oiliúint atá ag an tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais. Déanann na deich seisiún atá ann comhlánú ar an gcuraclam SPHE.



Clár SEL fianaise-bhunaithe do SPHE Sinsir is ea *MindOut2* agus tá sé ar fáil trí oiliúint ón HSE.

Buíochas

Léiríonn taighde go bhfuil buntáistí suntasacha sláinte le fáil as buíochas a chleachtadh. Tá breis eolais ar fáil anseo: <https://positivepsychology.com/benefits-of-gratitude/>

Aireachas

Ciallaíonn aireachas go bhfanann tú aireach, in aon turas, san am i láthair, gan aon bhreithiúnas a thabhairt. Tá aireachas in ann feabhas a chur ar shláinte agus folláine meabhrach, mothúchánach, sóisialta agus fisiciúil daoine óga. Tá athbhreithniú déanta ag an Ollamh Kathleen Weare ar an bhfianaise faoin thionchar a bhíonn ag an aireachais ar leanaí agus daoine óga. Tá sé ar fáil ag: <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary-2012.pdf>

Scíth

Tá sé tábhachtach dár sláinte agus dár bhfolláine go mbeimis in ann scíth a ligean. Tá eolas forbartha ag an NEPS i dtaca le réimse de theicnící scíthe (<https://www.education.ie/en/The-Department-Announcements/new-relaxation-techniques.pdf>) agus podchraoladh scíthe ([hyperlink: https://soundcloud.com/user-719669409/relaxation-techniques-30-03-2020](https://soundcloud.com/user-719669409/relaxation-techniques-30-03-2020)) a d'fhéadfadh a bheith úsáideach do dhaltaí a bhféadfadh deacracht a bheith acu a bheith páirteach i ngníomhaíochtaí aireachais.

Na cúig bhealach chun na folláine

Gníomhaíochtaí simplí is ea na cúig bhealach chun na folláine le cleachtadh gach lá chun ár bhfolláine a choinneáil nó a fheabhsú. Meitheal mhachnaimh as an RA, The New Economics Foundation, a d'fhorbair an tacar de ghníomhaíochtaí fianaise-bhunaithe in 2008 (<https://neweconomics.org/2008/10/five-ways-to-wellbeing>) Scrúdaigh an tionscadal an taighde ar ghníomhaíochtaí cruthaithe ó áiteanna ar fud na cruinne atá in ann cuidiú linn a bheith ag aireachtáil agus ag feidhmiú go maith. Tá breis eolais faoi na Cúig Bhealach Chun na Folláine ar fáil ar shuíomh gréasáin Mheabhairshláinte Éireann <https://www.mentalhealthireland.ie/five-ways-to-wellbeing/>.

Acmhainneacht agus téarnamh ó thráma a chur chun cinn

Is féidir le cuir chuige tráma-fheasach sna scoileanna an acmhainneacht a chur chun cinn sna daoine óga go léir agus cúnamh a thabhairt dóibh sin a raibh tráma orthu a theacht slán as. Tá sraith straitéisí agus seimineár gréasáin forbartha ag an tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais (NEPS) chun tacú leis na scoileanna chun fáilte a chur roimh leanaí agus ógánaigh ar ais chun scoile tar éis COVID-19. Áirítear ann tá achomharc de shamhlacha thráma-fheasacha mar aon le comhairle faoin mbealach le hiad a fheidhmiú sna scoileanna, rud atá ábhartha ar bhonn leanúnach. <https://www.gov.ie/en/publication/0722b-wellbeing-resources/>. Lena chois sin, chuir NEPS oiliúint ar fáil do mhúinteoirí i dtaca le folláine agus acmhainneacht agus réimse de mhodúil curtha ar fáil chun tacú le tuiscint na múinteoirí ar strus. Tá na modúil sin buntacaithe ag cuir chuige atá tráma-fheasach agus ceangal-fheasach, ach tá siad scríofa chun a bheith ábhartha do na daltaí go léir agus do gach ball d'fhoireann na scoile.

