

AR AIS
AR SCOIL



Ainm:

Rang:

Fáilte



Bhí an cúpla mí deireanach a chuir muid isteach iontach difriúil ar fad le ham ar bith eile go dtí seo.

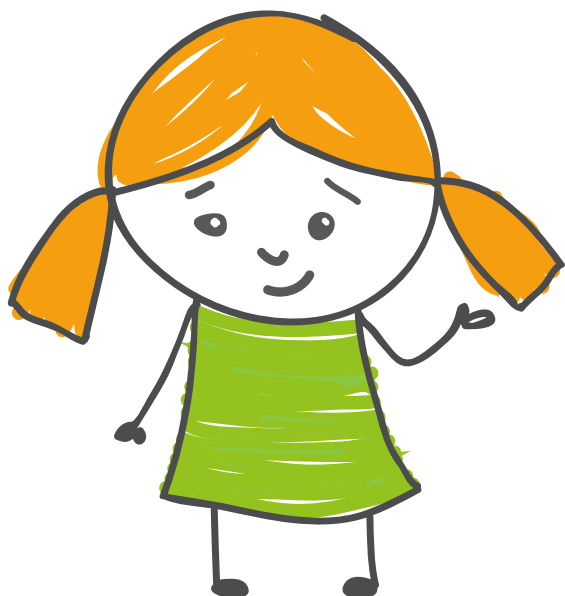
D'athraigh cuid mhór rudaí, do gach duine. Anois, táimid uilig ag smaoineamh ar dhul ar ais ar scoil. Seans go bhfuil tú tógtha faoi seo... Seans go bhfuil imní ort... Cibé dóigh a mothaíonn tú faoi dhul ar ais ar scoil, tá leideanna, noda agus gníomhaíochtaí sa leabhrán seo a chuideoidh leat filleadh ar scoil go muiníneach agus go socair suaimhneach.

**Gnáthamh
Laethúil**

Daoine Eile

Mothúcháin

**Athruithe a
Láimhseáil**



Mothúcháin



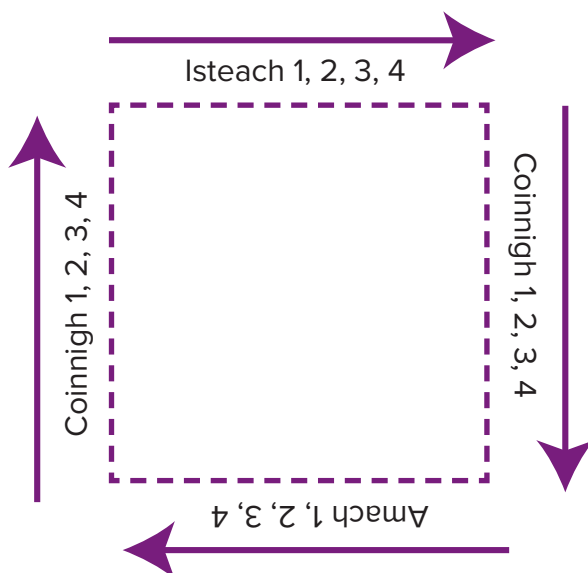
Is comharthaí iad na mothúcháin istigh inár gcorp. Bíonn sé tábhachtach go n-éistimid lenár mothúcháin, nó tugann siad leideanna dúinn faoin dóigh a mbíonn rudaí atá ag tarlú thart timpeall orainn ag dul i bhfeidhm orainn. Cuireann cuid de na mothúcháin ar ár suaimhneas muid – áthas nó sceitimíní, mar shampla. Déanann mothúcháin eile míchompordach muid, mar shampla, brón nó fearg. Bíonn mothúcháin ar gach duine agus tá gach ceann de na mothúcháin CEART GO LEOR!

Tá sé tábhachtach go smaoiníonn tú faoi na mothúcháin a bhíonn ort agus, nuair a mhothaíonn tú míchompordach, go gcuimhníonn tú go bhfuil rudaí ann a thig leat a dhéanamh le tú a chur ar do shuaimhneas arís.

