

# Tús Áite do Rialú

## Cad é Féinrialú?

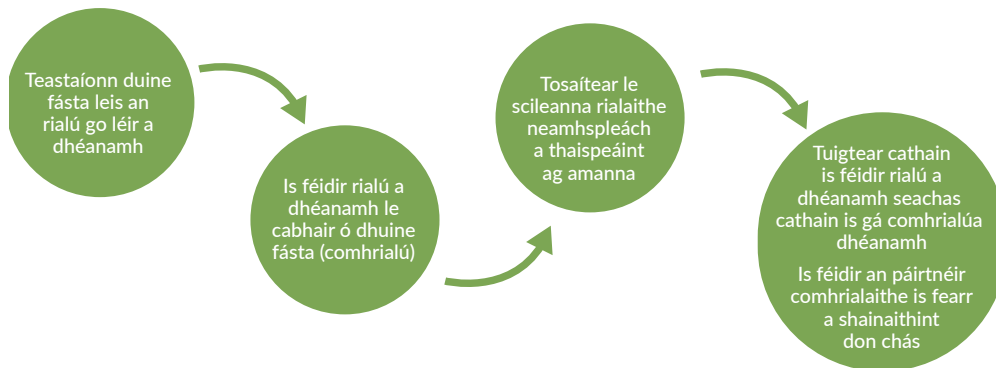
Scil feidhmithe ardleibhéil casta é féinrialú. Is é an sainmhíniú a thugtar air ná an cumas do leibhéil fuinnimh, mothúcháin, aird, agus iompraíocht a bhainistiú. Tacaíonn féinrialú leat tabhairt faoin bhfoghlaim, caidreamh maith a bhunú agus a chothú agus folláine a chothú (Shanker, 2010).

Is féidir linn an méid seo a leanas a dhéanamh nuair atáimid rialaithe:

- díriú ar an tasc idir lámha
- an leibhéal cuí fuinnimh a bheith againn don timpeallacht agus don tasc
- mothúcháin a bhainistiú
- mothú socair a chothú
- fanacht lenár mbabhta

Braitheann an bealach a thuigimid agus a bhainimid taithí as aon tráth ar leith ar ár staid reatha rialaithe. Imríonn sé tionchair ar ár gcumas páirt a ghlacadh agus idirchaidreamh a dhéanamh leis an domhan timpeall orainn. Is féidir le timpeallacht na scoile agus an tseomra ranga, daoine sa tseomra, an bealach cumarsáide agus na heispéiris foghlama tionchar a imirt ar rialú.

## Céimeanna Rialaithe



## Cad is Comhrialú ann?

Cumas forbartha é an cumas 'Féinrialú', ní scil é a bhíonn againn nuair a shaolaítear sinn. Ní thagann forbairt iomlán ar an gcuid sin den inchinn ina dtiteann féinrialú amach go dtí go mbímid thart ar 25 bliain d'aois, agus leanfaidh daltaí ag gach céim dá n-aistear oideachais le leibhéal áirithe de thacaíocht rialaithe a bheith ag teastáil uathu ó na daoine fásta ina dtimpeallachtaí.

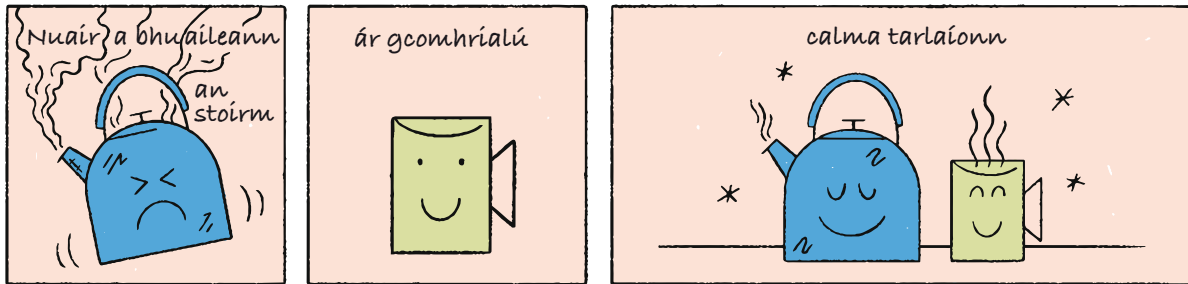
Tá sé tábhachtach go mbíonn súil againn le rudaí réalaíocha ónár ndaltaí maidir lena rialú. Tá orainn ár ndíriú a aistriú ó dhaltaí 'a mhúineadh' go mbeidh siad 'neamhspleách san fhéinrialú' i dtreo na ndaoine fásta a dhíríonn ar a bheith ina gcomhrialálaithe gníomhacha agus beartaithe.