Seirbhísí agus Tacaíochtaí Meabhairshláinte

Tá teorainn leis na seirbhísí aghaidh ar aghaidh faoi láthair mar gheall ar an ráig de COVID-19 (coróinvíreas). Ach tá roinnt seirbhísí ag cur cúnamh ar fáil ar líne agus ar an bhfón. <https://www2.hse.ie/services/mental-health-supports-and-services-during-coronavirus/>

Suíomhanna gréasáin agus feachtais atá molta

www.education.ie/covid19/wellbeing

Tá síceolaithe NEPS na Roinne Oideachais tar éis comhairle agus acmhainní a fhorbairt do thuismitheoir, daltaí agus foirne scoile chun Covid-19 a bhainistiú agus iad féin a choinneáil slán.

www.yourmentalhealth.ie

Suíomh gréasáin de chuid an HSE atá anseo agus é ag cur eolais ar fáil faoin mbealach chun déileáil le cúinsí deacra agus aire a thabhairt do mheabhairshláinte, mar aon le comhairle don teaghlach agus do chairde.

Daoine óga a d'fhorbair an feachtas Arrachtaí Intinne atá bunaithe ar thaighde le daoine óga agus é mar aidhm aige cúnaimh a thabhairt d'ógánaigh agus d'aoisigh óga le linn cruatain agus tacú leo chun breathnú i ndiaidh a meabhairshláinte. Ag díriú ar nithe a tharraingíonn strus agus imní ar dhaoine óga go bhfios dúinn, léiríonn an feachtas na buntáistí a bhaineann le sosanna rialta ón staidéar, dóthain codlata a fháil, níos lú ama a chaitheamh ar ghairis agus fadhbanna a roinnt le duine a bhfuil iontaoibh agat astu, chun cuidiú le do mheabhairshláinte.

www.walkinmyshoes.ie

Feachtas feasachta ar mheabhairshláinte do dhaoine óga is ea Siúil i mo Bhróga atá forbartha ag Seirbhís Meabhairshláinte Naomh Pádraig. San áireamh ann tá réimse d'acmhainní atá oiriúnach le n-úsáid sa seomra ranga, i ngrúpaí beaga nó i seisiúin duine le duine. Úsáidtear roinnt taifead fuaim san aonad foghlama seo. Tá acmhainní ar an suíomh gréasáin freisin, ar nós Féilire Gníomhaíochtaí Folláine, Dialann Folláine agus Bileoga Dathúcháin Aireachais.



Léitheoireacht atá molta

Tá cuid de na leabhair seo a leanas ar fáil tríd an scéim Éire Shláintiúil ag do Leabharlann. (<https://www.librariesireland.ie/services/healthy-ireland-at-your-library>)

Eastham, Claire, *We're All Mad Here: The No-Nonsense Guide to Living with Social Anxiety*. Hachette/Jessica Kingsley, 2016

Gaffney, M., (2011) *Flourishing: How to achieve a deeper sense of wellbeing, meaning and purpose even in the face of adversity*. Baile Átha Cliath: Penguin

Gaffney, M.,(2018) *The Complete Life*. Baile Átha Cliath: Penguin

Gilbert P (2009) *The Compassionate Mind*. Hachette UK

Kabat-Zinn, Jon, *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*. US: Sounds True

Lucey, Pr. Jim, *The Life Well Lived: Therapeutic Paths to Recovery and Wellbeing*. TW Ireland, 2017

Murphy, Dr. Eddie, *Becoming Your Real Self: A Practical Toolkit For Managing Life's Challenges*. Éire: Penguin.

Triesman K (2016) *Working with Relational and Developmental Trauma in Children and Adolescents*. UK: Routledge.

Vidyamala Burch & Danny Penman, *Mindfulness for Health: A Practical Guide to Relieving Pain, Reducing Stress and Restoring Wellbeing*. UK: Piatkus

Vijaya Manicavasagar, Derrick Silove *Overcoming Panic* Hachette / Robinson, 2017
1 Emotional wellbeing 1