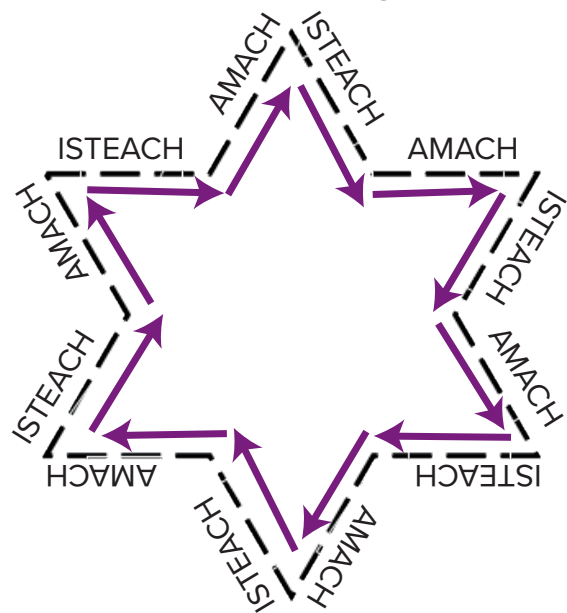
Bain triail as ceann de na teicnící análaithe seo...

Agus tú ag análu, úsáid do mhéar agus lean na saigheada.

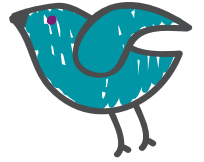
Análu Cearnógach



Análu Réaltógach



Inniu, mothaim...



Focail a chuireann síos ar an dóigh a mothaim anois...

Tá an chuma seo ar m'aghaidh...

Mothaim...

- Compordach
- Míchompordach
- Rud beag idir eatarthu

NÁ DÉAN DEARMAD!
Tá sé **MAITH GO LEOR**
GACH cineál mothúcháin a bheith ort. Níl a leithéid de rud ann agus **DROCH**mothúchán!

Mothaíonn mo chorp...

trom te
suaimhneach
teann croí ag preabadh
ar crith socair
ar bís

Sílím go mothaim mar seo mar...

Balla na mBuarthai

Motháimid uilig buartha in amanna. Tá go leor rudaí difriúla ann a dhéanann buartha muid. Má tá rud ag cur buaireamh nó inní ort, scríobh síos é ar bhríce ar do bhalla. An féidir leat é a roinnt le nó a insint do dhuine éigin?



Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

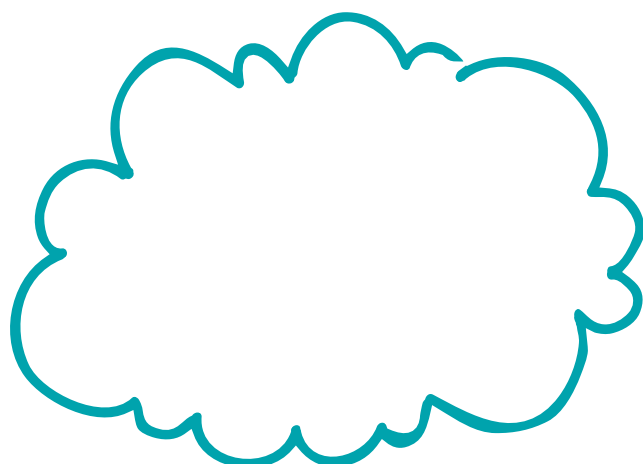
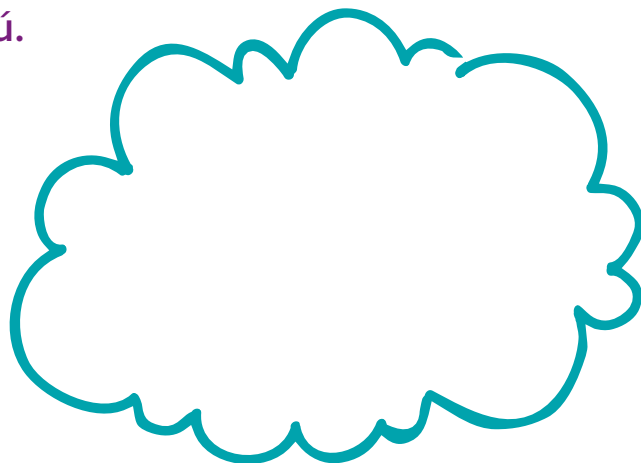
Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Fan Socair



Má tá tú buartha nó má tá brón, fearg nó go fiú frustrachas ort, tá sé tábhachtach go gcuimhníonn tú go dtig leat céimeanna a ghlacadh leis seo a athrú agus le tú a dhéanamh socair arís. Líon na scamail thíos le rudaí a chuireann ar do shuaimhneas thú.



