



Gné an Chaidrimh

“Ní féidir foghlaim shuntasach a dhéanamh gan caidreamh suntasach.”

Dr James Comer

Is dóchúla go mbraithfidh daoine a bhfuil caidrimh dhearfacha acu níos sona lena saol agus go bhfuil siad á gcur san áireamh. Tá freagracht ar gach duine fásta i suíomh na scoile a thábhachtaí agus atá caidrimh dhearfacha agus conas a imríonn siad tionchar ar iompraíocht a thuiscint. Mar ghairmithe, is é ár ról caidrimh dhearfacha a bhunú le daltaí agus lena dteaghlaigh. Tá siad bunriachtanach le go mbeidh an rath orainn amach anseo nuair a thacaímid le hiompraíocht. Cabhraíonn caidrimh shláintiúla le daltaí mothú slán agus go bhfuil tacaíocht á tabhairt dóibh, agus is féidir le caidrimh mhíshláintiúla tionchar diúltach marthanach a imirt.

An bhfuil an tacaíocht a thugann tú i gcomhréir leis an dúshlán a leag tú amach?

Déan breithniú ar chaidreamh tríd an bhfuinneog dhisciplíne sóisialta (a cuireadh in oiriúint ó McCold agus Wachtel, 2003). Ag smaoineamh faoi na daltaí i do rang, déan breithniú ar an leibhéal tacaíochta i gcomhar leis an leibhéal dúshláin do gach duine aonair agus conas is féidir an ceathrú cuid 'le' a bhaint amach. Seo an áit a leagtar béim ar chaidreamh, baintear braistint chómhuintearais amach agus oibríonn daltaí laistigh de chrios na forbartha neasaí (Vygotsky, 1978). Cuid thábhachtach de chaidreamh sláintiúil a fhorbairt le daltaí é creideamh i ndaltaí a léiriú anuas ar phrionsabail mheoin fáis.

T A C A Í O C H T	DO <i>Pionósach</i>	LE <i>Caidreamhach</i>
	Ceaptar nach fiú é Ní thagann forbairt dá laghad Tagann leadrán orthu Díspeagúil	Braitear go dtuigtear iad agus go dtacaítear leo Dul i bpríacal le tacaíocht san fhoghlaim Crios na Forbartha Neasaí Braistint Chómhuintearais
	High Support and Low Challenge	High Support and High Challenge
	NÍL SÉ DÚSHLÁNACH <i>Faillitheach</i>	TÁ SÉ DÚSHLÁNACH <i>Ceadaitheach</i>
	Braitear ar lár Leadránach Níl fás ná foghlaim ann	Braitear míshábháilte Ardriosca gan an tacaíocht a theastaíonn Déantar díobháil don fhéinmheas
	Low Support and Low Challenge	Low Support and High Challenge
D Ú S H L Á N		

Sraith Straitéisí



Cur Chuige PACE



Ciorcail Chaidrimh

Straitéisí Praiticiúla

- Bain feidhm as **Meas Dearfach Neamhchoinníollach**
- Úsáid **Teanga Mheoin Fáis**
- **Ciorcail seiceála isteach**
- Cas le gach dalta agus beannaigh dóibh ag doras an ranga, úsáid a n-ainm.
- Bain triail as an gcur chuige 2x10
- Lorg **glór na ndaltaí** bríoch i do sheomra ranga
- Duine Fásta Maith Amháin
- Tacaigh le daltaí páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí grúpa tríd an 'ról' ceart a aimsiú dóibh
- Idirghníomhú Dian a úsáid (Féach FGM an CNOS)

Deir daltaí...

Is éasca foghlaim má mhothaítear sábháilte agus ceangailte le foireann na scoile.

Cuir roghanna ar fáil chun é a dhéanamh níos éasca cinneadh a dhéanamh agus nuair atá dea-spion ar dhalta, fiafraigh díobh conas ba mhaith leo go gcuirfí ceisteanna orthu, e.g. "An fearr leat ceisteanna tá/níl, nó 3 rogha, nó gan ach cártaí cumarsáide a úsáid?"

Fiafraigh cén fáth go raibh dalta as láthair ón scoil. D'fhéadfadh gur cas strumhar is cúis leis, cosúil le turas allamuigh nó tasc a cheaptar atá dodhéanta mar gheall ar bhacainní. Má fhiosraíonn tú an scéal, b'fhéidir go dtabharfaidh sé an deis dóibh an fáth a bhí leis a insint duit.

