



## Snáithe 4 | Folláine Mhothúcháinach

<b>Toradh Foghlama 4.3:</b>	Ba cheart go mbeadh sé ar chumas an scoláire machnamh a dhéanamh ar thionchar an struis agus leas a bhaint as teicnící éagsúla chun mothúcháin a fhéinrialú agus déileáil le struis an tsaoil ó lá go lá.
<b>Réamhfhoghlaim:</b>	Sula dtugann an scoláire aghaidh ar Thoradh Foghlama 4.3, caithfidh an scoláire dul i ngleic leis na torthaí foghlama ábhartha, lena n áirítear foghlaim faoi <b>nádúr na folláine (4.1)</b> agus <b>smaointe, mothúcháin agus iompraíochtaí (4.2)</b> .

### Fócas na foghlama

Dírítear i dToradh Foghlama 4.3 ar fheasacht a chruthú ar thionchar an struis inár saol agus ar bhealaí chun an strus sin a bhainistiú. Cuimhnigh, is ann do strus nach mbaineann dochar leis. Is féidir féachaint ar strus mar chontanam ó strus dearfach atá úsáideach sa chaoi is go bhfuilimid in ann aghaidh a thabhairt ar rudaí (mar shampla, nuair atáthar ag déanamh cur i láthair i rang nó roimh chluiche tábhachtach) go dtí strus ainsealach, agus mura gcuirfear stop leis an gcineál seo struis, d'fhéadfadh sé cur isteach ar ár gcumas chun eolas a fhoghlaim, cuimhneamh ar rudaí agus smaoinemh go soiléir. Tá ár gcoirp in ann déileáil le strus ar feadh tréimhse ghearr ama, ach níl daoine in ann déileáil le strus fadtéarmach ná ainsealach.

Is ionann strus ainsealach agus strus a leanann ar aghaidh ar feadh tréimhse fhada ama. D'fhéadfadh strus ainsealach eascairt as eachtra nó cás amháin, amhail fadhbanna laistigh den teaghlach, fadhb maidir le sláinte, ag déanamh an iomarca oibre nó ag iarraidh an iomarca rudaí a dhéanamh, deacrachtaí caidrimh le piaraí, nó a bheith ag maireachtáil i dtimpeallacht nach bhfuil sábháilte. D'fhéadfadh strus a bheith carnach freisin, rud a chiallaíonn, nuair a thagann strusair chun cinn ag an am céanna nó ceann i ndiaidh a chéile agus nuair nach mbíonn sé d'am ag an duine teacht ar ais chuige féin, d'fhéadfadh sé seo na leibhéil struis a ardú agus fanacht mar sin.

Tá sé thar a bheith tábhacht go dtuigeann daoine óga strus agus na bealaí éagsúla chun déileáil leis (idir dhearfach agus dhochrach) ionas go mbeidh a fhios acu cén chaoi chun tacú leo féin nuair a airíonn siad leibhéil struis a chuireann isteach orthu. Tá an cumas chun mothúcháin a fhéinrialú ar cheann de na gnéithe is tábhachtaí chun aghaidh a thabhairt ar strus. Is é an cumas chun ár mothúcháin, smaointe agus iompraíochtaí a fhéinrialú a ligeann dúinn smaoinemh go réasúnach in amanna strusmhara, ionas go bhfuilimid in ann ár straitéisí a úsáid chun déileáil le strus.

Caithfidh an scoláire iniúchadh a dhéanamh ar straitéisí cabhracha agus caithfidh sé tuiscint go bhféadfaidh straitéisí chun cur suas le deacrachtaí lena gcuimsítear seachaint (amhail drugaí nó alcól) a bheith dochrach agus go bhféadfaidh siad mothúcháin struis a dhéanamh níos measa i ndeireadh na dála. Chomh maith leis sin, tá sé tábhachtach tabhairt chun cuimhne, cé go gcaithfidh gach duine bealaí sláintiúla a bheith acu chun gnáthstrus an tsaoil a bhainistiú, má airíonn duine go bhfuil siad faoi strus i gcónaí, gur cheart dó cabhair a lorg ó dhochtúir nó ó dhuine fásta a bhfuil muintín aige as.

### Cuir chuige atá le meas:

Tá sé tábhachtach go ndéantar iniúchadh ar réimse teicnící atá in ann cuidiú le duine mothúcháin, smaointe agus iompraíocht a fhéinrialú. Cuimhnigh nach bhfeilfidh aon chur chuige amháin do gach duine. D'fhéadfadh go gcuimseofaí le sraith amháin teicnící, cleachtaí aireachais, suaimhnis agus samhlaíthe. Cé go ndéanann na cleachtaí seo leas do go leor daoine, d'fhéadfadh go mbeadh deacrachtaí ag roinnt daoine óga leo. Mar shampla, má airíonn scoláire go bhfuil sé faoi strus, imníoch, trína chéile, go bhfuil tráma fágtha air, d'fhéadfadh go mbeadh gníomhaíocht aireachais iomarcach dó, nó d'fhéadfadh sé mothúcháin ghránna a spreagadh ann. Ba cheart go dtabharfaí an rogha don scoláire chun páirt a ghlacadh ann i gcónaí. D'fhéadfadh go mbeadh deacrachtaí ag roinnt scoláirí suí socair agus d'fhéadfadh go mbeadh gníomhaíocht ghluaiseachta nó cheoil ag teastáil uathu chun iad a chur ar a sáimhín só. Cruthaíodh go bhfuil tionchar dearfach ag gníomhartha cineáltais agus ag buíochas a chur in iúl go minic ar ghiúmar, ar dhearcadh agus ar fholláine ina hiomláine. Tá fianaise ann freisin a thugann le fios gur féidir le creidimh reiligiúnacha agus cleachtadh na spioradáltachta tacú le folláine mhothúcháinach.

Torthaí foghlama  
leantacha féideartha: 4.4

Téigh chuig Uirlisí Úsáide OSPS  
2023 le haghaidh acmhainní  
múinteoireachta nasctha le TF 4.3