Smaointe de dhíth ort? Cad é faoi anáilú go domhain, dathú isteach, pictiúr a tharraingt, dul ar shiúlóid, cluiche a imirt, labhairt le duine, éisteacht le ceol, machnamh a dhéanamh?

Athruithe a Láimhseáil

Seans maith gur athraigh go leor rudaí i do shaol le cúpla mí anuas. Seans go bhfuil rialacha nua ann faoi na dóigheanna a mbuaileann tú le cairde nó le gaolta. Is dócha gur athraigh do ghnáthamh laethúil scoile go mór.

Ó am go ham, nuair a athraíonn rudaí, cuireann sé isteach orainn agus cuireann sé imní orainn. Ach, in amanna, bíonn rudaí ann a thig linn a dhéanamh le cuidiú linn na hathruithe sin a láimhseáil níos fearr. In amanna eile, ní thig linn rud ar bith a dhéanamh agus tá sé sin maith go leor fosta!

Cuid de na rudaí a d'athraigh ná...

Gan cairde
a fheiceáil

Scaradh
sóisialta a
dhéanamh



Lámha a ní
go rialta

Caithfidh
tú fanacht
sa bhaile

Gan bheith
ar scoil

Masc a
chaitheamh

Gan gaolta
níos sine a
fheiceáil

Gan cead a
bheith agat
croí isteach a
thabhairt

Faoi/As do Smacht



Smaoinigh faoi na samplaí a thug muid duit. Cuid acu, thig leat rud éigin a dhéanamh fúthu (tá siad faoi do smacht) agus cuid eile, ní thig (tá siad as do smacht).

Cuir isteach sa chiorcal cheart thíos iad. Smaoinigh ar do chuid samplaí féin fosta. Chuir muid cúpla smaoineamh isteach duit.

Rudaí as mo smacht

gan bheith
ar scoil

Rudaí faoi mo smacht

scaradh sóisialta
a dhéanamh



Ag Smaoineamh faoin Athrú

Nuair a tharlaíonn athruithe, thig linn, in amanna, rudaí a dhéanamh le cuidiú linn spion níos dearfaí a bheith orainn. Smaoinigh ar rud éigin i do shaol féin a d'athraigh ar na mallaibh. Cad é a bhí ann? Cad é mar a mhothaíonn tú faoi? Cad é a thiocfadh leat a dhéanamh le spion níos fearr a chur ort féin faoi?



