Muid féin a thuiscint

An Roinn Oideachais agus Scileanna
Department of Education and Skills

An tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais
National Educational Psychological Service

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:
Cúram Príomhúil Síceolaíochta an HSE
An Roinn Oideachais, Cigireacht
An tSeirbhís Forbartha Gairmiúil do Mhúinteoirí An tSraith Shóisearach do Mhúinteoirí

Réamhrá

Tá an fholláine lárnach in oideachas ár ndaltaí agus, mar gur tréimhse chinniúnach fhorbartha atá san ógántacht tráth a dtosaíonn daoine óga ag forbairt féiniúlacht bhunúsach ar a mbeidh siad ag tógáil an chuid eile dá saol, trína bheith ag obair le daltaí sa tSraith Shóisearach cuirtear deis iontach ar fáil chun dúshraith daingean folláine a chruthú. Ceann de na chéad dúshláin a bhíonn ag ógántacht ná an t-athrú a dhéanamh ón mbunscoil go dtí an iar-bhunscoil. Beidh tionchar ag rathúlacht an athraithe sin ar a bhfeidhmíocht acadúil chomh maith lena sláinte agus a bhfolláine, rud a bheidh in ann leanacht isteach sa dara bliain iar-bhunscoile agus níos faide ná sin.

Tá an t-aonad seo dírithe ar dhaltaí céad bliana ina gcéad mhíonna den oideachas iar-bhunscoile. Tá na gníomhaíochtaí dírithe ar atmaisféar sábháilte agus measúil a chruthú sa seomra ranga ina bhféadfaidh na daltaí a láidreachtaí, gnóthachtálacha agus a n-éirim féin agus dhaoine eile a aithint. Trína bheith páirteach sna gníomhaíochtaí seo, forbróidh na daltaí na scileanna a bhaineann le féinfheasacht, féin-inghlacthacht agus féin-atrua atá mar dhúshraith na foghlama san oideachas sóisialta, pearsanta agus sláinte (SPHE).

Trí pháirt a ghlacadh sna gníomhaíochtaí sin tabharfar deis do na daltaí fiosrú a dhéanamh faoina mothuithe agus a n-eispéireis d’inghlacthacht agus de mhuintearas agus nuair a nasctar iad sin le tionscnaimh ag leibhéal na scoile uile, méadóidh sé an seans go mbeidh aireachtáil cheangail agus mhuintearais acu leis an scoil. Nuair a bhíonn aireachtáil láidir cheangail agus mhuintearais ag na daltaí lena chéile agus lena scoil, feabhsóidh a dtorthaí acadúla agus is lú an baol a bheidh ann go dtiocfaidh ciapadh mothúchánach orthu agus laghdófar an baol go bhfágfaidh siad an scoil go luath. Is lú an baol a bheidh ann freisin go mbeidh siad páirteach in iompraíochtaí baolacha a úsáidtear in amanna mar bhealaí chun déileáil le ciapadh mothúchánach; ar na hiompraíochtaí sin tá úsáid tobac, úsáid alcóil, úsáid drugaí agus a bheith páirteach i ngníomhaíocht ghnéasach go luath (Resnick et al., 1997; Blum agus Libby, 2004).

Tuigtear anois gur féidir le scileanna agus cleachtais áirithe an fholláine a chothú 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. Déileáltar leis an gcéad phéire, féinfheasacht agus féinbhainistiú, san aonad seo. Déileáltar leis na trí eilimint eile in aonaid fhoghlama eile. Tá breis eolais faoi chláir SEL ar fáil in ‘Faisnéis chúlra don aonad foghlama seo’ ar leathanach 24.

Mar threoirlíne amháin atá na gníomhaíochtaí atá léirithe anseo. Bíonn gach seomra ranga difriúil agus is iad na múinteoirí féin is fearr chun a shocrú cad é an rud is éifeachtaí ina rang.

Snáithe	Torthaí foghlamtha (TFanna)
1. Cé hé mise?	1.1 Bíodh meas agat ar an tábhacht a bhaineann lena bhféinmheas féin agus daoine eile a chothú. 1.2 Cuir fáilte roimh an éagsúlacht aonarach bunaithe ar an meas atá ar a sainiúlacht féin. 1.5 Aithnigh spriocanna pearsanta gearra, meántréimhseacha agus fadtréimhseacha agus bealaí ina bhféadfaí iad a bhaint amach.
2. Aire a thabhairt dom féin agus do dhaoine eile	2.3 Déan cur síos ar an rud a chothaíonn aireachtáil mhuintearais sa scoil, sa bhaile agus sa phobal i gcoitinne, agus a ról féin i gcruthú timpeallachta atá ionchuimsitheach.

Gníomhaíochtaí foghlamtha

- I ngníomhaíocht 1, **Tosú amach**, glacann na daltaí páirt ghníomhach i bhforbairt bunrialacha nó conradh grúpa dá rang SPHE. Mínítear rúndacht agus a theorainneacha, mar aon le polasaithe ábhartha scoile agus struchtúir thacaíochta taobh istigh den scoil. Cuirtear na daltaí in aithne don aireachas, agus úsáid a bhaint as cleachtadh gearr anála aireachais.

- I ngníomhaíocht 2, **Cé hé mise?**, cuirtear na daltaí in aithne do na scileanna a bhaineann le machnamh a dhéanamh ar cheisteanna a thabharfaidh roinnt leideanna faoi na nithe atá tábhachtach dóibh ina saol. Críochnaítear an ghníomhaíocht le hamharcléiriú gearr treoraithe faoi mheas a bheith acu ar a sainiúlacht.

- I ngníomhaíocht 3, **Mo ghnóthachtálacha go dtí seo**, déanann na daltaí machnamh ar a ngnóthachtálacha go dtí seo ina saol, ar nós foghlaim le siúl, labhairt agus léamh. Déanann siad machnamh ar ghnóthachtálacha eile agus ar na láidreachtaí carachtair a úsáideann siad agus iad ag obair i dtreo a ngnóthachtálacha.

- I ngníomhaíocht 4, **Tá mé uathúil**, cruthaíonn na daltaí a bpróifíl éirime phearsanta féin agus tagairt á dhéanamh acu do theoiric iléirime an Ollaimh Howard Gardner. Lena chois sin, faigheann na daltaí tuiscint ar nádúr leathan na héirime trí fhiosrú a dhéanamh faoi phróifílí ranga na ndaltaí eile atá ina rang.

- I ngníomhaíocht 5, **Socrú spriocanna**, foghlaimíonn na daltaí an scil a bhaineann le spriocanna SMART a shocrú (sonrach, fiúntach, indéanta, tairbheach, faoi cheangal ama). Iarrtar ar na daltaí trí sprioc a leagan síos dóibh féin don bhliain atá amach rompu. Má oibríonn tú i dtreo spriocanna fiúntacha feabhsóidh do shástacht agus d'fholláine. Fad a bhíonn tú ag oibriú amach na spriocanna, braitheann tú go bhfuil ceannas pearsanta agat agus go bhfuil tú ar do chonlán féin, agus faigheann tú mothú iontach folláine má bhaintear amach iad.

- I ngníomhaíocht 6, **Muintearas agus ceangal**, déanann na daltaí machnamh ar mhothú an mhuintearais agus cé na cúinsí a chuireann leis an gcothú ar a mothú ceangail agus muintearais. Lena chois sin, fiosraíonn siad céard is féidir leo a dhéanamh chun cur le mothú ceangail agus muintearais dhaoine eile. Má bhíonn mothú inghlacthachta againn dúinn féin agus do dhaoine eile cothaíonn sé ceangal, agus dá réir sin críochnaíonn gníomhaíocht 6 le cleachtadh ar fhéin-inghlacthacht.

Moltaí do mheasúnacht

Socrú spriocanna
Ainmníonn na daltaí trí sprioc agus na céimeanna a chaithfidh siad a thógáil chun na spriocanna sin a bhaint amach. Caithfidh na spriocanna a bheith SMART, mar atá sonraithe i ngníomhaíocht 5.