Mura raibh dalta i láthair i rang, tabhair na nótaí/an obair bhaile dóibh, ná habair leo iad a fháil ó dhaltaí eile. Cuireann seo strusairí breise sóisialta ar roinnt daltaí.



Má tá tacaíocht á cur ar fáil agat nó má tá an scéal á fhiosrú, déan iarracht ceisteanna cosúil le 'Conas is féidir liom cabhrú leat?' a sheachaint. D'fhéadfadh seo a bheith deacair lena fhreagairt má tá strus ar an dalta cheana féin mar gheall go bhféadfadh sé a bheith níos deacra a chur in iúl. Bain triail as na ceisteanna: "An dteastaíonn sos uait?", "An mothaíonn tú míchompordach?"

Má tá comhairle á tabhairt agat, smaoinigh faoi conas a thugtar é seo – an bhfuil an dalta compordach sa spás agus ar iarr siad ar chomhairle? An bhfuil an chomhairle oiriúnach dá saol agus dá bpeirspectíocht?



Cas Leo agus Beannaigh Dóibh

Athrú beag a dhéanann difríocht mhór

Cothaítear braistint chómhuintearais trí iarracht a dhéanamh beannú do gach duine de do dhaltáí ag tús gach lae/ceachta. Cothaíonn an straitéis shimplí seo braistint tábhachta ar bhonn aonair do gach dalta agus cuireann sé le cultúr cairdiúil agus sábháilte sa seomra ranga. Tugadh le fios i dtaighde ar bheannú dearfach ag an doras gur laghdaíodh an cur isteach agus gur méadaíodh an rannpháirtíocht i bhfoghlaim. Deimhníodh sa staidéar gur féidir suas le huair an chloig d'am foghlama sa lá a ghnóthú leis an straitéis éifeachtach seo.

Cur Chuige 2x10 CNOS in Iar-bhunscoileanna

Straitéis forbartha caidrimh é an cur chuige 2x10 a úsáidtear chun tacú le daltaí ar deacair teagmháil a dhéanamh leo. Is rud simplí ann féin é: caitheann múinteoir nó ball foirne dhá nóiméad sa lá, ar feadh deich lá i ndiaidh a chéile, ag tabhairt faoi chomhrá éadrom, neamhacadúil, gan tagairt a dhéanamh d'aon fhadhb. Is í an sprioc iontaoibh a chothú agus dáimhiúlacht dhearfach a fhorbairt idir an dalta agus an duine fásta, a chabhraíonn leis an dalta a bhraistint go dtugtar faoi deara iad agus go léirítear meas orthu. Tugtar le fios sa taighde go ndéanann an dá nóiméad sin difríocht nuair atá an duine fásta comhsheasmhach ar feadh deich lá scoile, mar sin, lean ort agus an ceangal sin á dhéanamh agat.

Duine Fásta Maith Amháin

Leis an gcoincheap "Duine Fásta Maith Amháin" cinntítear go mbíonn duine fásta ag daltaí ar féidir leo dul i gcomhairle leo má theastaíonn sin uathu.

Deimhníodh in 'My World Survey 2' le Scoil Síceolaíochta UCD agus Jigsaw gur gnách go raibh féinmheas níos mó, meabhairshláinte níos fearr, leibhéal níos ísle de dhúlagar agus d'inní agus teacht aniar agus dóchas níos mó ag daltaí a thug le fios go raibh duine fásta maith amháin acu.

Tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara gur dhóchúla go dtabharfadh daltaí Tríú Bliana agus Séú Bliana le fios gur bhraith siad tacaíocht íseal ó dhuine fásta speisialta.

- ▶ [Cur Chuige 2x10 an CNOS in Iar-Bhunscoileanna](#)
- ▶ [A Chinntiú go mBítear Eolach ar Gach Leanbh](#)
- ▶ [Rita Pierson: Every Kid Needs a Champion](#)
- ▶ [The Magic of Relationships leis an Dr Sonia Mastrangelo](#)

FGM CNOS



- Iompar a Thuiscint
- Bealaí chun Coisc
- Idirghníomhú Dian
- Súgradh mar Straitéis Ionchuimsitheach
- Iompraíocht Dhearfach a Chur chun Cinn don Foghlaim (Iar-Bhunscoileanna)
- Seiceáil agus Ceangail (Iar-Bhunscoileanna)

Ceisteanna Athmhachnamhacha

- Cad a déarfadh daltaí faoi do chaidreamh leo?
- Conas a chuireann tú caidreamh le piaraí chun cinn?
- Nuair a bhí tú ag fás aníos, an raibh duine fásta amháin maith agat le labhairt leo nuair a theastaigh tacaíocht uait? Cén tréithe a bhí ag an duine sin?
- Smaoinigh faoin gcaidreamh seo a leanas i do timpeallacht: idir dalta agus dalta, idir múinteoir agus dalta agus idir comhghleacaí agus comhghleacaí.

