



Conas do Pháiste a Shocrú Síos agus Tacaíocht a Thabhairt Dó/Di Comhairle do Thuismitheoirí agus do Chaomhnóirí

Dhún an Rialtas na scoileanna uile in Éirinn chun leathadh Covid-19 a mhoilliú agus chun an oiread daoine agus is féidir a choinneáil slán sábháilte. Chuaigh an cinneadh sin i bhfeidhm ar shaol gach páiste agus duine óig. Cé gur dhéileáil a lán páistí go maith leis, bhí sé níos deacra ar roinnt eile agus tá seans ann go mbeidh an filleadh ar an scoil dúshlánach do na páistí/daoine óga seo. Tá seans ann freisin go mbeidh imní ar roinnt páistí go dtiocfaidh tinneas ar gharghaol leo nó go dtiocfaidh tinneas orthu féin. Tá seans ann go mbeidh leadrán, brón nó uaigneas ar roinnt páistí agus go mbeadh spreagadh in easnamh orthu.

Mar thoradh ar na mothúcháin láidre sin, tá seans ann go n-íompróidh páistí/daoine óga iad féin ar bhealaí ata deacair a thuiscint agus a bhainistiú. Má fhaigheann na mothúcháin sin an ceann is fearr orthu, tá seans ann go mbeidh sé doiligh dóibh rialú a dhéanamh ar a smaointe nó ar an dóigh a bhfreagraíonn a gcorp do na mothúcháin sin. Is é an toradh a bhíonn air sin ná ‘gníómhú amach’ – mar shampla, troideanna a thosú, tabhairt amach, scairteadh, bualadh nó eascaíní – nó ‘gníómhú isteach’ – mar shampla, dúnadh isteach iontu féin, éirí ciúin nó brónach nó diúltú do rud ar bith a dhéanamh. Is féidir leis an bhfaisnéis seo a leanas cabhrú leat tacú le páistí agus daoine óga a bhraitheann ar an mbealach seo.

Straitéisí a Theagasc agus a Chleachtadh:

Ní bheidh a fhios ag a lán páistí/daoine óga conas is féidir leo iad féin a shocrú síos nuair atá siad trína chéile. Is féidir straitéisí a chabhróidh leo socrú síos a theagasc dóibh, áfach, agus tá roinnt de na straitéisí sin leagtha amach ag deireadh na bileoige faisnéise seo. Oibríonn gníomhaíochtaí difriúla do dhaoine difriúla. Mar sin, tá sé tábhachtach go mbainfeadh siad triail as straitéisí difriúla chun teacht ar na cinn a oibríonn dóibh. Tá seans ann go mbeidh ort na straitéisí sin a thaispeáint dóibh agus iad a chleachtadh leo go dtí go dtiocfaidh siad isteach orthu.

Is féidir an **tSamhail um Rialáil, Tuiscint agus Réasúnú (Regulate, Relate, Reason Model)**¹ a úsáid chun cabhrú le páistí/daoine óga a fhoghlaim conas a mothúcháin a bhainistiú go fisiciúil agus go mothúchánach. Ná déan dearmad gur gá do dhaoine bheith socair sular féidir leo labhairt faoina mothúcháin nó faoina smaointe ionas gur féidir leo tús a chur le bainistiú na mothúcháin agus na smaointe sin.

¹ An tSamhail um Rialáil, Tuiscint agus Réasúnú – Bruce Perry



Rialáil:

- Coinnigh gach duine sábháilte. Má tá baol ann go ndéanfaidh an páiste/an duine óg díobháil dó/di féin nó do dhaoine eile nó go ndéanfaidh sé/sí damáiste do mhaoin, tá seans ann go mbeidh ort an duine sin nó aon rudaí contúirteacha a d'fhéadfadh díobháil a dhéanamh dó/di nó do dhuine eile a bhaint den limistéar.
- Fan leis an bpáiste/an duine óg agus inis dó/di go bhfuil sé/sí slán sábháilte. “Fanfaidh mé leat agus déanfaidh mé cinnte de go bhfuil tú sábháilte”.
- Déan iarracht labhairt i nglór socair foighneach. Tá seans ann go ngéarófar ar an imní atá air/uirthi más cosúil go bhfuil tú faoi strus nó go bhfuil imní nó fearg ort.
- Inis dó/di go mbuaileann rachtanna a lán páistí agus daoine óga agus go bhfuil siad ar cheann de na bealaí ina léiríonn siad strus.
- Abair focal/frása suaimhneach leat féin arís agus arís eile, rud éigin ar nós “*análaigh*”, nó bain úsáid as smaointe ar nós “*Beidh an páiste socair fad a bheidh mé féin socair*”.
- Ná labhair faoin dóigh ar cheart don pháiste/don duine óg é/í féin a iompar toisc nach n-éistfidh sé/sí leat nó nach nglacfaidh sé/sí leis sin nuair atá strus nó racht air/uirthi.
- Bain leas as straitéis arb eol duit gur chleacht an páiste/an duine óg í cheana féin agus go bhfuil sí éifeachtach maidir le é/í a shocrú síos. Tá straitéisí samplacha leagtha amach in **Aguisín 1**.

Tuiscint:

- Nuair atá an racht thart, déan iarracht tuiscint a ghnóthú ar mhothúcháin an páiste/an duine óig agus céard atá ag cur isteach air/uirthi.
- Beidh sé tábhachtach fanacht socair mar go mbraithfidh sé/sí an strus atá ort. Má tharlaíonn sé sin, beidh seans ann go n-éireoidh an racht níos measa fós nó go dtarlóidh sé arís.
- Cé go bhfuil seans ann go mbeidh tú ag iarraidh réasúnú leis/léi, ní dóigh go mbeidh aon tionchar ag focail ag an am seo (ní éiríonn le caint ach amháin i 7% de chásanna). D'fhéadfadh go dtiocfadh racht eile as.
- De réir mar a shocraíonn sé/sí síos, bain leas as abairtí gearra agus labhair i nglór socair agus tú ag rá, mar shampla, “Tá a fhios agam go bhfuil tú trína chéile agus gur am deacair é seo”.

Réasúnú:

- Nuair a chuireann a c(h)orp in iúl go bhfuil sé/sí socair, is féidir leat labhairt faoi chúrsaí leis an bpáiste/an duine óg agus a theagasc dó/di conas is féidir an racht a bhainistiú ar bhealach eile an chéad bhabhta eile. Tá seans ann go



rachaidh tamall thart go dtí go mbeidh sé/sí socair go leor chun labhairt. Uaireanta, tógann sé idir 40 nóiméad agus an lá ar fad ar pháistí/daoine óga socrú síos.

- Tá **Oiliúint Mothúchán**² ar cheann amháin de na cineálacha cur chuige a úsáidtear le páistí agus le daoine óga nuair atá racht orthu. Is bealach céim ar chéim é inar féidir labhairt leo agus tacaíocht a thabhairt dóibh. Féach **Aguisín 2** a ghabhann leis an doiciméad seo nó an suíomh réasáin www.emotioncoaching.co.uk chun tuilleadh faisnéise a fháil.

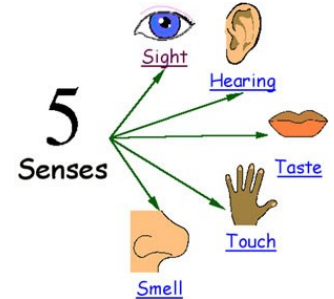
² *Gottman, J., Katz, L. & Hooven, C. (1996) *Meta-Emotion- how families communicate emotionally*. New Jersey: Laurence Erlbaum Associates.



AGUISÍN 1: Straitéisí Socrú Síos

Aireachas: Is é atá i gceist le haireachas ná aird duine a dhíriú ar an am atá i láthair. Is teicníc shimplí aireachais é seo:

- Suigh i do chompord, agus do dhá chos ar an talamh.
- Tarraing trí anáil dhoimhne, agus tú ag éirí níos compordaí ar an gcathaoir.
- Tabhair aird ar na nithe deasa atá timpeall ort. Ar an gcéad dul síos, cad is féidir leat a fheiceáil? Abair do fhreagraí leat féin 'i do cheann'. Smaoinigh ansin cad is féidir leat a chloisteáil... a bhlaiseadh... a thadhall... agus a bholú.
- Tarraing trí anáil dhoimhne eile agus bain taitneamh as a bheith san am atá i láthair.