Muintearas agus ceangal
Ina ngrúpaí beaga, déanann na daltaí cur síos ar an rud a chothaíonn aireachtáil mhuintearais sa scoil, sa bhaile agus sa phobal i gcoitinne, agus a ról féin i gcruthú timpeallachta atá ionchuimsitheach. Is féidir an tionscadal a scríobh, é a chur i láthair ó amharc mar phóstaer, nó é a thaibhiú.

Gníomhaíocht 1 – Tosú amach

Sa ghníomhaíocht seo, cuirtear na daltaí in aithne do SPHE agus glacann siad páirt ghníomhach i bhforbairt bunrialacha nó conradh grúpa dá rang SPHE.

Céim 1: Cad is SPHE ann?

Cuir ceist ar na daltaí: Cad is SPHE ann agus cén fáth a bhfuil sé chomh tábhachtach?

Glac aiseolas ón rang ag úsáid nóta an Mhúinteora, más gá.

Nóta an mhúinteora

Díríonn SPHE ar chúnamh a thabhairt do dhaoine óga fáil níos féineolaí, aire a thabhairt dóibh féin agus do dhaoine eile, agus roghanna eolacha a dhéanamh faoina sláinte agus a bhfolláine. Áirithe sna ranganna SPHE tá comhroinnt a dtaithí agus a dtuairimí agus a bheith ag éisteacht le taithí agus tuairimí daoine eile. Ionas go mbeidh na pléití sin ina n-eispéireas dearfach do gach duine, tosaítear amach na ranganna SPHE agus na daltaí ag forbairt bunrialacha SPHE.

Céim 2: Bunrialacha SPHE

Cuir ceist ar na daltaí: Cad is bunrialacha ann agus cén fáth a mbeadh gá againn leo dár ranganna SPHE?

Roinn na daltaí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí beaga agus tabhair cúpla nóiméad dóibh chun plé a dhéanamh faoin méid a chaithfidh tarlú ionas go mbeidh an rang ina eispéireas dearfach do gach duine.

Glac moladh amháin ó gach grúpa agus pléigh é. Má aontaíonn an rang leis, is féidir na bunrialacha a scríobh ar leathanach smeach-chairte.

Nuair a bheifear ag plé rúndachta, mínigh go bhfuil rúndacht tábhachtach ach go bhfuil teorainneacha rúndacht ann freisin. Má thugann tusa, mar mhúinteoir na leanaí, faoi deara nó má thagann imní ort go bhfuil díobháil déanta, á dhéanamh nó i mbaol a dhéanta ar leanbh nó ar dhuine óg atá sa rang nó taobh amuigh den rang, caithfidh tú labhairt le múinteoir eile faoin gcás chun comhairle a fháil faoin rud atá le déanamh.

B’fhéidir gur mhian leat an deis a thapú freisin a bheith i do ‘mhúinteoir maith’ agus a rá leis na daltaí, cé go bhfuil rudaí áirithe ann nach féidir leat a choinneáil faoi rún, go bhfuil tú ar fáil chun éisteacht leo agus go bhfuil fáilte rompu teacht chugat má bhíonn rud éigin ag cur as dóibh. Nuair a bheidh na bunrialacha nó an conradh grúpa aontaithe, ní mór do gach dalta a n-inisealacha a chur leis an leathanach smeach-chairte. Ba cheart an conradh a chur ar taispeáint i rith gach ranga.

Nóta an mhúinteora

Seo roinnt bunrialacha a d'fhéadfaí a mholadh:

Rúndacht	Aon rud a déarfaidh daoine anseo, ní phléifidh mé é taobh amuigh den ghrúpa.
Meas	Beidh meas agam ar thuairimí daoine eile, fiú nuair a bheidh siad difriúil ó mo thuairimí féin.
Éisteacht	Éisteoidh mé nuair a bheidh duine eile ag labhairt.
Rannpháirteach	Beidh mé rannpháirteach gan a bheith ceannasach.
Mothálacht	Ní bheidh mé anuas ar dhaoine eile agus ní bheidh mé ag piocadh orthu.
Ionracas	Beidh mé ionraic sa mhéid a bheidh le rá agam.

Tá forbairt déanta ag an tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais ar threoraíocht do scoileanna maidir le cluas éisteachta a thabhairt do dhaltaí a d'fhéadfadh a bheith trína chéile, agus úsáid á bhaint as Éist, Cosain agus Ceangail, An cur chuige 'Múnlaigh agus Múin'. D'fhéadfadh an treoraíocht seo a bheith úsáideach i ranganna SPHE nuair a bhíonn ábhair íogair á bplé.

Pointí plé atá molta

- Cén chaoi a n-airíonn sé go bhfuil na rialacha sin déanta agat?
-
- Cé tá freagrach as an ngrúpa seo a bheith ag oibriú go maith le chéile?

Céim 3: Cleachtas aireachais

Bealach amháin chun fáil níos féineolaí ná trí aireachas a chleachtadh. Ciallaíonn aireachas go dtugann tú aird ar an am i láthair, gan aon bhreithiúnas a thabhairt. Tá gníomhaíochtaí aireachais san áireamh tríd an gcúrsa seo agus, cé go n-úsáidtear sa rang iad, bheadh sé níos fearr agus níos tairbhí do na daltaí iad a chleachtadh sa bhaile.

Comhad fuaime (4 nóiméad, 15 shoicind)
https://www.walkinmyshoes.ie/media/2950/mys_mindfulness_ex1.mp3.

Gníomhaíocht 2 – Cé hé mise? TF 1.2.

Sa ghníomhaíocht seo, déanann na daltaí machnamh ar a bhféiniúlacht atá i mbun forbartha trí fhéachaint ar na nithe atá tábhachtach dóibh anois, agus an bealach a bhféadfadh siad sin athrú nó fanacht mar atá siad in imeacht ama.

Céim 1: Machnamh

Iarr ar na daltaí a léiriú, trína lámha a ardú, an mbeadh sé, a) éasca, b) ceart go leor, nó c) crua ar gach duine acu freagra a thabhairt ar an gceist, 'Cé hé mise?'. Tá níos mó i gceist leis sin ná an t-ainm atá orthu. Baineann sé i ndáiríre le tuiscint agus meas a bheith acu orthu féin. Baineann sé le fios a bheith acu ar an rud atá tábhachtach dóibh, a láidreachtaí, a gcumais, agus an rud iontu féin atá luachmhar dóibh.

Caithfear a aithint go mbíonn an cleachtadh seo deacair ar fhormhór na ndaoine, mar sin chun tús a chur le rudaí, iarr orthu ina ionad sin smaoineamh ar an mbealach a gcaitheann siad a gcuid ama, a n-aird agus a gcuid airgid. Tabharfaidh sé sin leideanna dóibh faoi na nithe atá tábhachtach dóibh agus dá réir sin tabharfaidh sé roinnt eolais dóibh faoi cé hiad féin.

Céim 2: Cé hé mise?

Dáil amach an **Bhileog oibre – Cé hé mise?**, agus iarr ar na daltaí an dá chuid a líonadh amach.

Nuair a bheidh dóthain ama ag gach duine an cleachtadh a chríochnú, iarr ar na daltaí roinnt suas ina mbeirteanna.

Iarr orthu na bileoga oibre atá críochnaithe acu a phlé lena chéile, ach gan a chomhroinnt ach na nithe a bhfuil siad compordach leo.

Iarr orthu aird a thabhairt ar na nithe is suimiúla dá bpáirtí de réir cosúlachta, trí aird mhaith a thabhairt ar an gcaoi a bhfuil a bpáirtí ag labhairt.

Nuair a bheidh i mbileoga oibre pléite ag na daltaí ar fad, iarr orthu inseacht dá bpáirtí cén rud a cheap siad ba thábhachtaí dóibh.

Nóta an mhúinteora

Bíonn deacracht ag cuid mhaith daltaí leis an muintearas, rud atá normalach mar go bhfuil na daoine óga ag forbairt a bhféiniúlacht. Is é an fiosrú a dhéanann siad faoin mbrí atá le muintearas nó le ceangal atá lárnach anseo, ní hé an grúpa féin ina bhfuil siad.