PACE

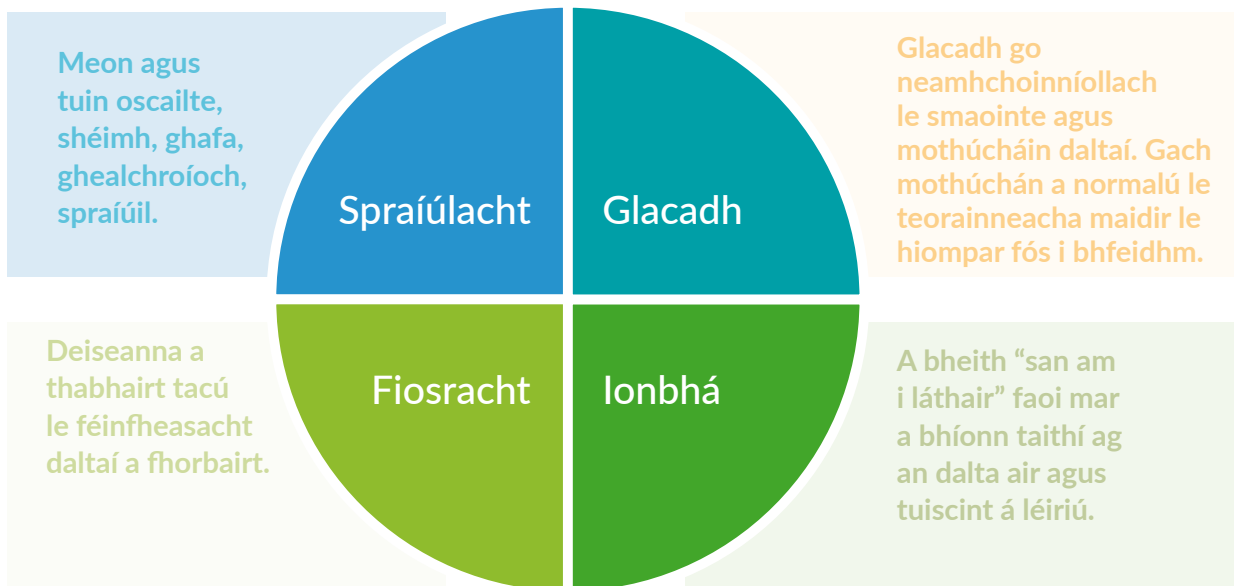
(Spraíúlacht, Glacadh, Fiosracht agus Ionbhá)

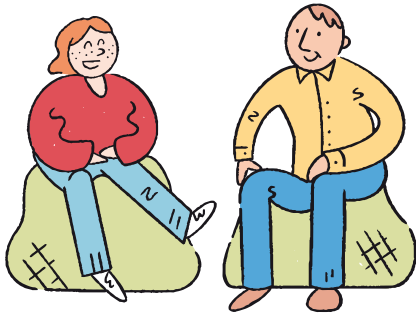
Is cur chuige é **PACE** ina gcuirtear ar bun modhanna smaoinimh, braistinte, cumarsáide agus iompraíochta a d'fhorbair an síceolaí Dr Dan Hughes a chothaíonn iontaobh, ceangal mothúcháin agus caidrimh bhríocha. Is bealach é le 'bealach maireachtála' a chur in iúl ina ndírítear ar conas a dhéanaimid cumarsáid le daltaí agus conas a chuirimid braistint sábháilteachta agus slándála inár n-idirghníomhú in iúl.

Is féidir PACE a úsáid chun nasc a dhéanamh le go leor daltaí agus bíonn sé an-éifeachtach i dtaobh freastal ar riachtanais daltaí a bhí thíos le tráma nó deacrachtaí ceangail.

