

# Tionscadal Floreo

*Forbairt na hAthléimneachta  
agus Foghlaim chun Feabhais*

*“Discendo floremus”*

*– tríd an fhoghlaim, tagann rath*



*Coláiste Mhuire  
agus Phádraig,  
an Cnoc*

## Buíochas

Mrs N McCarry as Coláiste Mhuire agus Phádraig, an Cnoc, Béal Feirste, a rinne an clár seo a fhorbairt agus a chur i dtoll a chéile.

Fuarthas tacaíocht agus maoiniú le haidhmeanna agus dréachtú an chlár a chur chun cinn ó Aerphort Chathair Bhéal Feirste George Best.

Ba mhaith le Coláiste Mhuire agus Phádraig buíochas a ghabháil le Ciste Pobail Aerfort Chathair Bhéal Feirste as an mhaoiniú agus as an tacaíocht.

Mí an Mhárta, 2017

D'éisigh an tÁisaonad, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, an leagan Gaeilge seo den chlár i mí Dheireadh an Fhómhair, 2018.



Ciallaíonn an briathar Laidine '*Floreo*' bláth a theacht ort, rath a bheith agat, nó go mbeadh ag éirí go geal leat.

Is é an aidhm atá leis an chlár seo ná **athléimneacht** agus **machnamhacht** a chothú i measc scoláirí Bhliain 11. Táthar ag súil go mbeifear in ann na scileanna seo a úsáid le sláinte mheabhrach dhearfach, folláine mheabhrach agus feidhmíocht acadúil agus phearsanta níos láidre a chur chun cinn. Léiríonn taighde go gcuireann an athléimneacht ar ár gcumas bheith ag plé níos fearr le fadhbanna achrannacha, foghlaim uathu agus an taithí seo a úsáid le cuidiú linn fás agus forbairt a dhéanamh. Go bunúsach, cuidíonn an athléimneacht linn rath a bheith againn.

---

# Clár an Ábhair

<b>Ceacht 1</b>	Cad é an rud an athléimneacht? Tusa agus an athléimneacht. . . . .	4
<b>Ceacht 2</b>	Athrú foclaíochta, athrú meoin. . . . .	8
<b>Ceacht 3</b>	Mothúcháin dhiúltacha a aithint agus dul i ngleic leo. . . . .	13
<b>Ceacht 4</b>	Díomá agus Meancóga – teacht aniar uathu. . . . .	17
<b>Ceacht 5</b>	Machnamhacht – intreoir. . . . .	22
<b>Ceacht 6</b>	Uas-tairbhe a bhaint as an machnamhacht – dathú machnamhachta. . . . .	26



# Forbhreathnú ar an Chlár

*6 cheacht, ceann gach seachtain, a chuirfidh do mhúinteoir ar fáil duit sa rang Forbartha Pearsanta*

*6 dhúshlán duitse a dtabharfaidh tú fúthu i d'am féin, idir na ceachtanna*

*Cuirfidh tú isteach, ag an deireadh, leabhar saothair, aiseolas agus meastóireacht*



# An bealach a réiteach

## *Na coinníollacha is oiriúnaí is féidir a chruthú le haghaidh na hoibre*

Mar chuid den chlár seo, tá seans maith ann go mbeidh scoláirí ag plé le hábhair agus le ceisteanna atá íogair nó a mbeadh roinnt acu míchompordach leo. Le gur féidir an míchompord seo a íoslaghdú, bíonn sé i gcónaí ina smaoineamh maith ‘comhaontú oibre’ nó tacar de ‘bhunrialacha’ a dhréachtú roimh ré.

Is féidir na boscaí thíos a úsáid le cuid de na treoirlínte breise seo a bhreacadh síos (de bhreis ar ghnáthrialacha an tseomra ranga) ar chuidiú iad leis an chlár seo a dhéanamh éifeachtach agus compordach do gach duine.

<i>e.g. Éistimis le gach duine</i>		



# Ceacht 1

## Spriocanna foghlama:

- *Tuiscint a chur ar an téarma 'Athléimneacht'*
- *Machnamh a dhéanamh ar chomh hathléimneach is atá tú féin agus ar na bun-láidreachtaí agus ar na buanna atá agat*

### Tasc 1

Ag obair i mbeirteanna, tóg 2 bhomaite agus smaoinigh ar an chiall atá leis an téarma **Athléimneacht**. Breac síos do chuid smaointe thíos.

Mar rang, agus le cuidiú ón mhúinteoir, déan iarracht sainmhíniú ranga a scríobh thíos ar an Athléimneacht:

Is é is **Athléimneacht** ann ná:

---

---

---

---

---



## **Tusa agus an Athléimneacht**

### **Tasc 2**

Scríobh síos cuid de na dúshláin a bhí romhatsa i do shaol m.sh. *aistriú chuig scoil nua, ábhair nua don TGMO nó don Teastas Sóisearach a roghnú, theip ort i scrúdú, chaill tú cluiche tábhachtach.*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cad é mar a dhéileáil tú leis na dúshláin seo? An raibh straitéis agat le déileáil leo? Cad é mar a mhothaigh tú faoin straitéis seo?

---

---

---

---

---

---

---

---

Cad é a rinne na dúshláin seo duit?

- Rinne siad níos athléimní thú agus thug taithí úsáideach duit?
- D'fhág siad brónach feargach thú, chuir siad frustrachas nó imní ort nó bhain siad de d'fhéinmhuinín?

**An mbeadh na cásanna seo difriúil ar dhóigh ar bith ach níos mó athléimneachta a bheith agat?**

---

---

---

---

---

---

---

---



### Tasc 3

#### Siúil leat sna bróga seo tamall...

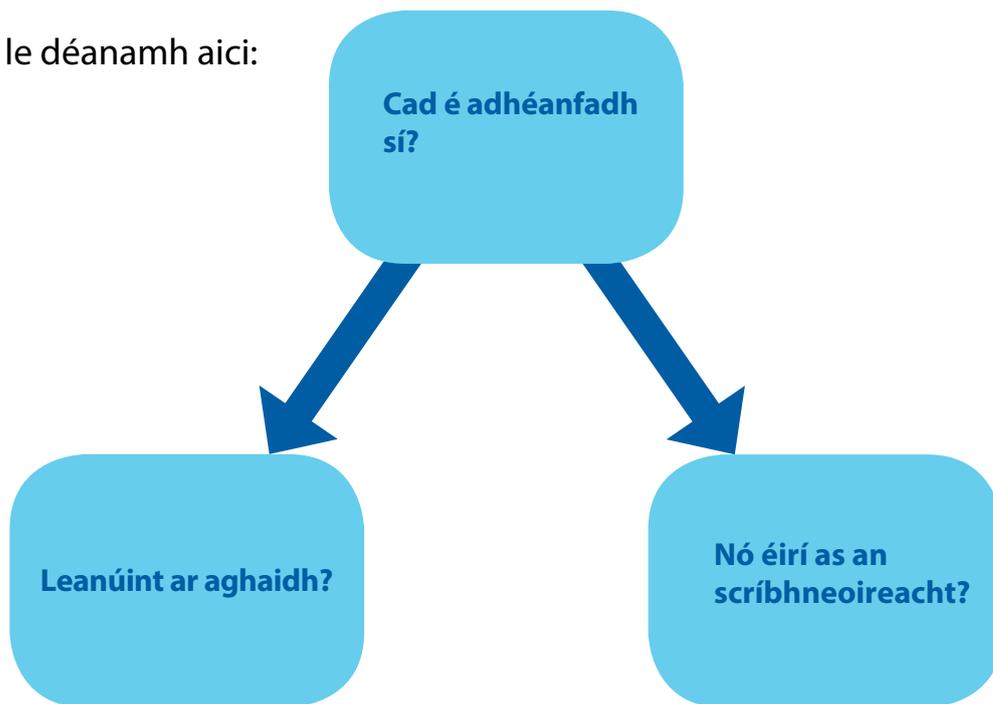
Samhlaigh cailín óg ar thaitin sé léi scéalta a scríobh dá deirfiúr bheag. Thaitin sé léi na scéalta seo a léamh lena deirfiúr. Bhí an saol sa bhaile strusmhar go leor aici – bhí a mamaí tinn agus ní raibh caidreamh rómhaith aici lena daidí.