White, Iseult (2018) *The Mindfulness Workout*. Éire: Veritas

Tá an treoir léitheoireachta Mind Yourself ina acmhainn a bheidh inúsáide di dhaoine fásta – tuismitheoirí, caomhnóirí, cúramóirí, múinteoirí – chun tacú le daoine óga agus oideachas a chur orthu i dtaca le meabhairshláinte agus folláine. Sa treoir seo, tá athbhreithnithe agus moltaí i dtaca le breis agus 400 leabhar do leanaí agus daoine óga, ó am breithe go dtí ocht mbliana déag d'aois agus tá sé deartha mar 'fhearas garchabhrach' do bhuairt, brón, uaigneas, imní agus aon cheann den iomad mothúchán a bhféadfadh an duine óg a bheith ag iarradh eolais fúthu. Lena chois sin, tá eolas faoi mheabhairshláinte agus folláine in *Mind Yourself*, ó Jigsaw agus Líne Chabhrach Leanaí an ISPCC, go dtí leideanna agus straitéisí déileáil le deacrachtaí do dhaoine óga, agus eolas do dhaoine fásta i dtaca le tacú le leanaí chun acmhainneacht a fhorbairt. Tá an treoir le fáil in aisce trí gach údarás leabharlainne i bPoblacht na hÉireann agus tá leagan digiteach den [Mind Yourself Reading Guide can be viewed or downloaded here](#).

Cláir atá Molta

Teideal: The new era of positive psychology

Cainteoir: Martin Seligman

Teideal: Want to be happy? Be grateful

Cainteoir: David Steindl-Rast

Teideal: All it takes is 10 mindful minutes

Cainteoir: Andy Puddicombe



Gníomhaíochtaí don Scoil ar Fad chun tacú le Folláine Mhothúchánach

Is féidir leis na gníomhaíochtaí scoile uile a bheith mar chuid de do phróiseas cothaithe folláine scoile uile. Tá na chéad cheithre ghníomhaíocht thíos cóirithe ó MindOut Teacher Manual 2.0- *Promoting social and emotional wellbeing: A senior cycle programme for post-primary schools* foilsithe ag an HSE agus OÉ Gaillimh.

Cuireann gníomhaíochtaí scoile uile chun folláine mhothúchánach a chur chun cinn go mór le timpeallacht dhearfach shóisialta (i.e. caidrimh dhearfacha idir foireann na scoileanna agus na daltaí). Tá ceangal idir timpeallacht dhearfach shóisialta agus torthaí acadúla a bheith feabhsaithe, mothuithe muintearais a bheith níos láidre agus ceangal a bheith leis an scoil agus le hiompraíochtaí sláintiúla, ar nós níos lú úsáid a bhaint as alcól agus tobac (Nolan agus Smyth, 2020).³

Trí Rud Mhaithe

Má bhímid ag machnamh ar chuid de na rudaí maithe a tharlaíonn dúinn, tugann taighde le fios go gcuidíonn sé i ndáiríre lenár bhfolláine. Má dhéanaim é sin, tosaímid ag tabhairt faoi deara na rudaí maithe atá inar saol, ag athrú an fhócais go dtí an taobh dearfach agus ní ar an taobh diúltach. Maidir le daoine atá buíoch agus dearfach, is iondúil go mbíonn siad níos sona, níos sláintiúla agus níos sásta.

Pléigh cé mar is féidir Trí Rud Mhaithe a chomhtháthú i gcultúr do scoile, trí chruinnithe foirne, ranganna SPHE, treoraíocht, trí oidí ranganna agus idirghníomhaíochtaí eile idir na múinteoirí agus na daltaí.

Buíochas

Déanann buíochas níos mó ná muid a chur ag aireachtáil go maith, déanann sé maitheas dúinn. Lena chois sin, tá sé go maith do dhaoine eile freisin. Má chleachtaimid buíochas, beidh tionchar dearfach aige ar ár ngaolmhaireachtaí mar go ndéanfaidh sé muid féin agus daoine eile níos sona.

Pléigh cé mar a d'fhéadfadh na daltaí agus an fhoireann buíochas a chleachtadh i rith na seachtaine trí: iris bhuíochais a choinneáil, ag rá 'go raibh maith' agat agus meangadh buíochais a dhéanamh le daoine eile, teachtaireacht a scríobh chuig duine éigin a bhí cineálta leat le gairid. Freisin, d'fhéadfadh an scoil bealach cruthaitheach a úsáid chun buíochas a ghlacadh, trí ghraifítí buíochais, leabhar buíochais, srl.