An rud a d'athraigh

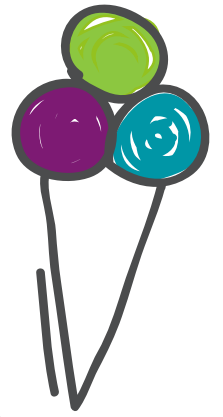


An dóigh a mothaím



An rud a thig liom a dhéanamh

Daoine Eile

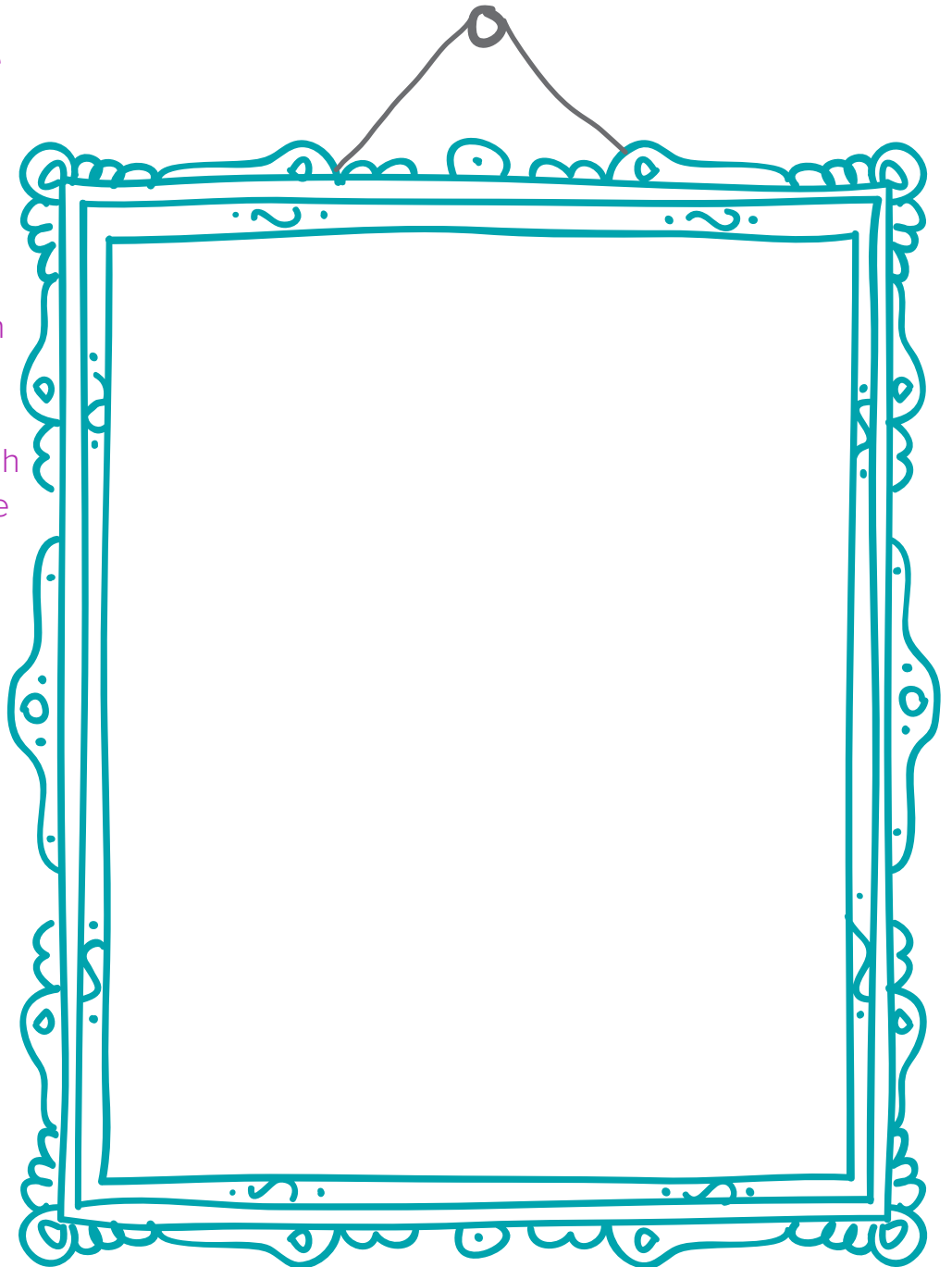


Tá daoine againn uilig inár saol atá speisialta. Seans go raibh sé deacair againn nuair nach raibh muid ábalta na daoine sin a fheiceáil le linn na dianghlasála.

Tá sé tábhachtach go gcuimhnímid, go fiú nuair nach bhfuil cead againn na daoine a bhfuil muid mór leo a fheiceáil nó nuair nach dtig linn croí isteach a thabhairt dóibh, go mbíonn na daoine sin go fóill ag smaoineamh orainn. Thig linn fanacht i dteagmháil leo ar dhóigheanna nua agus difriúla.

Tarraing pictiúr de dhuine a bhfuil tú mór leis nó léi sa fhráma seo. Cad é mar a thig leat fanacht i dteagmháil leis an duine seo?

Tarraing nó scríobh do chuid smaointe thíos.