D'fhás sí suas, chuaigh sí chun na hollscoile agus bhain sí céim ollscoile amach. Phós sí fear agus bhí iníon dá cuid féin aici. Bhí go leor smaointe ina hintinn go fóill aici maidir le scéalta ba mhaith léi a scríobh.

Fuair a mamaí bás. Bhris sí suas lena fear céile. Ní raibh post aici. Ní raibh airgead aici. Bhí sí ag brath ar íocaíochtaí leasa shóisialaigh ón stát. Bhí sí ag iarraidh a hiníon a thógáil léi féin. Bhí sí in ísle brí amach is amach.

Thosaigh sí a scríobh. Scríobh sí síos an scéal s'aici agus rinne sí úrscéal de. Sheol sí a húrscéal chuig foilsitheoirí ach dhiúltaigh 12 fhoilsitheoir dhifriúla dó.

Bhí rogha le déanamh aici:



#### Cad é a tharla?

Lean sí léi. Chuir sí a húrscéal chuig an 13ú foilsitheoir. Ghlac siad leis agus chuir siad i gcló é. J K Rowling an t-ainm a bhí ar an bhean seo. Harry Potter an t-ainm a bhí ar an úrscéal s'aici.

Lean sí léi agus scríobh sí sraith leabhar faoi Harry Potter. Tá na leabhair seo ar fáil anois fud fad na cruinne in 67 de theangacha difriúla. Is billiúnaí í anois – is í an chéad duine ar domhan í a shaothraigh billiún dollar trí leabhair a scríobh. Phós sí arís ó shin agus tá triúr páistí anois aici.

**“Dúirt mé liom féin: ní ghéillfidh mé go dtí go rithfidh mé amach as foilsitheoirí. Ach an buaireamh a bhí orm i rith an ama, go dtarlódh sé sin.” J K Rowling**



## Dúshlán 1:

Cé mé? Cad iad na bun-láidreachtaí agus buanna atá agam?

Comhlánaigh an suirbhé seo a leanas, ar Bhuanna Pearsanta, ar líne, roimh an chéad rang eile (tá an suirbhé i mBéarla). Is féidir an suirbhé a dhéanamh ar ríomhaire nó ar tháibléad.

Lean na céimeanna seo thíos:

1. Gabh chuig: <https://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register>
2. Is féidir clárú saor in aisce trí do sheoladh ríomhphoist scoile a úsáid
3. Úsáid cód poist nó éirchód na scoile
4. NÁ BAC leis an *payment option* – ní gá seo a dhéanamh
5. **NÍ CHAITHFIDH** clárú le níos mó ríomhphost a fháil ó VIACharacter.

Déan liosta de do chuid buanna thíos:



# Ceacht 2

## Spriocanna foghlama:

- Guth dearfach inmheánach a fhorbairt;
- Díriú isteach ar mheon fáis agus forbartha a bheith agat;
- Scileanna féinchóitseála a fhorbairt.

### Fíor:

- Is féidir an Athléimneacht a fhoghlaim
- Is é atá i gceist leis an athléimneacht ná gur féidir leat fanacht láidir nuair a bhíonn am cruá agat agus go mbíonn na scileanna agat atá de dhíth le gach dúshlán a bhíonn romhat a shárú
- Tá sé ríthábhachtach guth dearfach inmheánach agus barúil dhearfach maidir leat féin agus maidir leis an chás ina bhfuil tú a fhorbairt le cuidiú leat bheith athléimneach. In amanna, tugann daoine '**meon fáis**' air seo.
- Nuair a fhorbraíonn tú '**meon fáis**', forbraíonn tú an athléimneacht.

Cén sórt meoin atá agatsa? (Úsáid na torthaí ón suirbhé a rinne tú le cuidiú leat).  
Amharc ar an ghearrthóg ghairid físe seo (is i mBéarla atá sé).

[www.youtube.com/watch?v=UNAMrZr9OWY](http://www.youtube.com/watch?v=UNAMrZr9OWY) (Meon diúltach v meon fáis sna páistí)

*Fuarthas an ghearrthóg físe seo ó: "Lesson Plans on Teaching Resilience to Children."  
Lynne Namka Lch 109*

Cé acu den dá mheon seo is mó a fhreagraíonn duitse, dar leat, agus cén fáth?