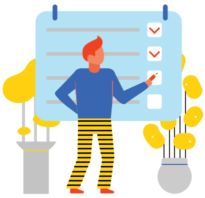
Ní mór do na múinteoirí aird a thabhairt ar an aiseolas agus é a nótáil, agus labhairt le dalta go príobháideach, agus/nó an fhoireann tacaíochta daltaí a chur ar an eolas faoi aon ábhair imní, má bhíonn an dalta aonraithe nó má bhí deacrachtaí acu grúpa cairdis a bhunú.

Bileog oibre: Cé hé mise?

Cé na grúpaí a n-airíonn tú páirteach iontu? (teaghlach, cairde, clubanna, foirne, srl.)

Cad a dhéanann tú i d'am saor?

Cé air a chaitheann tú aon airgead spártha a bhíonn agat?



Cé na trí rud a thabharfá leat go dtí oileán tréigthe?

Cén uair is sona a bhíonn tú?

An insíonn do fhreagraí aon rud duit faoin gcineál duine atá ionat faoi láthair, agus faoi na rudaí atá tábhachtach duit?

Tarraing nó cruthaigh colláis de shiombailí agus pictiúir a insíonn cé tú féin agus céard tá tábhachtach duit ag an tráth seo de do shaol, bunaithe ar na freagraí thuas agus nithe eile faoin gcineál duine atá ionat nach bhfuil áirithe thuas.

Pointí plé atá molta

- Cén tairbhe a bhain tú as an ngníomhaíocht seo?
- An gceapann tú gurb iad na rudaí atá tábhachtach duit anois, agus atá luachmhar duit anois, na rudaí céanna a bheidh luachmhar duit sna blianta amach romhat?
- Cén saghas rudaí, dar leat, a bhféadfadh athrú a theacht ar a dtábhacht in imeacht ama?
- Cad iad na cineálacha rudaí a d'fhéadfadh fanacht tábhachtach duit?
- Dar leis an rang, an bhfuil cosúlachtaí/patrúin sna rudaí a fhanfaidh tábhachtach, (m.sh. mothú féiniúlachta, inscne agus luí san áireamh; caidrimh leis an teaghlach; cairdis (cé go bhféadfadh na cairde athrú); sláinte; cuspóir saoil, srl.), agus na cinn a d'fhéadfadh athrú (m.sh. do rogha ceoil, faisean, bia, grúpaí cairdis, srl.)?
- Cén fáth a bhfuil sé luachmhar go mbeadh fhios agat cad tá an-tábhachtach duit mar dhuine aonair? (m.sh. insíonn sé duit cé na bunluachanna atá agat, treoraíonn sé na cinntí a dhéanann tú).

Nóta an mhúinteora

Táimid ar fad ag próiseáil thaithí an tsaoil agus ag baint ár mbrí féin as bunaithe ar ár dtaithí, ar nós na rudaí is maith linn agus nach maith linn, na rudaí a bhfuilimid paiseanta fúthu agus na nithe nach bhfuil mórán suntasachta iontu dúinn. Beidh tionchar ag na heispéireis agus na cinntí sin ar fad ar ár bhféiniúlacht atá i mbun forbartha.

Cuid de na rudaí a bheith aitheanta ag do dhaltaí anois mar rudaí atá tábhachtach dóibh, laghdóidh a dtábhacht de réir mar a gheobhaidh siad níos sine agus athrú ag teacht ar a dtuiscint agus ar chúrsaí an tsaoil. Mairfidh rudaí eile mar go bhfuil siad bunúsach don chineál duine atá i gceist. Is maith an rud é go mbeadh mothú agat de na nithe sin ar fad.

An t-aon bhealach le tosú ag cur aithne agus ag léiriú measa ar dhaoine eile ná trí fhoghlaim cén chaoi le haithne a chur orainn féin agus meas a bheith againn orainn féin.

Céim 3: Machnamh

Smaoinigh ar na nithe seo a leanas agus taifead do fhreagraí i do chóipleabhar nó i do leabhrán SPHE:

- Seo trí cinn de na nithe a dhéanann uathúil mé mar dhuine aonair...
- Seo ceann de na cáilíochtaí is fearr liom fúm féin...
- Seo rud/duine a spreagann mé:... mar... NÓ

Amharcléiriú treoraithe: Tá mé uathúil

Amharcléiriú treoraithe: Tá mé uathúil

Agus tú i do shuí síos go ciúin, iarraim ort do shúile a dhúnadh, nó más fearr leat, dírigh d'fhócas ar phointe ar an mballa nó ar an urlár amach os do chomhair.

Bíodh do chosa leagtha go cothrom ar an talamh agus do lámha ina luí ar d'ucht.

Tabhair faoi deara d'análú, isteach agus amach. Scaoil le do ghuaillí. Braith an t-aer ag teagmháil le do shrón agus braith do bholg ag méadú nuair a tharraingíonn tú d'anáil isteach.

Tabhair faoi deara cé mar a mhothaíonn do chorp anois. Tabhair faoi deara na mothuithe i do chloigeann, i d'éadan, i do mhuineál, i do dhroim, i do bholg, i do chosa, i mboinn do chosa.

Anois, smaoinigh ar am éigin i do shaol a raibh tú an-sona – b'fhéidir go raibh tú ag déanamh rud éigin is breá leat, b'fhéidir go raibh tú in éineacht le daoine a bhfuil cion agat orthu, b'fhéidir go raibh tú in áit éigin is aoibhinn leat. Cuimhnigh cé chomh sona agus a bhí tú – lán de shíocháin, lán de shástacht, lán d'aoibhneas, lán de ghrá.

Cé na dathanna a fheiceann tú? Cad tá tú in ann a fheiceáil? Cé na rudaí atá tú in ann a bholú? Cé na rudaí a bhfuil tú in ann teagmháil leo? Cé na rudaí atá tú in ann a bhlaiseadh?

Lig duit tú féin tumadh sa chuimhne sin. Mothaigh an teas uaidh, na mothuithe suaimhneacha.

Mothaigh an grá agus an t-aoibhneas agus tabhair chun cuimhne rud éigin a spreagann go hiontach tú, rud a thugann fuinneamh duit agus gan tú ach ag smaoineamh air, rud éigin atá an-iontach agus fíorspéisiúil duit. B'fhéidir go bhfuil gaol aige le do chuimhne gheal, b'fhéidir gur rud éigin eile ar fad atá ann.

Fan anseo ar feadh tamaillín. Mothaigh an t-aoibhneas, na sceitimíní, an grá, an dúil agus tú do shamhlú féin sa radharc seo.

Anois, tabhair faoi deara arís cé mar a mhothaíonn do chorp, do chloigeann, d'éadan, do mhuineál, do dhroim, do bholg, do chosa, boinn do chosa.

Tabhair faoi deara d'análú, isteach agus amach.

Mothaigh do chosa leagtha go cothrom ar an talamh agus nuair a bheidh tú réidh, oscail do shúile.

Nóta an mhúinteora

Mar gheall gurb é seo é an chéad léirshamhlú treoraithe, tá sé tábhachtach go seiceálfá cé mar atá na daltaí ag déileáil leis. B'fhéidir go mbainfeadh cuid de na daltaí sult as agus go mbeadh sé deacair ar dhaltaí eile. Spreag na daltaí chun tú a chur ar an eolas go príobháideach murar bhain siad sásamh as. B'fhéidir go mbeadh gá ag daltaí dá leithéid sin le teicníc malartach scíthe agus go mbeadh tacaíochtaí breise scoile ag teastáil uathu.

Bealach iontach láidir atá sa léirshamhlú treoraithe seo chun a léiriú do na daltaí, cé go mbíonn cuimhní geala éagsúla agus foinsí éagsúla inspioráide againn ar fad go bhfuilimid ar fad ceangailte dá chéile inár n-eispéireas ar an aoibhneas, an grá agus an tsíocháin.

Gníomhaíocht 3 – Mo ghnóthachtálacha go dtí seo (TFanna 1.1, 1.2)

Sa ghníomhaíocht seo, déanann na daltaí machnamh ar chuid dá ngnóthachtálacha sa saol go dtí seo, an cleachtadh agus an iarracht a bhain leis an ngnóthachtáil sin a bhaint amach, mar aon leis na láidreachtaí agus na cáilíochtaí a d'úsáid siad agus iad ag obair ar na gnóthachtálacha sin.

