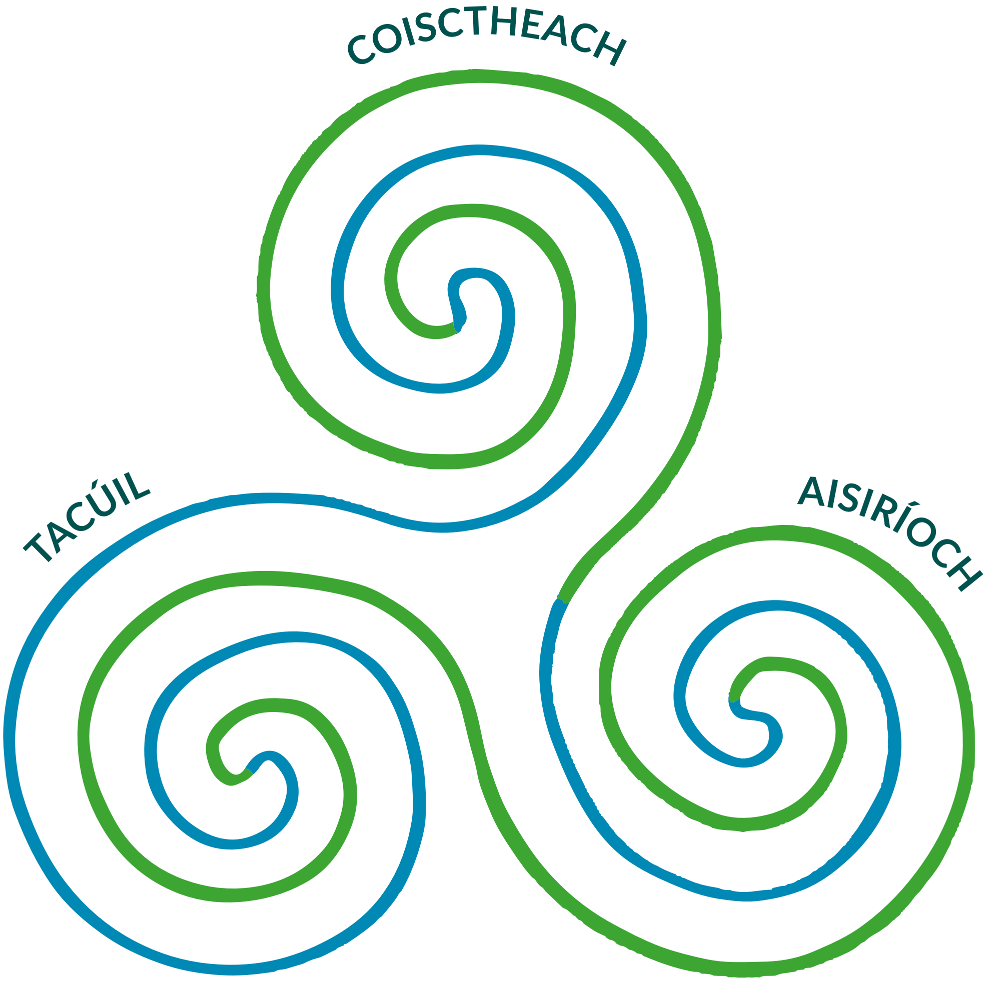
Céimeanna Tacaíochta



An méid a d'fhéadfadh a bheith á mhothú ag an dalta

An méid atá á dhéanamh ag an duine fásta

Is éagsúil a bhíonn rialú agus mírialú ó dhalta go dalta.

Cabhróidh caidreamh a fhorbairt le do dhaltaí chun tuiscint níos doimhne a fhorbairt orthu mar dhaoine aonair, agus cruthóidh sé caidreamh ina mbraitheann daltaí sábháilte.

Trí bhunsraith láidir a thógáil, beidh bearta rialaithe réamhghníomhacha níos rathúla agus beidh níos mó muiníne agat nuair a bhíonn mírialú i gceist chun freagairt dá réir.

 © CNOS 2025

An méid a d'fhéadfadh a bheith á mhothú ag an dalta:

Cosc

Nuair atá dalta rialaithe, d'fhéadfadh go mbeadh an méid seo a leanas á mhothú acu:

- Sábháilteacht Bhraite
- Compord
- Teagmháil
- Muintearas
- Socair
- Rannpháirtíocht
- Suaimhneas
- Spreagadh
- Sonas

Tacú

Nuair atá dalta mírialaithe, d'fhéadfadh go bhfuil siad ag freagairt don strus. D'fhéadfadh freagairt ghníomhachtaithe mhaireachtála a bheith mar thoradh air seo do dhaltaí áirithe: troid, teitheadh nó stad. An méid a d'fhéadfadh a bheith á mhothú ag an dalta seo:

- Mothúcháin an-láidre
- Strus
- Mothúcháin láidre
- Gá le teitheadh
- Easpa smachta
- Stopadh
- An gá le haistarraingt
- Athruithe ar fhreagairtí fiseolaíocha coirp (staid spreagtha, teocht an choirp, ráta croí etc.)
- Athruithe ar fheidhmiú cognaíoch (deacracht teacht ar smaointeoireacht ar leibhéal níos airde, teanga a phróiseáil)

Athneartú

D'fhéadfadh an méid seo a leanas a bheith á mhothú ag dalta de réir mar a thosaíonn siad le haistriú isteach i staid rialaithe:

- Braistint sábháilteachta
- Staid fhiseolaíoch níos rialaithe
- Spreagadh chun idirchaidreamh a dhéanamh le hearraí, daoine, a dtimpeallacht
- Ullmhacht chun ceangal

© CNOS 2025

An méid is féidir leis an duine fásta a dhéanamh:

Cosc

- Déan iontaoibh a fhorbairt trína bheith comhsheasmhach, intuartha agus trí ionchais shoiléire a leagan amach
- Cuir caidreamh i gceartlár gach ruda.
- Aithin agus laghdaigh strusairí, sa chás gur féidir
- Bí ar fáil mar chomhrialálaí (déan obair ar do shuaimhneas féin)
- Úsáid PACE i do chur chuige
- Úsáid ábhair amhairc agus teanga shimplí
- Roghnaigh eispéireas céadfach a d'fhéadfadh cabhrú le rialú a dhéanamh – smaoinigh ar ghníomhaíocht shuaimhneasach nó ina mbítear ag bogadh
- Déan DUF a chleachtadh
- Cuir na daltaí san áireamh i gcinntí bríocha a dhéantar sa seomra ranga agus gníomhaigh ina leith
- Cuir deis ar fáil do dhaltaí roghanna bríocha a dhéanamh
- Glac le cuir chuige dhaltalárnacha san fhoghlaim leis an bhfoghlaim a dhéanamh níos spreagúla agus níos meallta

Tacú

- Déan iompar an dalta a athshamhlú
- Bíodh an tuiscint agat gur saghas cumarsáide í an iompraíocht
- Meabhraigh strusairí aitheanta duit féin
- Bí aireach ar do rialú féin
- Tabhair spás agus am
- Déan do sheasamh a oiriúnú chun go bhfuil sé suaimhneasach agus neamhbhagrach
- Abair a laghad agus is féidir leat
- Seachain ceisteanna nó roghanna
- Seachain labhairt faoi chúiteamh nó iarmhairtí
- Laghdaigh rudaí a chuireann isteach ar na céadfaí – soilse geala, torainn ghlóracha etc.
- Tabhair an deis bogadh go háit éigin eile shábháilte agus chiúin nó bog na daltaí eile.

Athneartú

- Tá '3 R' an Dr Bruce Perry á gcur i bhfeidhm againn – Rialaigh, Réitigh agus Réasúnaigh. Cabhraíonn an méid a dhéanann an duine fásta sa chéim thacaíochta leis an leanbh a rialú. Lean ort ag obair air seo sula mbogfaidh tú ar aghaidh go dtí an dá chéim seo a leanas:
    - Réitigh: úsáid teagmháil lena néarchóras a shuaimhniú. Cuir tú féin in oiriúint dá staid mhothúchánach agus aithin a mothúcháin gan lipéadú a dhéanamh.
    - Réasúnaigh: Éist leo. Bíodh comhrá neamhbhreithiúnach agat leo. Cabhraigh leo an iompraíocht 'a athshamhlú' chun fadhbréiteach a dhéanamh ar bhealach éagsúil an chéad uair eile/féachaint an bhfuil bealaí ann le strusairí a laghdú níos mó.

Cad é an chéad rud eile?