Análú Domhain: Cabhraíonn cleachtaí análaithe le teannas fisiciúil a laghdú. Is é an ghné is tábhachtaí de chleachtadh análaithe ná análú go domhain ó do bholg, agus an oiread aeir úir agus is féidir á fháil agat i do scamhóga. Nuair a tharraingíonn tú análacha doimhne ó do bholg, seachas análacha éadroma ó do chliabhrach uachtair, tarraingíonn tú tuilleadh ocsaigine isteach. Dá mhéad ocsaigin a fhaigheann tú is ea is mó a bheidh tú saor ó theannas, ó ghiorrú anála agus ó imní.

Sampla:

- Suigh i do chompord, agus do ghéaga agus do chosa díreach agat.
- Análaigh isteach go mall trí do shrón nó trí do bhéal (aon mhíle is a haon, aon mhíle is a dó, aon mhíle is a trí) agus líon do scamhóga.
- Abair go réidh leat féin, "Táim ag líonadh mo choirp le suaimhneas".
- Análaigh amach go mall trí do bhéal (aon mhíle is a haon, aon mhíle is a dó, aon mhíle is a trí) agus folmhaigh do scamhóga go compordach.
- Abair go réidh leat féin, "Táim ag scaoileadh an teannais uaim".
- Déan é sin go mall cúig huaire ansin.

Is féidir le páistí óga análú domhain a chleachtadh trí bhalúin a shéideadh nó trí bhoilgeoga a shéideadh isteach i ndeoch trí choinlín óil a úsáid. Chun é sin a dhéanamh, is gá dóibh anáil dhomhain a tharraingt ar dtús. Le himeacht ama, mol iad na hanálacha sin a tharraingt gan aon bhoilgeoga, aon bhalúin nó aon choinlíní óil. Mar mhalairt air sin, is féidir leo triail a bhaint as análú boilg...

Análú Boilg – Páistí Óga

- Suigh nó luigh síos i do chompord.
- Cuir do lámha go réidh ar do bholg.
- Ardóidh do bholg nuair a análaíonn tú isteach go réidh. (Tá seans ann go mbeidh sé sin deacair ar dtús, mar gur gnách linn ár gcliabhrach a leathnú chun análú). Is fiú a shamhlú go bhfuil balún ann i do bholg agus go dtéann sé i méid de réir mar a análaíonn tú isteach. Nuair a análaíonn tú amach, imíonn an t-aer ón mbalún agus filleann do bholg ar a ghnáthmhéid!! Má



choinníonn tú do lámha ar do bholg, braithfidh tú do bholg agus é ag ardú (nuair a análaíonn tú isteach) agus ag titim (nuair a análaíonn tú amach).

- Déan é sin cúig huaire fad a bheidh sé compordach, agus deich n-anáil a dtarraingt agat ar deireadh.

Scíth na Matán: Teann agus scaoil na grúpaí difriúla matáin i do chorp. Mar shampla, teann do bharraicíní ar do chos dheas agus coinnigh iad ar feadh trí shoicind... agus scaoil iad. Déan an rud céanna le do chos chlé ansin. Bog suas do chorp, agus tú ag teannadh, ag coinneáil agus ag scaoileadh baill dhifriúla. De réir mar a ligeann do chorp a scíth, ligfidh d'intinn a scíth freisin.

Samhlú – Íomháineachas faoi Threoir: Dún do shúile agus samhlaigh go bhfuil tú ag siúl síos cosán leathan bog i dtreo na farraige. Agus tú ag anáil isteach agus amach go réidh agus go domhain, mothaíonn tú socair agus sábháilte agus tú ag siúl.

