



## Snáithe 4 | Folláine Mhothúcháinach

<b>Toradh Foghlama 4.1:</b>	Ba cheart go mbeadh sé ar chumas an scoláire nádúr solúbtha na folláine mothúchánaí a phlé chomh maith le bealaí chun í a chothú agus a chosaint.
<b>Réamhfhoghlaim:</b>	Sula dtugann an scoláire aghaidh ar Thoradh Foghlama 4.1, caithfidh sé dul i ngleic leis na torthaí foghlama ábhartha, lena n-áirítear foghlaim faoi <b>na hathruithe fisiciúla, sóisialta agus mothúchána a tharlaíonn le linn ógántachta (1.1), nádúr casta na sláinte agus na folláine agus bealaí chun í a chosaint (2.1).</b>

### Fócas na foghlama

Tá Toradh Foghlama 4.1 bunaithe ar aitheantas a thabhairt d'fholláine mhothúcháinach a bheith solúbtha agus níor cheart a rá gurb ionann í agus áthas a bheith ar dhuine, rud atá neamhbhuan. Chomh maith céanna, tá sé tábhachtach go dtuigeann daoine óga nach gá go gciallaíonn folláine mhothúcháinach nach mbíonn duine in ísle brí ná nach mbíonn duine trína chéile riamh. Tá sé mar chuid de staid an duine a bheith trína chéile agus leochaileacht a aireachtáil – ga háirithe le linn bhlianta an déagóra. Is é an rud is tábhachtaí dár bhfolláine mhothúcháinach ná an chaoi a bpléimid leis na mothúcháin seo.

Cuimsítear le folláine mhothúcháinach a bheith in ann ár mbraistintí agus mothúcháin a aithint, a thuiscint, a léiriú agus a bhainistiú agus le himeacht aimsire bíimid in ann an cumas a chothú chun déileáil le deacrachtaí nó le cásanna strusmhara nuair a thagann siad chun cinn. Tabhair spreagadh don scoláire tabhairt faoi deara gur próiseas é ár bhfolláine mhothúcháinach a fhorbairt agus a chothú a mhaireann ar feadh ár saoil. I ndáiríre, is féidir breathnú ar an óige agus ógántacht mar phróiseas 'ina bhforbraítear folláine', ina bhfuil an duine óg ag gnóthachtáil eolais, scileanna, dearcthaí agus meonta a chuideoidh lena fholláine a chothú i rith a shaoil.

Tá go leor fianaise ann gur féidir folláine mhothúcháinach a chur chun cinn trí idirghabhálacha agus straitéisí ina dtógtar scileanna chun déileáil le deacrachtaí agus ina neartaítear tosca cosanta tábhachtacha. Ach, tá sé tábhachtach freisin a aithint go bhféadfadh cúrsaí teaghlaigh, eacnamaíochta, timpeallachta, polaitiúla agus sóisialta a bheith ann a imríonn tionchar ar fholláine mhothúcháinach an scoláire agus d'fhéadfadh nach mbeadh aon neart ag an scoláire ar an méid sin. Laistigh de sheomra ranga OSPS tá sé an chabhrach díriú ar an méid a bhfuil neart ag an scoláire air agus ar an méid *atá sé in ann* a dhéanamh atá cabhrach agus réadúil dó. Is ar an gcaoi seo ar féidir leat tacú leis an scoláire braistint dóchais agus féin-éifeachtúlachta a fhorbairt maidir lena chumas chun aghaidh a thabhairt ar dheacrachtaí.

### Ceisteanna féideartha le hiniúchadh tríd an toradh foghlama seo:

- Céard a chuidíonn liom agus mé trína chéile?
- Céard a chuireann feabhas ar mo ghiúmar?
- Céard a chuidíonn liom aireachtáil níos fearr agus nach ndéanann dochar ná díobháil dom féin ná do dhaoine eile?
- Fiosraigh na léargais ar fholláine a chuireann an fealsamh Alain De Botton ar fáil sna sleachta seo a leanas
- 'Níl gach rud a chuireann spionnadh níos fearr orainn go maith dúinn.'
- Scrúdaigh léirithe agus teachtaireachtaí na meán sóisialta faoi fholláine – an gcuidíonn siad agus an dtacaíonn siad le folláine mhothúcháinach?

**Torthaí foghlama leantacha féideartha:**  
4.2, 4.3, 4.4, 4.9

**Téigh chuig Uirlisí Úsáide OSPS 2023 le haghaidh acmhainní múinteoireachta nasctha le TF 4.1**