---

---

---

---

---

---

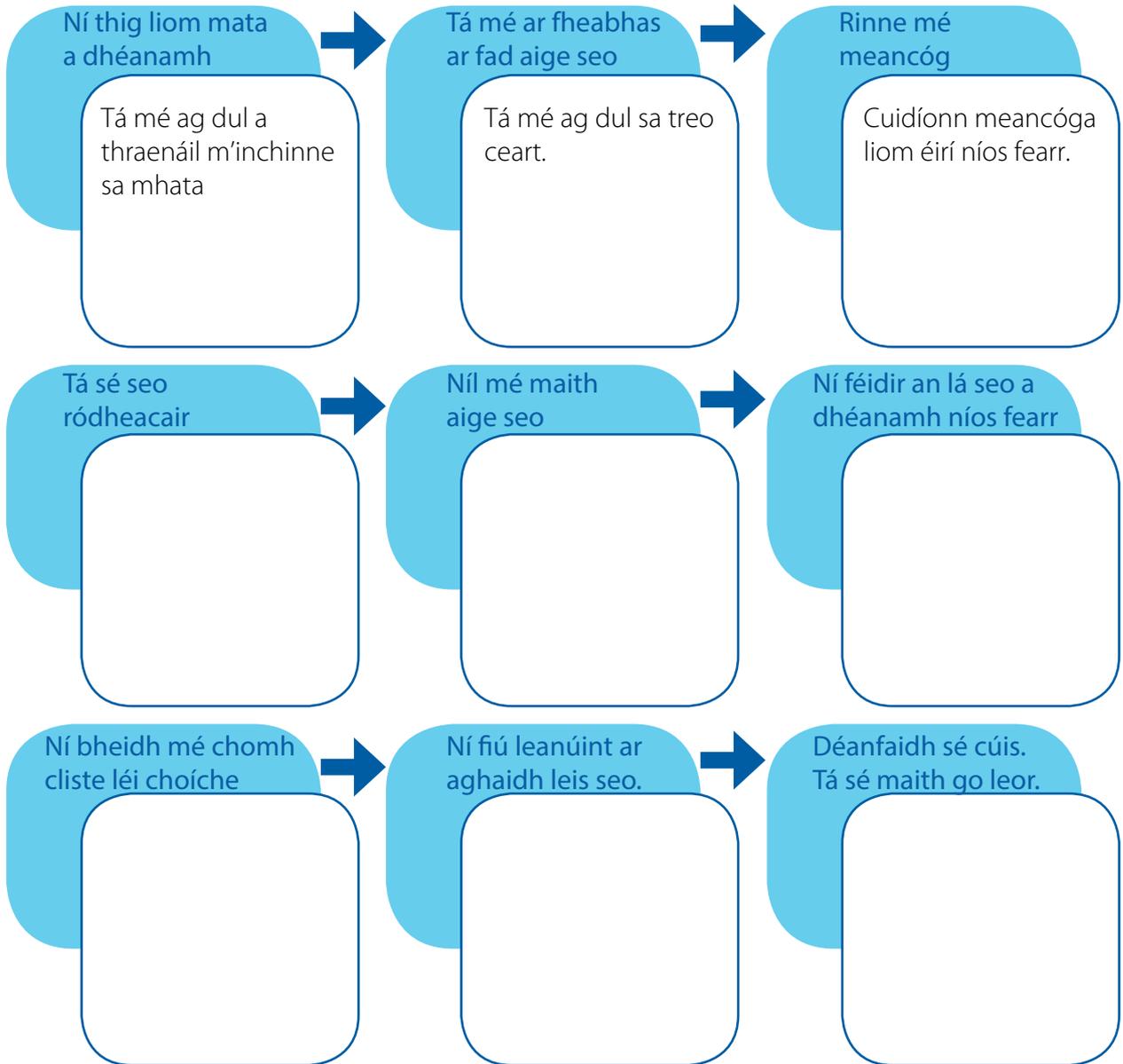
---

---



Má athraíonn tú an smaointeoireacht agus an fhoghlaim s'agat agus má dhéanann tú iarracht i gcónaí comhairle mhaith a thabhairt duit féin, cuidíonn sé leat nuair a bhíonn am crua, roghanna deacra nó cásanna strusmhara romhat.

Comhlánaigh an tábla seo thíos leis an difear idir **meon diúltach** agus **meon fáis** a léiriú. Is féidir bheith ag obair i mbeirteanna nó is féidir taighde a dhéanamh ar líne le cuidiú leat.



Is é atá agat anois sa tábla comhlánaithe seo ná rogha d'FHOCAIL AGUS FRÁSAÍ CÚNTA. Is iad seo na focail agus na frásaí a thig leatsa a úsáid le **tú féin a chóitseáil** le smaointe níos dearfaí a bheith agat agus le d'athléimneacht a fhorbairt.



## Cóitseáil

[www.mentormob.com/learn/i/positive-messages-growth-mindsets/youtube-willsmith-motivational-pursuit-of-happyness](http://www.mentormob.com/learn/i/positive-messages-growth-mindsets/youtube-willsmith-motivational-pursuit-of-happyness)

Is é a chiallaíonn cóitseáil:

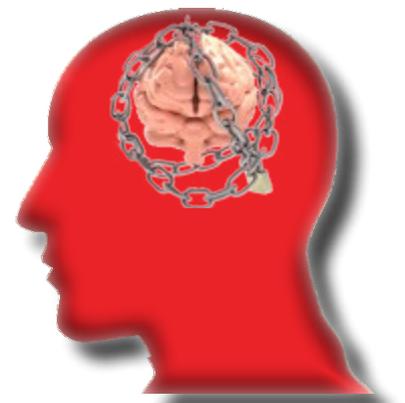
- Spreag thú féin
- Mol do chuid iarrachtaí, ní na rudaí a bhaineann tú amach
- Leag síos spriocanna duit féin agus na céimeanna atá le glacadh lena mbaint amach
- Éist le do chuid smaointe agus mothúchán agus athraigh ina smaointe agus mothúcháin dhearfacha iad.
- Foghlaim an dóigh le sult a bhaint as dúshláin
- Ná bíodh eagla ort meancóga a dhéanamh
- Creid go bhfuil smacht agat ar gach cás agus ort féin
- Ní drochrud í teip; mura ndéanann tú iarracht, tá sé sin i bhfad níos measa
- Nuair a dhéanann tú meancóg agus nuair a fhoghlaimíonn tú uaithi, sin fás agus forbairt.
- Is rud nádúrtha é meancóga a dhéanamh – sin an fáth a mbíonn cuimilteoir beag ar bharr do phinn luaidhe!

*Fuarthas an ghearrthóg físe thuas ó: "Lesson Plans on Teaching Resilience to Children." Lynne Namka Lch 121*



### Meon Fáis

- *Thig liom rud ar bith is mian liom a fhoghlaim a fhoghlaim*
- *Nuair a thagann frustrachas orm, cloím leis an tasc*
- *Ba mhaith liom dúshláin a chur romham féin*
- *Abair liom go ndéanaim mo dhícheall*
- *Má éiríonn leatsa, spreagann tú mise*
- *Braitheann gach rud ar an iarracht a dhéanaimse agus ar an dearcadh a bhíonn agam*



### Meon Diúltach

- *Tá mé maith aige, nó níl mé – níl aon idir eatarthu ann*
- *Nuair a thagann frustrachas orm, stopaim*
- *Ní maith liom dúshláin*
- *Nuair a theipeann orm, tá mé gan mhaith*
- *Abair liom go bhfuil mé cliste*
- *Má éiríonn leatsa, motháim faoi bhagairt*
- *Braitheann gach rud ar cé chomh hábailta is atá mé*



## Dúshlán 2

### Éist le do ghuth inmheánach.

Le linn na seachtaine seo atá romhat, caith 5 bhomaite ag deireadh gach lae ag machnamh ar do ghuth inmheánach agus ar do mheon i leith rudaí.

Comhlánaigh an tábla seo gach lá.

	Sampla de smaointeoireacht dhiúltach	Sampla de smaointeoireacht dhearfach/meon fáis
Lá 1.		
Lá 2.		
Lá 3.		
Lá 4.		
Lá 5.		
Lá 6.		
Lá 7.		





### Lá deiridh

Dhírigh tú aird an tseachtain seo ar an smaointeoireacht dhearfach. Cad é mar a chuidigh an fócas seo leat cás a athrú thart nó bheith ag smaoinemh ar dhúshlán ar dhóigh níos dearfaí. Tabhair sonraí thíos.