Réalta i do Shaol



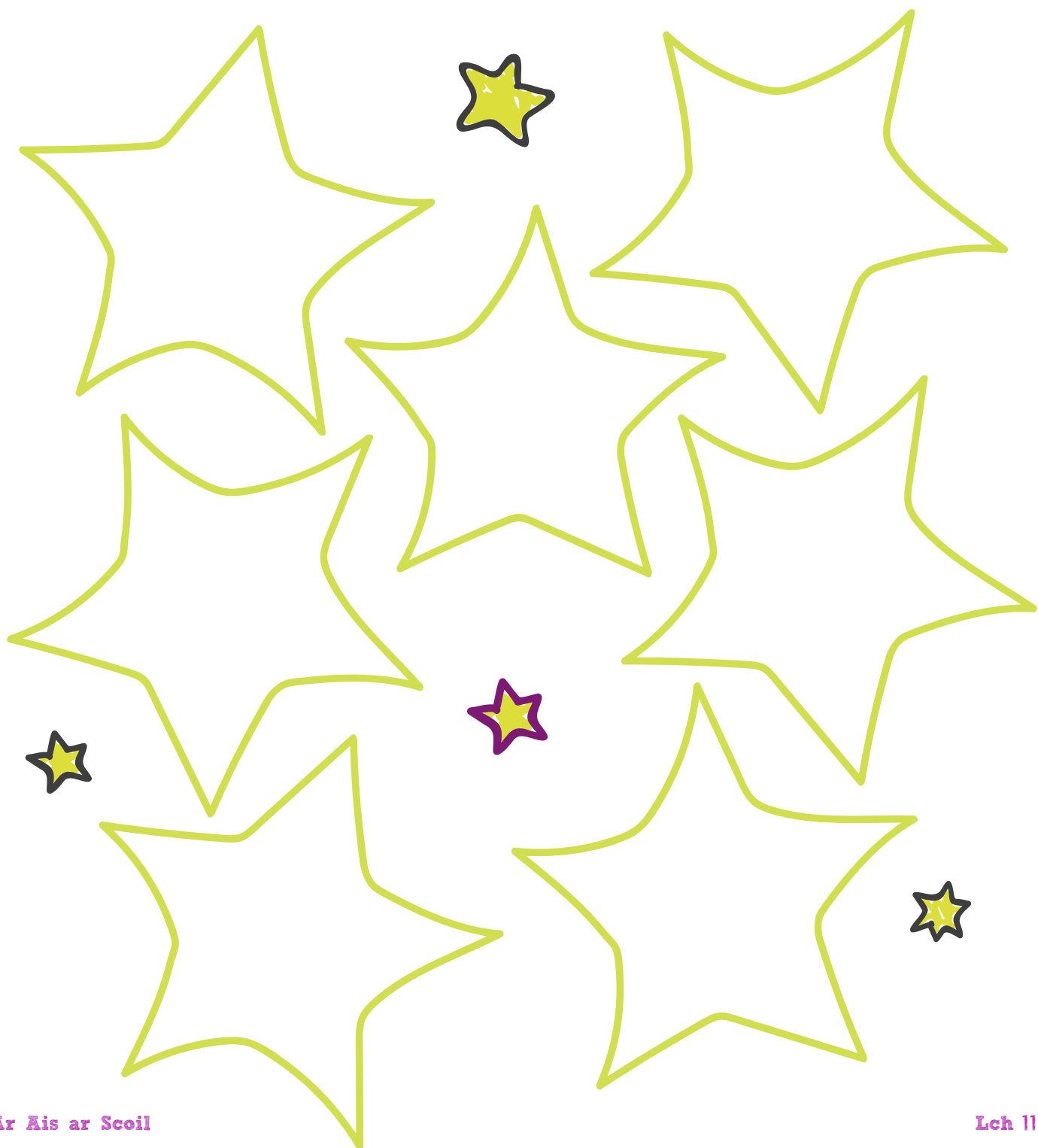
Smaoinigh ar dhuine a bhfuil muinín agat as nó aisti agus a mbeifeá sásta rún do chroí a roinnt leis nó léi.

