



# CEANGAIL LE COTHÚ

**Straitéisí Cothaithe don Chleachtas Laethúil le  
Caidrimh & Caighdeán a Ardú i nGaelscoileanna**

Scríofa ag Áine-Máire Uí Néill 2021





Tuigeanm muid anois ó fhianaise eolaíoch gur fearr a éiríonn le páistí go hacadúil ar scoil nuair a bhíonn caidreamh láidir acu leis na daoine fásta sa tseomra. Nuair a mhothaíonn páistí slán, is mó an seans go mbainfeadh siad lánacmhainneacht amach. Tá ceangal agus caidreamh rithábhachtach le go mbeidh páistí sásta barúlacha a roinnt agus labhairt amach. Tá tábhacht ar leith leis sin sa tumoideachas, nó caithfear guth an linbh a chluinstin le go dtig linn a chinntiú go bhfuil Gaeilge á cluinstin agus á forbairt acu fosta.

Seo cáipéis le tacú leat atmaisféar cothaitheach a chruthú sa tseomra ranga, timpeallacht inar féidir le daoine, ní hamháin mothúcháin a ainmniú ach mothúcháin a roinnt agus a phlé. Cuideoidh na smaointe leat tógáil ar cheachtanna Forbartha Pearsanta a bhíonn ar siúl i do rang chomh maith le tacú leat smaoineamh ar an luach atá leis an fholláine a chur chun cinn i do rang agus fríd an scoil ar dhóigh fhurasta ó lá go lá. Sa cháipéis seo, pléitear;

Cuid 1: <b>Comhthéacs</b>	<b>2</b>
Cuid 2: <b>Páistí i Modh Maireachtála ar Scoil</b>	<b>8</b>
Cuid 3: <b>An Inchinn – an luach le giota eolaíochta a roinnt</b>	<b>12</b>
Cuid 4: <b>Timpeallacht an tseomra ranga</b>	<b>21</b>
Cuid 5: <b>Straitéisí Samplacha</b>	<b>31</b>
Cuid 6: <b>Daoine fásta</b>	<b>39</b>
Cuid 7: <b>An Focal Scoir</b>	<b>44</b>
Cuid 8: <b>Roinnt Foinsí Eolais Eile</b>	<b>47</b>
Cuid 9: <b>Saintearmaíocht</b>	<b>49</b>
Cuid 10: <b>Leabharliosta</b>	<b>52</b>

\* Tabhair le fios-gach graifíc faisnéise atá sa Bhéarla, coinníodh mar sin é chun aitheantas a thabhairt don bhunfhoinsé.



Cuid 1:

# COMHTHÉACS



## MEABHAIRSHLÁINTE

Tá an mheabhairshláinte go mór i mbéal an phobail sa lá atá inniu ann. Ina theannta sin, tá cuid mhór suime i rian ar leith: meabhairshláinte ár bpáistí agus ár ndaoine óga. Aithnítear an tábhacht atá leis an idirghabháil luath agus le tógáil caidrimh. Dá thairbhe sin, tá foirne bunscoile in áit iontach le dul i bhfeidhm go dearfach ar na páistí os a gcomhair.

## COVID-19

Tá na coinníollacha trámacha a bhaineann leis an phaindeim (leithlisiú, dothuarthacht, easpa teagmhála agus eile) ag dul i bhfeidhm go suntasach ar pháistí agus ar dhaoine óga atá go fóill ag forbairt. Is féidir leis an strus nimhiúil a néarchóras a thraochadh, agus mothaíonn siad inníoch, faoi ghruaim agus éadóchasach dá dheasca.

Feictear iompar seachantach, coimhthíoch, iomaíoch, dúshlánach agus deoranta nó tá siad i bpian agus tá siad ag gníomhú mar fhreagra ar theachtaireachtaí ón néarchóras. Nuair a mhothaíonn muid faoi bhagairt nó éiginnteacht nó nach bhfuil muid slán, bíonn muid frithghníomhach agus frithluailéach. Sa chás sin, bíonn sé doiligh ar dhaltai a bheith ag féinrialú.

## STAITISCTICÍ

Tá an meabhairghalar 25% níos coitianta i dTuaisceart Éireann i gcomparáid le Sasana – is ionann sin agus duine fásta i ngach cúigear a bhfuil fadhb mheabhairshláinte acu in am ar bith. (DHSS 2016, lch 18)



Child Protection Registers has increased in all four parts of the UK. Between 2002 and 2014, there was an increase of 31% Northern Ireland (Foundation of Mental Health 2016 lch 9)

Rinneadh staidéar cuimsitheach ar shláinte mheabhrach le déanaí – seo iad na torthaí. Tá an t-eolas seo cumhachtach agus riachtanach ag oideachasóirí. Caithfear é a ghlacadh san áireamh agus muid ag ullmhú le tacú le pobal scoile na nGaelscoileanna sa todhchaí.



## Youth Wellbeing Prevalence Survey 2020

[www.hscboard.hscni.net/our-work/social-care-and-children/youth-wellbeing-prevalence-survey-2020/](http://www.hscboard.hscni.net/our-work/social-care-and-children/youth-wellbeing-prevalence-survey-2020/)

- Choimisiúnaigh an Bord Sláinte agus Cúraim Shóisialaigh an Youth Wellbeing Survey le maoiniú ón chiste Transformation ón Roinn Sláinte.
- Chuir Ollscoil Uladh, Ollscoil na Banríona agus an Mental Health Foundation an suirbhé agus an tuarascáil i dtoll a chéile thar thréimhse 18 mí.
- Bailíodh sonraí don tsuirbhé ó níos mó ná 3,000 páistí agus duine óg i dTuaisceart Éireann, agus ó níos mó ná 2,800 tuismitheoir agus cúramóir.
- Seachadann an staidéar, don chéad uair riamh, meastúcháin iontaofa leitheadúlachta ar na fadhbanna coitianta meabhairshláinte atá ag páistí agus daoine óga i dTuaisceart Éireann.
- Sonraí ar níos mó ná 3,000 duine óg idir 2 agus 19 mbliana d'aois, chomh maith le tomhaiseanna ar an mheabhairshláinte agus ar an fholláine ag níos mó ná 2,800 tuismitheoir.
- Tá rátaí neamhord meabhairshláinte i dTuaisceart Éireann ag teacht mórán mór le staidéir idirnáisiúnta eile, ach rátaí beagán níos airde ann i dtaca le neamhoird inní agus ghiúmair.
- Tá rátaí na himní agus an dúlagair thart ar 25% níos airde i measc páistí agus daoine óga ná atá siad sna náisiúin eile sa RA. Tá treocht chomhchosúil ag baint le daoine fásta i dTuaisceart Éireann.

\*Baineann deacrachtaí mothúchán le 1 as 8 páistí agus daoine óga i dTuaisceart Éireann, 1 as 10 ó thaobh deacrachtaí iompair, agus 1 as 7 a bhfuil fadhbanna hipirghníomhaíochta orthu. Comhlíonann 1 as 8 de pháistí agus daoine óga anseo na critéir dhiagnóiseacha do neamhoird choitianta inní agus ghiúmair.

\*Léiríonn 1 as 20 de dhaoine óga idir 11 agus 19 mbliana d'aois airíonna a bhaineann le neamhoird struis iarthrámaigh (PTSD) agus le neamhord struis iarthrámaigh coimpléascach (CPTSD).

\*Fuarthas amach go bhfuil 77% de pháistí agus daoine óga idir 2 agus 19 mbliana d'aois i mbaol an uathachais; beagnach 19% de dhaoine óga idir 11 agus 19 mbliana d'aois a bhain an tairseach amach d'éispéiris ar cosúil le síocóis iad; agus 16.2% de dhaoine óga idir 11 agus 19 mbliana d'aois a bhfuil patrún itheacháin neamhordúil orthu. Tá sé tábhachtach a thuigbheáil nach ionann na figiúirí seo agus diagnóis fhoirmeálta, ach go dtarraingíonn siad aird ar ghrúpaí atá i mbaol agus arbh fhéidir go mbeadh measúnú foirmeálta de dhíth orthu.

\*Thuairiscigh thart ar 1 as 10 de dhaoine óga idir 11 agus 19 mbliana d'aois go bhfuil iompar féindochrach i gceist leo, agus 1 as 8 a rinne machnamh nó iarracht ar an fhéinmharú; 6.6% a rinne plean agus 3.5% a rinne iarracht. Bhí barraíocht ama ar na meáin shóisialta ina fhadhb ag 1 as 20 de dhaoine óga idir 11 agus 19 mbliana d'aois.



## TRÁMA & ACEnna

Mar chuid den chomhrá faoin mheabhairshláinte, tá cuid mhór scoileanna ag foghlaim faoin tráma agus faoi Eispéiris Dhiobhálacha Óige (Adverse Childhood Experiences, ACEnna as seo amach), agus tá siad ag obair i dtreo cleachtas trámathreoraithe. Is fiú smaoinemh ar na rudaí a chruthaíonn tráma ar féidir leo dul i bhfeidhm ar pháistí.

### Tráma - Cad é atá ann?

- Scartha ón phríomhchúramóir
- Mí-úsáid/Íde
- Neamart
- Maireachtáil i dteach foréigneach
- Bogtha ó áit go háit
- Easpa caidreamh dearfach
- Easpa deiseanna comhcheangal a dhéanamh
- Pian nó tinneas san óige
- Tráma sa bhroinn

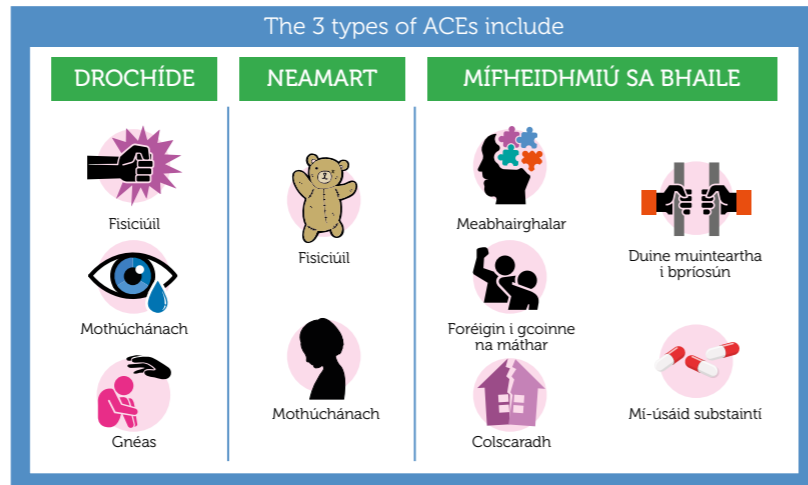


An bhfuil páistí a d'fhulaing iad seo faoi do chúram ar scoil?

## ACEnna

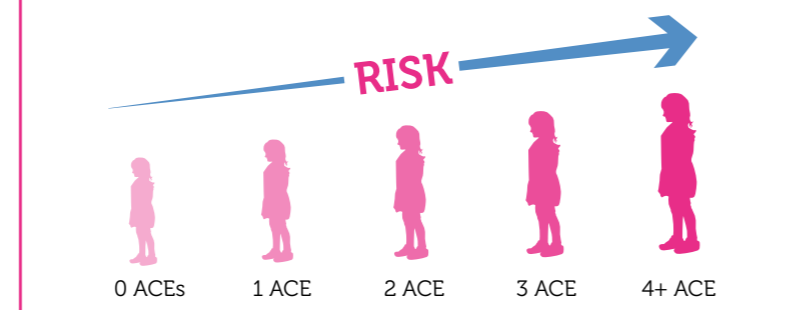
1990idi SAM le Dr Vincent Felitti agus Dr Robert Anda

Más maith leat tuilleadh a léamh ar thaighde agus ar thráma, gheobhaidh tú roinnt foinsí úsáideacha i gCuid 8. Is minic a bhíonn beagachtach orainn nuair a léann muid na staitisticí a bhaineann le ACEnna agus na fadhbanna a bhaineann leo, ach ar an dea-uair, tá taighde déanta le gairid a léiríonn an dea-thionchar a imríonn éispéiris dhearfacha óige (Positive Childhood Experiences, PCEnna as seo amach) ar dhaoine. Mar shampla, in 2019, léirigh taighde cuimsitheach a rinneadh ar ollscoil Johns Hopkins gur chuidigh PCEnna le daoine na deacrachtaí a bhaineann le tráma a sháru. Tá seacht gcinn de na PCEnna ann agus bíonn tionchar suntasach ag múinteoirí ar go leor acu.



### CAD É AN TIONCHAR A BHÍONN AG ACEnna?

De réir mar a mhéadaíonn líon na ACEnna, méadaíonn agus an baol go mbeidh torthaí diúltacha sláinte ann.



## PCEnna

# EISPÉIRIS DHÍOBHÁLACHA ÓIGE A AITHINT

a mhúnlaíonn an meabhairshláinte i ndaoine fásta

**TUIGEANN MUID**  
tionchar na PCEnna\*  
(\*Eispéiris Dhiobhálacha Óige)

ach cad é mar a athraíonn muid ó shonraí ar  
**LAGHDÚ TRÁMA**  
i dtreo a bheith ag foghlaim an dóigh le  
**TEACHT ANIAR A FHOBAIRT**  
ón óige amach?

Léiríonn torthaí NUA ó Staidéar BUNAITHE AR SHUIRBHÉ de 6,188 duine fásta ag John Hopkins

## 7 NEISPÉIREAS ÓIGE

a bhfuil baint acu le meabhairshláinte mhaith i ndaoine fásta

- 1** **A bheith in ann labhairt le baill teaghlach maidir le mothúcháin**
- 2** **A mhothú go dtacaíonn an teaghlach leat i gcruachás**
- 3** **Sult agus rannpháirtíocht i dtraidisiúin an phobail**
- 4** **A mhothú gur dual duit a bheith ar an mheánscoil a bhfuil tú uirthi**
- 5** **A mhothú go dtacaíonn do chairde leat**
- 6** **Ar a laghad beirt nach tuismitheoirí iad atá an-aireach ort**
- 7** **A mhothú go bhfuil tú sábháilte agus faoi chosaint ag duine fásta sa bhaile**

LÉIGH TUILLEADH  
san Iris  
**"JAMA PEDIATRICS"**  
Article 2747336



## Ár nDualgais

Tá dualgas ar oideachasóirí bunscoile aidhm an churaclaim a choinneáil chun tosaigh ina n-intinn.