Tá comhrialú ar cheann de na chéad phróisis foghlama conas féinrialú a dhéanamh. Teastaíonn ó chomhrialú go dtugann múinteoirí aird dhlúth ar na leideanna a thugann daltaí agus freagairt go comhsheasmhach agus go hígair chun go ndéanann daltaí a smaointe, a mothúcháin agus a n-iompraíocht a thuiscint, a léiriú agus a mhodhnú (Gillespie, 2015). Is éard a bhíonn mar thoradh air seo ná gur féidir le daltaí a bheith i láthair laistigh dár dtimpeallacht agus go mbíonn siad réidh páirt a ghlacadh agus foghlaim.

## An Duine Fásta mar Chomhrialálaí

Titeann comhrialú amach nuair is féidir le duine amháin braistint sábháilteachta, iontaobhe agus chompoird a chur in iúl do dhuine eile (Murray *et al.*, 2015, 14). Déantar seo trína bheith iontaofa agus i láthair. Is mó a thiteann comhrialú amach tríd an mbealach a úsáidimid ár gcumarsáid neamhbhriathartha, cosúil lenár ngotha gnúise, ton ár nglóir, gothaí agus comharthaíocht choirp (Cameron-Whiting agus Tekell, 2021). Déanann ár néarchórais scanadh do leideanna sábháilteachta agus baoil laistigh dár dtimpeallacht, gan fiú sinn a bheith ar an eolas air seo tarlú. Tugtar néaraghabhdóireacht (neuroception) air seo (Dana, 2019).

Tá sé ríthábhachtach, ar an ábhar sin, ár ról a aithint mar chomhrialálaithe agus an neart atá ag caidreamh dearfach lenár ndaltaí chun go mbraitheann siad sábháilte agus rialaithe. **Is iad na daoine fásta sa seomra an uirlis rialaithe agus timpeallachta is luachmhaire.**



Cosúil le formhór na scileanna a fhoghlaim, teastaíonn léiriú, samhaltú, maoirseacht agus cleachtadh ó fhoghlaim conas rialú a dhéanamh.

Is féidir leis na daoine fásta é seo a dhéanamh ar na bealaí seo a leanas:

- a bheith aireach ar a rialú féin
- timpeallacht foghlama intuatha a chruthú
- caidreamh dearfach a bhunú le daltaí
- a straitéisí féin rialaithe a shamhaltú
- deis a sholáthar do rogha agus d'athmhachnamh a dhéanamh ar straitéisí rialaithe
- riachtanais rialaithe daltaí a thuiscint
- a aithint nuair a d'fhéadfadh am agus spás a bheith ag teastáil ó dhalta



Trí am a chaitheamh ar an gcleachtas bunúsach seo, is dóchúla go leanfaidh daltaí de bheith á rialú níos faide. Nuair a bhíonn siad á rialú, is mó deiseanna a bhíonn ann chun scileanna réamhghníomhacha agus dearfacha a fhorbairt d'amanna ina bhféadfadh straitéisí féinrialaithe a bheith ag teastáil.

Le bheith inár gcomhrialálaithe éifeachtacha, tá orainn aire a thabhairt dár bhfolláine agus dár rialú féin i dtosach.

**Caithfidh ár néarchórais a bheith á rialú sular féidir linn duine eile a rialú.**

## Iompraíocht a Athshamhlú mar Mhírialú

Is féidir leis an méid struis atá orainn tionchar a imirt ar ár gcumas féinrialú a dhéanamh. Is féidir a mheas gurb ionann strus agus ualaí breise. Déanann Stuart Shanker (2012) na strusairí seo a chatagóiriú isteach in 5 fhearann (bitheolaíoch, mothúchánach, cognaíoch, sóisialta agus próshóisialta). Tacaíonn sé linn nuair a chuirtear na strusairí seo san áireamh chun iompraíocht a athshamhlú mar fhreagairt do strus, seachas mar 'mí-iompraíocht'. Is minic go mbíonn iompraíocht ina freagairt don leibhéal struis atá ar dhuine. D'fhéadfadh go ndéanfadh duine 'an cloigeann a chailleadh' mar thoradh air seo (an Dr Dan Siegel) nó, i bhfriotal eile, go mbíonn freagairt 'troid nó teitheadh' acu don strus.

