

Gné an Athmhachnaimh

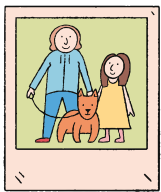
Cuid tábhachtach den phróiseas é athmhachnamh. Seo deis duit am a chaitheamh le machnamh a dhéanamh ar na gnéithe agus ar na ceisteanna athmhachnamhacha go léir sa phróiseas.

Úsáid mír athmhachnaimh na hUirlise Leagain Amach Spriocanna atá Dírithe ar Réiteach le smaoineamh faoi na ceisteanna seo a leanas:

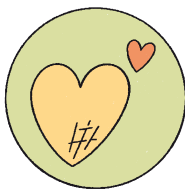
- Cad ar dheas leat a thabhairt faoi deara?
- Cad a bhí níos fearr?
- Cé eile a thug na hathruithe seo faoi deara?
- Cén difear a rinne sé seo?

Próiseas na Féinmheastóireachta Scoile (SSE) a úsáid le Relate CNOS a Chur i bhFeidhm

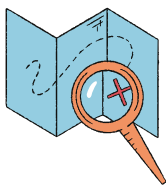
Tá athmhachnamh mar phobal scoile iomlán rithábhachtach freisin le haghaidh athrú agus tacóidh próiseas na Féinmheastóireachta Scoile (SSE) le hathbhreithniú fairsing ar chuir chuige chaidreamhacha. Tá sé ina thús nuair a chuirtear athrú i bhfeidhm i seomra ranga ach titeann athrú marthanach amach ar leibhéal uilescoile agus is féidir le foirne ceannaireachta an cháipéis seo a úsáid le hathrú ar fud na scoile a chur i bhfeidhm tríd an bpróiseas SSE a úsáid mar threoir.



Gné na Tuisceana



Gné an Chaidrimh



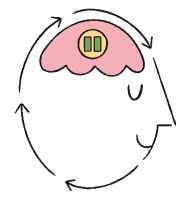
Gné an Fhiosraithe



Gné an tSeomra Ranga



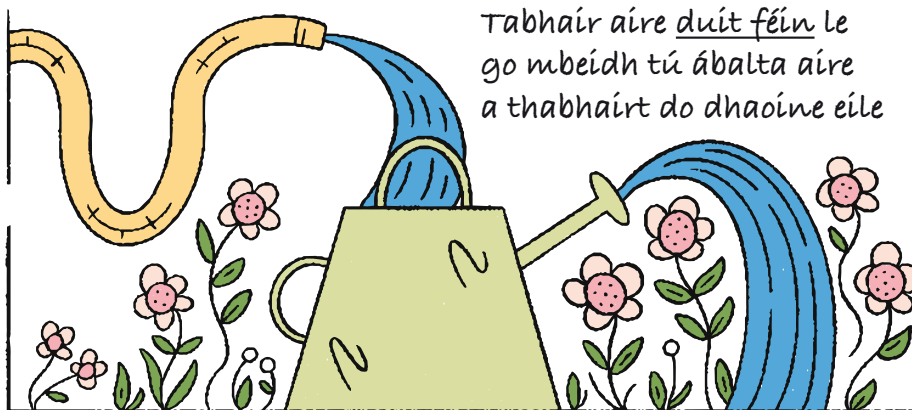
Gné na Múinteoireachta



Gné an Athmhachnaimh

Úsáid do chuid athmhachnaimh le heolas a chur ar fáil do na chéad chéimeanna tacaíochta eile don dalta agus le smaoineamh ar a bhfuil is eol duit anois má fhilleann tú ar Ghné na Tuisceana.

Mar a leagtar béim ar fud Relate CNOS, bíonn Folláine an Mhúinteora an-tábhachtach. Ní féidir leat cabhrú le daoine eile má theastaíonn cabhair uait féin. Déan athmhachnamh ar conas a bhainisteoidh tú do rialú féin chun gur féidir leat a bheith i do chomhrialálaí éifeachtach do do dhaltaí.



Is féidir leis a bheith dúshlánach, uaireanta, nuair atá tú ag tacú le duine agus nuair nach bhfuil smacht agat ar ghnéithe áirithe den tacaíocht a theastaíonn. Tá sé tábhachtach díriú ar scóip do chleachtais mar oideachasóir agus leanúint ag oibriú ar na rudaí is féidir leat a athrú. Úsáid an leid thíos chun cabhrú leat 'Stop agus Próiseáil do Neart'.

Stop agus Próiseáil do Neart

Rudaí nach bhfuil Aon Neart agam iad a Athrú

-
-
-

Rudaí a bhfuil Neart agam iad a Athrú

-
-
-

Sraith Straitéisí



Uirlis Leagain Amach Spriocanna atá Dírithe ar Réiteach – leathanach athbhreithnithe agus athmhachnaimh



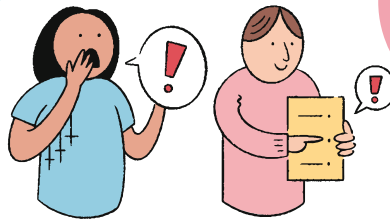
An Uirlis Tá Gach Tráth Tábhachtach: Cothaigh Tú Féin



Reflective Practice through Mindful Moments: Integrative Movement leis An Dr Dan Siegel

Deir daltaí...

Tá comhsheasmhacht ar fud na scoile an-tábhachtach, bheadh sé iontach dá n-aontódh an fhoireann scoile le roinnt rudaí a dhéanann gach duine mar an gcéanna, e.g. conas a thugtar obair bhaile, trí ábhair amhairc etc.



Bheadh sé iontach córas simplí cumarsáide a bheith ag an bhfoireann scoile chun nach gá dúinn tacú nó míniú a thabhairt ar ár riachtanais do gach ball foirne, d'fhéadfadh seo a bheith tuirsiúil.

Straitéisí Praiticiúla

- Coimeád dialann athmhachnaimh do do nótaí, breathnóireacht agus smaointe
- Déan athmhachnamh mar phobal seomra ranga, fiafraigh de na daltaí cad a theastaíonn uathu ionas go ndéanfar foghlaimeoirí saineolacha díobh
- Glac páirt i bpobal cleachtas trí d'ionad oideachais áitiúil nó trí sheimineár CNOS le hathmhachnamh a dhéanamh le píaraí
- Déan athmhachnamh le comhghleacaí má ghnóthaigh tú trí na 3 Chéim Thacaíochta le dalta.

FGM an CNOS



Iompar a Thuiscint



Bealaí chun Coisc

Athbhreithniú agus Athmhachnamh atá Dírithe ar Réiteach

Cad ba 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 seo?

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