---

---

---

---

---

---

---

---



# Ceacht 3

## Spriocanna foghlama:

- Do chuid mothúchán a bhainistiú
- Déileáil go héifeachtach le mothúcháin chasta
- Straitéisí a fhorbairt le déileáil le rudaí

## Mothúcháin dhiúltacha a aithint agus dul i ngleic leo

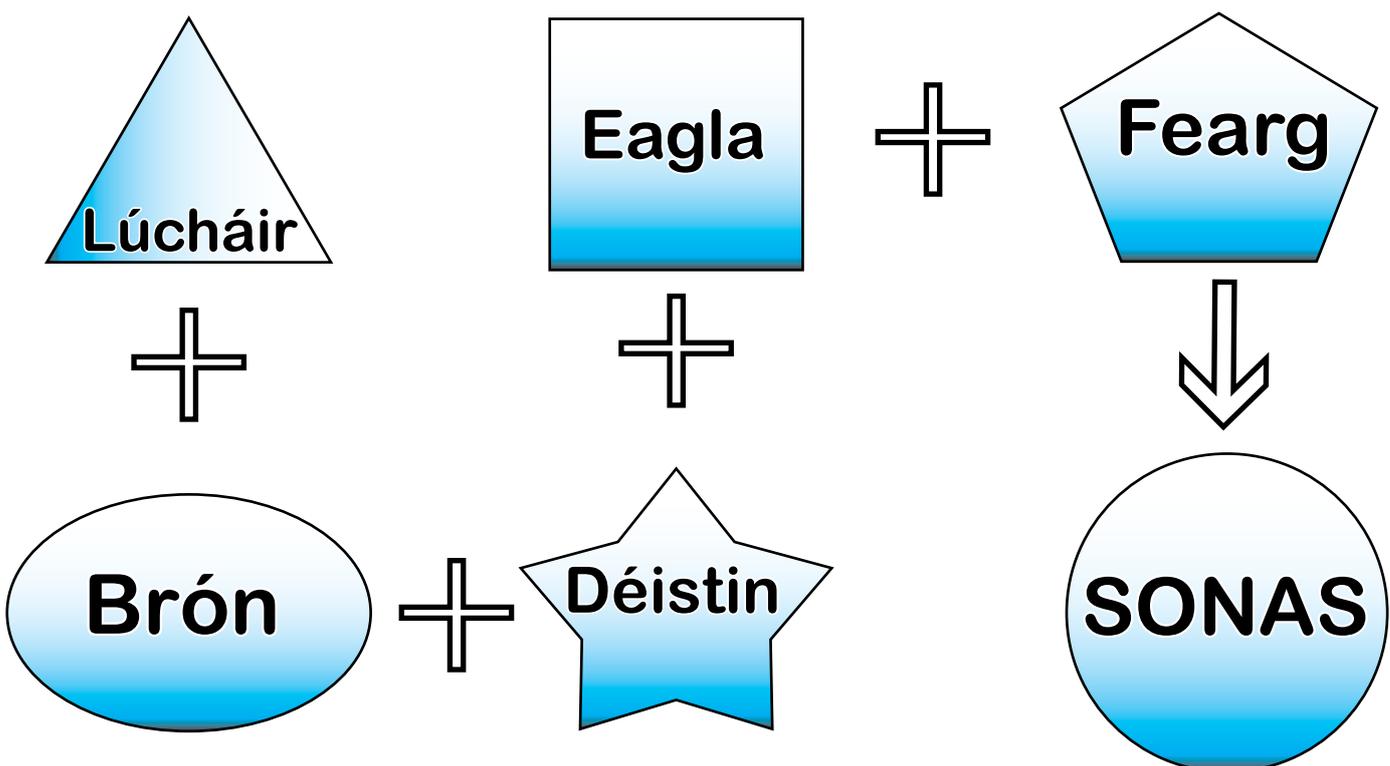
"Le go mbeidh tú in ann bogadh ar aghaidh, caithfidh tú tuiscint a chur ar dtús ar an dóigh ar mhothaigh tú, ar an mhéid a rinne tú agus ar na fáthanna nach gcaithfidh tú mothú mar seo níos mó" – Mitch Albom, The Five People You Meet In Heaven

### Tasc 1:

Amharc ar an ghearrthóg físe seo thíos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ssiqG6xU6qY>

Tarlaíonn na heachtraí sa scannán *Inside Out* taobh istigh de chloigeann cailín óig, Riley. Pléann an scannán leis na 5 mhothúchán atá aici agus leis an choimhlint eatarthu agus iad ag iarraidh cuidiú léi déileáil le hathruithe móra ina saol nuair a bhogann sí chuig cathair, teach agus scoil nua. Bhí go leor teachtaireachtaí sa scannán seo ach ceann amháin acu ná go bhfuil ról ag **GACH** ceann de na mothúcháin s'againn i dtaca le sonas ginearálta inár saol.



## Tasc 2

Le fírinne, níl a leithéid de rud ann agus dea-mhothúchán nó droch-mhothúcháin, níl iontu ach mothúcháin. Ach in amanna, téann mothúcháin i bhfeidhm orainn agus faigheann siad smacht orainn. Tarlaíonn sé seo cionn is nach dtuigimid iad agus nach mbíonn a fhios againn an dóigh le plé leo, le hiad a scaoileadh uainn.

*An dóigh le plé le mothúcháin chasta nó mothúcháin a chuireann mearbhall orainn.*

### 1. Cén mothúchán go díreach atá i gceist?

Má éiríonn leat a oibriú amach cén dóigh go díreach a mothaíonn tú, faigheann tú smacht ar an mhothúchán sin. In amanna, bíonn meascán de mhothúcháin orainn agus ní bhíonn sé furasta a oibriú amach cad é go díreach atá orainn. Ach nuair a aithnímid cén mothúchán atá orainn agus gur féidir linn an mothúchán seo a bhainistiú, is túsphointe iontach é sin.

### 2. Bain triail as teicnící análaithe suaimhnithe

Thig leat plé leis na freagairtí mothúchánacha a dhéanann do chorp trí bheith ag díriú isteach ar rud eile a dtig leat é a smachtú – análú, mar shampla. Léiríonn taighde go gcuideíonn smachtú análaithe leat do chuid freagairtí ar theagmhas casta mothúchánach a smachtú.

*Bain triail as seo – cuntais go 5 agus tú ag análú isteach, coinnigh d'anáil istigh 5 shoicind agus ansin cuntais go 5 agus tú ag análú amach arís. Díriú d'intinn ar gach céim den análú.*

### 3. Bain triail as teicnící féinsuaimhnithe.

Is bealach eile iad teicnící féinsuaimhnithe le d'intinn a dhíriú ar rud éigin eile seachas mothúchán goilliúnach.

*Mar shampla – smaoinigh ar agus ainmnigh: 5 rud a fheiceann tú, 4 rud a dtig leat lámh a leagan orthu, 3 rud a chluineann tú, 2 rud a bholaíonn tú agus 1 rud a bhlaiseann tú.*

### 4. Caith an smaoinemh diúltach ar shiúl

B'fhéidir go mbeadh sé ina chuidiú agat an mothúchán diúltach atá ort a scríobh síos ar pháipéir agus ansin an páipéir a chaitheamh ar shiúl. Is sórt cleasa é seo ar an inchinn. Nuair a chaitheann tú an mothúchán ar shiúl go fisiceach, bíonn sé níos fusa ag an inchinn an mothúchán a scaoileadh uaiti chomh maith.

### 5. Smaoinigh ar rud éigin dearfach

Áit, duine, boladh, rud deas nó imeacht a tharla nó a bheas ag teacht aníos. Nuair a smaoinímid ar na 'hamanna maithe' nó ar rudaí maithe a bheas ag teacht aníos, cuidíonn sé linn déileáil leis na hamanna níos deacra.

\*arna chur in oiriúint ó [www.wikihow.com/Deal-With-Your-Emotions](http://www.wikihow.com/Deal-With-Your-Emotions)



### Tasc 3

Amharc ar na cásanna thíos. Ag obair i mbeirteanna, oibrigh amach cén mothúchán atá i gceist i ngach cás agus déan iarracht teacht aníos le straitéis le déileáil leis an mhothúchán sin.