Titeann mírialú amach nuair a éiríonn an méid struis atá ar dhalta chomh mór sin nach féidir leo é a láimhseáil. Cuireann mírialú teorainn ar chumas dalta a bheith 'ullamh' i gcónaí chun páirt a ghlacadh in aon ghné den suíomh oideachais, agus laghdaíonn sé a gcumas ceangal a dhéanamh le daoine eile (Cameron-Whiting et. al., 2021).

Is féidir le hiompraíocht daltaí a athshamlú mar fhreagairt don strus nó mar chomhartha mírialaithe, tacú leat an méid a mbíonn súil agat leis ón dalta a aistriú. In ionad díriú ar stop a chur lena n-iompraíocht agus idirghabháil fhrithghníomhach a úsáid, is féidir le glacadh leis an meon seo ár ndíriú a aistriú chuig an timpeallacht foghlama agus ár ról chun tacú leis an dalta. Is féidir leat na bearta réamhghníomhacha a chur san áireamh atá le cur i bhfeidhm ansin, ina ionad sin.

D'fhéadfadh an méid seo a leanas a bheith i gceist leis sin:



\* Féach Gné an tSeomra Ranga chun teacht ar leideanna agus ar acmhainní le timpeallacht seomra ranga a chruthú ina ndéantar rialú ar na daltaí, ina laghdaítear bacainní lena chur ar a gcumas an rath a bhaint amach ina bhfoghlaím.

Acmhainní breise:



Físeán **Relate an CNOS: An Cloigeann a Chailleadh (Flipping the Lid)**



**Comhrialú d'Ógánaigh**



Féinrialú do Scoláirí: **Treoir d'fhoirne scoile (Iar-Bhunscoileanna)**



**Mona Delahook - Teoiric Polyvagal**



**An Dr Bruce Perry: Tú Féin agus do Sheomra Ranga a Rialú**



**Straitéisí Análaithe agus Gluaiseachta 'Every Moment Counts'**



*The Kids Guide to Staying Awesome and In Control* le Lauren Brukner



**Podchraoladh Stuart Shanker: The Self Reg Show**



Féach **oiliúint an NEPS** ar Chur Chuige atá bunaithe ar Thráma a Thabhairt Isteach: **Gné an Struis - an Chothromaíocht Cheart a Bhaint Amach**

## FGM an CNOS



Iompraíocht Dhearfach a Chur chun Cinn



Iompraíocht a Thuiscint

Bealaí chun Coisc

Rialú Mothúcháinach agus Cur chun Cinn ar Iompraíocht Dhearfach

## Iompraíocht a Athshamhlú trí Strusairí a Aithint agus a Laghdú

Is iad 'strusairí' na hualaí breise a bhíonn orainn go léir ó lá go lá a d'fhéadfadh tionchar a imirt ar ár rialú.

D'fhéadfadh roinnt de na strusairí seo a bheith inmheánach, mar shampla, mothúchán fisiciúil (e.g. ocras) nó mothú mothúchánach (e.g. cantal) nó d'fhéadfadh strusairí seachtracha a bheith ag titim amach timpeall ar dhuine (e.g. seomra léitheoireachta glórach). Tá acmhainn éagsúil ag gach duine ar strusairí éagsúla agus is éagsúil atá acmhainn gach duine ar strusairí a bhainistiú, ag brath ar cén ualaí struis atá á mbainistiú cheana féin.



Má bhíonn strus atá ag dul i méid ina ualach iomarcach ar dhuine, is deacra iad a bhainistiú agus ní bhíonn an acmhainn chéanna againn ar rud a d'fhéadfadh a bheith ina strusaire beag. Má bhainimid pointe amach nach féidir linn déileáil le haon strusairí eile, d'fhéadfadh frithghníomh d'fhreagairt do strus teacht orainn.

Is gnách go ndéantar é seo a aicmiú in 3 chatagóir:

troid  
(e.g.  
ionsaitheacht)

teitheadh  
(e.g.  
seachaint)

stad  
(e.g.  
aistarraingt)

Nuair a bhaineann duine ceann de na freagairtí struis seo amach, taispeánann a n-inchinn agus a gcorp dúinn go bhfuil 'meon maireachtála' acu agus, ar an ábhar sin, nach féidir leo treoracha a leanúint, roghanna a dhéanamh ná foghlaim a dhéanamh.

Is tábhachtach ag an tráth seo, gur comhrialálaí é an duine fásta, a thacaíonn leis na daltaí a bhraistint sábháilte agus aistriú amach ón 'meon maireachtála'.