**“ ná páistí a chumasú lena n-acmhainn a fhorbairt agus le roghanna agus cinntí eolacha agus freagracha a dhéanamh ar feadh a saoil (CEA 2009) ”**

Caithfidh muid comhthéacs mheabhairshláinte an lae inniu a chur san áireamh, agus, ar a bharr sin, tá muid ag plé le comhthéacs an tumoideachais. Rinneadh mionstaidéar (Grúpaí Cothaithe i nGaelscoileanna, Cás-stáidéar ar ghrúpaí cothaithe i nGaelscoileanna Bhéal Feirste) ar na mallaibh agus fuarthas amach **gur ardaigh leibhéal labhairt na Gaeilge ag na páistí nuair a bhí straitéisí cothaithe i bhfeidhm**. Tugadh níos mó deiseanna cainte do pháistí agus bhí siad níos muiníní agus níos compordaí dul sa tseans i dtimpeallacht inar mhothaigh siad sábháilte. Dá bharr sin, is mór an difear is féidir leatsa a dhéanamh ach straitéisí cothaithe agus folláine a chur i bhfeidhm i do sheomra ranga. Dóigh mhaith le dul ina bhun seo ná le 6 phrionsabal an chothaithe a bheith mar threoir agat i rith ama sa tseomra ranga agus tú ag tabhairt faoi lá scoile.

## 6 PHRIONSABAL AN CHOTHAITHE

(bunaithe ar leagan Béarla Lucas, et al 2006)

- Tuigtear foghlaim na bpáistí ó thaobh forbartha de
- Is áit slán é an seomra ranga
- Aithníonn muid an tábhacht a bhaineann le cothú le féin-mhuinín an pháiste a fhorbairt
- Tá an teanga rithábachtach mar mheán cumarsáide
- Is ionann gach cineál iompair agus cumarsáid
- Aithníonn muid an tábhacht a bhaineann leis an aistriú i saol an pháiste

Baineadh triail as gach gníomh/straitéis atá molta sa cháipéis seo i nGaelscoil; beidh cuid acu úr agus cuid acu in úsáid i scoileanna ar fud an tuaiscirt cheana féin. Is féidir iad a chur i bhfeidhm gan mórán trioblóide ar an mhúinteoir; baineann na straitéisí seo le rialtacht agus le meon. Tá seirbhís úr ag an Údarás Oideachais darb ainm Nurturing Approaches in Schools Services (NASS) a thugann tacaíocht do scoileanna na straitéisí seo agus a thuilleadh a chur i bhfeidhm i ngach scoil. **Is fríd an leanúnachas agus cur i bhfeidhm laethúil na hoibre atá luaite sa leabhrán seo a gheofar an toradh is fearr. Agus de thoradh air sin, tógfar caidrimh mhaithe sa tseomra ranga.**



Cuid 2

# PÁISTÍ I MODH MAIREACHTÁLA AR SCOIL





### Páistí i Modh Maireachtála ar Scoil

Tagann páistí ar scoil le bheith ag foghlaim. Ní féidir leo sin a dhéanamh gan an meon cuí a bheith orthu. Thig leis an mhúinteoir an bharúil ghairmiúil, agus an t-eolas atá acu ón bhaile, a úsáid le rudaí a mheas, chomh maith le breathnóireacht a dhéanamh ar an pháiste lena fháil amach an bhfuil siad réidh le dul i mbun foghlama. Ní i gcónaí a bhíonn sin furasta, nó is minic a bhíonn páistí ag cur a gcuid mothúchán faoi cheilt. Frithghníomhú fiseolaíoch atá sa troid nó sa teitheadh a tharlaíonn i nduine nuair a dhéantar ionsaí orthu, nuair a mhothaíonn siad faoi bhagairt nó nuair a bhaineann eachtra dhochrach díobh. Úsáid na sleamhnáin thíos, bunaithe ar obair Townsend (2016), le cuidiú leat le páistí i do rang atá gafa i meon maireachtála. Coimhead amach do pháistí i do rang atá gafa i meon nach ligeann dóibh dul i mbun foghlama. Is fiú go mór na straitéisí seo a thriail le cuidiú le daltaí atá i modh troda, modh teiite, modh reoite, modh géillte.

### IS IONANN GACH CINÉAL IOMPAIR AGUS CUMARSÁID



Troid




Teitheadh




Reoite



Géilleadh

	Cuma	Cad é atá ag dul ar aghaidh ionam?	Cuidigh liom mothú slán
 <b>Troid</b>	Feargach & trodach	Cad é atá ar eolas agam? Tá mé i gcontúirt	Tabhair ról dom
	Tógtha	Tá eagla orm	Tacaigh liom go sóisialta
	Ceannasach	Tá mé liom féin	Léirigh an fuinneamh céanna atá a léiriú agamsa
	Insim bréag nó cuirim an locht ar dhaoine eile	Mothaim go holc Gan tábhacht Dofheicthe	
	Bim ag scairteadh/argóint	Cad é atá ag tarlú i mo dhomhan beag féin?	Cruthaigh atmaisféar intuartha
	Brúim cairde uaim	Ní féidir liom a bheith feargach leis na daoine ar mhian liom a bheith feargach leo	Domhainanálú
	Éilitheach	Brúfaidh mé ar shiúl thú sula gcuirfidh tú an ruaig ormsa	Ceangail liom agus léirigh comhbhá sula smaoineoidh tú ar iarmhairtí d'iompar s'agam
	Dolúbtha	Níl mé slán Tá fuath agam orm féin, ní fhéadfaí grá a thabhairt dom, ba mhaithe liom bás a fháil Cad chuige nach raibh mé maith go leor? Caithfidh mé a bheith i gceannas agus rudaí a dhéanamh intuartha	

	Cuma	Cad é atá ag dul ar aghaidh ionam?	Cuidigh liom mothú slán
 <b>Teitheadh</b>	Rithim ar shiúl	Cad é ata ar eolas agam?	Coinnigh mé in aice leat
	Coinnim an-ghnóthach	Gan fócas ar bith	Domhainanálú
	Ní féidir liom cur suas le ham saor	Uaigneach Scaoll Mothaim go holc, cuireann gluaiseacht isteach orm	Tabhair tasc furasta dom, tasc a aithním
	Caithfidh mé dul ar dtús nó a bheith chun tosaigh	Náire Trína chéile Buartha faoi cad é atá le teacht	Cruthaigh atmaisféar intuartha
	Ag bualadh in éadan daoine	Inníoch, faiteach	Abair liom go bhfuil mé slán, tabhair áit slán dom nó cuir mé le duine slán
	Ag seachaint tascanna agus gníomhaíochtaí	Cad e mar a mhothaíonn mo chorp?	Labhair liom go cineálta faoi mo chuid deacrachtaí
	Caint leanbaí nó guthanna amaideacha	Éalaigh, rith agus gabh i bhfolach! Pianta sna hailt Ní mhothaím rud ar bith	
	Hipirghníomhach, meadránach, amaideach	Crith Réidh le tosú Neirbhíseach, corraithe	
	Ag dul i bhfolach faoi tháblaí	Tinn	



	Cuma	Cad é atá ag dul ar aghaidh ionam?	Cuidigh liom mothú slán
<b>Reite</b>	Dubh dóite, easpa suime Trína chéile, dearmadach Ag caint faoi rud éigin eile Deacrachtaí bogadh frid an tasc	Cad é mar a mhothaíonn mo chorp?  Inchinn reoite Muna mbogfaidh mé, ní fheicfidh tú mé Mothaim go bhfuil mé i mbrionglóid Faoi ionsaí Mearbhall orm Scoite amach Ní mhothaim rud ar bith	Déan an tasc liom  Domhainanálú  Abair liom go bhfuil mé ceart go leor agus go bhfuil mé slán  Iarr orm mo lámha a bhrú síos faoi mo shuíochán agus mé féin a thógáil suas
	Gan a bheith ag éisteacht  Ag stánadh romham, ag brionglóideach Ciotach	Cad é atá ag tarlú i mo dhomhan beag féin?  Ní féidir liom do dhiúltú a fhulaingt Caithfidh mé a bheith slán Náire, tá fuath agam orm féin Tá eagla orm nach bhfuil a fhois agam cad é atá ag dul a tharlú Nuair a theipeann orm cuirfidh tú an ruaig orm Nuair a thuigeann tusa nach dtig liom seo a dhéanamh ní bheidh tú sásta mé a chionneáil i do rang níos mó	Fiafraigh díot féin cá háit a ndeachaigh mé agus cuir fáilte romham ar ais  Déan an tasc níos lú agus intuartha  Abair liom go cineálta cé mé agus cad é atá á dhéanamh agam  Abair liom cad é atá le déanamh agam, gan do chuid frustrachais féin a léiriú.

	Cuma	Cad é atá ag dul ar aghaidh ionam?	Cuidigh liom mothú slán
<b>Géilleadh</b>	Seachantach Géilliúil Ciúin Ní féidir liom smaoineamh, "is ea" nó "ní hea" Fulangach Grua neodrach Ísle brí	Cad é ata ar eolas agam?  Ní féidir liom smaoineamh, tá tuirse orm; tá brón orm; tá mé uaigneach; tá pian i mo bholg  Cad é mar a mhothaíonn mo chorp? Traochta, gan fuinneamh Ciontach Fadálach Deorach Go dona	Tascanna simplí atriallacha  Pluid thromaithe  Ag tógáil le Lego nó le taos  Abair liom go bhfuil mé slán  Domhainanálú  Ag caitheamh ama le duine fásta intaofa
		Cad é atá ag tarlú i mo dhomhan beag féin?  Cad chuige nach dtiocfadh lioma bheith níos fearr; nil maitheas ar bith ionamsa Tá fuath agam orm féin; ní fhéadfai grá a thabhairt dom Tá an locht ormsa Ní mhothóidh mé ceart go leor choíche Ní féidir liom fanacht slán Ba mhaith liom bás a fháil	Déan an tasc liom  Abair liom cad é atá le déanamh agam, gan do chuid frustrachais féin a léiriú



Cuid 3:

# AN INCHINN

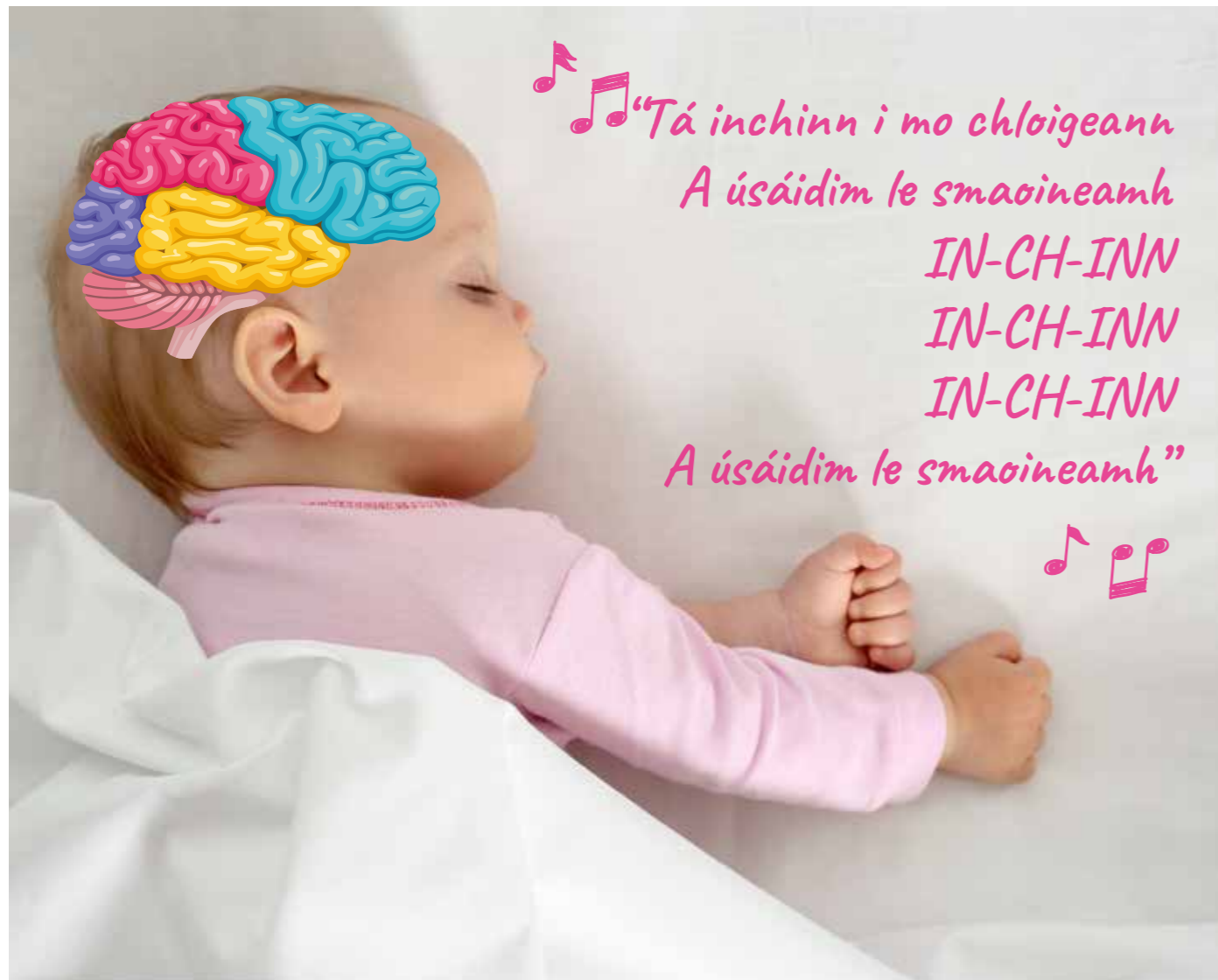


**CAD CHUIGE?**

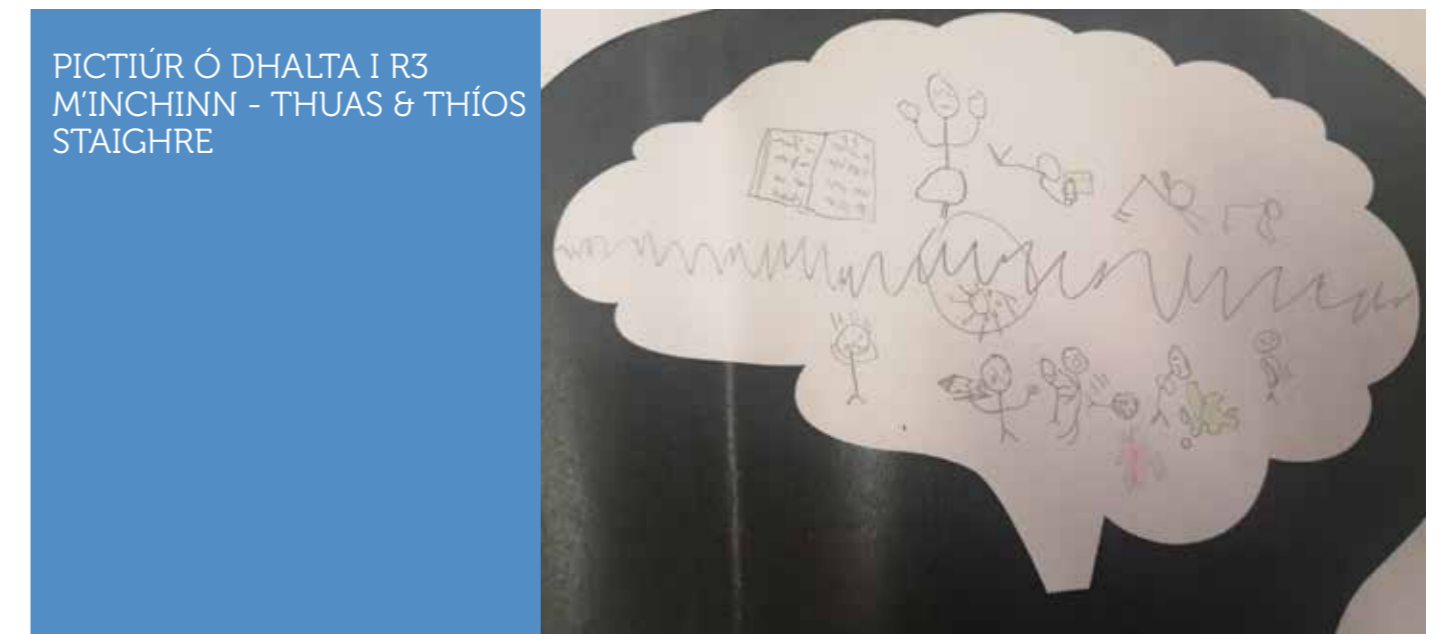
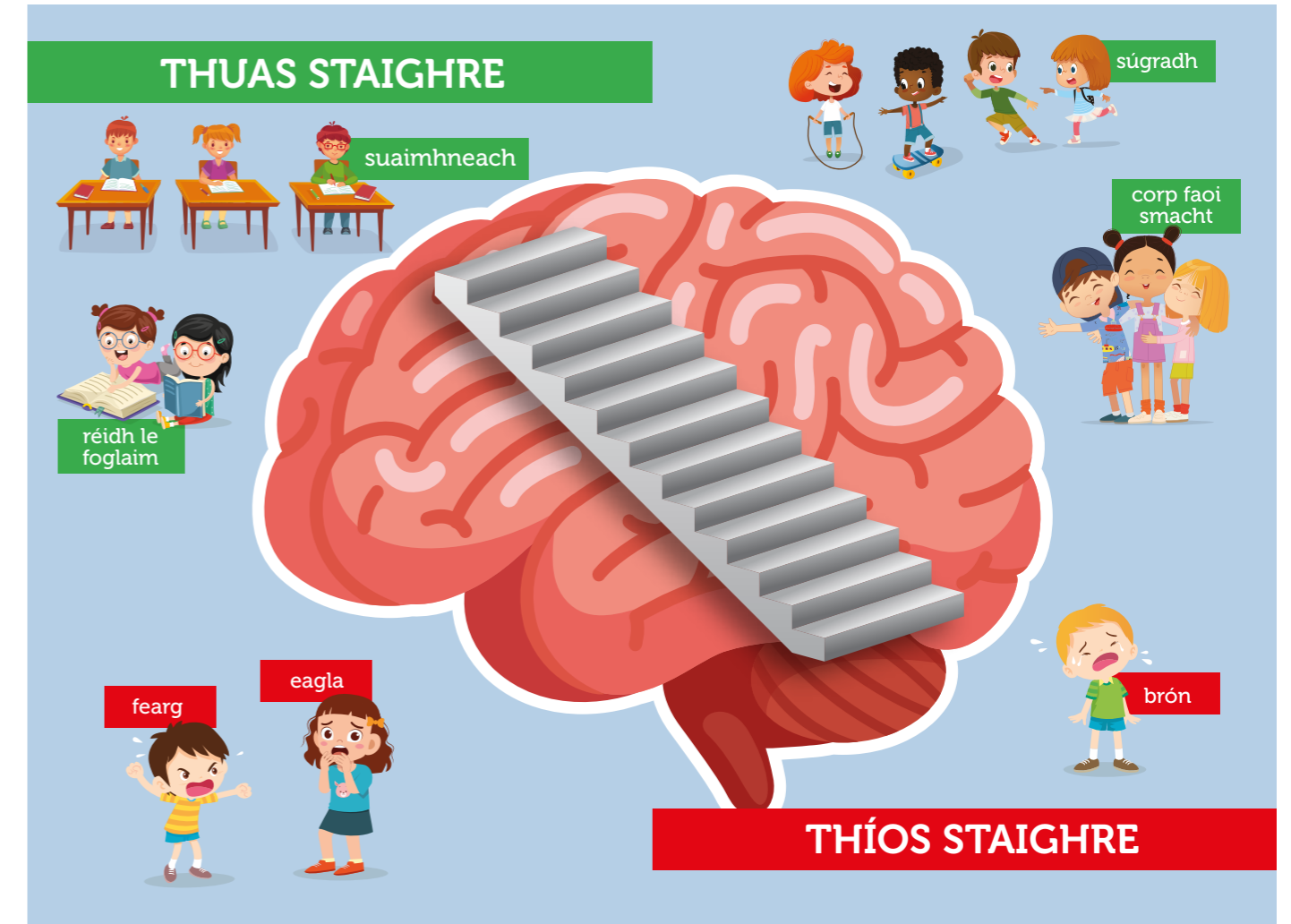
Tá áit ann leis an inchinn agus rialú a phlé ag leibhéal an pháiste. Tugann seo spreagadh do dhaltai smacht a chur ar a n-inchinn, a mothúcháin agus a roghanna. Tá sé simplí ach cumhachtach. Má tá daltaí in ann cur síos a dhéanamh ar an chuid den inchinn atá gníomhach, is féidir leo straitéisí a aimsiú le mothúcháin a rialú.

Ná fan, tosaigh go luath!

Ag leibhéal na bonnchéime, is féidir seo a cheol le fonn BINGO (ach biodh a fhios agat go mbaineann daltaí ag barr na scoile sult as seo a cheol fosta!)

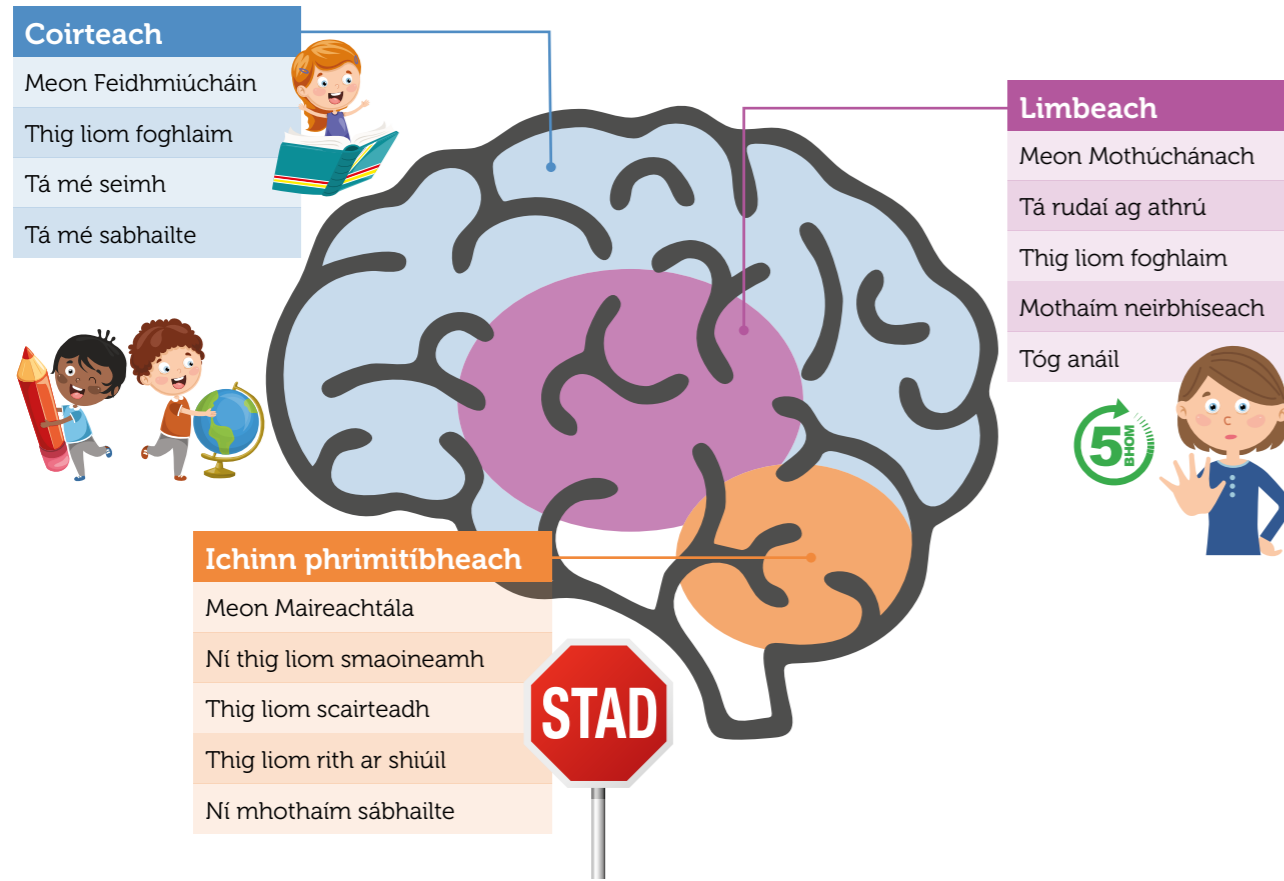


Ag toiseacht amach, is féidir labhairt ar an inchinn thuas staighre agus an inchinn thíos staighre. Má bhíonn tú gafa thíos staighre i d'inchinn phrimitibheach, bíonn sé doiligh roghanna maíthe a dhéanamh. Cuidíonn thuas staighre linn smaoineamh le smacht. Úsáideann tú straitéisí suaimhnithe le tú a thabhairt suas staighre arís. Má fhanann muid thíos staighre, is féidir linn dul ó smacht agus a bheith iontach tógtha.





De réir mar a thógann tú ar an fhoghlaim seo, is féidir cur síos níos eolaíche a chur in iúl. Úsáid íomhá cosúil leis an cheann seo.

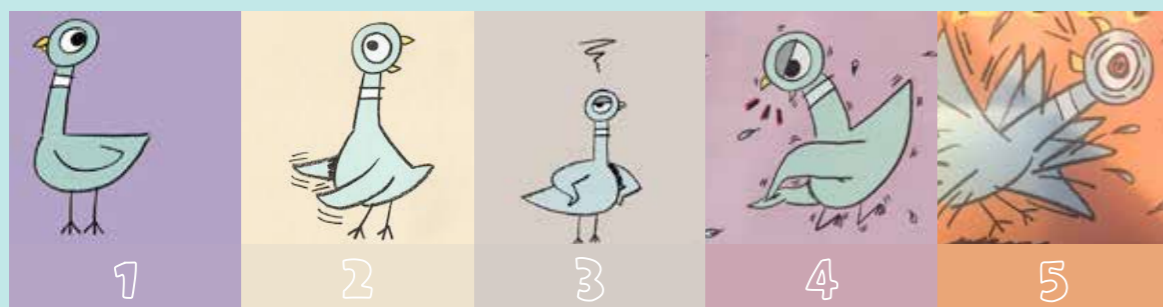


Is iomaí cur síos atá ar fáil le seo a mhíniú, agus, de réir a chéile, tá muid ag foghlaim bealaí nua le tabhairt faoi, amhail The Calm Plan ag an Behavioural Support Team (ÚO). Táthar ag baint úsáid as seo i roinnt Gaelscoileanna faoin teideal An Scála Suaimhnis. Is féidir áit a fháil ar na cúrsaí seo saor in aisce fríd an ÚO.