Céim 1: Ár ngnóthachtálacha mar leanaí

Iarr ar na daltaí na ceisteanna seo a leanas a phlé ina ngrúpaí beaga:

- Cad a d'éirigh linn a dhéanamh go hiondúil idir na haoiseanna 0–2 bhliain?
- Cad a d'éirigh linn a dhéanamh go hiondúil idir na haoiseanna 0–5 bliana?
- Cad a d'éirigh linn a dhéanamh go hiondúil idir na haoiseanna 5–10 mbliana?

Glac aiseolas ón rang ag úsáid nóta an Mhúinteora chun an plé a threorú.

Nóta an mhúinteora

Idir na haoiseanna 0–2 bhliain, is iondúil gur éirigh linn foghlaim le siúl. Chuireamar meáchan ar na cosa, sheasamar suas, chuireamar cos amháin os comhair an chinn eile, thiteamar agus d'éiríomar na céadta agus na céadta uair nó go rabhamar in ann lámhacán, ansin siúl agus ansin rith. Is iondúil go dtógann sé 18 mí ar naíonán foghlaim le siúl.

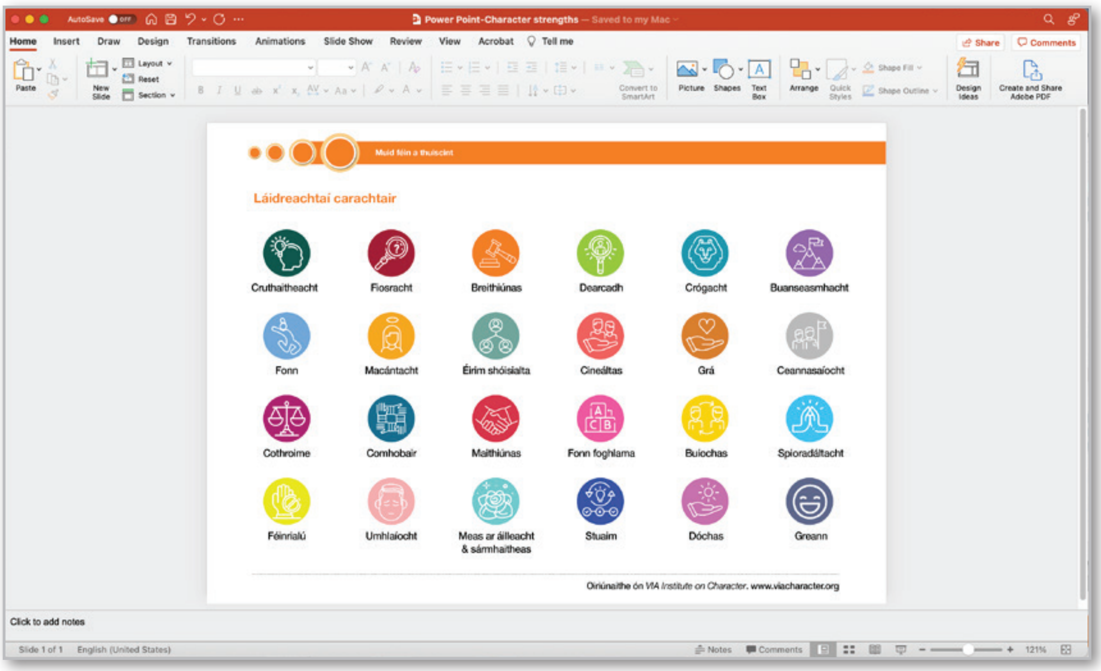
Idir na haoiseanna 0–5 bliana, d'fhoghlaíomar cén chaoi le labhairt. Chualamar ár dtuismitheoirí/cúramóirí ag caint, rinneamar iarracht iad a chóipeáil, rinneamar fuaimeanna, rinneamar meangadh, labhraíomar focail aonair, chuireamar dhá fhocal nó trí as a chéile, thosaíomar ag labhairt in abairtí nó go rabhamar in ann comhrá a dhéanamh ar deireadh thiar. Ag cúig bliana d'aois, bíonn 80% de na focail is gá dóibh ag na leanaí chun comhrá a dhéanamh.

Idir na haoiseanna 5–10, is iondúil gur fhoghlaíomar cén chaoi le léamh. D'fhoghlaimíomar an aibítir, d'fhoghlaimíomar na fuaimeanna a mheaitseálann an litir, d'fhoghlaimíomar an bealach leis na litreacha a mheascadh lena chéile chun focail a dhéanamh, d'fhoghlaimíomar an bealach le habairtí a léamh, d'fhoghlaimíomar an bealach le gearrscéalta, scéalta níos faide agus leabhair a léamh.

Céim 2: Mo ghnóthachtálacha go dtí seo...

Dáil amach **an Bhileog oibre – Mo ghnóthachtálacha go dtí seo**... agus iarr ar na daltaí í a líonadh amach.

Taispeáin an **sleamhnán PowerPoint – Láidreachtaí carachtair**. Iarr ar na daltaí smaoineamh faoin méid atá bainte amach acu go dtí seo agus ar na láidreachtaí carachtair atá úsáidte acu. Más mian leo, is féidir leo a láidreachtaí carachtair a chur lena mbileog oibre.



Nóta an mhúinteora

Cáilíochtaí is ea láidreachtaí carachtair atá in ann tionchar a imirt ar an mbealach a smaoinímid, a mhothaímid agus a n-iompraímid muid féin. Tugann sé a lán cumasaithe do na daltaí má bhíonn siad in ann na láidreachtaí carachtair a d'úsáid siad agus iad ag obair ar a ngnóthachtálacha, a aithint agus meas a bheith acu orthu.

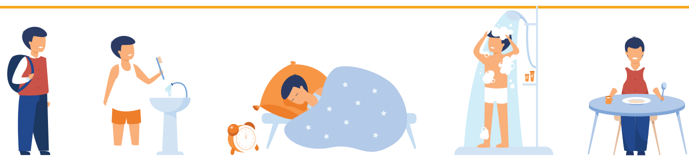
Tá láidreachtaí carachtair againn go léir, ach is féidir leis a bheith deacair dúinn iad a aithint – ní hionann agus na rudaí a mheasaimid a bheith ina laigí nó ina lochtanna againn, rudaí a thagann chun cuimhne go han-fhurasta. Dá bhrí sin, caithfimid oibriú níos crua chun ár láidreachtaí a aithint agus a admháil. Tá sé tábhachtach go dtuigfimis é sin fúinn féin agus go mbeimis foighneach linn féin, fiú mura mbímid in ann ár láidreachtaí carachtair a aithint. Chun breis eolais a fháil faoi láidreachtaí carachtair, féach www.viacharacter.org.

Bileog oibre – Mo ghnóthachtálacha go dtí seo...

Cúig cinn de mo gnóthachtálacha móra is ea...

Cúig cinn de mo gnóthachtálacha níos lú is ea...

Cúig cinn de mo ghnóthachtálacha chun a bheith níos neamhspleáiche is ea...



Pointí plé atá molta

- Cén tairbhe a bhain tú as an ngníomhaíocht seo?
- An bhfuil iontas ort nuair a smaoiníonn tú ar a bhfuil bainte amach agat cheana féin?
- Cé leis a bhfuil sé cosúil a bheith ag smaoineamh ar agus ag ainmniú do láidreachtaí?

Cén fáth a gceapann tú go bhfuil sé tábhachtach an t-am a ghlacadh chun do ghnóthachtálacha agus do láidreachtaí carachtair a thabhairt faoi deara agus a aithint? (Ardaíonn sé ár meanma, tá sé spreagúil, tuigimid na hacmhainní atá istigh ionainn, cé chomh láidir agus atáimid cheana féin.)

Céim 3: Machnamh

Smaoinigh ar na nithe seo a leanas agus taifead freagairtí dóibh i do chóipleabhar nó i do leabhrán SPHE. Is iad na gnóthachtálacha is mó a bhfuil bród orm fúthu ná...

Láidreacht charachtair atá mé in ann a aithint ionam féin is ea...

Gníomhaíocht 4 – Tá mé uathúil (TFanna 1.1, 1.2)

Sa ghníomhaíocht seo, cruthaíonn na daltaí a bpróifíl éirime phearsanta féin ag úsáid ocht gcineál éirime atá aitheanta ag an Ollamh Howard Gardner.

Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Nuair a chloiseann tú an focal 'éirim' cé na focail a thagann chun cuimhne? Cad iad na bealaí difriúla ar féidir le duine a bheith éirimiúil?

Teacher's note

B'fhéidir go ndéanfadh roinnt de na daltaí nasc idir éirim agus cumas acadúil. D'fhéadfadh cuid eile acu éirim a aithint i réimsí ar nós an cheoil, na healaíona, spórt, scileanna sóisialta, agus scileanna pearsanta.

Aithin go bhfuil roinnt cineálacha éagsúla éirime ann. Ollamh le hoideachas ag an Harvard Graduate School of Education é Howard Gardner, agus d'aithin sé ocht gcineál éagsúla éirime; amhairc/spásúlachta, teanga, loighice/matamaitice, corpartha/cinéistéiseach, idirphearsanta agus nádúraíoch. Tá meascán de na cineálacha éagsúla éirime sin againn go léir agus is féidir leo fás agus forbairt de réir mar a théimid in aois.

Céim 2: Mo phróifíl éirime uathúil

Dáil amach **an Bhileog oibre – Mo phróifíl éirime uathúil** agus iarr ar na daltaí í a líonadh amach.

Iarr ar na daltaí machnamh a dhéanamh ar na nithe a mheasann siad a bheith ar na trí éirim is fearr atá acu. Meabhraigh do na daltaí nach ionann a bheith láidir i réimse áirithe agus a bheith ar an duine is fearr aige, nó nach gcaithfidh siad obair a dhéanamh air.

Iarr ar na daltaí roinnt suas ina mbeirteanna, agus a bhfreagraí ar na ceistneoirí a phlé.

Tabhair an rang ar ais le chéile, téigh trí gach ceann de na héirimí agus fiafraigh de na daltaí cé a aithnítear le gach ceann. Fiafraigh freisin díobh cad a chuidigh leo fáil láidir san éirim áirithe sin agus roinnt samplaí a thabhairt den bhealach a n-úsáideann siad a n-éirim.

Bileog oibre – mo phróifíl éirime uathúil

Tá an bhileog oibre seo in ann cuidiú leat chun bealaí ina bhfuil tú éirimiúil a aithint. Ní liosta iomlán atá sna ráitis sin. Más mian leat cur síos níos doimhne a fháil ar iléirim, tá a lán eolais faoin topaic sin ar líne.

Léigh gach ráiteas go cúramach. Ticeáil an bosca is fearr a léiríonn do fhreagairt don ráiteas.

5 = aontaím go mór

4 = aontaím

3 = ní aontaím agus ní easaontaím

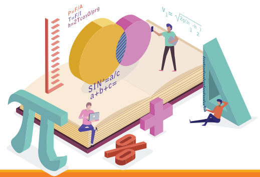
2 = easaontaím

1 = easaontaím go mór

Éirim cheoil	1	2	3	4	5
Is maith liom a bheith ag éisteach le ceol.					
Is maith liom a bheith ag canadh.					
Seinnim gléas ceoil.					
Bím ag cumadh m'amhráin féin.					
Tá bua na rithime, na tuinairde agus an luais agam.					
Iomlán					

Éirim amhairc/spásúlachta	1	2	3	4	5
Is maith liom a bheith ag líníocht nó ag péinteáil.					
Is maith liom a bheith ag léamh mapaí.					
Tá mé in ann rudaí a shamhlú go cruinn i m'intinn.					
Tá tuiscint mhaith agam ar uigeacht, fíoraíocht, dath agus scáiliú.					
Is maith liom rudaí tríthoiseacha a dhéanamh.					
Iomlán					

Éirim theangacha	1	2	3	4	5
Is maith liom a bheith ag léamh.					
Is maith liom a bheith ag scríobh aistí agus scéalta.					
Bíonn sé éasca agam teangacha a fhoghlaim.					
Coinním dialann.					
Is maith liom a bheith ag foghlaim agus ag úsáid focail nua.					
Iomlán					



Loighiciúil/matamaiticiúil	1	2	3	4	5
Is maith liom mata.					
Is maith liom puzail a dhéanamh.					
Tuigim an domhan trí loighic agus réasún a úsáid.					
Tá mé in ann smaointe atá casta agus teibí a thuiscint.					
Tá mé go maith ag aithint patrúin agus ag aithint gaolmhaireachtaí idir rudaí difriúla.					
Iomlán					

Éirim chinéistéiseach an choirp	1	2	3	4	5
Is maith liom a bheith gníomhach agus aclaí go fisiciúil.					
Is maith liom a bheith ag foghlaim scileanna/teicnící nua fisiciúla.					
Tá cothromaíocht mhaith agam agus comhordú maith idir an lámh agus an tsúil.					
Imrím spórt / bím ag damhsa gach seachtain.					
Tá mé in ann rudaí a dhéanamh le mo lámha.					
Iomlán					

Éirim idirphearsanta	1	2	3	4	5
Is maith liom a bheith thart ar dhaoine eile.					
Éiríonn go maith liom le gach saghas duine.					
Bíonn sé éasca agam dearcadh daoine eile a fheiceáil.					
Tá mé in ann leideanna a thabhairt faoi deara a chuidíonn liom tuiscint a fháil ar an gcaoi a mhothaíonn daoine eile.					
Bíonn a fhios agam cad tá le rá/déanamh chun go n-aireoidh daoine eile níos fearr.					
Iomlán					

Éirim nádúraíoch	1	2	3	4	5
Is maith liom a bheith ag tabhairt aire agus ag cothú nithe beo.					
Is maith liom a bheith sa saol nádúrtha agus tugaim faoi deara na hathruithe sna séasúir.					
Tá mé in ann speicis dhifriúla de phlandaí agus d’ainmhithe a aithint agus a ainmniú.					
Tugaim patrúin faoi deara sa timpeallacht nádúrtha.					
Cuireann an truailliú as go mór dom agus measaim go bhfuil sé an-tabhachtach go dtabharfaimis aire dár saol nádúrtha.					
Iomlán					

Seo iad mo bhuaic-réimsí éirime:

Nóta an mhúinteora

Ollamh le síceolaíocht ag Ollscoil Stanford í Carol Dweck agus fuair sí amach gur féidir linn ár n-éirim a fhorbairt in imeacht ama, le cleachtadh agus le hiarracht, má ghlacaimid le 'meon fáis' in ionad 'meon seasta'. Creideamh is ea 'meon seasta' go bhfuil tallann agus éirim dúchasach agus nach féidir iad a athrú (m.sh. 'Níl mé in ann é a dhéanamh. Níl sé ar mo chumas.'). Creideamh is ea 'meon fáis' gur féidir gnóthachtáil a bhaint amach le cleachtadh agus le hiarracht (m.sh. 'Níl mé in ann é a dhéanamh fós. Má choinním ag triail, d'fhéadfainn é a dhéanamh.').

Tá sé tábhachtach go gceisteofaí ráitis 'mheoin sheasta' go stuama, nithe mar 'Níl aon mhaith liom ag...' nó 'Ní bheinn in ann... a dhéanamh go deo'. B'fhéidir go gcuideodh an físeán YouTube seo a leanas (fad, 2 nóiméad) chun eolas a thabhairt don phlé. https://www.youtube.com/watch?v=JfdoJxPjp1k&feature=youtu.be

Pointí plé atá molta

- Cé leis a raibh sé cosúil do phróifíl éirime féin a fheiceáil agus cloisteáil faoi chinn daoine eile?
- Smaoinigh ar réimse amháin inar scóráil tú go hard. Cad a chuidigh leat? (m.sh. cleachtadh, obair chrua, múinteoir nó cóitseálaí maith).
- An bhféadfadh an rud céanna a bheith i gceist i réimsí nár scóráil tú chomh hard céanna? An bhféadfadh éirimí a bheith agat nach eol duit go fóill mar nach raibh an deis agat tuilleadh eolais a fháil fúthu, nó mar nach ndearna tú mórán cleachta? Meas tú cén chaoi a mbeadh sé rud éigin nua a thriail amach?
- Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach go gcoinneofá ag forbairt réimsí éirime a bhfuil tú go maith leo cheana féin? (Má ghlacann duine páirt i ngníomhaíocht ina bhfuil gá le scil agus máistreacht ar an ngníomhaíocht sin, tugann sé mothú iontach éachta agus folláine don té sin.)