Is féidir é seo a bhaint amach trí na nithe seo a leanas a dhéanamh:

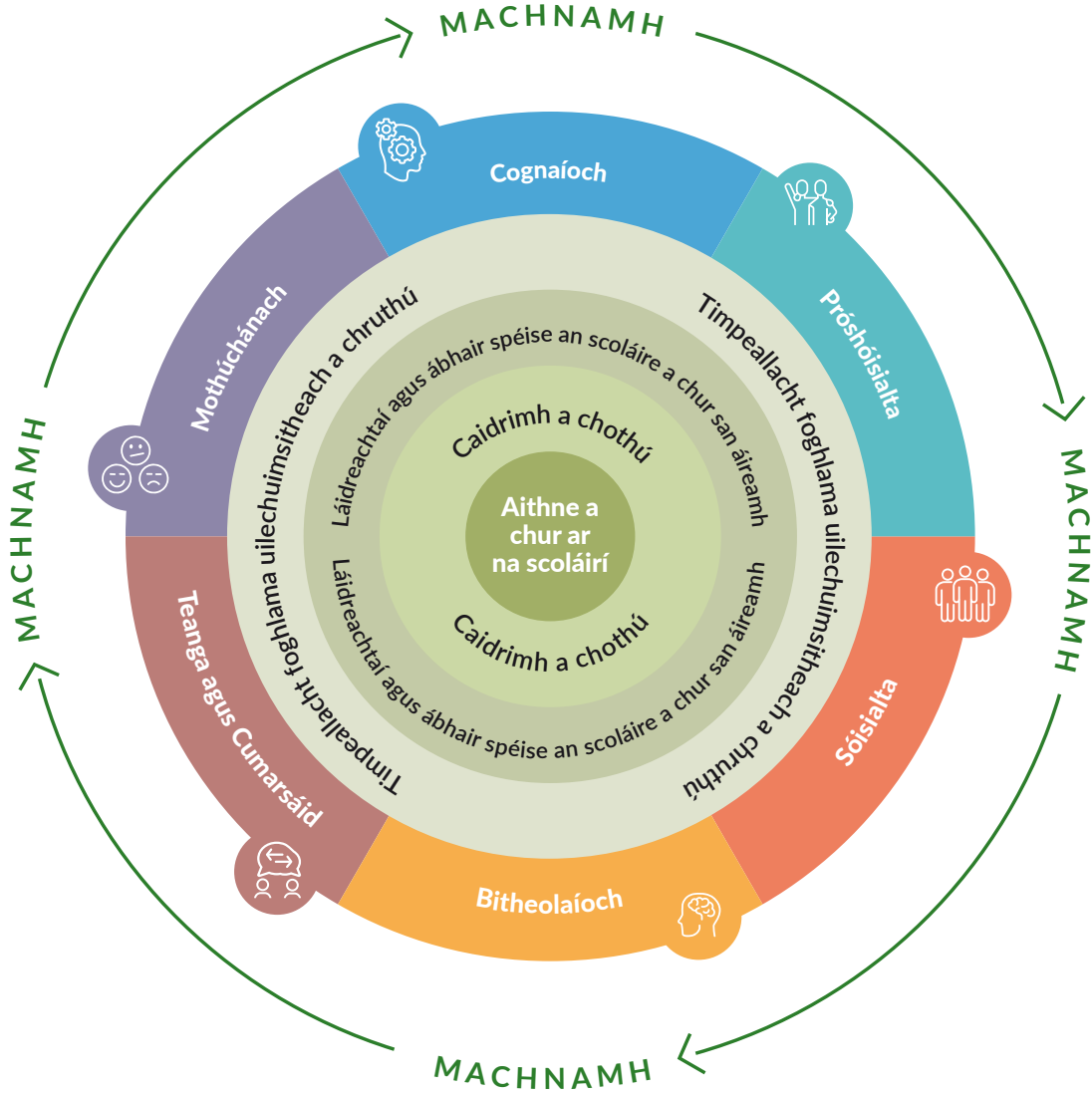
- teanga a laghdú go mór
- spás pearsanta a sholáthar
- am a thabhairt don duine
- labhairt go séimh
- braistint sábháilteachta agus tuisceana a chur in iúl

Is eol dúinn gur saghas cumarsáide í an iompraíocht, ach d'fhéadfadh sé a bheith dúshlánach, amanna, a dheimhniú cad atá á chur in iúl.

Trína bheith aireach ar fhearainn na strusairí, is féidir leis cabhrú linn an iompraíocht a athshamhlú agus a bheith réamhghníomhach i dtaobh strusairí a laghdú. Trí ghlacadh leis an gcur chuige réamhghníomhach seo, is féidir leis cur le hacmhainn an dalta idirchaidreamh a dhéanamh, páirt a ghlacadh agus rialú a dhéanamh.