### An Scála Suaimhnis

- Creat le cuidiú an dírialú a aithint ionat féin agus i do dhaltai
- Cuiditheach maidir le tuigbheáil a fhorbairt ar an dóigh le cuidiú le daltaí mothú sábháilte agus ceangailte
- Bunaithe ar phrionsabail an chothaithe agus cleachtas trámathreoraithe

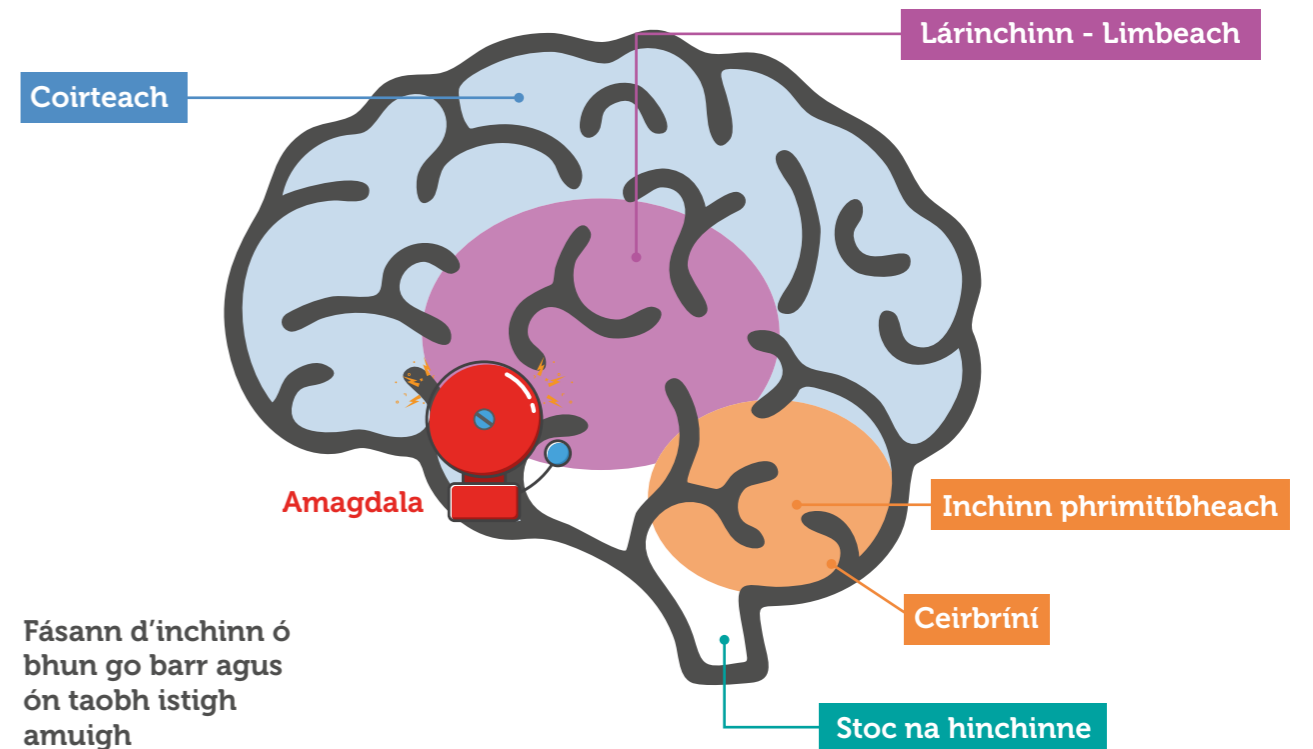
**Soláthraí:** Údarás Oideachais **Sprioclucht:** Náiscoil agus Bunscoil



Is féidir múnla a dhéanamh as cré nó marla cosúil leis an cheann seo a rinne Rang 4 i nGaelscoil i mBéal Feirste. Úsáid cré atá iontach cruá, pléigh na buanna atá le bheith ag brú ar rudaí le frustrachas a laghdú. Déan do dhícheall cothú a lua agus straitéisí a roinnt chomh minic agus is féidir leat.



Cuir in iúl do dhaltai go bhfásann a n-inchinn ó bhun go barr agus ón taobh istigh amach. An jab atá ag an amagdala ná contúirt a mheas, rud beag cosúil le haláram deataigh – tá sé iontach tábhachtach go mínítear go dtig le d'inchinn a bheith contráilte. In amanna, cuireann sí strus orainn nuair nach bhfuil muid i gcontúirt ar chor ar bith, agus thig le daltaí smacht a chailleadh má tharlaíonn sin.



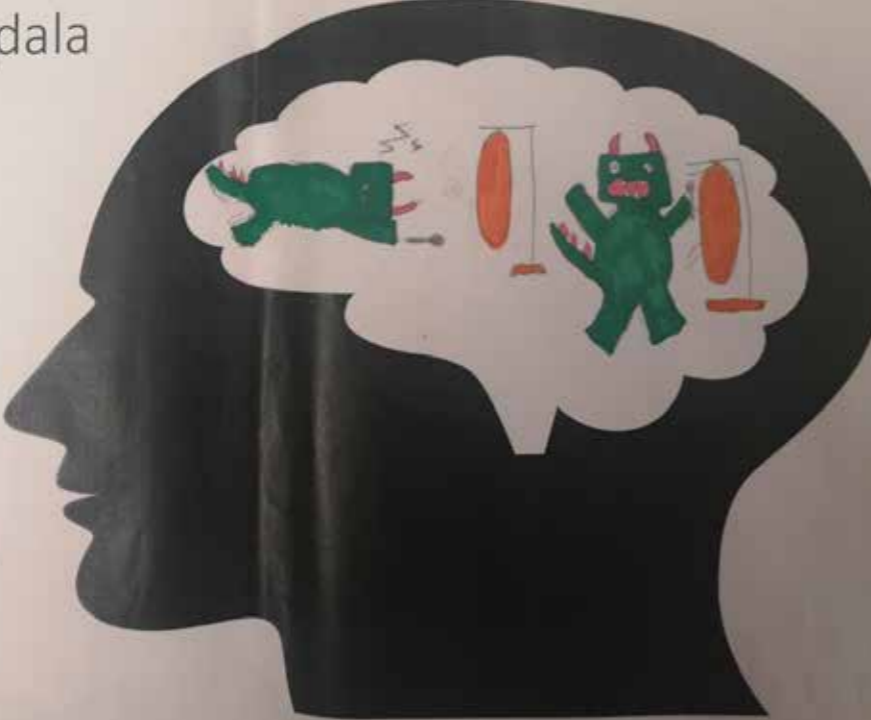
Fásann d'inchinn ó bhun go barr agus ón taobh istigh amuigh



Tá íomhánna deasa agus cur síos maith ar an amagdala le fáil i leabhar d’arbh ainm, “Help! Ive Got An Alarm Bell Going Off In My Head” le K.L. Aspden, ach is féidir d’íomhánna féin a úsáid ar ndóigh, cosúil leis na cinn seo! Iarradh ar na páistí amagdala a dhearadh – tá samhlaíocht iontach le sonrú ar an obair seo.

### Tarraing Amagdala

**TAFF: m’amagdala**



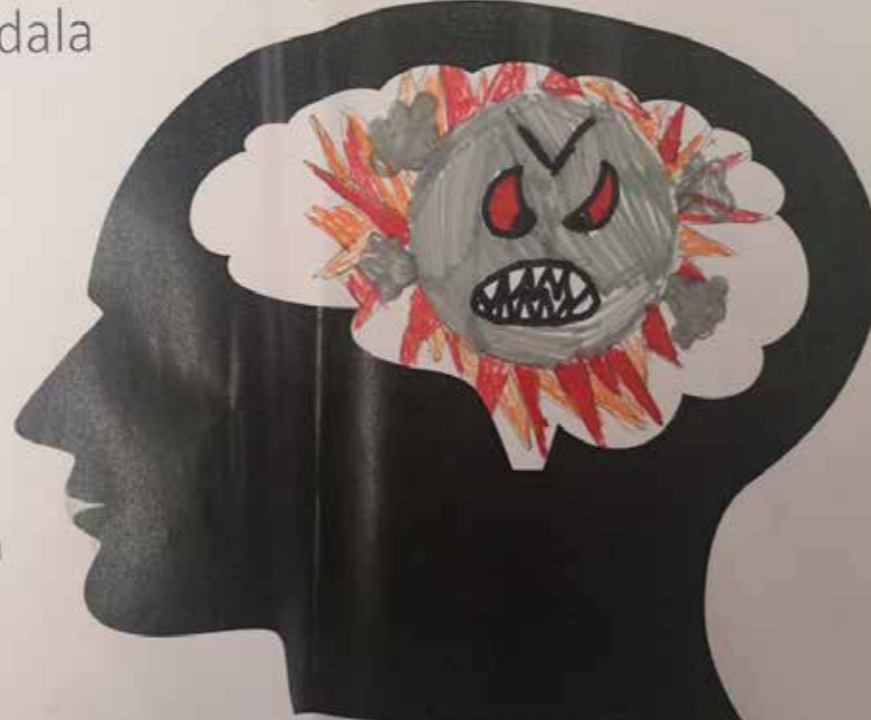
A hintinn dheas  
Ná himir cleas  
Ná héirí tógtha gan fáth

Lig dom gach rud a mheas  
Gan fearg mór le teas

Leanfaidh mé orm ag anáilú  
Le laghdú uait an bhrú  
Dhéanfaidh muid á machnamh  
'S mothúcháin a ainmniú

Dhéanfaidh mé mo dhicheall  
le tabhairt faoin cheacht  
Sin céim thábhachtach  
Le mo chorp a chur faoi smacht.

**TAFF: m’amagdala**



A hintinn dheas  
Ná himir cleas  
Ná héirí tógtha gan fáth

Lig dom gach rud a mheas  
Gan fearg mór le teas

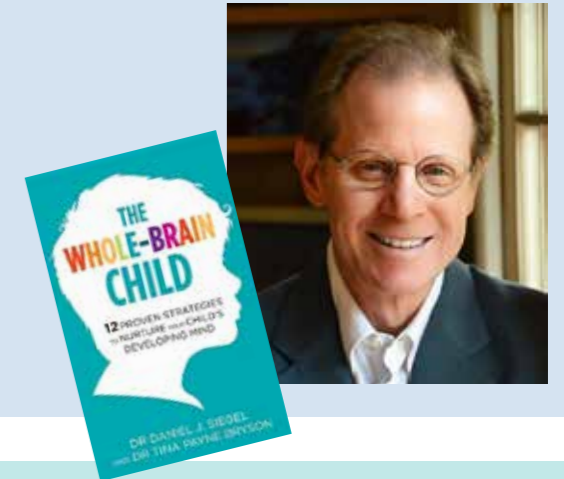
Leanfaidh mé orm ag anáilú  
Le laghdú uait an bhrú  
Dhéanfaidh muid á machnamh  
'S mothúcháin a ainmniú

Dhéanfaidh mé mo dhicheall  
le tabhairt faoin cheacht  
Sin céim thábhachtach  
Le mo chorp a chur faoi smacht.

### “AG CAILLEADH AN CLOIGEANN”

Dr Daniel Siegel

Tá cur síos eile atá iontach maith ag an Dr Daniel Siegel (ollamh leis an tsíciatracht chliniciúil i Scoil Leighis UCLA atá ina chomhstiúrthóir bunaitheach ar an Mindful Awareness Research Center ag UCLA) air sin - “flipping your lid” nó “ag cailleadh do chloiginn”. Is féidir cur síos a fháil ar YouTube fosta le seo a thaispeáint do na páistí nó le cur le d’fhoghlaim féin ar an ábhar.



### DO CHLOIGEANN A CHAILLEADH



MOTHÚCHÁIN MHÓRA

INCHINNTHUAS STAIGHRE

INCHINN THÍOS STAIGHRE

DÉAN CINNTI MAITHE

AG BAINT ÚSÁID AS D'INCHINN THUAS STAIGHRE LE BARRÓG

Baineann an t-eolas seo náire an drochiompair den dalta – cuirtear in iúl go gcaileann gach duine smacht ó am go chéile – is féidir linn uilig “an cloigeann a chailleadh!”

Tá sé tábhachtach ag daoine fásta seo uilig a chur san áireamh – cuimhnigh, nuair atá leanbh sa mheon maireachtála nach dtig linn cuidiú leis roghanna a thuigbheáil go dtí go bhfuil sé rialaithe.

I gcás mar sin, is féidir cuidiú le daltaí a aithint go bhfuil siad ag dul ó smacht. Is féidir pas a thabhairt don dalta le ham rialaithe a bheith acu – athraigh ainm/am/pictiúr leis an rud a phearsanú don dalta.





Molann Dr. Bruce Perry (siciatraí Meiriceánach, faoi láthair ina chomhalta sinsearach den Acadamh Tráma Leanaí in Houston, Texas) cur chuige ón bhun aníos “bottom up” le cuidiú le leanbh rialú. Tagann rialú ar dtús, ansin cumarsáid agus nuair atá an leanbh suaimhneach, thig leo smaoinemh agus machnamh a dhéanamh ar an eachtra. Braitheann fad an phróisis ar an dalta féin agus ar an eachtra.

**ÓN BHUN ANÍOS**

**Réasúnaigh**  
Cothaigh smaointeoireacht cúise agus éifeachta, machnamh, iarmhairtí, scileanna feidhme feidhmiúcháin

**Déan cumarsáid**  
Cruthaigh ceangal – áit, córas teagmhála sóisialta – feicthe, cluinte, meas ar an duine

**Rialaigh**  
Cruthaigh sábháilteacht – fisiciúil, mothúcháin, céadfach. Is teoiric rialaitheach í teoiric nua-aimseartha an cheangailtheory.

### Straitéisí le rialú



Le tógáil arís air sin, thiocfadh leat scéalta a chumadh faoina dtarlaíonn san inchinn. Tá smaointe iontacha ag an Dr Hazel Harrison. Cum carachtair le cuidiú leat cur síos ar na rudaí atá ag dul ar aghaidh nuair a bhuaileann na mothúcháin mhóra thú. Is féidir na scéalta a fhorbairt de réir bliainghrúpa.