Seans gur seo an duine a tharraing tú sa fhráma.

Cad iad na tréithe atá ag an duine sin?



An bhfuil sé nó sí cineálta, cuidiúil nó cairdiúil? Cad chuige a bhfuil an duine seo speisialta duit? Scríobh tréith amháin i ngach réalta thíos. Nuair a bheas tú réidh, smaoinigh ar do chuid tréithe féin, na rudaí a dhéanann thusa speisialta.

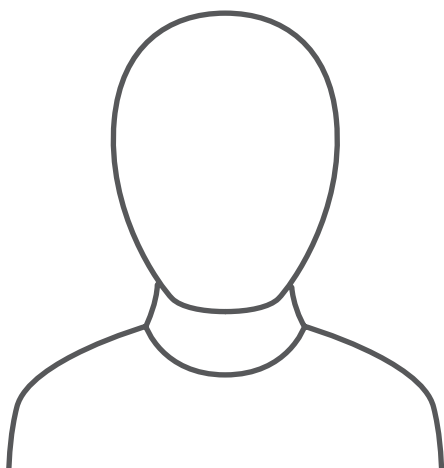


Daoine atá Speisialta Dom



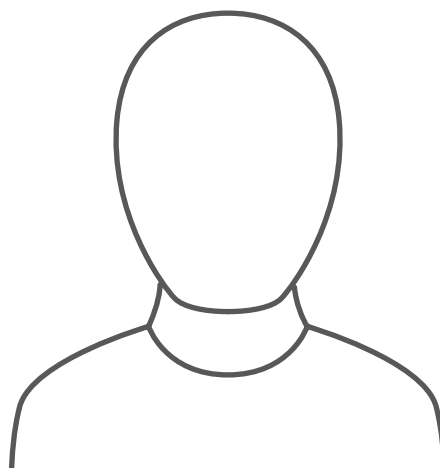
Beidh tréithe difriúla ag na daoine speisialta inár saol.
An dtig leat smaoineamh ar 4 daoine difriúla a mbeadh na habairtí thíos fóirsteanach dóibh?

Tarraing a n-aghaidh agus scríobh a n-ainm.



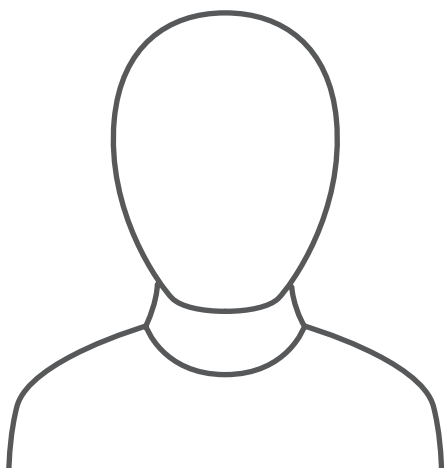
Is maith liom bheith ag súgradh le

.....



Thig liom cuidiú a iarraidh ar

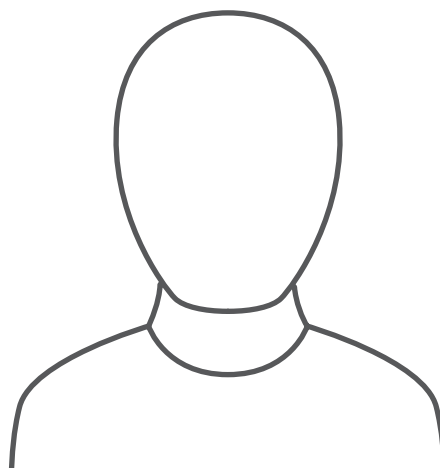
.....



Tá

.....

iontach cineálta.