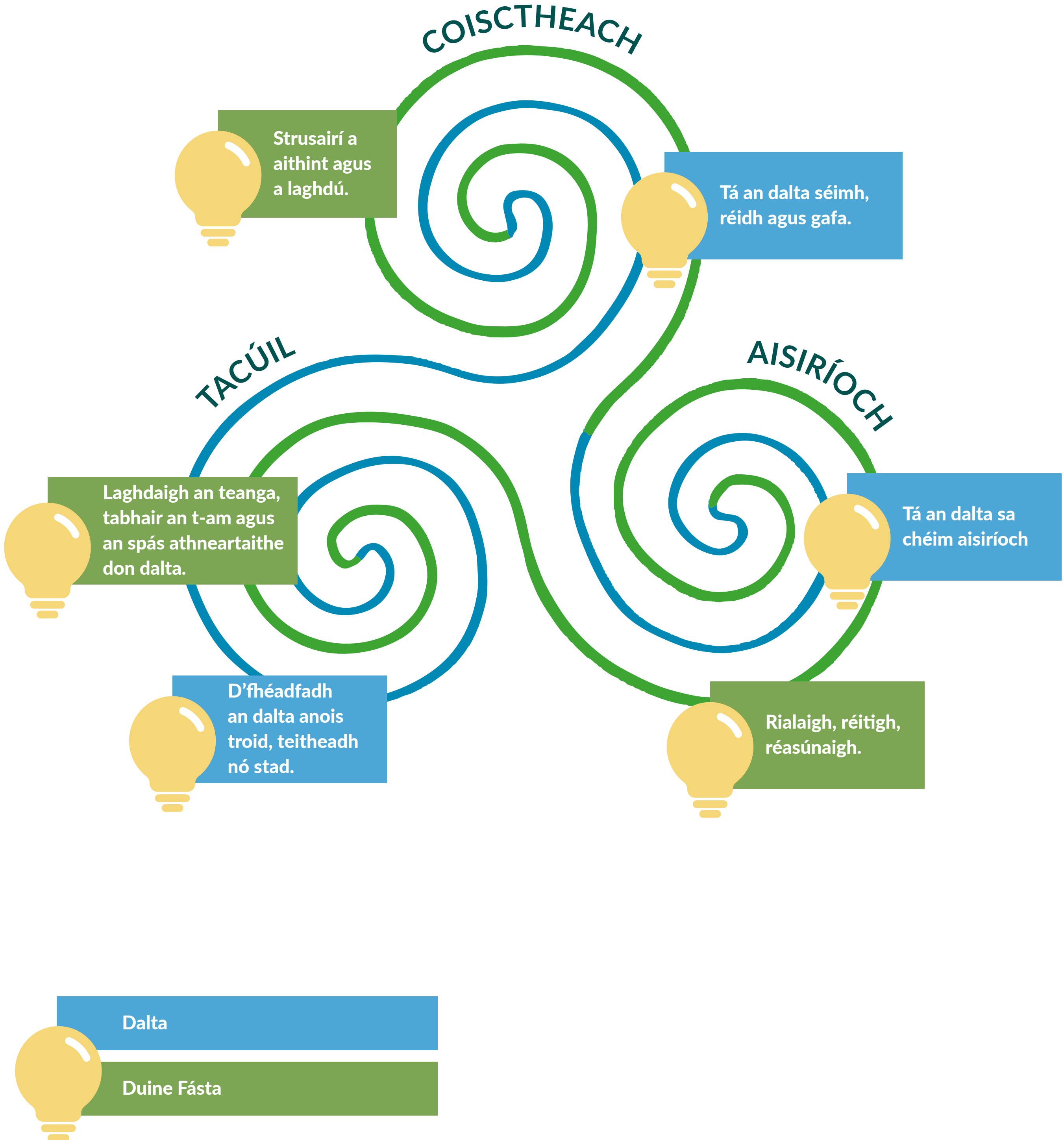
- Smaoinigh ar athruithe is féidir a dhéanamh le fanacht sa chéim choisctheach amach anseo.
- Smaoinigh ar rún cumarsáideach na hiompraíochta.
- Cén bacainní atá sa timpeallacht, sa chumarsáid nó san fhoghlaim a d'fhéadfaí a bhaint?
- Cad a theastaíonn ón dalta chun mothúcháin a shainaithint? Smaoinigh ar mhúinteoireacht, rólimirt, samhaltú agus teacht ar ábhair amhairc le cumarsáid a dhéanamh.
- Téigh i gcomhairle leis an dalta, a dtuismitheoirí agus foireann eile atá bainteach le plean a chruthú ina liostaítear gníomhartha faoi na 3 Chéim Thacaíochta trí úsáid a bhaint as an teimpléad a chuirtear fáil lastall.

© CNOS 2025

Léitheoireacht agus acmhainní breise

- Pléann an Dr Bruce Perry na 3 R
- Iompraíocht is Ábhair Imní a Thuiscint agus Freagairt do Chásanna Géarchéime
- Unlocking Us: Brené le Oprah Winfrey agus an Dr Bruce Perry ag caint ar Thráma, Teacht Aniar agus Leigheas

Céimeanna Tacaíochta



 © CNOS 2025

Teimpléad Céimeanna Tacaíochta

An méid a d'fhéadfadh a bheith á mhothú ag an dalta:

Cosc	Tacú	Athneartú

An méid atá á dhéanamh ag an duine fásta:

Cosc	Tacú	Athneartú

© CNOS 2025