#### Dul i ngleic le mothúcháin chasta nó mothúcháin a chuireann mearbhall orainn

Níl ag éirí le rud ar bith i mo shaol agus ní athróidh sé sin go deo.

Motháim...

Caithfidh mé cur i láthair a dhéanamh os comhair an ranga iomláin. Tá mé ar crith agus ag cur allais.

Motháim...

Níl mé ag dúil ar chor ar bith le mo chuairt ar an fhiacloir amárach.

Motháim...

Tá daoine ag cur teachtaireachtaí gránna chugam ar na meáin shóisialta.

Motháim...

Tá mé ag plé leis na daoine sin ar scoil leis na blianta. Tá siad uilig bómánta leadránach.

Motháim...

Níor mhaith liom éirí as mo leaba. Níor mhaith liom rud ar bith a dhéanamh.

Motháim...





### Dúshlán 3

Léiríonn taighde go dtig linn mothúcháin dhiúltacha a smachtú nuair a shuaimhnímid muid féin agus nuair a dhírímid ár n-aird ar rudaí a chuireann rudaí nó ócáidí níos sona i gcuimhne dúinn.

Tá cumhacht iontach ag an cheol. Ceanglaímid amhráin dhifriúla le cuimhní éagsúla. An dúshlán atá agat an tseachtain seo ná 'seinnliosta' de 10 n-amhrán a thógann do chroí a chur le chéile. Is amhráin iad seo a chuireann áthas ort nó a chuireann amanna maithe ó ócáidí sultmhara i gcuimhne duit. Déan iad a íoslódáil agus coinnigh in áit shábháilte duit féin iad.

Scríobh ainm agus ceoltóir gach amhráin thíos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



# Ceacht 4

## Spriocanna foghlama:

- *A aithint a thábhachtaí atá sé do chuid meancóg a chur ina gceart*
- *Déileáil le cáineadh*
- *Bheith rathúil sa teip*

### Díomá agus meancóga – Teacht aniar uathu

Is cuid lárnach d'fhorbairt na hAthléimneachta é a fhoghlaim an dóigh le do chuid meancóg a chur ina gceart agus bheith in ann glacadh le agus déileáil le cáineadh. Is scil é seo a chaithfidh tú a fhoghlaim agus a fhorbairt.

- Níl DUINE AR BITH AR DOMHAN nach mbíonn air nó uirthi déileáil le cineál éigin de theip nó de cháineadh agus é nó í ar scoil, i saol na hoibre nó i saol an spóirt. Is rud nádúrtha é.
- Ní maith le DUINE AR BITH na mothúcháin mhíchompordacha a thagann le cáineadh agus teip – náire, aiféala, míchompord, ciontacht, díomá, fearg, tú a bheith in ísle brí, leibhéal íseal féinmheasa srl. Ach tá a fhios againn ón seisiún a bhí againn roimhe seo gur mothúcháin iad seo a dtig linn iad a láimhseáil agus a choinneáil faoi smacht.

### Samhlaigh...

*Tá John ag imirt i gcluiche ceannais na hÉireann i gcomórtas Cispheile na Scoileanna. Is é an Coláiste s'aigeasan a bhain an comórtas gach bliain le trí bliana anuas. Tá ceithre chis cailte ag John cheana sa chluiche. Níl ach 30 soicind fágtha, tá na foirne ar comhscór agus faigheann John an liathróid. Caithfidh sé an chis seo a fháil leis an chluiche a bhaint. Preabann sé...amharcann sé ar an chiseán...caitheann sé...cailleann sé!*

Samhlaigh gur duine é John nach dtig leis déileáil rómhaith le díomá agus cáineadh. Cad é mar a fhreagróidh sé don teip seo agus do na ciseanna a chaill sé.

---

---

---

---

---

---

---

---



Ceann de na dúshláin is mó a bhíonn romhainn sa saol ná nuair a bhíonn orainn freagracht a ghlacadh as na rudaí a dhéanaimid, ár gcuid meancóg a chur ina gceart agus a aithint gur cuid riachtanach den rathúlacht í an teip.

Amharc ar an ghearrthóg físe seo a leanas:

[www.mentormob.com/learn/i/positive-messages-growth-mindsets/youtube-michael-jordanresponds-to-lebron-original-video-mashup-maybe-you-should-rise](http://www.mentormob.com/learn/i/positive-messages-growth-mindsets/youtube-michael-jordanresponds-to-lebron-original-video-mashup-maybe-you-should-rise)

*Fuarthas an ghearrthóg físe thuas ó: "Lesson Plans on Teaching Resilience to Children." Lynne Namka Lch 67*

Cad é mar a d'éirigh le Michael Jordan leanúint leis nuair a theip air an oiread sin uaireanta agus é ag caitheamh ciseanna? Cén láidreacht inmheánach a bhí aige a chuidigh leis leanúint ar aghaidh? Cad é mar a bhain Micheal Jordan rathúlacht amach dó féin nuair a chaill sé a oiread sin seatanna?

Ní bhíonn na lúthchleasaithe iontacha cosantach nuair a dhéanann siad meancóg agus nuair a dhéanann daoine iad a cháineadh. Ní éiríonn siad gafa le *cluiche an mhilleáin*. Cuireann siad fáilte roimh an aiseolas le go dtig leo rudaí a dhéanamh níos fearr an chéad uair eile. Amharcann siad ar fhíseáin díobh féin lena fheiceáil cad é a rinne siad mícheart. Cuireann siad ceist orthu féin, "Cad é mar a thig liom seo a chur ina cheart? Cad é mar a dhéanfaidh mé níos fearr é an chéad uair eile?" Déanann siad anailís ar na meancóga a dhéanann siad lena bhfeidhmíocht a fheabhsú.

*Ní féidir teip a sheachaint, ach IS FÉIDIR, áfach, dóigheanna a fhoghlaim le bheith **ag teip go rathúil**.*

Sa chás seo, is fiú cuimhneamh ar an fhocal Béarla – **FAIL**.  
Is fearr smaoineamh air mar: **FAIL: First Attempt in Learning**

Deich leid le cuidiú leat teip go rathúil – Bernd Geropp

### 1. Fág spás do na mothúcháin

Lig duit féin cibé mothúcháin atá ort a mhothú...go príobháideach. Ná léirigh do dhuine ar bith go bhfuil fearg ort. Ansin, úsáid na straitéisí le do chuid mothúchán a chur faoi smacht arís agus le meon fáis agus smaointeoireacht dhearfach a fháil ar ais.

### 2. Díriú ar an teip féin, ní ar an duine

Ní chiallaíonn teip sa tasc gur theip ort mar dhuine. Foghlaim go gcaithfidh tú idirdhealú a dhéanamh idir an teip féin agus an duine. Ná déan breithniú ar an duine de réir a chuid teipeanna.



### 3. Smaoinigh ar an rud is measa ar fad a d'fhéadfadh tarlú

Nuair a dhéanann tú seo, tchífidh tú nach bhfuil rudaí chomh holc agus a shíleann tú. Thiocfadh dó go mbeadh cúrsaí i bhfad níos measa. Is féidir go gcuirfeadh sé seo ar do shuaimhneas thú.

### 4. Lig duit féin teip a dhéanamh

Caithfidh gach duine atá sa tóir ar an rathúlacht glacadh leis gur cuid den turas í an teip.