Beidh amanna ann inar féidir linn an iompraíocht a athshamhlú agus an strusaire a aithint, ach nach féidir linn an strusaire ar leith sin a laghdú. Dírimid sna tráthanna seo ar thacú le daltaí trí strusairí aitheanta eile a bhaint, rud a chuireann lena n-acmhainn chun bainistiú agus idirchaidreamh a dhéanamh.

Nuair atáthar ag obair le dalta a bhfuil meon maireachtála á léiriú go leanúnach acu, spreagann an Dr Stuart Shanker sinn an cheist a chur, 'Cén fáth go bhfuil an dalta seo i gceist agus cén fáth go bhfuil sé i gceist anois?' Tacaíonn sé linn réitigh fhéideartha a chur i bhfeidhm trí léargas a fháil ar shaol an dalta agus súil a chaitheamh ar thimpeallacht na scoile agus an tseomra ranga trí dhearcadh na bhfearann thíos.



### An Fearann Bitheolaíoch



Aithnítear san fhearann bitheolaíoch an ról a ghlacann an néarchóras i dtaobh leibhéil fuinnimh agus na riachtanais bhunúsacha fhiseolaíocha a rialú a theastaíonn uainn chun feidhmiú go rathúil sa saol, cosúil le sláinte fhisiciúil, codladh, cothú agus aclaíocht.

Samplaí de strusairí bitheolaíocha:

- Ocras
- Tart
- Breoiteacht
- Pian
- Droch-chodladh
- Bolaithe/Cumhrán
- Teocht
- Adhamsir
- Soilse Geala
- Ceol Glórach
- Éadaí Míchompordacha

## An Fearann Cognaíoch



Dírítear san fhearann cognaíoch ar na próisis: cuimhne, aird, eolas a fháil agus a choinneáil agus réiteach faidhbe.

Samplaí de strusairí cognaíocha:

- Dúshlán léitheoireachta
- Cinntí a dhéanamh
- Próiseáil mhalla i ndomhan mear
- Foghlaim nua gan staonadh
- Iltascáil
- Cur isteach iomarcach vs. ionchais a lua go soiléir
- An iomarca eolais
- Eolas nua nach ionann é agus an méid 'is eol duit' faoi láthair
- Rud éigin nua a fhoghlaim
- Cuirtear eolas i láthair róthapa nó rómhall
- Cuimhne fheidhmiúil

## An Fearann Mothúcháinach



Is féidir le dalta rialaithe, san fhearann mothúcháin, monatóireacht a dhéanamh ar a bhfreagairtí d'aon mhothúcháin láidir, déileáil leo agus iad a chur in oiriúint, cosúil le mothúcháin láidre sonais, fiosrachta, bhíse, frustrachais, eagla nó buartha.

Samplaí de strusairí mothúcháin:

- Ionadh dian, iomarca sceitimíní
- Súil a bheith le breithlaethanta nó le saoirí sa tréimhse rompu
- A bhraistint go bhfuil tú freagrach nó a bheith freagrach as daoine eile
- Gan a bhraistint sábháilte, gan a bhraistint go bhfuil fáilte romhat nó coimhthíos a bhraistint
- Eagla a bhraistint, e.g. eagla ar rud éigin nua a thriail, eagla go mór mór, cosúil le hairdí, damháin alla
- Brón a bheith ort de bharr gur cailleadh duine tábhachtach leat nó gur theip ar chaidreamh, e.g. tuismitheoirí, seantuismitheoirí, siblín, piaraí, peataí, comharsana, duine a chur i gcúram altrama
- Uaigneas a bhraistint nó a bheith thíos le coimhlint, e.g. easaontuithe, achran le piaraí, aighneas
- A bheith thíos le díomá nó le frustrachas
- Iad féin a chur i gcomparáid le piaraí nó le daoine eile, náire nó lagmheas a bhraistint
- Imní mar gheall ar athruithe ar chúinsí teaghlach, e.g. bogadh tí, idirscaradh tuismitheora, siblín nua, caidreamh nua
- Mothúcháin láidre mar gheall go bhfuil tuismitheoir nó duine muinteartha breoite, e.g. buairt, imní, ciontach

## An Fearann Sóisialta



Aithnítear san fhearann sóisialta strusairí a imríonn tionchar ar an dalta maidir le rannpháirtíocht shóisialta.