Cuireann cur chuige PACE in iúl do dhaltaí go mbíonn meas dearfach neamhchoinníollach ag daoine fásta orthu agus go nglacann daoine fásta lena smaointe agus a mothúcháin **go léir**. Is féidir leis cabhrú le daoine fásta freisin tuiscint níos fearr a fháil ar cad atá ar siúl ag an dalta ag an bpointe áirithe sin. Nuair a ghlacann daoine fásta cur chuige PACE chucu féin, tacaítear le féinfheasacht agus scileanna dalta freagairt dá strus féin trí chomhrialú chomh maith le tuiscint dhearfach an dalta ar a nádúr féin á cothú.

Tá ceithre ghné i gcur chuige PACE, **P** – spraiúlacht (playfulness), **A** – glacadh (acceptance), **C** – fiosracht (curiosity) agus **E** – ionbhá (empathy), ar féidir iad a úsáid ar bhonn aonair, i meascáin éagsúla nó i ndiaidh a chéile.





Spraíúlacht

Níl baint ag a bheith greannmhar an t-am go léir ná gan caitheamh go tromchúiseach le cásanna nó le mothúcháin daltaí le cur chuige spraiúil. Ina ionad sin, is éard a bhaineann le spraiúlacht meon gafa, comharthaíocht choirp oscailte agus shéimh a bheith agat agus tuin ghealchríoch nó shéimh a úsáid. Cabhraíonn seo le daltaí a bheith níos oscailte agus iontaobhaí maidir le ceangail agus eispéiris dhearfacha le daoine fásta. Is éard a d'fhéadfadh a bheith i gceist lena bheith spraiúil ná ábhar spéise a chur in iúl trí ghníomhaíochtaí a roinnt leis an dalta, a bheith greannmhar nó súgradh taobh leo. Cé go bhféadfadh nach bhfuil spraiúlacht cuí ag amanna suaite, is féidir le spraiúlacht a bheith cabhrach chun meabhrúcháin ghearra a chur in iúl maidir le rud a raibh súil leis ar bhealach neamhbhaghrach. Is féidir le freagairt le spraiúlacht cás teannais atá ag dul in olcas a fhuascaillt freisin, mar gheall gur féidir náire nó frustrachas a d'fhéadfadh a bheith ar dhalta an tráth sin a laghdú, a dhéanann freagairtí cosanta a chosc.

Tuin éadrom ghutha, seachas tuineacha géara, cantalacha nó údarásacha.

Spéis a léiriú trí chumarsáid neamhbhriathartha, léiriú bog, ceann a chlaonadh, meangadh, do chorp a íslíú go dtí leibhéal an dalta.

Freagairt ó bhéal agus/nó go neamhbhriathartha ar bhealaí bríomhara nó gealgháireacha.

A bheith solúbtha.



Glacadh

Tosaítear le glacadh tríd an dalta a dheighilt óna n-íompraíocht agus trí cheangal le mothúcháin, smaointe nó braistintí an dalta gan bhreithiúnas agus gan neamhaird a thabhairt orthu, nó iad a chur ar a suaimhneas ar bhealach a thugann neamhaird orthu. Cothaíonn glacadh neamhchoinníollach leis na mothúcháin nó na smaointe a bhraitear ag an tráth sin braistint sábháilteachta dalta. Mar sin féin, ní chiallaíonn glacadh go nglacaimid nó go n-aontaímid i gcónaí le gníomhartha an dalta nó le tuiscint an dalta ar chás. Tá sé tábhachtach freisin gan cur in aghaidh nó teacht trasna ar léiriú an dalta ar an smaoinemh nó ar mhothúchán, fiú má chuirtear isteach ort an léiriú sin a chloisteáil. Ina ionad sin, aithin iad agus glac leo le fiosracht agus le hionbhá. Nuair a fhreagraítear ar an mbealach seo, cuireann an duine fásta tuiscint ar agus glacadh le ceart an dalta a mothúcháin a léiriú, agus cuireann siad in iúl don dalta agus tacaíonn siad leo teorainneacha a aithint d'íompraíocht ar scoil agus sa saol laethúil.

"Tuigim conas a cheapann tú go bhfuil sé seo míchothrom. Theastaigh uait súgradh ar feadh níos faide ach tá an t-am istigh. Is iontach go mbeidh deis agat arís amárach."