Gníomhartha randamacha cineáltais

Is éard atá i gceist le gníomhartha randamacha cineáltais go ndéanann tú rudaí do dhaoine eile gan aon chúis seachas a bheith cineálta ar mhaithe leis an gcineáltas. Léiríonn taighde go n-ardaítear ár leibhéal sonais féin agus daoine eile má bhímid cineálta le daoine eile.

³ Nolan agus Smyth (2020) Clusters of Health Behaviours Among Young Adults in Ireland, Economic agus Social Research Institute (ESRI).

Spreag na daltaí agus an fhoireann chun páirt a ghlacadh i ngníomhartha randamacha cineáltais. Ní gá go gcosnódh sé aon airgead ná go mbeadh mórán ama i gceist leis; an rud atá tábhachtach ná gur gníomh cúraim agus cineáltais i ndáiríre a bheadh ann do dhuine eile. Is féidir le gníomhartha cineáltais a bheith chomh simplí le rud éigin a phiocadh suas do dhuine ar thit sé uathu, meangadh a dhéanamh le duine éigin, rud éigin cineálta a rá le duine eile.

Dhá Nóiméad Aireachais

Ciallaíonn aireachas go bhfanann tú aireach, d'aon ghnó, san am i láthair, gan aon bhreithiúnas a thabhairt. Tá aireachas in ann feabhas a chur ar shláinte agus ar fholláine mheabhrach, mhothúchánach, shóisialta agus fhisiciúil daoine óga. Cé go n-áiríonn an cineál is coitianta aireachais a bheith i do shuí síos agus ag leanacht na hanála, is féidir é a chur in oiriúint chun díriú ar iteachán, a bheith ag éisteacht le ceol, nó a bheith ag siúl.

Tosaigh an lá nó an tseachtain scoile le dhá nóiméad de chleachtadh aireachais i do thost. Cleachtadh simplí, ar nós an chinn seo thíos, is ea nóiméad d'éisteacht aireachais agus nóiméad d'análú aireachais. Teastóidh clog/cling don ghníomhaíocht seo.

Suigh suas díreach, do lámha ar do ghlúine agus na bosa iompaithe suas, do chosa ar an talamh agus dún do shúile.

Anois díriú d'aird go hiomlán ar an bhfuaim atá tú ar tí a chloisteáil. Éist go mbeidh an fhuaim imithe go hiomlán.

Buailéann an múinteoir an clog aireachais.

Ardaigh do lámh nuair nach mbeidh tú in ann an clog a chloisteáil a thuilleadh.

Fan go mbeidh a lámha ardaithe ag gach duine nó a bhformhór.

Anois, go mall, go haireach, ardaigh do lámh go dtí do bholg nó do bhrollach agus braith do chuid anála. Anáil isteach...anáil amach...

Is féidir leis an múinteoir cuidiú leis na daltaí fanacht fócasaithe trí, “anáil isteach...anáil amach...” a rá go leanúnach ar feadh nóiméid amháin.

Buail an clog ag deireadh nóiméid amháin.

Éist leis an bhfuaim, nuair nach mbeidh tú in ann é a chloisteáil a thuilleadh, oscail do shúile.

Gníomhaíocht choirp

Is féidir le gníomhaíocht agus aclaíocht choirp tionchar shuntasach a imirt ar fholláine mhothúchánach. Cuidíonn sé leis an gcodladh, laghdaíonn sé strus agus neartaíonn sé na leibhéil fuinnimh. Lena chois sin, tá sé in ann maolú a dhéanamh ar dhúlagar atá éadrom go dtí



measartha Tá buntáistí breise don tsláinte agus don fholláine le fáil ó bheith gníomhach go fisiciúil taobh amuigh sa timpeallacht nádúrtha.

Pléigh leis an bhfoireann agus leis na daltaí cén bealach ar féidir le do scoil breis sosanna do ghníomhaíocht choirp a chur san áireamh i rith an lae, nó cén bealach ar féidir breis daltaí i do scoil a spreagadh chun a bheith gníomhach go fisiciúil trí thaisteal go gníomhach chuig an scoil, siúlóidí scoile sula dtosóidh na ranganna, siúlóidí scoile ag am lóin nó réimse de ghníomhaíochtaí coirp a chur ar fáil ag am lóin nó tar éis na scoile. D'fhéadfadh sé sin a bheith ina chuid de do phróiseas cothaithe folláine.