Samplaí de strusairí sóisialta:

- A bheith i do dhuine ciúin i ndomhan glórach
- A bheith ar lár ó ghrúpa/a bhraistint gur diúltaíodh duit
- Cuma shóisialta a chur ort nuair a bhraitheann tú go bhfuil d'acmhainn shóisialta lag
- Obair laistigh de ghrúpa nuair atá ag streachailt ort ceangal leo siúd timpeall ort
- Páirt a ghlacadh in am ciorcail nó in óráidíocht phoiblí
- A bheith i suíomh nuair a bhítear ag súil leat 'mionchaint' a úsáid
- Nuair nach dtuigeann cairde nó daltaí eile sa rang thú
- Teacht le noirm éagsúla shóisialta chultúrtha
- Idirghníomhú aghaidh ar aghaidh a bhraitheann dian (d'fhéadfadh seomra an Mhúinteora Oideachais Speisialta a bheith i gceist leis seo)
- Gan aon duine a bheith agat le súgradh/caint leo ag amanna sosa
- Brú piarghrúpa ó chairde nó ó dhaltaí ranga eile

## An Fearann Próshóisialta



Tá an fuinneamh agus na mothúcháin san fhearann próshóisialta atá ag agus ar dhaoine eile a théann i gcion orainn. Áirítear leis seo ionbhá, caidreamh a dhéanamh le daoine eile, faomhadh sóisialta agus a bheith ar nós daoine eile.

Samplaí de strusairí próshóisialta:

- Diúltú agus Bulaíocht ag Piaráí
- Coimhlint sa teaghlach
- Brú acadúil
- Strusairí cultúrtha nó socheacnamaíocha
- Teicneolaíocht dhigiteach
- Aistrithe agus athruithe
- Imeachtaí domhanda
- Éagóir
- Comhroinnt
- Tuirse

(Shanker, 2010)

## An Fearann Teanga agus Cumarsáide



Is féidir le daltaí a bhfuil riachtanais urlabhra, teanga agus chumarsáide (RUTC) acu deacrachtaí a bheith acu an méid a deir daoine eile leo a thuiscint (e.g. focail a bhfuil bríonna iolracha acu, teanga neamhlitriúil, treoracha casta ilchoda etc.) agus d'fhéadfadh deacrachtaí a bheith acu le friotal eispriseach (e.g. an focal ceart a aimsiú, abairtí a chur le chéile nó insint a úsáid).

Samplaí de strusairí teanga agus cumarsáide:

- Teanga (ó bhéal agus scríofa) atá ag éirí níos casta a úsáid chun teacht ar fhoghlaim agus páirt a ghlacadh inti
- An gá atá leis na mílte téarmaí nua stóir focal a fhoghlaim
- Deacrachtaí le léitheoireacht an churaclaim a thuiscint agus le réimse fairsing téacsanna a thuiscint
- Ní féidir leo an mothúchán a ainmniú agus a léiriú conas mar atá siad ag mothú
- Deacrachtaí a ngníomhartha a mhíniú go soiléir
- An Béarla a fhoghlaim mar theanga bhreise
- Gan teacht a bheith acu ar pháirtneírí tacúla cumarsáide a úsáideann Cur Chuige Cumarsáide Iomlán
- Gan teacht a bheith acu ar chumarsáid méadaitheach agus mhalartach (AAC)
- Na scileanna teanga a bheith acu le soiléiriú a lorg go cuí murar thuig siad
- Teanga a úsáid le fadhbanna agus coimhlint le piaráí ar scoil a réiteach

(Murphy and Franklin, 2013)

**STRUSAIRÍ A AITHINT**



**STRUSAIRÍ A LAGHDÚ**

**STRUSAIRÍ A AITHINT**



**STRUSAIRÍ A LAGHDÚ**

**STRUSAIRÍ A AITHINT**



**STRUSAIRÍ A LAGHDÚ**

**STRUSAIRÍ A AITHINT**



**STRUSAIRÍ A LAGHDÚ**

# UIRLIS STRUSAIRÍ

Is céim thábhachtach d'iompar a athshamlú iad strusairí a aithint agus a laghdú. Tosaigh le láidreachtaí agus ábhair spéise an dalta. Ansin líon amach na strusairí féideartha a aithníonn tú trí do bhreathnóireacht féin nó an méid a d'fhoghlaim tú ón dalta, a dtuismitheoir/gcúramóir nó ó dhaoine fásta eile a thugann tacaíocht. Nuair a d'aithin tú na strusairí, déan machnamh ar conas a d'fhéadfá cuid díobh a laghdú agus aird ar láidreachtaí agus ar ábhair spéise an dalta. Ní bheidh aon tionchar agat ar roinnt díobh.