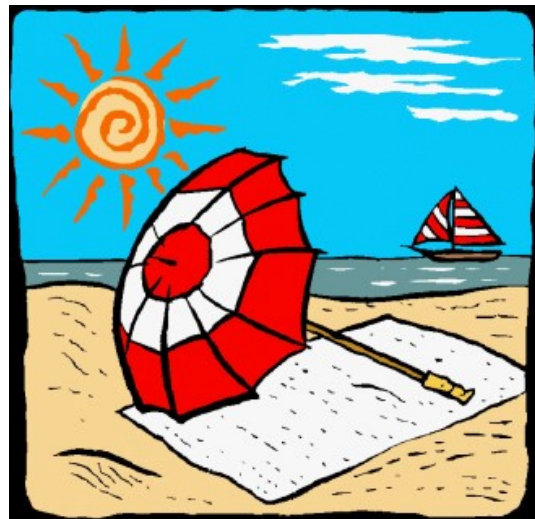
Script Mholta:

Is féidir leat na tonnta a chloisteáil, agus iad ag rolladh ar an trá. Is féidir leat an fharraige a bholadh. Is féidir leat gaoth fhionnuar a mhothú ar d'aghaidh.

Siúlann tú feadh an chosáin, agus tú ag anáil isteach agus amach go mall agus go domhain. Mottaíonn tú an gaineamh faoi do chosa – tá sé bog agus te. Tá an ghrian ag taitneamh agus tá an fharraige gorm agus ag glioscarnach. Agus iad ag rolladh ar an trá, tugann fuaim na dtonnta suaimhneas duit. Féachann tú amach ar an bhfarraige. Agus tú ag anáil isteach go mall agus ag anáil amach go domhain, is féidir leat do chuid anáilthe a mheaitseáil le patrún na dtonnta. Tá tú socair agus sásta. Is féidir leat teas na gréine a mhothú ar fud do choirp agus tú ag féachaint i dtreo an uisce, atá geal, gorm agus glas. Tá an trá órga, fada agus leathan agus níl aon duine eile anseo. Is leatsa an trá seo – an áit seo – an t-am seo.

Agus tú ag anáil isteach, ag líonadh do choirp le teas agus le suaimhneas agus ag anáil amach – tá tú ag scaoileadh aon struis atá ort. De réir mar a leanann tú ort ag anáil go mall agus go domhain, ísligh tú féin i dtreo an ghainimh. Suigh i do thost anseo. Is féidir leat amharc ar na tonnta agus iad ag bualadh na trá – tá an t-uisce glan agus geal. Mottaíonn tú an teas timpeall ort – mothaíonn tú sábháilte agus sásta agus sona.

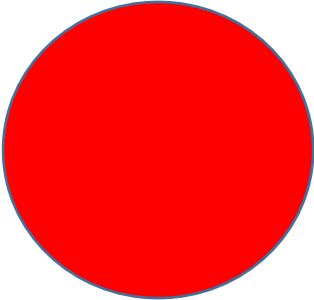

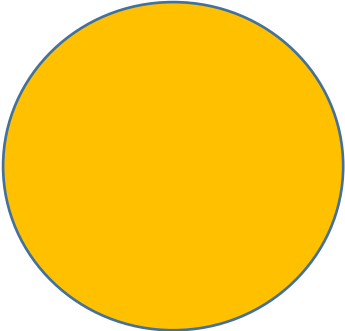

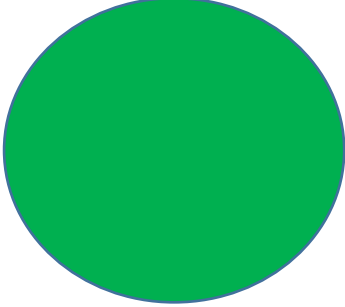

Níl aon duine eile anseo. Is leatsa an trá seo – an áit seo – an t-am seo. Tá tú i do shuí anseo ar an ngaineamh bog te, agus tú ag sú isteach thaitneamh na gréine. Mottaíonn tú láidir agus socair agus go bhfuil tú réidh le filleadh. Ag anáil isteach agus amach ...go mall agus go domhain.





Díriú: Is féidir straitéisí dírithe a úsáid chun cabhrú le féinrialáil. Is é atá i gceist leo sin ná aird a dhíriú ar rud éigin agus iarracht a dhéanamh gan díriú ach amháin ar an tasc sin. Mar shampla, análacha isteach agus amach a chomhaireamh, díriú ar chúig ní atá sa seomra a ainmniú, na línte atá ar do lámh a chomhaireamh, agus míreanna a bhfuil dath áirithe orthu a aimsiú sa seomra.