Céim 3: Gníomhaíocht baile

Tá próifíl éirime ar leith ag gach duine. I rith na seachtaine seo chugainn, déan iarracht a thabhairt faoi deara cé na héirimí atá ag baill do theaghlaigh agus ag do chairde. B'fhéidir go n-aithneofá na cinn fhollasacha, ach féach an féidir leat cinn eile a aithint agus taifead iad i do chóipleabhar nó i do leabhrán SPHE.

B'fhéidir gur mhaith leat freisin éirim a bhí thíos i lár do liosta a phiocadh amach go príobháideach agus iarracht a dhéanamh oibriú uirthi.

Gníomhaíocht 5 – Socrú spriocanna (TF 1.5)

Sa ghníomhaíocht seo, foghlaimíonn agus cleachtann na daltaí an scil a bhaineann le sprioc a leagan síos. Ní iarrfar orthu a spriocanna pearsanta a chomhroinnt sa rang.

Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Iarr ar na daltaí tobsmaointeoireacht a dhéanamh faoi spriocanna a d'fhéadfadh daoine óga a bheith ag leagan síos dóibh féin go hiondúil agus taifead ar an gclár iad.

Ag breathnú ar an liosta – cén fáth a bhfuil sé tábhachtach spriocanna a leagan síos, dar leat?

Teacher's note

Má oibríonn tú i dtreo spriocanna fiúntacha feabhsóidh do shástacht agus d'fholláine. Má bhíonn sprioc agat agus má bhaineann tú amach í tugann sé sin deis duit mothúchán dearfach a bheith agat – a bheith ag aireachtáil sásta leat féin.

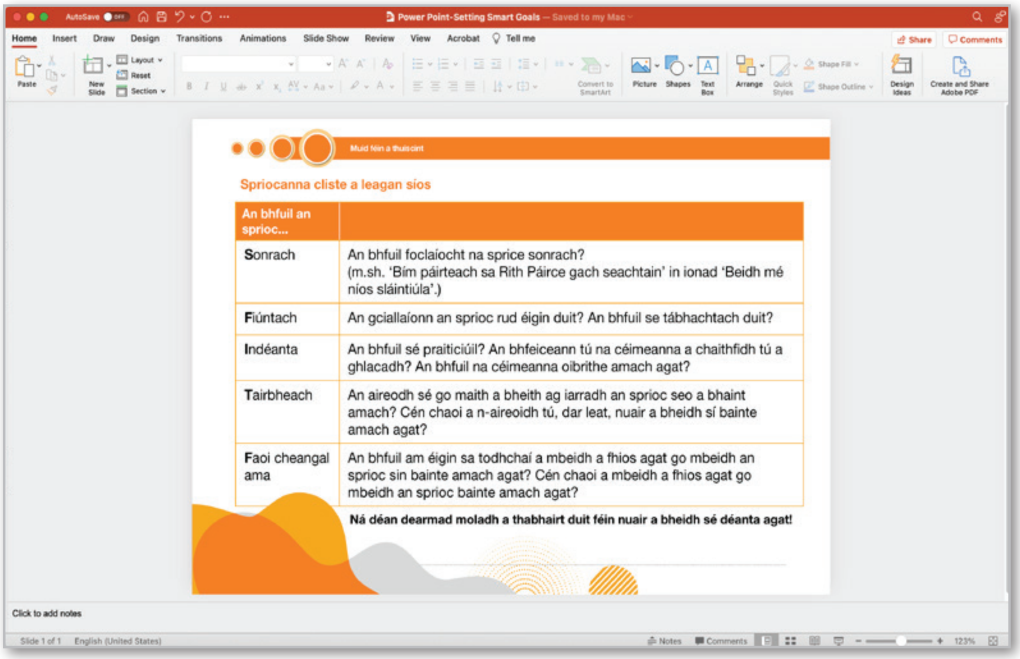
An duais is fearr atá le fáil as an saol ná an deis chun obair chrua a dhéanamh ar obair is fiú a dhéanamh.
– Theodore Roosevelt

Céim 2: An bealach le spriocanna a leagan síos

Taispeain an **sleamhnán PowerPoint – Spriocanna cliste a leagan síos** agus léigh tríd.

Roinn an rang ina ghrúpaí ina mbeidh triúr nó ceathrar. Iarr ar gach grúpa spriocanna a leagan síos do charachtar samhailteach (Jason nó Jenny) atá san aoisghrúpa céanna leis na daltaí atá i do rang. Caithfidh an carachtar na spriocanna sin a bhaint amach taobh istigh d'aon bhliain amháin.

Glac le haiseolas ó na grúpaí, ag seiceáil go bhfuil na spriocanna atá molta ag leanacht na dtreoirlínte atá leagtha amach sa sleamhnán PowerPoint.



Nóta an mhúinteora

Trí oibriú i dtreo spriocanna réadúla atá dúshlánach ach indéanta, is féidir feabhas a chur ar do shonas agus d'fholláine. Dar leis an Dr Carol Dweck, má bhíonn 'meoin sheasta' i réim bíonn sé ina phríomhdhúshlán do chur i gcrích spriocanna. Creideamh é seo go bhfuil tallann agus éirim dúchasach agus nach féidir iad a athrú (m.sh. 'Níl mé in ann é a dhéanamh. Níl sé ar mo chumas.'). Mar mhalairt air sin, creideamh is ea 'meon fáis' gur féidir gnóthachtáil a bhaint amach le cleachtadh agus le hiarracht (m.sh. 'Níl mé in ann é a dhéanamh fós. Má choinním ag triail, d'fhéadfainn é a dhéanamh.'). B'fhéidir go mbeadh deis agat plé a dhéanamh faoin topaic a bhaineann le 'meon fáis' le linn an phlé.

Pointí plé atá molta

- Cén chaoi a n-airíonn sibh faoi spriocanna a leagan síos daoibh féin?
- Cén fáth a mbeadh drogall orainn spriocanna a leagan síos?
- Cad a d'fhéadfadh cuidiú le duine chun spriocanna a leagan síos fiú dá mbeadh drogall ar an té sin é a dhéanamh?

Céim 3: Socrú spriocanna pearsanta

Iarr ar na daltaí trí nó ceithre sprioc a leagan síos dóibh féin, ag úsáid na scileanna a d'fhoghlaimíodar sa rang agus déan taifead díobh ina gcóipleabhar nó ina leabhrán SPHE.

Meabhraigh do na daltaí na spriocanna a chur in iúl ar bhealach dearfach. Ba cheart spriocanna a scríobh síos agus machnamh orthu go rialta. Mar shampla, b'fhéidir gur mhaith leis na daltaí iad a ghreamú ar an mballa le hais a leaba ionas go mbeidh siad in ann iad a fheiceáil gach maidin agus tráthnóna. Is féidir leis sin feabhas a chur ar an spreagadh agus ar an mbuanseasmhacht.

Gníomhaíocht 6 – Muintearas agus ceangal (TF 2.3)

Sa ghníomhaíocht seo, déanfaidh na daltaí machnamh ar a dtaithí a bheith ag aireachtáil páirteach i ngrúpaí éagsúla, cad a thugann an aireachtáil mhuintearais agus cheangail sin dóibh, agus cé mar a d'fhéadfaidís cuidiú le daoine eile chun go n-aireoidís a bheith áirithe, go bhfuil glactha leo agus go bhfuil meas orthu ag an scoil agus i réimsí eile den tsaol. Gníomhaíocht iarchúraim í seo ó ghníomhaíocht 2. Cé gur féidir bailchríoch a chur ar an nghníomhaíocht seo in éineacht le haon ghrúpa bliana, b'fhéidir nár mhór do dhaltaí na céad bhliana a bheith sa scoil ar feadh cúpla seachtain sula mbeidh siad sách compordach chun an ghníomhaíocht seo a dhéanamh.