Ainm an Dalta:	<b>Láidreachtaí agus Ábhair Spéise an Dalta</b>	Dáta:

**STRUSAIRÍ A AITHINT**



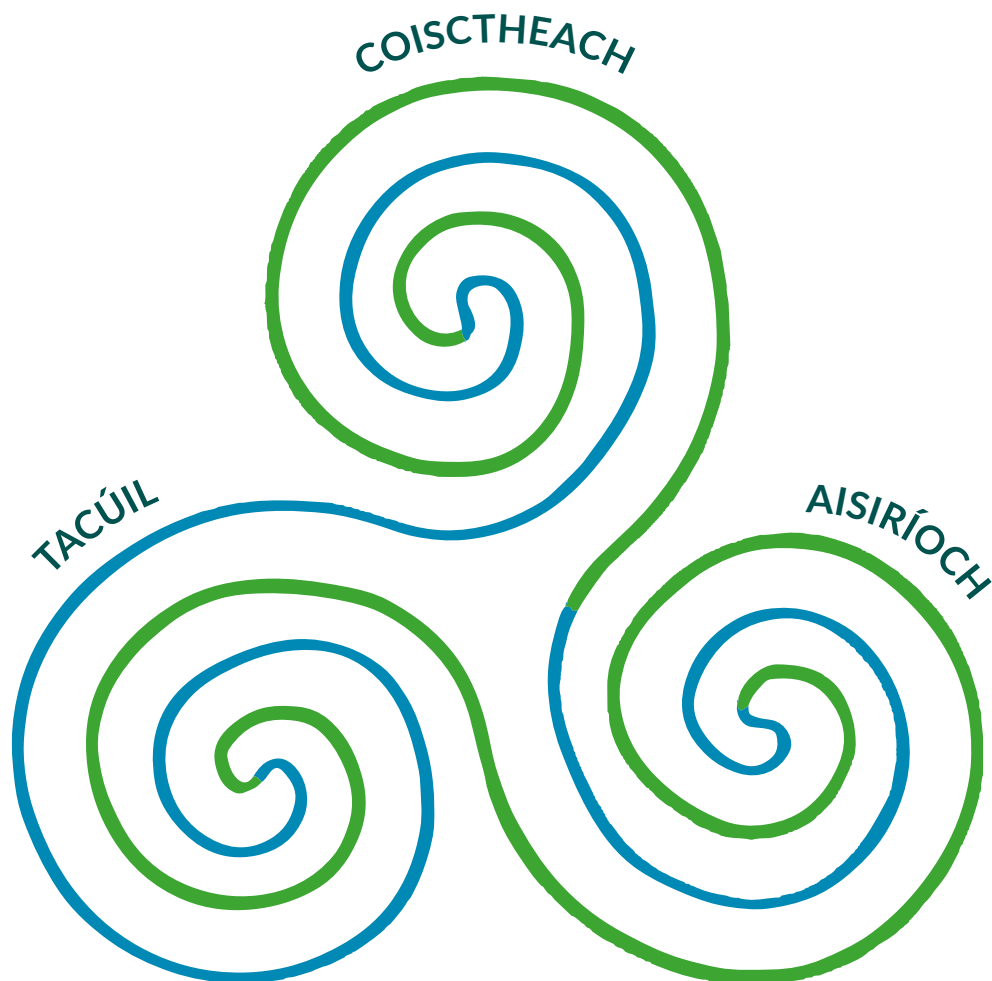
**STRUSAIRÍ A LAGHDÚ**

**STRUSAIRÍ A AITHINT**



**STRUSAIRÍ A LAGHDÚ**

## 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.

## 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 phríseáil)



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 fhiséolaíoch níos rialaithe
- Spreagadh chun idirchaidreamh a dhéanamh le hearraí, daoine, a dtimpeallacht
- Ullmhacht chun ceangal

## An méid is féidir leis an duine fásta a dhéanamh:



Cosc



Tacú



Athneartú

- 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 dhaltárnacha san fhoghlaim leis an bhfoghlaim a dhéanamh níos spreagúla agus níos meallta
- Déan iompar an dalta a athshamlú
- 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.
- 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 mhothúcháin agus aithin a mothúcháin gan lipéadú a dhéanamh.
  - Réasúnaigh: Éist leo. Bíodh comhrá neamhbhreithiúnach agat leo. Cabhraigh leo an iompraíocht 'a athshamlú' 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, rólímirt, samhaltú agus teacht ar ábhair amhairc le cumarsáid a dhéanamh.
- Téigh i gcomhairle leis an dalta, a dtuismitheoirí agus foireann eile atá bainteach le plan a chruthú ina liostaítear gníomhartha faoi na 3 Chéim Thacaíochta trí úsáid a bhaint as an teimpléad a chuirtear fáil lastall.