*"Ní thig ach amháin leo sin atá sásta cur suas le teipeanna móra, rudaí móra a bhaint amach"*

Robert F. Kennedy

### 5. Ní lig don teip cur isteach ort

Glac leis an teip agus ansin DÉAN DEARMAD UIRTHI!

### 6. Bíonn riosca de chineál éigin ag baint le gach rud fiúntach

Ní bhíonn daoine rathúil cionn is nár theip orthu chomh minic céanna is a theip ar dhaoine eile, bíonn siad rathúil cionn is gur theip orthu níos minice ach gur lean siad orthu. Gach uair a theip orthu, bhailigh siad iad féin agus thosaigh arís.

*"Is é atá sa rathúlacht ná titim ó theip amháin go teip eile agus gan an díograis a chailleadh in am ar bith."*

Winston S. Churchill

### 7. Seachain leithscéalta agus ná cuir locht ar dhaoine

Ní chuideoidh sé. Ní fhoghlaiméoidh tú ón mheancóg a rinne tú agus déanfaidh tú an rud céanna arís.

### 8. Cuir an cheist ort féin, "Cad é a thig liom a fhoghlaim uaidh seo?"

Cad é a dhéanfaidh mé ar dhóigh dhifriúil an chéad uair eile. Bí ag dúil le roinnt freagraí crua!

### 9. Déan rud éigin:

Oibrigh amach cad iad na roghanna uilig atá agat, amharc i dtreo na todhchaí agus bog chun tosaigh!

### 10. I ndiaidh tamaill, cuir ceist ort féin "Cad iad na rudaí dearfacha a tháinig as seo?"

Seans maith nach mbeidh sé ródheacair teacht aníos leis an fhreagra!





## Tasc – An féidir leatsa bheith rathúil agus tú ag cloí le treoracha?

AINM: \_\_\_\_\_

SCÓR: \_\_\_\_\_

1. Léigh gach rud go cúramach sula ndéanann tú rud ar bith.
2. Líon isteach d'ainm ag barr an leathanaigh.
3. Ciorclaigh an focal *ainm* in abairt 2.
4. Tarraing **5** chearnóg bheaga sa choirnéal chlé ag barr an leathanaigh.
5. Cuir 'x' i ngach cearnóg.
6. Cuir ciorcal thart ar gach cearnóg.
7. Síniú d'ainm ag bun an leathanaigh.
8. Ag bun an leathanaigh, suimigh 6413 agus 2381.
9. Más tusa an chéad duine leis an phointe seo a bhaint amach, abair amach OS ARD, "IS MISE \_\_\_\_\_ AGUS THIG LIOM TREORACHA A LEANÚINT! BHÚ HÚ!"
10. Anois, agus gach rud léite agat, ná lean treoir ar bith, ACH AMHÁIN na treoracha in abairtí 1 & 2! Lig ort go bhfuil tú gnóthach le go leanfaidh na daoine eile ar aghaidh agus le nach mbeidh a fhios ag duine ar bith gur bhain tú an bun amach!



## Machnamh

1. Ar theip ort sa tasc seo?

---

2. Cad é mar a mhothaigh tú nuair a d'aithin tú gur theip ort?

---

---

---

3. Cad iad na céimeanna a thiocfadh leat a ghlacadh lena chinntiú nach ndéanfá an mheancóg chéanna arís?

---

---

---

---

4. Cad é a d'fhoghlaim tú ón cheacht seo?

---

---

---

---

### Dúshlán 4

*Déan taighde ar dhuine clúiteach amháin a bhfuil meas agat air nó uirthi. An ndearna an duine seo meancóga ar bith nó ar theip air nó uirthi in am ar bith? An raibh tionchar ag na meancóga/an teip seo ar rathúlacht an duine? Scríobh síos torthaí do thaighde thíos agus bí réidh le tuairisc a thabhairt don rang.*

---

---

---

---

---

---



# Ceacht 5

## Spriocanna foghlama:

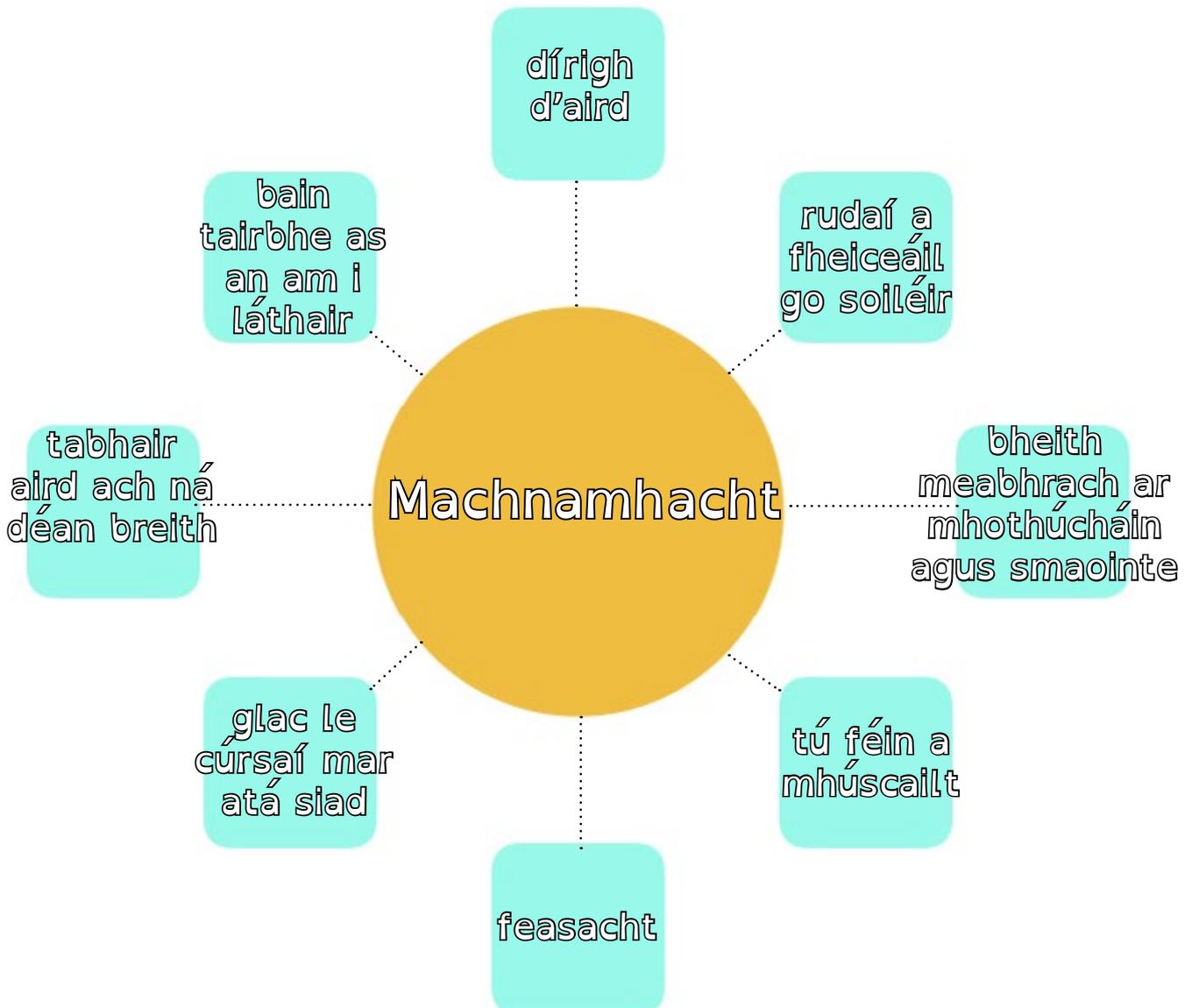
- *Tuiscint agus cur amach a bheith agat ar an Mhachnamhacht;*
- *Machnamhacht a chleachtadh i do shaol laethúil.*

### Machnamhacht – Intreoir

Cad é atá i gceist leis an Mhachnamhacht?