Céim 1: Plé don rang iomlán

Smaoinigh siar go dtí gníomhaíocht 2 nuair a phléamar na grúpaí a n-airíonn tú páirteach iontu agus a n-airíonn tú ceangailte leo – mar shampla, do theaghlach, cairde, foireann, nó rang.

Cad a chuidíonn leat a aireachtáil go bhfuil tú i do chuid de na grúpaí seo?
(Go nglacann daoine eile leat, go bhfuil meas acu ort agus go n-airíonn siad tú in aon rud atá an grúpa a dhéanamh).

Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach, dar leat, go n-aireodh gach duine óg go bhfuil siad áirithe i ngrúpaí?
(Tá sé an-mhaith dod shláinte agus do d'fholláine go n-aireofá áirithe ag an scoil, i do rang, ag do mhúinteoirí agus i do ghrúpa cairde.)

Nóta an mhúinteora

Sa sainmhíniú is coitianta a úsáidtear do 'Mhuintearas scoile' déantar cur síos air mar "a mhéid aireachtála phearsanta a bhíonn ag daltaí go bhfuiltear ag glacadh leo, go bhfuil meas orthu, go bhfuil siad áirithe agus go bhfuil siad á dtacú ag daoine eile i dtimpeallacht shóisialta na scoile." (Goodenow agus Grady, 1993).

Tá aireachtáil mhuintearais agus ceangal leis an scoil nasctha le feabhas ar thorthaí acadúla. Lena chois sin, tá sé nasctha le laghdú ar chiapadh mothúchánach, ar chaitheamh tobac, ar úsáid alcóil, ar úsáid drugaí agus ar an mbaol go mbeifear páirteach i ngníomhaíocht ghnéasach luath.

Ní mór do na múinteoirí aird a thabhairt ar an aiseolas agus é a nótáil, agus labhairt le dalta go príobháideach agus/nó an fhoireann tacaíochta daltaí a chur ar an eolas faoi aon ábhair imní, má bhíonn an dalta aonraithe nó má bhí deacrachtaí acu grúpa cairdis a bhunú.

Céim 2: Ag aireachtáil áirithe

Roinn suas an rang ina ghrúpaí beaga agus dáil amach an **Bhileog oibre – Ag aireachtáil áirithe** ar gach grúpa.

Iarr ar na daltaí na ceisteanna a fhreagairt go haonarach ar dtús, ansin na ceisteanna a phlé lena ngrúpa agus an bhileog oibre a líonadh amach mar ghrúpa.

Glac aiseolas ó gach grúpa.

Pointí plé atá molta

- Cad is féidir linn a dhéanamh mar rang chun a chinntiú go n-aireoidh gach duine áirithe agus gur rang é seo ina bhfuil gach duine sásta a bheith páirteach ann?

Céim 3: Amharcléiriú treoraithe

Sula mbeimid in ann glacadh le daoine eile, meas a léiriú dóibh, iad a áireamh agus tacú leo, caithfimid a bheith in ann glacadh linn féin, meas a bheith againn orainn féin agus tacú linn féin.

Díríonn an léirshamhlú treoraithe seo a leanas ar fhéin-inghlacthacht.

Bileog oibre – Ag aireachtáil áirithe

Tarraing pictiúr nó scríobh roinnt focal a dhéanann cur síos ar an gcaoi a n-airíonn sé a bheith curtha san áireamh.

Cad a chuidíonn leat chun a aireachtáil go bhfuil tú i do chuid de ghrúpa/áirithe?

Cad is féidir leat a dhéanamh chun cuidiú le daoine eile aireachtáil áirithe?

Léirshamhlú treoraithe

Agus tú i do shuí síos go ciúin, iarraim ort do shúile a dhúnadh, nó más fearr leat, dírigh d'fhócas go bog ar phointe ar an mballa nó ar an urlár amach os do chomhair.

Braith do chosa leagtha cothrom ar an talamh agus do lámha ina luí ar d'ucht nó, mar mhalairt, cuir lámh amháin ar do chroí agus an lámh eile ar do bholg, ionas go mbeidh tú in ann tú féin a aireachtáil ag análú.

Tabhair faoi deara d'análú, isteach agus amach. Scaoil le do ghuaillí. Braith an t-aer ag teagmháil le do shrón agus braith do bholg ag méadú nuair a tharraingíonn tú d'anáil isteach. Análaigh isteach...agus amach. Isteach...agus amach. Isteach....agus amach.

Sos.

Anois, samhlaigh go bhfuil tú ag siúl le hais srutháin, ar bhruach foraoise.

Tá tú in ann an solas na gréine a aireachtáil ag scalladh tríd na crainn, ag téamh do chorp go réidh agus tú ag cloisteáil an tsrutháin ag sileadh go bog le do thaobh. Tugann tú faoi deara na crainn, na bláthanna le hais an chosáin. B'fhéidir go gcloisfeá na héin ag canadh. Coinnigh ort ag siúl nó go dtiocfaidh tú go dtí trá álainn ghainimh agus gan aon duine ann.

Siúil leis ar an trá amach go dtí an t-uisce. Tá an t-uisce bogthe agus é ag slaparnach ar do chosa. Suíonn tú síos ar an ngaineamh agus airíonn tú solas órga na gréine ag scalladh go hálainn ort, airíonn tú teas an ghainimh fút agus tú ag análú san aer bog.

Sos.

Tabhair faoi deara na dathanna atá thart ort, na fuaimeanna, na bolaithe. Ligeann tú do scíth faoi shíocháin agus faoi shuaimhneas, agus fios agat go bhfuiltear ag glacadh leat agus go bhfuil cion ort díreach mar atá tú.

Is cuma má airíonn tú nach bhfuil sé tuillte agat nó nach bhfuil aon fhiúntas ionat. Tá sé ann, beag beann orthu sin. Agus tú i do shuí ansin, abair é seo in athuair leat féin.

> Go raibh mé slán, cosanta agus saor ó dhochar taobh istigh nó taobh amuigh.
>
> Go raibh mé sona agus sásta.
>
> Go raibh mé sláintiúil agus slán chomh mór agus is féidir.
>
> Go raibh suaimhneas na folláine agam.

Sos.

Déan arís é.

Sos.

Tabhair faoi deara d'análú isteach agus amach. Tabhair faoi deara do ghuaillí, do chloigeann, d'éadan, do mhuineál, do dhroim, do lámha, do chosa, boinn do chosa. Go han-mhall, samhlaigh tú féin ag seasamh suas agus ag siúl síos go dtí an trá. Siúl ar ais tríd an bhforaois, ar ais go dtí an sruthán.

Tabhair d'anáil faoi deara, isteach agus amach. Éist leis na fuaimeanna atá sa seomra. Mothaigh do chosa leagtha go cothrom ar an talamh agus nuair a bheidh tú réidh, oscail do shúile.

Faisnéis chúlra don aonad foghlamtha seo

Tá an fhaisnéis chúlra seo mar aon leis an léitheoireacht mholta agus an liosta éisteachta dírithe ar mhúinteoirí atá ag iarradh níos mó a fhoghlaim faoin teoiric agus faoin taighde atá mar bhunús leis na gníomhaíochtaí atá léirithe san aonad seo. D'fhéadfadh sé a bheith úsáideach freisin do mhúinteoirí atá ag iarradh tuilleadh gníomhaíochtaí a fhorbairt do thopaic ar leith.

Forbairt ógánach

Tá méadú ag teacht ar an méid litríochta atá ar fáil faoi fhorbairt ógánach agus faoin tábhacht atá leis an gcéim seo den saol i dtaca le sláinte agus folláine. Tá breis eolais faoi fhorbairt ógánach ar fáil ar shuíomh gréasáin WHO, https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/.

Cláir fhoghlama shóisialta agus mhothúchánacha

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. Tá breis eolais faoi SEL ar fáil ar an suíomh gréasáin Comhoibriú don Fhoghlaim Acadúil, Sóisialta agus Mhothúchánach (CASEL), 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 le himní 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.

Láidreachtaí carachtair

Láidreachtaí carachtair is ea na coda sin de do phearsantacht a mbíonn tionchar acu ar an mbealach a smaoiníonn tú, a airíonn tú agus a n-iompraíonn tú tú féin. De réir na n-eolaithe, tá 24 láidreacht carachtair agat atá ar do chumas a chur in iúl. Tá breis eolais faoi láidreachtaí carachtair ar fáil ar an *Values in Action (VIA) Institute on Character*. https://www.viacharacter.org/character-strengths-via.

Muintearas agus ceangal

Bíonn tionchar dearfach ag mothuithe ceangail agus muintearais leis an scoil ar thorthaí sláinte agus oideachasúla[1]. Má bhraitheann na daoine óga ceangal lena scoil is lú an baol go dtuairisceoidh siad ciapadh mothúchánach, iompraíocht thoirmeascach, foréigean na iarrachtaí féinmharaithe. Lena chois sin, is lú an baol atá ann go mbeidh siad páirteach i réimse d'iompraíochtaí rioscúla lena n-áirítear caitheamh tobac, úsáid drugaí agus luath-chollaíocht[2]. Maidir le timpeallacht sóisialta na n-iar-bhunscoileanna a fheabhsú chun freastal ar riachtanais na n-ógánach a mhothú go bhfuil siad ag fáil cúraim, tá fianaise láidir ann go bhfuil nasc idir é agus feabhas a theacht ar shláinte, folláine agus gnóthachtáil acadúil[3]. Chun breis eolais a fháil, féach Polasaí Folláine agus Creat Cleachtais na ROE (2018) https://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Information/wellbeingineducation/.

[1] Aldridge & McChesney, 2018; Blum, 2005
[2] Resnick et al., 1997; Blum and Libby, 2004
[3] Viner et al., 2012, Weare, 2015

Léitheoireacht agus éisteachtaí atá molta

Forbairt ógánach

Blakemore, SJ., (2018) *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*. UK: Penguin
Siegal, D.,(2015) *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. Tarcher Perigee

Folláine

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

Seligman M (2012) *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing*. Astráil: Penguin Random House

Éirim agus rathúlacht

Dweck, C.S. (2006). *Mindset, the new psychology of success*. New York, NY: Random
Gardner, H., *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligence*. Nua Eabhrac: Leabhair Bhunúsacha

Aireachas

Kabat-Zinn J (2012) *Mindfulness for Beginners*. Na Stáit Aontaithe: Sounds True
Gilbert P (2009) *The Compassionate Mind*. Hachette UK

Cainteanna TED

Teideal: The mysterious workings of the adolescent brain
Cainteoir: Sarah-Jane Blakemore

Teideal: Grit: The power of passion and perseverance
Cainteoir: Angela Lee Duckworth

Teideal: The power of believing that you can improve
Cainteoir: Carol Dweck

Gníomhaíochtaí scoile uile

Meon fáis

Tá sé faighte amach ó thaighde go bhfuil gaol idir gnóthachtáil agus meon. Bíonn tionchar ag creidimh na ndaltaí maidir le héirim agus foghlaim ar a spreagadh, a n-iompraíocht acadúil, a bhfreagairtí ar dhúshláin, ar bhuillí agus ar ghnóthachtáil acadúil. Creideamh is ea 'meon seasta' go bhfuil tallann agus éirim dúchasach agus nach féidir iad a athrú (m.sh. 'Níl mé in ann é a dhéanamh. Níl sé ar mo chumas.'). Mar mhalairt air sin, creideamh is ea 'meon fáis' gur féidir gnóthachtáil a bhaint amach le cleachtadh agus le hiarracht (m.sh. 'Níl mé in ann é a dhéanamh fós. Má choinním ag triail, d'fhéadfainn é a dhéanamh.').

Mar fhoireann iomlán, pléigh an bealach ar féidir teanga meoin fáis a úsáid sna ranganna go léir. B'fhéidir go mbeadh an Chaint TED seo a leanas úsáideach chun tús a chur leis an bplé; https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve

Caidrimh dhearfacha foirne-daltaí

Maidir le timpeallacht shóisialta na n-iar-bhunscoileanna a fheabhsú chun freastal ar riachtanais na n-ógánach a mhothú go bhfuil siad ag fáil cúraim, tá fianaise láidir ann go bhfuil nasc idir é agus feabhas a theacht ar shláinte, folláine agus gnóthachtáil acadúil.[4]

Mar fhoireann iomlán, pléigh gach a bhfuil an scoil a dhéanamh go maith faoi láthair i dtaca le caidrimh foirne/daltaí agus cé na rudaí a d'fhéadfaí a fheabhsú. Cuireann ceistneoirí Phróisis Chothaithe Folláine DES https://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Information/wellbeingineducation/wellbeing-in-education.html deis ar fáil do phobal na scoile chun machnamh ar ghaolmhaireachtaí taobh istigh den scoil agus d'fhéadfadh siad a bheith úsáideach mar thúsphointe don phlé.

[4] Viner et al., 2012, Weare, 2015

Tagairtí

Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*, 88, 121-145.

Blum, R. W. (2005). *A case for school connectedness*. Educational Leadership, 62(7),16-20.

Blum, R. W., Libbey, H. P., Bishop, J. H., & Bishop, M. (2004). *School connectedness—Strengthening health and education outcomes for teenagers. Journal of School Health*, 74(7), 231-235.

Goodenow, C., and Grady, KE. (1993).*The Relationship of School Belonging and Friends' Values to Academic Motivation among Urban Adolescent Students. The Journal of Experimental Education*. v62 n1 p60-7.

Resnick, M. D., Bearman, P. S., Blum, R. W., Bauman, K. E., Harris, K. M., Jones, J. Shew, M. (1997). *Protecting adolescents from harm: Findings from the national longitudinal study on adolescent health.* Jama, 278(10), 823-832.

Smyth, E. (2015). *Learning in focus: Wellbeing and school experiences among 9-13 year olds: Insights from the growing up in Ireland study*. Baile Átha Cliath: An Institiúid Taighde Eacnamaíochta agus Sóisialta/ An Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta. Faighte as https://www.esri.ie/pubs/BKMNEXT291.pdf.

Viner, R. M., Ozer, E. M., Denny, S., Marmot, M., Resnick, M., Fatusi, A., & Currie, C. (2012). *Adolescence and the social determinants of health*. The Lancet, 379(9826), 1641-1652.

Weare, K. (2015). What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools. Advice for Schools and Framework Document. *Partnership for Well-being and Mental Health in Schools.* London. Faighte as https://www.wigan.gov.uk/Docs/PDF/Resident/Education/Educational-Support/TESS/ncb-framework-Promoting-wellbeing-and-mental-health-inschools.Pdf.

www.hse.ie

Láidreachtaí carachtair

- Cruthaitheacht
- Fiosracht
- Breithiúnas
- Dearcadh
- Crógacht
- Buanseasmhacht
- Fonn
- Macántacht
- Éirim shóisialta
- Cineáltas
- Grá
- Ceannasaíocht
- Cothroime
- Comhobair
- Maithiúnas
- Fonn foghlama
- Buíochas
- Spioradáltacht
- Féinrialú
- Umhlaíocht
- Meas ar áilleacht & sármhaitheas
- Stuaim
- Dóchas
- Greann

Spriocanna cliste a leagan síos

An bhfuil an sprioc...	
Sonrach	An bhfuil foclaíocht na sprice sonrach? (m.sh. 'Bím páirteach sa Rith Páirce gach seachtain' in ionad 'Beidh mé níos sláintiúla'.)
Fiúntach	An gciallaíonn an sprioc rud éigin duit? An bhfuil se tábhachtach duit?
Indéanta	An bhfuil sé praiticiúil? An bhfeiceann tú na céimeanna a chaithfidh tú a ghlacadh? An bhfuil na céimeanna oibrithe amach agat?
Tairbheach	An aireodh sé go maith a bheith ag iarradh an sprioc seo a bhaint amach? Cén chaoi a n-aireoidh tú, dar leat, nuair a bheidh sí bainte amach agat?
Faoi cheangal ama	An bhfuil am éigin sa todhchaí a mbeidh a fhios agat go mbeidh an sprioc sin bainte amach agat? Cén chaoi a mbeidh a fhios agat go mbeidh an sprioc bainte amach agat?

Ná déan dearmad moladh a thabhairt duit féin nuair a bheidh sé déanta agat!