Is grúpa carthanachta é Capacitar a thugann tacaíocht do dhaoine ar fud an domhain. Seo cleachtas simplí a mholann siad le cuidiú le strus laethúil. Ag bun na scoile, deir muid go mbaianeann gach méar le mothúchán – is féidir leat go díreach mothúchán a cheangal le gach méar, nó is féidir an dán seo a úsáid le páistí níos sine.

### Greamanna méire le mothúcháin a bhainistiú

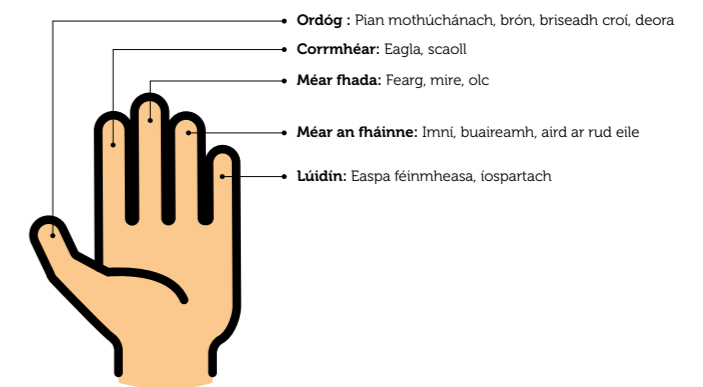
Nuair a mhothaím brónach nó in ísle brí,  
Tugann greim ar m’ordog ardú beag croí.

Má thagann scaoll orm dírim ar mo chormhéar,  
Cuirim ruaig ar an eagla, beag bídeach nó ollmhór.

Ar buile le fearg agus réidh le pléascadh,  
Le greim ar a’ mhéar fhada, bím ábalta suaimhniú.

Má bhuaileann an imní ‘s más buartha a bhím,  
Is ar mhéar an fháinne a bheirimse greim.

‘s tá mo lúidín beag ann ag deireadh an lae, Lena  
theachtaireacht thráthúil, is fiú go mór mé!



1. Coinnigh greim ar an mhéar leis an lámh eile ar feadh bomaite nó dhó. Seans go mothóidh tú cuisle.
2. Tarraing anáil go fadálach.
3. Scaoil anáil amach go fadálach.
4. Scaoil na mothúcháin mhóra.

### Ná Caill Misneach

Sainréimse ollmhór atá in eolaíocht an néarchórais. Tá na néaróin san inchinn chomh líonmhar le réalta Bhealach na Bó Finne: thart fá chéad billiún. Ní chuirfeadh sé lá iontais ort gur casta an rud é staidéar na hinchinne.

Mar shampla, caitheadh amhras ar theoiric trí-aonta Paul Mac Lean, ach bíonn an teoiric á teagasc ar fud na cruinne. Lena chois sin, níl gach eolaí inchinne ar aon tuairim leis an teoiric úr (polyvagal) a chaith amhras ar theoiric Mac Lean. Is dual don eolaíocht a leithéid – athraíonn sí de shíor, ach ná caillimis misneach mar gheall air sin!

**An raibh a fhios agat cé chomh cumhachtach agus atá d’inchinn?**

**Gineann sí go leor fuinnimh le solas a lasadh!**





Cuid 4

# TIMPEALLACHT AN tSEOMRA RANGA

## Timpeallacht an tSeomra Ranga

Cuireann gach múinteoir am isteach ar leagan amach an tseomra lena chinntiú go bhfuil sé sábhailte agus roinnte ar dhóigh a spreagann an fhoghlaim.

An féidir leat amharc arís air seo agus cuid ar bith de na smaointe thíos a chur i bhfeidhm i do sheomra ranga le soláthar níos fearr a dhéanamh i dtaca le plé ar na mothúcháin?

### An féidir leat nós nua a thoiseacht ag tús gach lae?

Cuir fáilte nó beannacht roimh gach dalta go pearsanta ar theacht isteach dóibh ar maidin – lig don dalta pictiúr a roghnú agus abair maidin mhaith go pearsanta le gach ball ranga. Seo deis le tús dearfach leis an lá a chinntiú. Cuireann sé leis an nóisean gur cuid den rang gach dalta, bíonn siad níos gníomhaí sa rang agus cuidíonn sé le bainistíocht iompair.



### An féidir leat boladh a chur i do sheomra ranga?

Thig le boladh dul i bhfeidhm ar an fhoghlaim sa tseomra ranga. Tá boladh agus cuimhní ceangailte. Is féidir le boladh a bheith ina thrúig ar chuimhní, maith agus olc. Sa tseomra ranga, b'fhéidir go mbeadh ceangal le dea-bholadh agus le dea-chuimhní.

Ar ndóigh, caithfear a bheith cúramach leis seo nó thig le boladh a bheith cumhachtach ar na céadfaí – bain triail as cúpla rud go dtí go n-oibríonn sé duit agus do do dhaltaí.

Nuair a bheas boladh roghnaithe, déan do dhícheall é a choinneáil chomh nádúrtha agus is féidir.

Thiocfadh leat:

- Ola (ar nós labhandair nó féar líomóideach) ar ollann chadáis ar fud an tseomra nó ar ghaothrán ar do dheasc (as an bhealach ar mhaithe le cúrsaí slándála).
- Idirleatóir a úsáid.
- Ola líomóide ar éadach ag bun an bhosca bruscair.
- Ola measctha le huisce i mbuidéil le húraitheoir aeir nádúrtha a dhéanamh – níos mó deora le boladh níos láidre a chruthú.
- Boladh a chur le taos.










### An féidir leat mothúcháin a chlárú go rialta?

Cuidíonn clárú nó ainmniú na mothúchán le soiléireacht mhothúchánach. Is féidir leis tuigbheáil níos doimhne a thabhairt do dhaoine ar an méid a tharla, ar an dóigh a dtéann eachtraí i bhfeidhm orainn, agus, in amanna, is féidir leis cuidiú linn an chéad chéim eile a aimsiú le faoiseamh a fháil. Is straitéis iontach é don duine óg nó don duine fásta.

MOTHÚCHÁIN

		
Tá <b>áthas</b> orm	Tá mé <b>míshásta</b>	Tá <b>ríméad</b> orm
		
Tá <b>eagla</b> orm	Tá <b>iontas</b> orm	Tá <b>fearg</b> orm
		
Tá <b>brón</b> orm	Tá <b>imní</b> orm	Tá <b>pus</b> orm
		
Tá <b>éad</b> orm	Tá <b>bród</b> orm	Tá <b>náire</b> orm

### An féidir leat mothúchán a roghnú agus amharc níos doimhne air?

Trí thaighde a rinneadh breis agus 40 bliain ó shin, d'fhoghlaim na heolaithe Ekman agus Friesen go mbíonn claonadh ar dhaoine, ar fud an domhain, na haghaidheanna céanna a tharraingt le mothúcháin éagsúla a léiriú. Mar sin, dá n-amharcfá ar dhalta scoile anseo in Éirinn, nó feirmeoir ón India, nó dochtúir i Meiriceá Theas, bheadh cuma an-chosúil ar a n-aghaidh dá mbeadh brón orthu. Tá patrúin shocraithe ann maidir leis an dóigh a mbogann na matáin aghaidhe. Is scil an-tábhachtach sa tsaol é mothúcháin duine a aithint. Cuidíonn sé go mór i gcásanna sóisialta lenár dteaghlach, lenár gcairde, lenár múinteoirí, agus fiú le strainséirí. Is fiú go mór amharc níos doimhne ar mhothúcháin ar leith, fearg mar shampla. Bain úsáid as ceol – an mothaíonn tú feargach ag éisteacht le ceol ar leith, an léiríonn ceol ar bith fearg duitse i do bharúil? Is maith éisteacht le ceol clasaiceach in amanna – is sampla maith é The Planets, Movement 1: Mars the Bringer of War le Holst. Is féidir mothúcháin a léiriú leis an aisteoireacht. Le páistí níos sine, thiocfadh leat plé a dhéanamh ar cad é atá taobh thiar den mhothú seo. Go minic, cuireann fearg mothúcháin eile i bhfolach!

### IN AMANNA, MOTHAÍONN MUID



GO MINIC, BÍONN FEARG COSÚIL LE MASC. CUIREANN SÍ MOTHÚCHÁIN EILE I bhFOLACH.



brón



gortú



frustrachas



éad

Ach ná bí ag dúil le barraíocht go luath, mar léiríonn an taighde go dtógann sé am na scileanna seo a fhorbairt. (Laurence K et al 2016)

Taispeánann taighde dúinn gur féidir le páistí chomh hóg le 6 bliana d'aois sonas, brón agus fearg a aithint ach feabhsaíonn ár gcumas mothúcháin aghaidhe a aithint i rith na hóige agus i rith na ndéaga. Is cosúil fosta go mbíonn níos lú deacrachtaí ag cailíní ná buachaillí leis an scil seo a thógáil.





**An féidir leat foghlaim faoin aer a shocrú le fócas cothaithe?**

Oibríonn an gharraíodóireacht go fiormhaith don chothú fosta. Tá fianaise ann go gcuidíonn foghlaim faoin aer, amhail garraíodóireacht, le fócas, le codladh agus le strus a laghdú. Is féidir smaointe agus mothúcháin dhiúltacha a laghdú agus tú ag díriú ar thasc garraíodóireachta. Nuair a theipeann ar phlanda faoi do chúram, is féidir machnamh a dhéanamh ar na fáthanna, agus an rud is tábhachtaí: is féidir toiseacht arís. Is féidir an cineál seo oibre a cheangal le teanga, DTO agus na hábhair ar fad i bhfirinne. Thig leis tógáil ar thuigbheáil faoin luach atá le fanacht agus go nglacann gach rud am – fásann rudaí de réir a chéile – tá cothú de dhíth ar gach rud atá beo!

**M'inchinn**

Is gairdin d'inchinn  
Is síolta do smaointe  
Coimhéd ar gach rud ag fás  
Go raibh sé ar do leas.



**An féidir leat scáthán a chur in airde nó roinnt scáthán a bheith agat ar fud an tseomra?**

Ní minic a thapaíonn muid an deis le hamharc orainn féin ar scoil – is féidir scáthán a úsáid le hamharc níos doimhne agus níos cúramaí ort féin. Ar thriail tú seasamh os comhair scátháin le moladh a thabhairt duit féin? Tá sé níos deacra ná a shilfeá! Is féidir é a úsáid le moladh a thabhairt do dhaoine eile nuair atá siad ag amharc sa scáthán iad féin. Tá claonadh ionainn in amanna gan muid féin a cheiliúradh. Thig le scáthán cuidiú leis sin. Cuidíonn sé leis na tréithe a chuireann le féiniúlacht a aithint chomh maith le smaointe agus mothúcháin a chur in iúl go muineach agus daltaí ag cur síos orthu féin agus ar dhaoine eile. Is féidir leis tacú le luach a chur ionainn féin agus ar n-indibhidiúlacht.



**An féidir leat tacú le riachtanais chéadfacha?**

An bhfuil spás agat coirnéal ilchéadfach nó bosca céadfach a bheith agat? Cad é faoi liathróid mhór ióga le cothromú nó bandaí leaisteacha a thriail. Cruthaigh ciorcaid ilchéadfacha. Tá roinnt scoileanna ag cur béim ar dhaltaí a bheith compordach, mar shampla, ligtear do pháistí a mbróga tí a chaitheamh sa tseomra ranga.

**Riachtanais Ilchéadfacha**







**An féidir leat buíochas a ghabháil?**

Is nós é seo a chuidíonn go mór le mothúcháin dhearfacha a chothú i ndaoine. Is fiú a dhéanamh ar bhonn laethúil, ach is féidir gníomh mór a dhéanamh de go rialta fosta; ag deireadh téarma, deireadh na bliana, nó ag imeacht do R7.

Chruthaigh páistí ar Ghaelscoil buidéil sonais le cuimhneamh siar ar rudaí a sheas amach dóibh le na linn ar scoil. Roghnaigh siad dath do na dea-chuimhní, m.sh. airgead: don am a chaith siad sa chóir; glas: cuairt ranga go dtí an choill; buí: lá griamhar nuair a d'ith siad uachtar reoite sa chlós srl. Thóg na páistí seo abhaile leo le heochair agus dán mar ábhar trasdultach.

Rang a 7 lán le brí  
 Ag imeacht ar ball lán bríonglóidí  
 Amaidí, deora, gáire 's spraoi  
 Beidh sibh i gcónaí inár gcroí

**Buidéil Shonais**



**An féidir leabharlann mothúchán a chur ar bun?**

Cruthaigh leabharlann mothúchán scoile/ranga ina bhfuil leabhair ar leith a dhíríonn ar mheabhairshláinte. Déan fóirsteanach í do dhaltaí sa rang agus athraigh na leabhair go minic.

**Áiseanna**



**Ábhair léitheoireachta don fhoireann**



Tá neart leabhar foilsithe le tacú le múinteoirí fosta. Thiocfadh leabharlann eile a bheith ann don fhoireann i seomra na foirne.







Cuid 5

# STRAITÉISÍ ÚSÁIDEACHA

## Straitéisí Úsáideacha

Níl anseo ach sampla beag de straitéisí is féidir leat cur i bhfeidhm láithreach gan mórán ullmhúcháin – baineadh tairbhe astu i seomraí Gaelscoile roimhe.

### Smailc/ Sos sa tSeomra

Roinntear bia gach lá ag am sosa – an féidir leat an bia a ithe sa rang nó an féidir arán rósta a chur ar fáil uair sa tseachtain? Bíonn deis ag na páistí tabhairt faoin fhoghlaim shóisialta le linn an ama seo agus cuidíonn sé leo aire a thabhairt do dhaoine eile. Chomh maith leis sin, éistear leis na páistí agus bíonn faill acu a bheith ag éisteacht le daoine eile. De réir mar a bhíonn na páistí ag foghlaim go hacadúil agus go sóisialta, éiríonn siad muiníneach agus níos toilteanaí freagraí a thabhairt. Foghlaimíonn siad féinmheas, agus bíonn siad bródúil as dea-iompar agus as rud éigin a bhaint amach. Tá go leor i gceist ó thaobh pleanála anseo, agus ní mór a láimhseáil go cúramach, agus cúrsaí cumarsáide a bheith chun tosaigh sa phleanáil sin. Forbraítear scileanna nuair a roinntear bia le chéile, ina measc:

- Caidrimh
- Gnáthamh
- Obair le comhpháirtithe/ foireann
- Foghlaim trí thaithí
- Rólimirt
- Ag roinnt
- Seicheamh
- Aird
- Sórtáil
- Stór focal
- Neamhspleáchas
- Tascanna a chríochnú
- Comhrá
- Glaineacht

**TÁ AN TÁBHACHT CHÉANNA AG BAINN LEIS AN DÓIGH A nDÉANTAR RUDAÍ AGUS ATÁ LEIS AN MÉID ATÁ DÉANTA!**





Is féidir a bheith cruthaitheach leis an smailc seo – déan gníomh cócaireachta ag tacú le téama DTO/litearthachta an ranga. Tosaigh córas nua spreagtha ag rudaí atá ag dul ar aghaidh thart orainn. Tosaíodh scéim cupán agus comhrá le linn Covid-19, mar shampla:

Tá Teachín i ndiaidh scéim iomlán scoile a thioseacht, 'Cupán agus Comhrá', a spreagfaidh cineáltas agus a chuideoidh leis na daltaí a gcuid scileanna cainte a fhorbairt. Mar gheall ar Covid-19, bímid ag foghlaim faoin aer níos minice, ach de réir mar a éiríonn an aimsir níos fuaire, is féidir ár scileanna cainte agus cumarsáide a chleachtadh le cupán deas seacláid the. Beidh na múinteoirí ag coinneáil súil amach do chairde iontacha i gcaitheamh na seachtaine agus bronnfar teastais, mugaí agus saicíní seacláide te orthu le roinnt le duine sa bhaile. Is cinnte go mbíonn sé doiligh uaireanta a chur ina luí ar ár bpáistí a rá linn cad é atá ag dul ar aghaidh ar scoil. Tá súil againn go spreagfaidh an scéim seo comhrá sa bhaile faoin chur chuige seo agus is fiú go mór sin!



### Laethanta le Folláine

Lena chinntiú go mbíonn gníomh ranga foirmeálta ann gach lá, i ndiaidh triail a bhaint as na ceachtanna sa cháipéis seo, is féidir ainm na laethanta a lúbadh le folláine a chur chun tosaigh uair sa tseachtain nó gach lá.

**Luan Luascach** – gníomh a bhaineann le ceol a dhéanamh

**Machnamh ar an Mháirt** – gníomh a dhíríonn ar shuaimhneas

**Comhrá Céadaoine** – gníomh a dhíríonn ar chumarsáid

**Déardaoin Dearfach** – rogha gnímh

**Aoine Aoibhinn** – rogha gnímh

\*Tabharfaidh an dá cheann dheireanacha seo an tsolúbthacht le fócas ar leith a dhéanamh uair sa tseachtain. Díreann ar ghníomh ar bith thuasluaite nó thioctadh scéalta/rólímirt/ cócaireacht - cibé rud is fearr leis na páistí faoi do chúram a ullmhú le riar ar rudaí atá idir lámha agat i ngnáthobair curaclaim nó le tacú le caidrimh an ranga. Ní mór don mhúinteoir aithne a bheith acu ar an rang agus an gníomh a bhunú ar spéiseanna na ndaltaí.

### An Fhoghlaim mar Phróiseas

An labhraíonn tú ar an fhoghlaim mar phróiseas? Is féidir leis seo dul i bhfeidhm go mór ar mhuintín agus ar mhothúcháin an dalta. Má úsáideann tú clár foghlama mar atá sa phictiúr seo, cuirfidh tú eolas ar an dóigh a mothaíonn na daltaí faoina bhfoghlaim féin. Cuideoidh sé leat iad a spreagadh. Tá meon forbartha iontach tábhachtach mar cuidíonn sé le daltaí a thuigbheáil gur próiseas í an fhoghlaim agus is deis iontach í le luach na foghlama fad saoil a chur in iúl dóibh. Tagann seo ar ais chuig an tábhacht atá leis an inchinn a phlé. Baineann meon forbartha leis an néaraplaisteacht. Sin é an fáth a bhfuil sé thar a bheith tábhachtach an inchinn a phlé. Baineann meon forbartha leis an néaraplaisteacht. Is féidir scileanna agus eolas a fhorbairt le hiarracht, cleachtadh agus díongbháilteacht. Nuair a thuigeann páistí an néaraplaisteacht, athraíonn an dóigh a n-amharcann siad ar a gcumas féin. Bíonn sé níos éasca acu meon fáis a thuigbheáil agus meancóga, constaicí agus dúshláin a sháru.

**CRIOS NA FORBARTHA NEASAÍ**

Ní thuigim é! Tá cuidiú de dhíth orm lena thuigbheáil.  
 Sílim go dtuigim, ach tá rud beag tacaíochta uaim.  
 Thuigim agus is féidir liom féin triail a bhaint as.

**"AN RUD IS FÉIDIR LE PÁISTE A DHÉANAMH I gCOMHAR INNIU, DÉANFAIDH SÉ INA AONAR AMÁRACH É"** Vygotsky, LS (1978)

- CRIOS NA hIMNÍ
- CRIOS NA FOGHLAMA
- CRIOS AN CHOMPOIRD

### Meon forbartha ní thig liom...Go Fóill!

**CUMHACHT AN FHRÁSA 'GO FÓILL!'**

NÍ THIG LIOM... GO FÓILL

NÍL MÉ MAITH AIGE SEO... GO FÓILL

NÍL AN FREAGRA AGAM... GO FÓILL

NÍL SÉ AG OBAIR DOM... GO FÓILL

NÍ THUIGIM... GO FÓILL



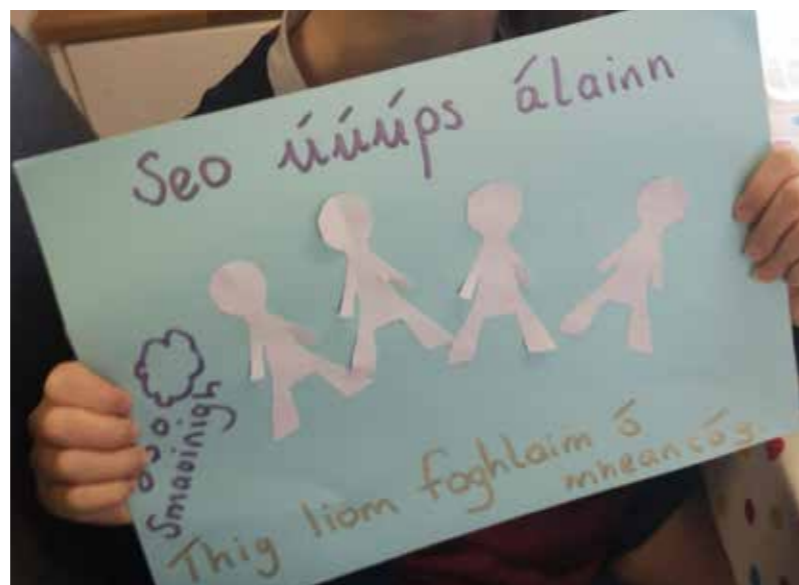
## An Fhoirfeacht

Foirfeacht – thig léi muid a choinneáil siar – sáraigh í!

Tá leabhar galánta scríofa ag Barney Saltzberg – Beautiful Oops. Is féidir leis an fhoirfeacht cur isteach ar an fhoghlaim ar scoil. In amanna, cuireann sí bac orainn dul sa tseans. Má athraíonn muid ár meon, thig linn meancóg a mheas ar bhealach difriúil. An gá go mbíonn meancóg uafásach? Is cuid den tsaol iad meancóga. Caithfear meancóga a dhéanamh. Ba chóir meancóga a dhéanamh. Tá áilleacht i do mheancóg mar is féidir leat athléimneacht a thógáil agus foghlaim ón éispéireas! Sa phictiúr thíos, bhí an rang ag gearradh teaghlaigh pháipéir. Rinne an dalta seo meancóg: ghearr sí san áit chontráilte iad agus scar sí an teaghlach. Ghoill seo go mór uirthi ach rinne muid ceiliúradh ar an mheancóg – is fríd mheancóga a fhoghlaimíonn muid!

### Úps Álainn

Tacaíocht le foirfeacht – caithfidh muid uilig dul sa tseans. Éiríonn linn in amanna, agus teipeann orainn amanna eile – is próiseas í an fhoghlaim.



Táthar ann a chreideann go bhfuil luach le Teicnící Saoirse Mothúchán (Emotional Freedom Techniques, EFT) le tacaíocht a thabhairt do dhaltaí rialú. Is idirghníomhú comhairleoireachta iad a úsáidtear go minic sa leigheas iomlánaíoch. Tá samplaí go leor ar YouTube a bheadh fóirsteanach do mhúinteoirí atá ag iarraidh triail a bhaint astu. Bain triail astu! Cén dochar?



## Sosanna Bríomhara

An féidir leagan amach an tseomra a dhéanamh níos fóirsteanáil le sosanna bríomhara a chur ar fáil, nó an féidir am a fháil gach lá le bogadh a chur ar an chlár ama? Tá an Ióga agus sosanna bríomhara tábhachtach – déan iad chomh minic agus is féidir. D'fhéadfá ceacht Gaeilge a dhéanamh leis seo, m.sh. dán a chumadh agus foclóir an téarma a úsáid. Ar an dóigh sin, bíonn tú ábalta na sosanna a athrú go rialta ionas nach gcaillfidh na daltaí suim iontu.

Is uirlis rialaithe í an ghluaiseacht. Má tá páiste ag bogadh, is é is cúis leis ná gur gá dóibh a gcorp a bhogadh.

An páiste nach mbíonn deireadh leis na cúiseanna le teacht a fhad leis an mhúinteoir, a éiríonn le bior a chur ar pheann luaidhe arís is arís, a iarrann cead dul chuig an leithreas go minic, a luascann sa chathaoir, a bhogann thart agus iad ina suí ar bhrat, nó a bhíonn ag útamáil le rudaí, tá siad dá rialú féin.

Mar dhaoine fásta, tá sé tábhachtach go ndéanann muid ár ndícheall ligean dó sin tarlú.

Má choisceann muid sin ar pháistí, tá muid dá n-oiliúint de thaisme le gan a bheith ag éisteach leis an rud atá de dhíth ar a gcorp – an scil chéanna ar bonnchloch i don féinrialú.

@perthchildrensot

### Teachín @ Scoil an Droichid

BRISEADH BRÍOMHAR  
Movement Breaks

Féach check out [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201501/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201501/)

#### C-O-T-H-A-I-G-H

Croith do lámha san aer ar feadh deich soicind  
Oscail do bhéal agus abair amhrán bríomhar  
Tóg rópa agus bí ag scipeáil ar feadh bomaite  
Hé! Rith ar an spota ar feadh tríocha soicind!  
Amharc an dtig leat do lámh a chur ar do ladhar  
Lonsaigh an t-aer le do dhoirne láidre  
Gabh amach sa tsráid agus sú isteach an t-aer  
Huth! Tá sos tuillte agat!

“Is féidir le hIonchur Céadfach cuidiú le daltaí mothú suaimhneach, fócas a fheabhsú agus díriú ar an obair. Má bhaintear úsáid as mar shos ón fhoghlaim acadúil, léiríonn fianaise gur féidir le aird agus gnóthachtáil acadúil a fheabhsú, chomh maith le strus a laghdú.”

## Dialann na Mothúchán

Bain úsáid as dialann le mothúcháin a chlárú go rialta i scríbhinn nó i bhfoirm pictiúir. Tá rudaí deasa ar fáil ó [www.connectthedotsdesign.com](http://www.connectthedotsdesign.com)



## Breacaireacht

Gotraidisiúnta, breathnaíodhar an bhreacaireacht mar chur isteach ar an fhoghlaim. Mar sin féin, fuarthas amach i dtaighde síceolaíoch a rinneadh le gairid go dtiocfadh leis an nós seo tacú le cuimhne agus foghlaim na ndaltaí. Ar a bharr sin, thig leis cuidiú leis an inchinn cineálacha áirithe faisnéise a phróiseáil. Tóg do pheann luaidhe ar shiúlóid!





## Cleachtadh Análaithe

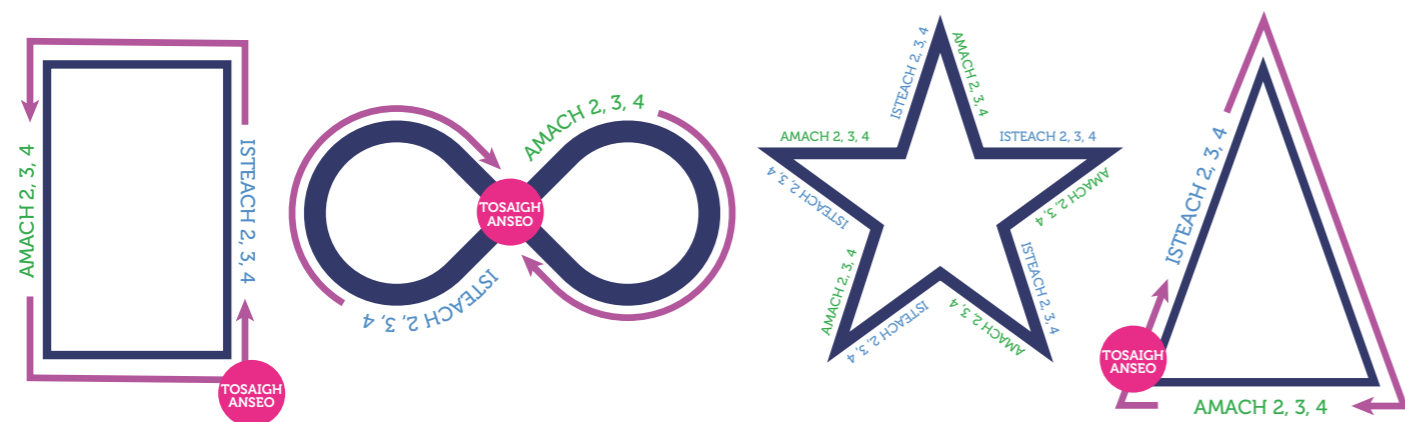
Déan am gach lá le díriú ar an análú. Tá cuid mhór dóigheanna leis seo a dhéanamh. Is deas an dán seo a úsáid nuair a bhíonn tú ag cleachtadh straitéisí nua análaithe.

[www.copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids](http://www.copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids)

In amanna, bíonn cuidiú de dhíth ar pháistí le hanáil dhomhain a tharraingt mar is ceart. Is maith a thuigeann muid go dtéann do chorp isteach i modh maireachtála go huathoibríoch nuair a bhíonn tú faoi strus. Méadaíonn do ráta croí, ní bhíonn do bholg ag díleá, agus éiríonn do chuid análaithe níos éadoimhne.

Cuidíonn análú domhain le níos mó ocsaigine a fháil isteach i do shruth fola. Tá éifeacht fhisiciúil aige seo ar do chorp le cuidiú leat strus a laghdú agus suaimhniú. Tá moltaí maithe ar fáil ar an tsuíomh seo agus réimse dóigheanna le hanáilú cuí a dhéanamh. Is féidir frapaí amhail bolgáin/cleite a úsáid; is féidir cruthanna nó do lámh a úsáid.

## Análú le cruthanna





### Ceacht Faoi Smacht

A inchinn dheas  
Ná himir cleas  
Ná héirí tógtha gan fáth

Lig dom gach rud a mheas  
Gan fearg mhór le teas

Leanfaidh mé orm ag análú  
le laghdú uait an brú  
Déanfaidh muid ár machnamh  
's mothúcháin a ainmniú

Déanfaidh mé mo dhícheall  
le tabhairt faoin cheacht  
Sin céim thábhachtach  
le mo chorp a chur faoi smacht.

## Seachtain Cheiliúrtha

De réir mar a thógtar na nósanna seo, smaoinigh faoi sheachtain cheiliúrtha a réachtáil sa scoil – foghlaim óna chéile agus dea-nósanna as gach rang a roinnt. Is ar scáth a chéile a mhaireann na daoine.

## Seachtain Speisialta

- Postáil ar líne gach lá faoi chúrsaí folláine
- Smailc do na páistí agus don fhoireann
- Pobal na scoile a thabhairt isteach (m.sh. tuismitheoirí/seantuismitheoirí/oibrithe dinnéir)
- Tionóil scoile
- Scéal scoile
- Comórtas scoile
- Ceachtanna speisialta
- Cuirteoirí
- Turais







Cuid 6:

# DAOINE FÁSTA

## Daoine Fásta

Is iad na daoine fásta na háiseanna is luachmhaire sa tseomra ranga, go háirithe i nGaelscoil cionn is gur eiseamláir theanga iad chomh maith. Cuirtear béim mhór ar an fhorbairt teanga agus ar an chumarsáid le cúrsaí folláine, rud a bhfuil an-tairbhe ag baint leis i suíomh an tumoideachais. Tagann seo go maith le dearcadh Mhic Aoidh (2017); nuair a spreagtar daltaí le páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí comhpháirteacha agus i ngníomhaíochtaí faoi threoir, déantar scileanna teanga a fhorbairt go córasach fríd théamaí atá bunaithe ar réimse spéise na ndaltaí. Spreagann seo tuigbheáil agus labhairt na Gaeilge i dtuairim Mhic Aoidh (lch 3). Tá gníomhaíochtaí mar seo tábhachtach le folláine a chur chun tosaigh fosta, moltar gníomhaíochtaí struchtúrtha le tacú le páistí muinín a chothú agus scileanna cumarsáide a fhorbairt le féinmhuinín agus féinmheas a ardú. Go bunúsach, má chuirtear obair isteach sna caidrimh ranga bíonn tionchar dearfach, fadtéarmach ar dhul chun cinn acadúil agus sóisialta na ndaltaí.

Uaireanta, is féidir go mbíonn an tionchar is cumhachtaí ag na gothaí is lú. A bheith i sheasamh ag doras an tseomra ranga, ag beannú do dhaltaí agus iad ag teacht isteach, agus ag fiosrú fúthu, cuireann sin teachtaireacht atá caolchúiseach ach tábhachtach:

*" tugtar aire duit, tá tú sábháilte, tá tacaíocht agat, tá meas ort agus tá guth agat anseo."*

David Bosso in Education Week Teacher



Caithfidh daltaí a fhios a bheith acu go bhfuil dúil ag a múinteoir iontu agus meas orthu.

Oibreoidh páistí níos cruá duit má tá muinín acu asat agus má mhothaíonn siad grá.

Is féidir seo a dhéanamh ar réimse dóigheanna, ach dóigh amháin atá furasta ná giota de do chúla féin a roinnt – do spéiseanna, do theaghlach (más maith leat), peataí atá agat, laethanta saoire... ní chaithfidh gach focal dó a bheith fíor! Cuidíonn seo leis na daltaí tú a fheiceáil mar dhuine daonna, agus bíonn sé níos fusa muinín a chur i nduine agus rudaí a roinnt fá dtaobh duit féin má tá an duine eile sa chaidreamh sásta déanamh amhlaidh.

**RÓLIMIRT** Is féidir seo a úsáid leis an dóigh le rialú a eiseamláiriú. Is féidir a chur i gcéill go bhfuil frustrachas ort agus an dóigh a socraíonn tú thú féin a thaispeáint do na daltaí. Is féidir coimhlint a eiseamláiriú le duine fásta eile sa tseomra, agus ansin an teacht ar réiteach a léiriú fosta. Ní fada go mbeidh páistí ag tabhairt comhairle duit ar dhóigheanna le réiteach na faidhbe a fháil!



Smaoinigh ar an dóigh a réitíonn tú coimhlint i do rang. Tá clú ar obair Dan Hughes agus an cur chuige PACE – bíonn seo iontach úsáideach i ndiaidh eachtra. Tá cur síos cuimsitheach déanta ar dhóigh éifeachtach leis seo a úsáid i scoileanna ag an Dr Hester Riviere agus an Dr Rachel Evered (féach leabharliosta).

### Dan Hughes & PACE

Playful	Spráúil
Accepting	Neamhchlaonta
Curious	Fiosrach
Empathetic	Báúil

TÁ TÚ TABHACHTACH!! Tabhair aire duit féin agus do do chomhghleacaithe. Bainfidh gach ball de phobal na scoile tairbhe as do scileanna má bhíonn tú in ann feidhmiú i mbarr d'acmhainne.

*"Tá mé i ndiaidh teacht chuig an chonclúid eaglach gur mé gné na cinniúna sa tseomra ranga. Is é mo chur chuige pearsanta féin a chothaíonn an timpeallacht. Is é an spionn a bhíonn orm gach lá a chruthaíonn an aimsir. Mar mhúinteoir, tá cumhacht iontach agam saol páiste a dhéanamh míshásta nó áthasach. Thig liom iad a náiriú nó giúmaráil, a ghortú nó a chneasú. I ngach cás, is í mo fhreagairt a chinneann cé acu a ghéarófar nó a mhaolófar ar ghéarchéim, agus páiste daonnaithe nó dídhaonnaithe dá bharr."*

Haim Ginott

**Féinchúram:**  
Mura bhfuil tusa (an duine fásta) in áit mhaith, tá seans ann go...

- ndéarfá rud nach bhfuil fóirsteanach;
- mbainfeá triail as rud nach n-oibreodh;
- mothófa rud nach bhfuil fíor faoin eachtra san am i láthair

**Líon do chupán féin ar dtús!**



Labhraíonn Gilligan (2006) ar an difear a dhéanann múinteoirí go laethúil, ar dhóigheanna nach dtuigeann muid féin in amanna. Tá tábhacht ag baint leis an chumarsáid seo, briathartha agus neamhbhriathartha, agus ba cheart dó sin a bheith ina thúsphointe againn gach lá – tá luach leis.

Is féidir le ceannairí na scoile tacú leis an fhoireann lena chinntiú go mbíonn daoine ag feidhmiú go sona séimh. Seo roinnt smaointe agus samplaí is féidir a chur i bhfeidhm mura bhfuil siad i do scoil go fóill:

- Córas tacaíochta agus maoirseachta
- Comharthaí in airde i seomra na foirme le daoine a spreagadh/a chur ag gáire agus le spiorad a thógáil go ginearálta
- Teachtaireacht chothaithe a sheoladh amach go rialta le leideanna féinchúraim nó le cur i gcuimhne do dhaoine aire a thabhairt dóibh féin
- Anois agus arís ceiliúradh foirme, nó bronntanas beag. Mar shampla, tugadh amach féilire i nGaelscoil lena chur i gcuimhne don fhoireann a bheith ag smaoineamh ar an difear a dhéanann siad gach uile lá. An aidhm a bhí leis ná a chur i gcuimhne dóibh féin bomaite smaointeoireachta a dhéanamh gach lá. Bhí siad in ann na seanfhocail a roinnt leis na daltaí le tacú le saibhreas na Gaeilge sna ranganna.

*Tóg féilire do gach seomra ranga – fáilte romhat a Nollaig!*

**As seo amach, tóg bomaite duit féin go laethúil le hanáil a thógáil agus leis na páistí a spreagadh le beannacht nó seanfhocal ón fhéilire seo**

**Céad bhronntanas Nollag 😊**



## Féinchúram na Foirne

Go raibh maith agat!  
Cuimhnigh aire a thabhairt duit féin ar  
an dóigh chéanna a dtugann tú aire  
do phobal na scoile.

### Seacláid

Déan damhsa

### Fizzer folcadán

Tóg sos nuair a bhuaileann tuirse thú

### Coinneal

Lasann splanc amháin an dorchadas

### Banda Leaisteach

SÍN; níor mhaith leat briseadh

### Ubh Lonrach

is fiú níos mó ná ór thú-lig do do sholas lonrú



Lá i ndiaidh lae, bímid ag treabhadh linn in  
ainneoin na ndúshlán... we're on a (mini) roll!

Bíodh féirín agaibh ag am sosa!

*Go with  
the flow*



Bíonn na rudaí beaga a dhéanann muid le páistí ag carnadh. Carnann na nósanna a bhíonn againn,  
na buanna a chothaíonn muid, na suimeanna a spreagann muid, na caithimh aimsire a ghríosaíonn  
muid agus an cairdeas a dtacaímid leis. Tchífidh tú nach rudaí beaga iad ar chor ar bith, ach cora  
cinniúna in aistear an dalta.



Cuid 7:

# AN FOCAL SCOIR



## An Focal Scoir

Tharla gur fhoilsigh Ollscoil na Barriona píosa suntasach taighde ar an chothú in 2016, rinneadh an cas go n-imríonn sé tionchar nach beag ar chumas cognaíoch agus iompar leanaí (Sloane et al. 2016) ach ar an droch uair ní raibh Gaelscoil ar bith mar chuid den taighde sin. Níl sin le rá nach bhfuil an cothú ag croilár éiteas na nGaelscoileanna. Is fíor ar fad go bhfuil go leor Gaelscoileanna ag tabhairt faoi straitéisí cothaithe. Tá dhá scoil le seomraí cothaithe maoinithe ag an ÚO faoi láthair, roinnt scoileanna ag maoiniú seomra iad féin agus go leor againn ag tabhairt faoin chothú inár seomraí – i ngan fhios dúinn féin in amanna! Cruthaíonn seo pictiúr dearfach ar fad ar an chothú i nGaelscoileanna.

Tá tacaíocht ar fáil in go leor áiteanna agus níos mó áiseanna ar fáil i nGaeilge ná mar a bhí ariamh le muid a threorú. Tá go leor cuidithe fosta ón ÚO, ón Fhoireann Tacaíochta Iompraíochta. Tá roinn úr san ÚO le tacú le scoileanna tabhairt faoin chothú arbh fhiú dul i dteagmháil leo: *Nurturing Approaches in Schools Service (NASS)*.

<https://www.eani.org.uk/school-management/nurturing-approaches-in-schools-service-nass>

**5** Cothú faoi bhun cúig bhomaite

- Céim 1 Téigh Suas
- Céim 2 Sin Amach
- Céim 3 Teagmháil Lamh
- Céim 4 Tarraing Anáil
- Céim 5 Glac Suaimhneas



Is áit shábháilte í scoil chothaithe, áit ar féidir le gach páiste a bheith ag foghlaim, ag fás agus ag forbairt de réir a riachtanas féin. Cuirtear béim mhór ar an fhorbairt teanga agus ar an chumarsáid, rud a bhfuil an-tairbhe ag baint leis i suíomh an tumoideachais.

De réir Lucas et al. (2006), ní leor do pháistí fáil a bheith acu ar cheachtanna cothaithe, ar bhréagáin agus ar áiseanna, is é an duine fásta an áis i tábhachtaí in aon seomra.