Is é an sainmhíniú atá ar an mhachnamhacht:

*Is staid mheabhrach nó staid intinne atá i gceist leis an mhachnamhacht. Tagann tú ar an staid intinne seo nuair a dhíríonn tú d'aird ar an am i láthair agus nuair a aithníonn tú agus nuair a ghlacann tú le do chuid mothúchán.*





## Cad iad na buntáistí a thagann leis an Mhachnamhacht?

Ar **chuid** de na buntáistí a thagann leis an Mhachnamhacht, tá:

- Rialúchán coirp agus mothúchán – nuair a bhíonn an chothroime cheart chuí ann idir ár gcorp agus ár gcuid mothúchán
- Is féidir go laghdódh an mhachnamhacht ar strus, ar imní agus ar dhúlagar
- Feabhsaíonn agus cneasaíonn an mhachnamhacht an inchinn – léirigh staidéar a rinneadh in Ollscoil Harvard i Meiriceá go bhféadann an machnamh (agus is cineál machnaimh í an mhachnamhacht) ábhar liath na hinchinne a atógáil. Bíonn ról ag an ábhar liath seo i rialú na meatán, sa chuimhne, sna mothúcháin, san urlabhra (cumas cainte), sa chinnteoireacht agus san fhéinmacht.

Is fiú go mór amharc ar an fhíseán atá ar fáil tríd an nasc seo (arís eile, i mBéarla):

[www.mindfulnessforteens.com/youth-voices/](http://www.mindfulnessforteens.com/youth-voices/)

Bainimid triail as...

### Análú machnamhach – An Chéad Chéim

*\*Is féidir é seo a dhéanamh mar ghníomhaíocht don rang iomlán, faoi stiúir an mhúinteora nó is féidir le gach dalta gléas pearsanta leictreonach agus cluasáin a úsáid agus éisteacht ar bhonn aonair.*

Gabh chuig [www.mindfulnessforteens.com](http://www.mindfulnessforteens.com)

Cliceáil ar 'Guided Meditations'

Roghnaigh uimhir 2 – *Mindful Breathing* (5 bhomaite).

Comhlánaigh na ceisteanna ar an chéad leathanach eile.





Cad é mar a mhothaigh tú agus tú ag díriú aird ar d'análú?

---

---

---

---

Cad é mar a mhothaigh tú nuair a tháinig tú ar ais chuig an am i láthair?

---

---

---

---

Ar thug tú rud ar bith faoi deara le linn na 5 bhomaite a bhí suimiúil nó a chuir iontas ort? Smaoinigh ar d'análú, an méid a bhí tú ar do shuaimhneas, na rudaí ar smaoinigh tú orthu, na rudaí a ndearna tú dearmad orthu.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Ceacht 6

## Spriocanna foghlama:

- *Níos mó bealaí a fhorbairt ina dtig leat an mhachnamhacht a chleachtadh;*
- *Taighde a dhéanamh ar na tairbhí a thagann le dathú machnamhachta.*

## Uastairbhe a bhaint as an mhachnamhacht.

Cad é mar a thaitin **Dúshlán 5** leat?

I mbeirteanna, déanaigí plé ar feadh 5 bhomaite ar an taithí a bhí agaibh agus sibh ag iarraidh an machnamh machnamhachta a chleachtadh sa bhaile.

Déanaigí iarracht smaoineamh ar bhuntáiste amháin agus míbhuntáiste amháin agus scríobh anseo thíos iad.

Buntáiste: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Míbhuntáiste: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Tá níos mó i gceist leis an mhachnamhacht ná machnamh amháin...

Ligeann an dathú machnamhachta duit na buntáistí a thagann leis an mhachnamhacht a fháil ach gan an machnamh treoraithe a dhéanamh. Tá an-tóir ar an chaitheamh aimsire seo, i measc óg agus aosta, le blianta beaga anuas.

Déan cuardach gasta ar líne agus scríobh síos 5 fhíric faoin tóir atá ar an dathú machnamhachta agus faoi na buntáistí a thagann leis:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Caithfidh gach beirt ansin aiseolas a thabhairt don rang iomlán ar phíosa amháin taighde ar léigh siad faoi.