Scálú: Is féidir scála a bhfuil pictiúir air (féach Fíor 1) a úsáid chun cabhrú le páistí agus daoine óga a aithint cé chomh láidir agus atá na mothúcháin atá acu. Fiafraigh díobh cén áit a bhfuil siad ar an scála. Cabhraigh leo teacht ar roinnt gníomhaíochtaí ag gach pointe ar an scála, ar gníomhaíochtaí iad is féidir leo a úsáid chun iad féin a shocrú síos.

	<p>Racht – Níl mé ceart go leor</p> 
	<p>Tá imní ag teacht orm</p> 
	<p>Táim socair</p> 

Fíor 1: Scála simplí Braistintí

Teicníc an Turtair: Is féidir an teicníc seo a úsáid chun féinasmacht a theagasc do pháistí óga. Ba cheart an teicníc a theagasc nuair atá siad socair agus ar a suaimhneas agus is féidir leat a rá leo gur féidir í a úsáid nuair atá strus ag teacht orthu nó nuair atá racht ar tí bualadh.

- Inis scéal an turtair leo, a bhíonn ag tarraingt trioblóid air féin i gcónaí mar nach stadann sé chun smaoineamh. Cuireann na fadhbanna sin fearg air



agus tosaíonn sé ag troid le gach duine. Le cabhair ó sheanturtar críonna, foghlaimíonn an turtar óg gur féidir leis a chorp a tharraingt isteach ina bhlaosc nuair atá fadhb aige nó nuair atá fearg nó brón air.

- Foghlaimíonn an páiste teicníc an turtair. Tarraingíonn sé/sí a g(h)éaga gar dá c(h)orp agus cuireann sé/sí a c(h)eann ina c(h)amas. Stadann an páiste, smaoiníonn sé/sí agus ligeann sé/sí a scíth. Cabhraíonn sé sin leis an bpáiste suaimhneas a ghlacadh tar éis dó/di a m(h)atáin a theannadh. Cabhraíonn sé leis an bpáiste freisin féinsmacht agus scileanna réiteach fadhbanna a fhorbairt. Tá seans ann gur fiú blaosc fhisiciúil turtair a chruthú, rud ar féidir leis na páistí dul isteach ann.

Naisc úsáideacha eile:

An tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais [Téacs scíthe](#)

An tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais [Podchraoladh scíthe](#)



Aguisín 2: Straitéis le haghaidh Réasúnú³

1. **Aithin mothúcháin an páiste/an duine óig agus léirigh comhbhá leis/léi.**
 - Déan iarracht a shainaithint cé na mothúcháin atá aige/aici. *“Is féidir liom a fheiceáil go bhfuil tú an-chorraithe.”*
2. **Tabhair tacaíocht dó/dí agus tabhair ainm ar na mothúcháin atá aige/aici**
 - *“Tá sé ceart go leor fearg agus frustrachas a bheith ort. Tá sé seo ina am deacair duit.”*
3. **Socraigh teorainneacha (más gá)**
 - *Ná déan dearmad - Tá gach cineál braistinte ceart go leor. Is é an ní atá tábhachtach ná an dóigh a gcaithimid leo.*
4. **Cabhraigh leis/léi fadhbanna a réiteach**
 - Nuair atá an páiste socair, labhair ar bhealach cineálta tacúil leis/léi faoi na cineálacha iompraíochta atá inghlactha agus fúthu sin atá do-ghlactha.
 - Labhair faoi na braistintí ba chúis leis an iompraíocht. *“Bhí fearg ort agus bhí tú suaite mar.....”*
 - Déan iarracht díriú ar an iompraíocht dhearfach inghlactha – i.e. an ní ba mhaith leat a fheiceáil – seachas ar an iompraíocht fhadhbach.
 - Déan tobsmaointeoireacht leis an bpáiste ar bhealaí eile ina bhféadfadh sé/sí déileáil lena b(h)raistintí.
 - Inis don pháiste go dtéann braistintí thart. Cé go bhfuil brón nó eagla air/uirthi faoi láthair, is dóigh go mbraithfidh sé/sí níos fearr go luath.

³ Arna hoiriúnú ó *Emotion Coaching* (Gottmann, 1996)