## Léitheoireacht agus acmhainní breise



Pléann an Dr Bruce Perry na 3 R

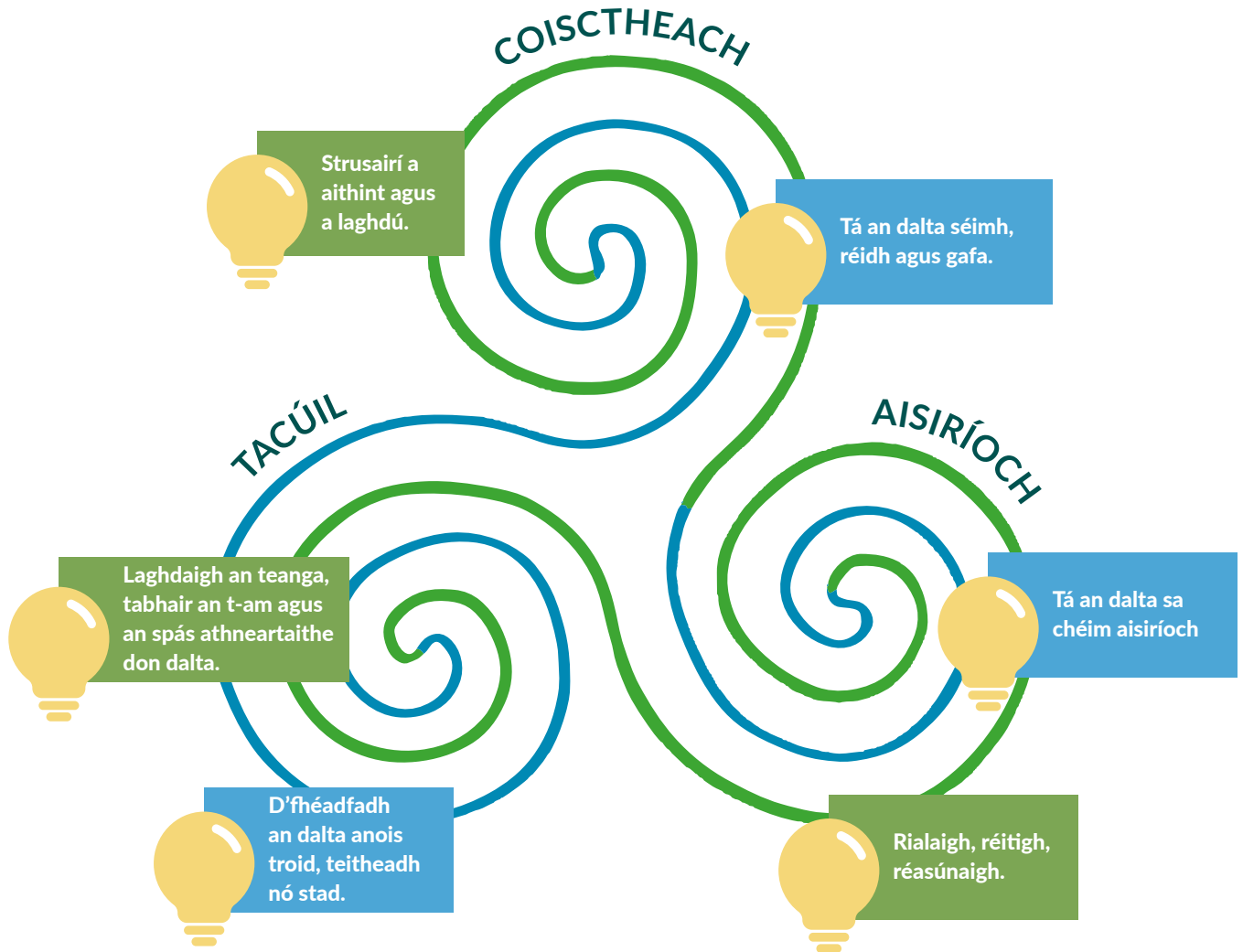


Iompraíocht is Ábhair Imní a Thuiscint agus Freagairt do Chásanna Géarchéime



Unlocking Us: Brené le Oprah Winfrey agus an Dr Bruce Perry ag caint ar Thráma, Teacht Aniar agus Leigheas

## Céimeanna Tacaíochta



Dalta

Duine Fásta

# Teimpléad Céimeanna Tacaíochta

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



Cosc



Tacú



Athneartú



Cosc



Tacú



Athneartú

An méid atá á dhéanamh ag an duine fásta: