



Snáithe 4 | Folláine Mhothúchánach

Toradh Foghlama 4.4:	Ba cheart go mbeadh sé ar chumas an scoláire bealaí chun tacaíocht a thabhairt dó féin agus do dhaoine eile i dtréimhsí dúshlánacha a phlé agus cén áit/cén chaoi/cén t-am le tacaíocht a lorg, más gá.
Réamhfhoghlaim:	Sula dtugann an scoláire aghaidh ar Thoradh Foghlama 4.4, caithfidh an scoláire dul i ngleic leis na torthaí foghlama ábhartha, lena n-áirítear foghlaim faoi nádúr solúbtha na folláine (4.1), na naisc idir smaointe, mothúcháin agus iompraíochtaí a aithint (4.2) agus machnamh a dhéanamh ar thionchar an struis (4.3).

Fócas na foghlama

Tá fócas na foghlama i Snáithe 4 ar scileanna sóisialta agus mothúchánacha de chuid daoine óga a chothú ionas go bhfuil siad in ann dúshlán laethúla a bhainistiú, dúshlán a thagann chun cinn le linn thréimhse na hógántachta. Cuirtear deis ar fáil i dToradh Foghlama 4.4 chun súil siar a chaitheamh ar na scileanna seo agus iad a dhaingniú, go háirithe na scileanna cóipeála agus féinrialaithe. Is deis í freisin lena shoiléiriú don scoláire nach bhfuiltear ag súil go rachaidh siad i ngleic le strus nó inní shuntasach leo féin. Níltear ag súil go mbeidh siad mar phríomhfhoinsé tacaíochta do dhuine óg eile a bhféadfadh go mbeadh deacrachtaí mothúchánacha nó meabhairshláinte tromchúiseacha aige.

Is deis é an toradh foghlama seo chun plé a dhéanamh ar theorainneacha mothúchánacha agus ar an gcineál tacaíochta mothúchánaí ar cheart a bheith ag súil leis ó dhaoine éagsúla. Agus an scoláire ag dearbhú na tábhachta le cairde maith a bheith inár saol a thugann cluas éisteachta dúinn agus muid trína chéile, caithfidh an scoláire fios a bheith aige gur cuid de bheith i do chara maith ná fios a bheith aige nuair a theastaíonn duine fásta. Chomh maith leis sin, tá sé tábhachtach a aithint nuair a bhíonn fadhbanna duine eile ag cur isteach ortsa chun tacaíocht a lorg. Is príomhtheachtairacht í an tábhacht le labhairt le duine fásta a bhfuil muinín agat as má airíonn duine óg nach féidir leis déileáil leis an gcruachás nó nach féidir le cara leis déileáil leis. Is maith an deis í freisin labhairt faoi struchtúir thacaíochta don scoláire sa scoil, amhail foireann tacaíochta na scoláirí agus an treoirchomhairleoir, agus faoin gcaoi ar féidir leis an scoláire rochtain a fháil ar na tacaíochtaí seo mar aon le tacaíochtaí agus seirbhísí níos leithne atá ar fáil sa phobal agus ar líne.

Cuir chuige atá le meas:

- Shainaithin na hógánaigh straitéisí chun aghaidh a thabhairt ar dheacrachtaí, agus i measc na rudaí ba mhó a sainaithníodh bhí cairde, spóirt/aclaíocht agus ceol (Suirbhé *My World*) Déan plé le do scoláirí ar cén ceann acu seo (nó straitéisí eile) a bhí cabhrach dóibh? I ngrúpaí beaga, déan comparáid agus plé ar straitéisí éagsúla cóipeála a bhí cabhrach dóibh. Cuir i gcuimhne dóibh go bhféadfadh [Five Ways to Wellbeing](#), a bheith cabhrach chun an comhrá seo a spreagadh. (Féach an chuid Acmhainní de na hUirlisí úsáide le haghaidh tuilleadh moltaí)
- I ngrúpaí beaga, iarr ar an scoláire measúnú a dhéanamh ar úsáideacht réimse suíomhanna gréasáin atá dírithe ar thacú le folláine mhothúchánach daoine óga. Iarr ar gach grúpa trí pháirt eolais, comhairle nó trí straitéis a phiocadh a cheapann siad a bheadh ina gcuidiú chun tacú le folláine mhothúchánach daoine óga. Ansin, is féidir le gach grúpa straitéis a chomhroinnt, agus míniú a thabhairt ar an bhfáth ar roghnaigh siad an straitéis sin. (Féach [Inniúlacht Sláinte mínithe](#))
- Déan plé ar an tábhacht le cabhair a lorg i gcruachásanna, agus le tacaíocht a thabhairt don scoláire chun taighde a dhéanamh ar theagmhálaithe agus ar naisc ghréasáin ábhartha agus iontaoifa.

Toradh foghlama leantach féideartha: 4.9 –
conas eolas agus seirbhísí cuí agus iontaoifa a fháil agus a mheas, cinn atá dírithe ar thacú le folláine mhothúchánach agus meabhairshláinte daoine óga

**Téigh chuig Uirlisí Úsáide
OSPS 2023 le haghaidh
acmhainní múinteoireachta
nasctha le TF 4.4**