Tá foghlaim agus taighde suntasach le déanamh go fóill agus caithfear seo a dhéanamh ionas gur féidir polasaithe oideachais a athrú san am atá le teacht. Thall in Albain, tá an-tacaíocht ann don chothú, deir March agus Kearney; "le tacú leis an fholláine agus leis an ghnóthachtáil araon, caithfidh cuir chuige cothaitheacha a bheith ina bpíosa tábhachtach den tsoláthar amach anseo, ag leibhéal áitiúil agus náisiúnta araon" (2017: 245). Tá dul chun cinn suntasach le déanamh sa taighde maidir le soláthar cothaithe a fheabhsú sna Gaelscoileanna, agus níl sa chaipéis seo ná aon taighde atá déanta go dtí seo ach tús ar léiriú thairbhe an chothaithe. Tá cuma mhaith ar an scéal i suíomh an tumoideachais, áfach, agus is fiú cuimhneamh ar chomhairle Baker: "tá sé chomh contúirteach céanna an teoiric 'is fearr' nó an modh 'is fearr' teagaisc a roghnú agus atá sé ball amháin éadaigh a roghnú fá choinne gach ócáide" (2011: 104).

Sin ráite, tá an cothú i mbéal an phobail sa lá atá inniu ann agus d'fhéadfadh scoileanna cur chuige cothaitheach a chur i bhfeidhm nuair a bhíonn gá le hidirghabháil i gcás daltaí a bhfuil deacrachtaí acu a bhaineann le ceangal. Chomh maith leis sin, d'fhéadfaí an cothú a úsáid mar chuid de chur chuige scoile ina dtabharfaí tacaíocht do na páistí uilig, páistí a bhfuil réimse constaicí foghlama rompu ina measc.

Tá a fhios againn gur éirigh le DSC Nurture Project (2013) mar a léirigh an taighde agus luacháil a rinne QUB (2016) agus ETI (2016). Bheadh sé inmhianaithe glacadh le cur chuige Mackay (2010) agus straitéisí a bhunú agus a dhaingniú i nGaelscoileanna. Bheifí ag súil le hardú athléimneachta sna daltaí agus go mbeadh siad níos muiníní ag deileáil le dúshláin. Ár ról anois ná tabhairt faoin chothú le dul i bhfeidhm go dearfach ar ár bpobal scoile féin – *cuid mhaith den obair an t-eolas!*

**DÉANANN  
TÚ  
DIFEAR  
AR  
SCOIL  
GACH  
LÁ**







Cuid 8:

# ROINNT FOINSÍ EOLAIS ÚSÁIDEACHA EILE

## Roinnt Foinsí Eolais Úsáideacha Eile

Tá cuid mhór eolais amuigh ansin anois, seo liosta gairid d'fhoinsí áirithe atá úsáideach.

- <https://www.education-ni.gov.uk/publications/impact-and-cost-effectiveness-nurture-groups-primary-schools-northern-ireland-full-evaluation-report>
- <https://www.education-ni.gov.uk/articles/nurture-provision-primary-schools>
- <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2749336> (PCEanna)
- <https://www.nurtureuk.org/>
- <https://youngminds.org.uk/>
- <https://www.annafreud.org>
- <https://www.minded.org.uk/>
- <https://www.actionforhappiness.org/>
- <https://www.safeguardingni.org/aces-and-trauma-informed-practice>
- <https://developingchild.harvard.edu/>
- <https://www.acesonlinelearning.com/> (cúrsa saor in aisce)
- <https://traumainformedschools.co.uk/resources>
- <https://uktraumacouncil.org/resources/childhood-trauma-and-the-brain>
- <https://www.headteacher-update.com/best-practice-article/adverse-childhood-experiences-and-the-implications-for-schools/215017/>
- <https://youtu.be/xhglyi9kz-a>
- <https://www.youtube.com/watch?v=95ovij3dsnk>
- <https://youtu.be/dayg2ip7jzm>
- <https://youtu.be/xYBUY1kZpf8>





Cuid 9:

# SAINTÉARMAÍOCHT

## Saintearmaíocht

**Boxall Profile:** Is acmhainn an Boxall Profile (Próifíl Boxall) a dhéanann measúnú ar fhorbairt shóisialta, mhothúchánach agus iompraíochta leanaí agus daoine óga. Tá dhá chuid thábhachtacha ag baint leis, próifíl dhiagnóiseach agus próifíl fhorbartha a líonann na baill foirne a bhfuil an aithne is fearr acu ar an dalta. Aithníonn Próifíl Boxall leibhéil scileanna páistí le foghlaim a éascú i seomra ranga.

**Ceangal:** Caidreamh mothúchánach domhain agus marthanach a cheanglaíonn duine amháin le duine eile. Feictear iompar ar leith a bhaineann le ceangal sláintiúil i bpáistí nuair a chuardaíonn siad an duine lena bhfuil siad ceangailte má bhíonn sé trína chéile nó faoi bhagairt. Tuilleadh eolais ag: <https://www.simplypsychology.org/attachment.html>

**Cothromú:** Comhord gan titim. Tarlaíonn próiseas casta idir an inchinn agus an néarchóras le go dtig le duine tabhairt faoi thascanna le corp a choinneáil faoi smacht. Nuair atá máistreacht ag duine air, tarlaíonn sé go nádúrtha agus is féidir leis aird agus fócas a tharraingt ar rudaí eile.

**Dothuarthacht:** Nuair nach mbíonn duine ábalta a thuar cad é atá ag dul a tharlú mar gheall ar éiginnteacht.

**EFT, Emotional Freedom Techniques:** Is idirghníomhú comhairleoireachta é seo a úsáideann modhanna áirithe atá coitianta sa leigheas iomlánaíoch, m.sh. snáthaidpholladh (acupuncture)

**Eolaíocht an Néarchórais:** sainréimhse cuimsitheach a phléann (i measc rudaí eile) leis an inchinn agus le córais an choirp.

**Frithghníomhach:** Gníomhaíonn muid mar a bhuaileann an spadhar muid. Ní bhímid ábalta suíomh a mheas ar dtús.

**Frithghníomhú fiseolaíoch:** Iompar instinneach nach mbíonn smacht againn air.

**Frithluaileach:** frithghníomhú díreach i ndiaidh spreagtha.

**Géilleadh:** Is imoibriú fiseolaíoch uathoibrioch é an freagra le géilleadh mar gheall ar eachtra strusmhar nó scanrúil. Cuireann an inchinn teachtaireacht go dtí an néarchóras báuil go bhfuil bagairt ann agus spreagann sé freagairt a ullmhaíonn an corp chun géilleadh.

**Goodman's Strength and Difficulty Questionnaire (SDQ):** Ceistneoir scagtha gairid atá caighdeánaithe le mothúcháin agus iompar a mheas i leanaí

**Inchinn primitíbeacha** bun na inchinne – áit ina bhfuil corda an dromlaigh. Tá an chuid seo den inchinn ag gach ainmhí agus tá tábhacht leis le rialú bunúsach mar ráta croí, análaithe, díleá bianna, agus codladh.

**Leithlisiú** – Fanann duine ar shiúl ó dhaoine eile mar gheall ar víreas, mar shampla.

**Meabhairshláinte:** Ríocht duine maidir lena fholláine síceolaíoch agus mothúchánach

**Meon Maireachtála** Freagairt struis a spreagann daoine chun smaoineamh go himníoch in amanna nuair nach bhfuil fíorbhagairt ann. Ní féidir tabhairt faoi rialú mothúchánach nó smaointeoireacht chriticiúil sa mheon seo.

**Neamhord Ceangail:** Téarma leathan a chuireann síos ar neamhoird ar ghiúmar, iompar agus caidrimh shóisialta a eascraíonn as teip ar an “ghnáthcheangal” a dhéantar le leanbh agus príomhchúramóir sa luath-óige. Béarla: Attachment disorder is a broad term intended to describe disorders of mood, behavior, and social relationships arising from a failure to form normal attachments to primary care giving figures in early childhood.

**Neamhord meabhairshláinte:** Tagraíonn seo do réimse leathan de choinníollacha sláinte meabhrach a chuireann isteach ar ghiúmar, smaointeoireacht agus iompar. I measc samplaí de bhreoiteacht mheabhrach tá dúlagar nó lionn dubh, neamhoird imní, scitsifréine, neamhoird itheacháin agus iompar andúile.

**Néaraplaisteacht:** cumas athmhúnlaithe na hinchinne de réir éispéireas. Dá thairbhe seo, is féidir linn scileanna agus eolas nua a fhoghlaim.

**Príomhchúramóir:** Duine a ghlacann príomhfhreagracht as duine eile nach féidir aire a thabhairt dóibh féin. D’fhéadfadh sé a bheith ina bhall teaghlaigh/gairmí oilte/duine eile. Béarla: A primary caregiver is the person who takes primary responsibility for someone who cannot care fully for themselves. It may be a family member, a trained professional or another individual. Depending on culture there may be various members of the family engaged in care.

**Reoite:** Is imoibriú fiseolaíoch uathoibríoch é nuair a mhothaíonn duine (go hinstinneach) go bhfuil siad i gcontúirt. Cuireann an inchinn teachtaireacht go dtí an néarchóras báúil go bhfuil bagairt ann agus spreagann sé freagairt a chuireann cosc ar bhogadh.

**Teitheadh:** Is imoibriú fiseolaíoch uathoibríoch é nuair a mhothaíonn duine (go hinstinneach) go gcaithfidh siad imeacht ó eachtra chontúirteach, ó ionsaí nó ó bhagairt. Cuireann an inchinn teachtaireacht go dtí an néarchóras báúil go bhfuil bagairt ann agus spreagann sé freagairt a ullmhaíonn an corp chun teitheadh.

**Teoiric Ceangail:** an teoiric a bhaineann le ceangal. Féach ceangal.

**Troid:** Is imoibriú fiseolaíoch uathoibríoch é nuair a mhothaíonn duine (go hinstinneach) go gcaithfidh siad troid in éadan eachtra chontúirteach, ionsaí nó bagairt. Cuireann an inchinn teachtaireacht go dtí an néarchóras báúil go bhfuil bagairt ann agus spreagann sé freagairt a ullmhaíonn an corp chun troid ar ais.

**Trúig:** Fuaim nó radharc a spreagann mothúcháin mhóra i nduine. Go minic, athraíonn an trúig meon an duine go suntasach.



Cuid 10:

# LEABHARLIOSTA



## Leabharliosta

**Aspden K.L. (2015)** Help! I've Got an Alarm Bell Going Off in My Head!: How Panic, Anxiety and Stress Affect Your Body **Jessica Kingsley Publishers.**

Bennathan, M and Boxall, M (2013) The Boxall Profile Handbook (revised), London: The Nurture Group Network Ltd.

Capacitar (2005) CAPACITAR Emergency Response Tool Kit by Dr Patricia Mathes Cane Ar fáil ag: <https://capacitar.org/wp-content/uploads/EngCapEmergKit.pdf> [rochtain dheireanach 23.06.2021]

Cesario, J., Johnson, D. J., & Eisthen, H. (2019, December 24). Your Brain is NOT an Onion with a Tiny Reptile Inside. Ar fáil ag: <https://doi.org/10.1177/0963721420917687>

Cory, G. A., Jr., & Gardner, R., Jr. (Eds.). (2002). The evolutionary neuroethology of Paul MacLean: Convergences and Frontiers. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

Farley, P. (2008). A theory abandoned but still compelling Yale Medicine 2008-Autumn Ar fáil ag: <https://medicine.yale.edu/news/yale-medicine-magazine/a-theory-abandoned-but-still-compelling/>

Harrison, H <https://www.heysigmund.com/how-to-teach-kids-about-the-brain-laying-strong-foundations-for-emotional-intelligence-by-dr-hazel-harrison/> [rochtain dheireanach 23.06.2021]

Harrison H <https://www.bbc.co.uk/teach/class-clips-video/pshe-ks2-the-brain-house/zd7kd6f>

Laurence, K. Campbell, R. & Skuse, DH. (2016) Can Children See Emotions in Faces? <https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2016.00015> [rochtain dheireanach 23.06.2021]

Mhic Aoidh E (Deireadh Fómhair 2017) Ag Plé le Saincheisteanna Measúnaithe i Suíomhanna Luathbhlianta Gaelscolaíochta i Comhar EAGRÁN 3 Deireadh Fómhair 2017 seoladh gréasáin: <https://comhartaighde.ie/eagrain/3/mhicaoidh/> ISSN: 2009-8626.

Ó Muircheartaigh Jonathan & Hickey Tina (2008) 'Academic outcome, anxiety and attitudes in early and late immersion in Ireland', International Journal of Bilingual Education and Bilingualism, 11:5, 558-576. To link to this article: <https://doi.org/10.1080/13670050802149184>

O'Neill S, O'Connor R. & O'Neill SM (2015) 'Mental health and suicide risk in Northern Ireland: a legacy of the Troubles?' In The Lancet. Psychiatry, ISSN: 2215-0374, Vol: 2, Issue: 7, Page: 582-4.

O'Reilly D & Stevenson M (2003) 'Mental health in Northern Ireland: Have "the Troubles" made it worse?' in J Epidemiol Community Health 57 :488-492.

Riviere Dr. H & Evered, Dr. R USING PACE IN SCHOOL <https://www.oxfordshire.gov.uk/sites/default/files/file/children-and-families/PACEforteachers.pdf>

Sloan S, Winter K, Lynn F, Gildea A. & Connolly P (2016) The impact and cost effectiveness of Nurture Groups in Primary Schools in Northern Ireland. Belfast: Centre for Effective Education, Queen's University Belfast.

Sloan S, Winter K, Lynn F, Gildea A & Connolly P (2016b) Executive summary of the impact and cost effectiveness of Nurture Groups in Primary Schools in Northern Ireland. Belfast: Centre for Effective Education, Queen's University Belfast.

Townsend, H. (2017) What Survival Looks Like In School InnerWorld Work <http://www.innerworldwork.co.uk/>



Gabhann Comhairle na Gaelscolaíochta buíochas ó chroí le hÁine-Máire Uí Néill a scríobh an áis seo agus le Darán Ó Dochartaigh a rinne léamh profaí ar an téacs. Ba mhaith linn fosta ár mbuíochas a ghabháil le Scoil an Droichid, Gaelscoil na gCrann, Gaelscoil Éadain Mhóir agus le hIontaobhas na Gaelscolaíochta a chuir na grianghraif ar fáil dúinn.