"Cloisim thú agus é á rá agat go bhfuil tú _____ agus go bhfuil tú ag mothú _____"

"Thug tú le fios dom go raibh tú an _____ nuair a bhí tú _____"



Fiosracht

Cuireann tú in iúl don dalta nuair a bhíonn tú fiosrach agus a bhíonn tuin chiúin ghlactha agat, gur mian leat an méid atá orthu a thuiscint agus go bhfuil tú sásta tacú leo. Cabhraíonn an fhíorfiosracht agus an fíorthoilteanas seo leis an dalta feacht a fhorbairt ar agus machnamh a dhéanamh ar conas a d'fhreagair siad agus conas a d'fhéadfadh a smaointe nó a mothúcháin tionchar a imirt ar an bhfreagairt seo. Tig le daoine fásta fiosracht a chur in iúl trí fhrásaí cosúil le “Ní fheadar an...?”, seachas fiafraí den dalta “Cén fáth?”, a thugann le fios go mbíonn súil leis go dtuigeann an dalta, go míneoidh siad agus go gcuirfidh siad na cúiseanna in iúl a bhí lena bhfreagairt. Nuair a dhéanaimid cumarsáid le fiosracht, cuirimid tús le comhrá níos séimhe agus níos oscailte.

“An féidir leat níos mó faoi sin a insint dom?”

“Nuair a bhí mé ag éisteacht leat, thosaigh mé ag smaoineamh ... An gceapann tú go bhfuil sé sin ceart?”

“Ní fheadar ar cheap tú ...?”



Ionbhá

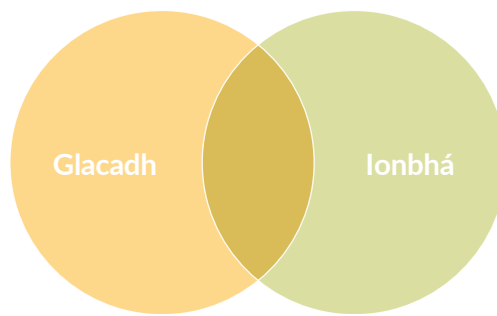
Is féidir le duine fásta a thugann le fios go dtuigeann siad dalta go maith agus go gcaitheann siad le mothúcháin an dalta mar rudaí tábhachtacha, difear mór a dhéanamh don bhealach is féidir leis an dalta sin foghlaim conas déileáil le strus. Trína bheith ionbháúil, tú féin a shamhlú i gcás duine eile agus a ligeann duit féin an méid atá á mhothú acu a mhothú tú féin, a bheith “leo” sa tráth ar leith sin agus a mothúcháin láidre a iompar agus guaim a choimeád orthu, déantar an bhunchloch a leagan do theagmháil a dhéanamh. Trína bheith ionbháúil don dalta, cuirtear in iúl dóibh gurb eol dúinn cé chomh deacair atá eispéreas dóibh agus nach gá dóibh déileáil leis an eispéreas deacair nó leis an mothúchán seo leo féin.

“Is cosúil go raibh sé an-deacair.”

“Is dócha go gceapann tú go bhfuil an ghráin aige ort. Caithfidh go bhfuil sé sin an-deacair.”

“Chuirfeadh sé sin frustrachas orm freisin nuair a bhíonn frustrachas orm, is gnách dom _____ a dhéanamh. Ar mhaith leat triail a bhaint as sin?”

Glacadh agus Ionbhá



Nuair a úsáidtear le chéile iad, tá glacadh agus ionbhá sa bhealach a smaoiníonn, a mhothaíonn, a idirghníomhaíonn agus a iompraíonn daoine fásta i dtreo daltaí ar an rud is bunúsaí i dtaobh braistint sábháilteachta a fhorbairt do dhaltaí ar scoil. Mura ndéantar ach an dá ghné seo a chothú le chéile trí chumarsáid neamhbhriathartha agus ó bhéal, is féidir leis a bheith ina bhealach éifeachtach agus inrochtana chun tosú le cur chuige PACE a úsáid i do sheomra ranga.

“Caithfidh go raibh an-eagla ort agus gur éalaigh tú dá bharr. Bhí mé an-bhuartha fút freisin; tá sé an-deas thú a bheith ar ais.”

“Tuigim go mbraitheann sé seo ródheacair le tosú anois... Táim chun gach duine eile a thosú ag obair, agus fillfidh mé ort ina dhiaidh sin.”

Léitheoireacht Bhreise



Dr Dan Hughes