



Dírthe ar Réiteach

Cur chuige atá dírithe ar athrú é Cleachtas Dírthe ar Réiteach a chabhraíonn le daoine bealaí a aimsiú chun dul chun cinn a dhéanamh ó chásanna deacra nó dúshlánacha trí dhíriú ar an méid a theastóidh amach anseo agus ar an méid a bhfuil ag éirí leis cheana féin, agus díriú ar réitigh, seachas ar fhadhbanna.

(Ajmal & Ratner, 2020)



Na rudaí is mó a bhfuil súil leo a fhiosrú. An méid a theastaíonn a dheimhniú agus na rudaí is mó a bhfuil súil leo a fháil amach i dtaobh difríochtaí nó torthaí.



'An rogha todhchaí' a fhiosrú. Na sonraí a fháil faoin méid ba mhaith linn a bheith ag titim amach.



Cásanna a shainithint ina mbíonn an rath orainn agus láidreachtaí agus eisceachtaí ar an 'bhfadhb'. Tráthanna a aimsiú ina bhféadfadh an rogha todhchaí a bheith ag titim amach cheana féin chun gur féidir linn cur leis an méid a bhfuil ag éirí leis cheana féin.



Comharthaí beaga athraithe a shainithint mar fhianaise ar dhul chun cinn amach anseo.



Tabhairt faoi chleachtas athmhachnaimh.

Leagan Amach Spriocanna atá Dírithe ar Réiteach



Cad iad na rudaí is mó a bhfuil súil agat leo don dalta/na daltaí?

- _____
- _____
- _____



Cén difríocht a d'fhéadfadh é sin a dhéanamh?

- _____
- _____
- _____



Cad iad na rudaí is mó a bhfuil súil agat leo duit féin?

- _____
- _____
- _____



Cén difríocht a d'fhéadfadh é sin a dhéanamh?

- _____
- _____
- _____

An rogha todhchaí



Cuir i gcás go mbaintear na rudaí siúd amach, conas a bheadh a fhios agat?
Cad a thabharfá faoi deara a chuirfeadh in iúl duit gur tharla na hathruithe seo?

- Cad a d'fhéadfadh a bheith á dhéanamh difriúil ag an dalta, ar bhealach a rachadh chun a leasa?
- Cad a d'fhéadfadh a bheith á dhéanamh difriúil agat?

Láidreachtaí agus réitigh faoi láthair



Ar an scála, nuair is ionann 10 agus go mbaintear na rudaí is mó a bhfuil súil leo amach, agus 0 a mhalairt, cén áit atá bainte amach anois agat? Marcáil thíos.

0 _____ 10
(na rudaí is mó a bhfuil súil leo)

Cén fáth go bhfuil an áit sin bainte amach cheana féin agat, seachas áit níos ísle? Liostaigh 5 rud.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Marcáil cén áit a bheadh ina phointe 'maith go leor' ar an scála sin?

Comharthaí beaga athraithe



Má bhogann tú suas leathphointe ar an scála sin ón áit a bhfuil tú anois, cad a bheidh sna chéad chomharthaí beaga eile athraithe a thaispeánann go bhfuil rudaí ag bogadh i dtreo atá cabhrach? Cad a thosóidh tú ag faire amach dó?

Cleachtas athmhachnaimh



Spreagtar athbhreithniú agus machnamh leanúnach ar rudaí a bhfuil ag éirí go maith leo. Tosaigh ag faire amach do chomharthaí beaga athraithe, agus do gnéithe is deas leat a thabhairt faoi deara?

Athbhreithniú agus Machnamh atá Dírithe ar Réiteach

Cad ar dheas leat a thabhairt faoi deara?

Cén difear a rinne sé sin?

Cad eile ar éirigh níos fearr leis?

Cén difear a rinne sé sin?

Cé eile a thug na hathruithe seo faoi deara?

Cén difear a rinne sé sin?

Cad a d'fhéadfadh a bheith ar na chéad chomharthaí athraithe eile?