



Snáithe 4 | Folláine Mhothúcháinach

| | |
|-----------------------------|---|
| Toradh Foghlama 4.2: | Ba cheart go mbeadh sé ar chumas an scoláire a chuid mothúchán a aithint agus a admháil agus na naisc idir smaointe, mothúcháin agus iompraíocht a aithint. |
| Réamhfhoghlaim: | Cé nach bhfuil gá le réamhfhoghlaim maidir le torthaí foghlama faoi leith, ní mór timpeallacht seomra ranga a bheith ann atá oscailte agus iontaobhach chun tacú leis an scoláire go mbeidh sé in ann aireachtáil sábháilte agus é ag déanamh plé ar a smaointe, mothúcháin agus iompraíochtaí. |

Fócas na foghlama

Tá a fhios againn gur féidir le scileanna agus cleachtais faoi leith folláine a chothú, agus i measc na scileanna seo, tá sé thar a bheith tábhachtach go bhfuil féinfheasacht ag duine chomh maith leis an gcumas chun mothúcháin duine a bhainistiú agus a rialú. Díríonn an fhoghlaim i Snáithe 4: Folláine Mhothúcháinach ar fholláine mhothúcháinach a chothú agus ar mheabhairshláinte dhearfach a chur chun cinn trí na scileanna seo agus scileanna eile a fhorbairt. Is iad na cuir chuige a úsáidtear i dteiripe chognaíochta agus iompraíochta (CBT) agus cuir chuige a bhaineann le síceolaíocht dhearfach, is iad a chuireann taca faoin bhfoghlaim seo.

Tá dhá ghné thábhachtacha ag Toradh Foghlama 4.2 – ar an gcéad dul síos, tacaíocht a tabhairt don scoláire a bheith in ann a mhothúcháin a aithint agus a admháil agus ar an dara cur síos, feasacht a chothú ar an gcaoi a bhfuil baint ag a smaointe, mothúcháin, a chorp agus a fhreagairtí iompair lena chéile agus ar an gcaoi a bhfuil tionchar acu ar a chéile. Lena chur ar bhealach eile, tá tionchar ag an méid a cheapann tú ar an gcaoi a n airíonn tú agus tá tionchar aige sin ar an gcaoi a n iompraíonn tú thú féin. Féadfaidh an fheasacht seo daoine óga a chumasú ar feadh a saoil agus go mór mór i gcrúachásanna agus in amanna a bhféadfaidís aireachtáil gur beag an chumhacht atá acu ar a smaointe, mothúcháin agus ar a bhfreagairtí iompair.

Tá sé tábhachtach don scoláire go dtosaíonn sé ag féachaint ar na naisc idir a smaointe, mothúcháin agus iompraíochtaí. Is trí fheasacht, atáimid in ann idirdhealú a dhéanamh idir smaointe cabhracha agus smaointe dochracha, an córas smaointeoireachta dochrach nó diúltach a bhriseadh, as a bhféadfadh inní nó dúlagar eascairt. Ní hé an aidhm gach cineál smaointeoireachta diúltaí a chur ó dhoras ach chun cothromaíocht níos sláintiúla a bhunú idir smaointe cabhracha agus dochracha.

Níltear ag súil go mbeidh saineolas ag na múinteoirí OSPS i síceolaíocht, agus níor cheart go gcuirfidís tacaíocht síceolaíochta duine le duine ar fáil don scoláire a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte ar leith aige. Ach, is féidir le múinteoirí úsáid a bhaint as na léargais ar an tsíceolaíocht agus cuir chuige a chomhtháthú ina bpleanáil sa seomra ranga atá in ann tacú le folláine mhothúcháinach na scoláirí ar fad a chur chun cinn. Is cur chuige faoi leith é an cur chuige a ndéanann iompraíocht chognaíoch eolas dó atá in ann eolas a dhéanamh do do mhúinteoireacht agus leas a dhéanamh do gach scoláire. Má cuireadh oiliúint ort cheana chun éascaíocht a dhéanamh ar an gclár *Cairde Óige* (NEPS) beidh cur amach agat ar an gcur chuige seo. Breathnaítear sa chur chuige CBT ar an nasc idir smaointe, mothúcháin agus iompraíochtaí. Tuigtear, nuair a/má smaoinimid ar rudaí diúltacha go bhféadfadh sé sin tionchar a imirt ar an gcaoi a n airímid (a chuireann brón nó inní orainn) agus imríonn sé sin tionchar ar ár n iompraíocht (cúlú, seachaint, etc). Baineann síceolaíocht dhearfach le díriú ar láidreachtaí daoine seachas ar a laigí agus ar eispéiris dhearfacha agus tréithe dearfacha a chothú (amhail buíochas, teacht aniar, comhbhá agus nascacht.)

Ceisteanna féideartha le hiniúchadh tríd an toradh foghlama seo:

- Céard as a n eascraíonn smaointeoireacht dhiúltach? Céard atá in ann cuidiú linn ár smaointeoireacht a chur ina ceart?
- Déan machnamh ar an ráiteas ‘Níl a leithéid de rud agus dea-mhothúcháin ná drochmhothúcháin ann. Ach tá tábhacht ag baint leis an gcaoi a dtugann tú aghaidh orthu’.

Torthaí foghlama leantacha féideartha:
4.3 agus 4.4

Téigh chuig Uirlisí Úsáide OSPS 2023 le haghaidh acmhainní múinteoireachta nasctha le TF 4.2