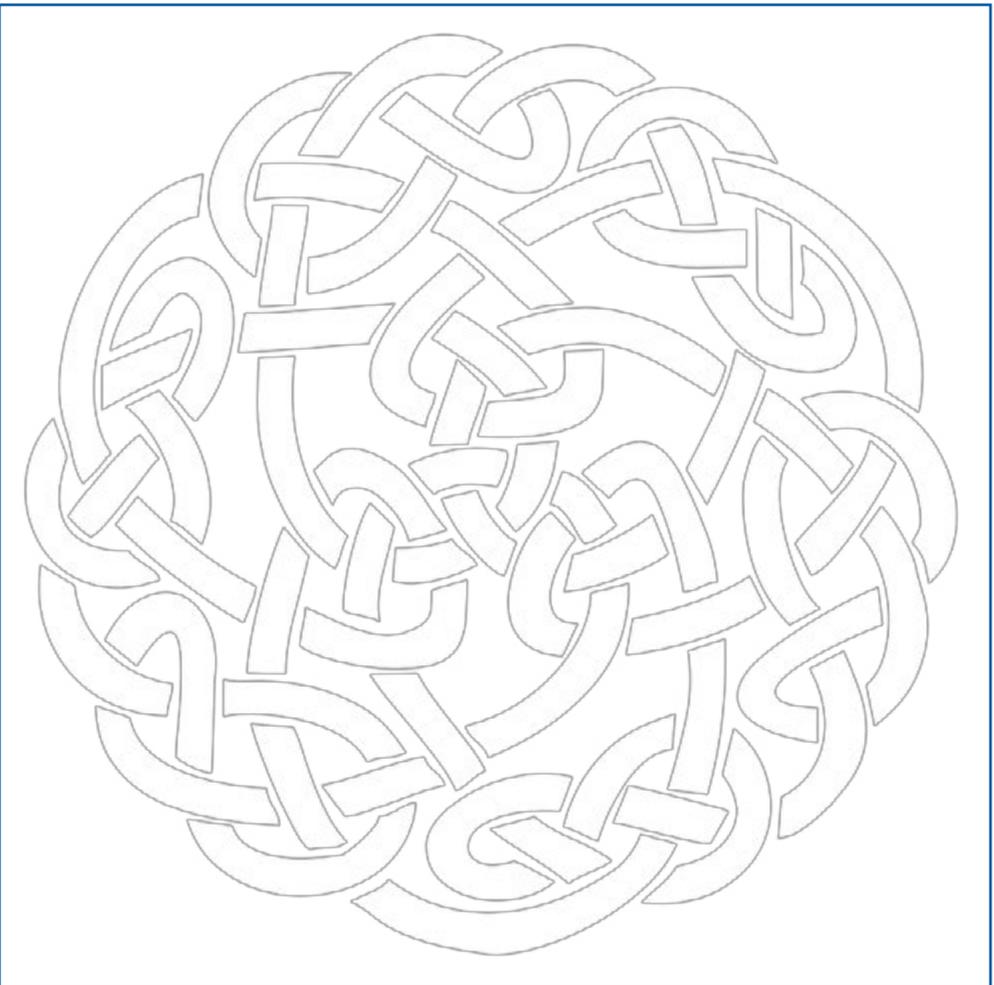
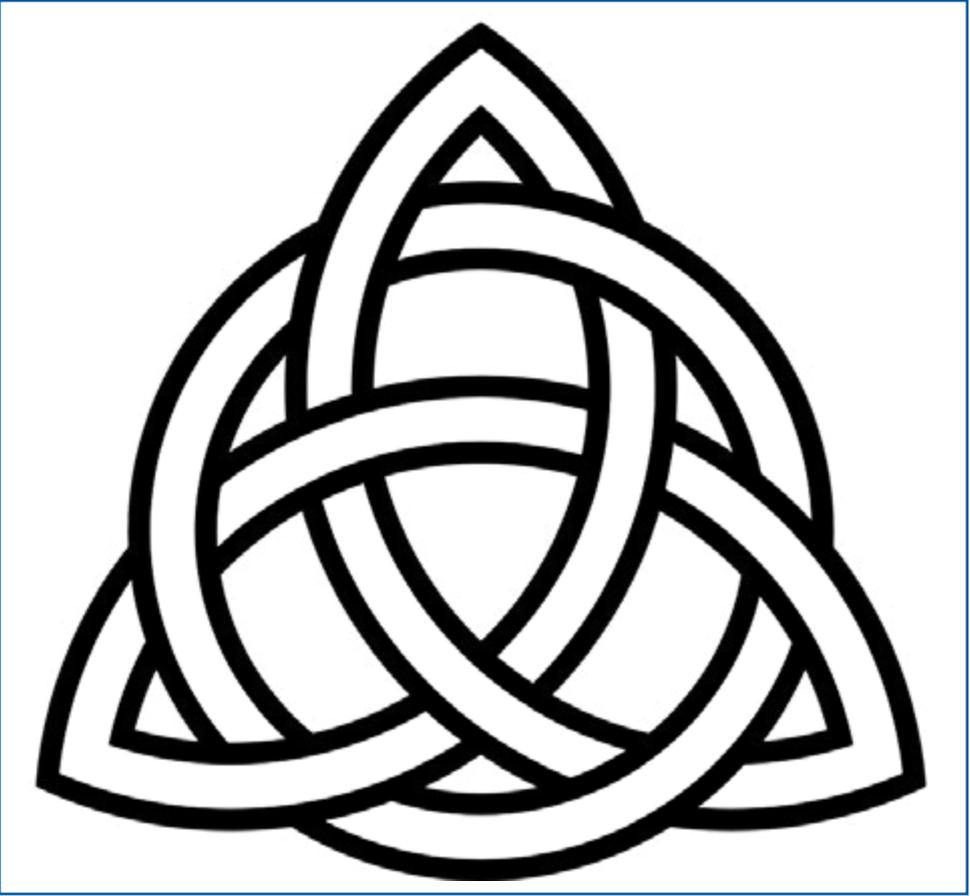


Anois, bainimis triail as...

Tionscadal Floreo



28



# Tionscadal Floreo

## Meastóireacht

Cé acu de na ráitis seo a leanas atá fíor faoin chlár seo?

(Ciorclaigh an freagra is fóirsteanaí thíos)

a.

**Bhí an Clár ullmhaithe agus curtha le chéile go maith.**

Aontaím go mór

Aontaím

Éiginnte

Easaontaím

Easaontaím go mór

b.

**Bhí an Clár suimiúil agus bhí éagsúlacht de thascanna ann.**

Aontaím go mór

Aontaím

Éiginnte

Easaontaím

Easaontaím go mór

c.

**Bhí fócas soiléir ann i ngach ceacht.**

Aontaím go mór

Aontaím

Éiginnte

Easaontaím

Easaontaím go mór

d.

**Bhí na tascanna agus na dúshláin soiléir.**

Aontaím go mór

Aontaím

Éiginnte

Easaontaím

Easaontaím go mór

e.

**Chuidigh an Clár liom scileanna a fhorbairt a bheas mé ábalta a úsáid sa todhchaí.**

Aontaím go mór

Aontaím

Éiginnte

Easaontaím

Easaontaím go mór



### Tagairtí

Namka, L. (2014). *Lesson Plans on Teaching Resilience to Children*. Talk, Trust & Feel Therapeutics.

*Cóipcheart 2014: "Is ceadmhach an leabhar seo a chomhroinnt faoi choinne úsáid phearsanta agus d'fhonn oideachas a chur ar pháistí ach ní ceadmhach aon chuid de a úsáid chun críche tráchtála."*

Kelly, R., (2013). *Thrive Workbook for Teenagers*. Rob Kelly Publishing

McGrath, K agus Noble, T., (2003). *Bounce Back! Teacher's Handbook*. Pearson Education Australia

### Léitheoireacht Bhreise

Boniwell, I agus Ryan, L., (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools*. Open University Press.

Burns, S., (2015) *The Resiliency Skills Handbook*. Loggerhead Publishing Ltd.

### Tagairtí Gréasáin

Suíomh gréasáin do dhéagóirí dírithe ar ealaín na Machnamhachta. Arna chruthú ag an Dr Dzung X. Vo, MD, FAAP, pédiatraí "ar saineolaí é i sláinte déagóirí ag Otharlann Páistí British Columbia agus ar ollamh cúnta é cliniciúil i nDámh na Míochaine in Ollscoil British Columbia, Vancouver, Ceanada. Cuireann sé béim ina chuid cleachtas míochaine, ina theagasc agus ina chuid taighe ar chur chun cinn na hAthléimneachta sna daoine óga le cuidiú leo rath a bhaint amach go fiú nuair a bhíonn strus agus deacrachtaí le sárú acu."

[www.mindfulnessforteens.com](http://www.mindfulnessforteens.com)













Bunleagan Béarla:  
Coláiste Mhuire agus Phádraig, an Cnoc  
120 Bóthar Ghiolla na hAdhairce  
Béal Feirste  
Co. Aontroma  
BT5 7DL

Fón: 048 90401184  
Suíomh Gréasáin: [www.knock.co.uk](http://www.knock.co.uk)

Arna aistriú go Gaeilge ag:  
An tÁisaonad  
Coláiste Ollscoile Naomh Muire  
191, Bóthar na bhFál  
Béal Feirste  
Co. Aontroma  
BT12 6FE

Fón: 048 90401184  
Suíomh Gréasáin: [www.aisaonad.org](http://www.aisaonad.org)

*Gabhann an tÁisaonad buíochas le Coláiste Mhuire agus Phádraig agus le Mrs N McCarry as caoinchead a thabhairt dúinn Gaeilge a chur ar an áis ríluachmhar seo.*



---

*“Discendo floremus”*  
*– tríd an fhoghlaim, tagann rath*



Éicea-Scoileanna



[www.knock.co.uk](http://www.knock.co.uk)