Cuireann

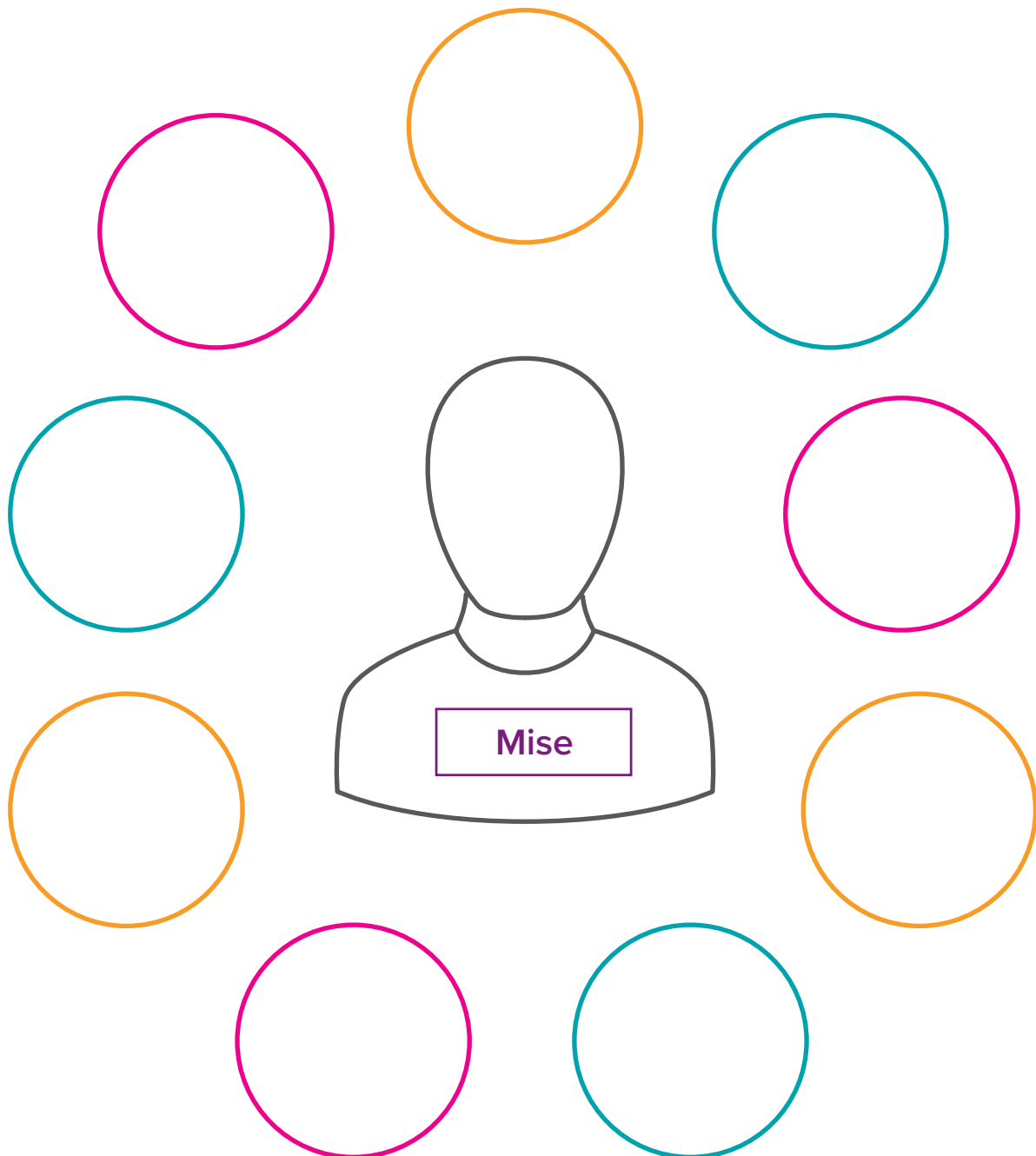
.....

fonn gáire orm.



Nach maith mé!

Nuair a smaoinimid ar na daoine eile inár saol, bíonn sé iontach tábhachtach smaoineamh ar na tréithe iontacha atá againn féin fosta. Tarraing pictiúr díot féin thíos agus scríobh na tréithe a dhéanann speisialta thú sna ciorcail.



Cuimhnigh... Mura bhfuil tú sásta leis an dóigh a mothaíonn tú, thiocfadh leat labhairt le duine a bhfuil muinín agat as nó aisti. B'fhéidir go dtiocfadh leis an duine cuidiú leat athruithe a dhéanamh.

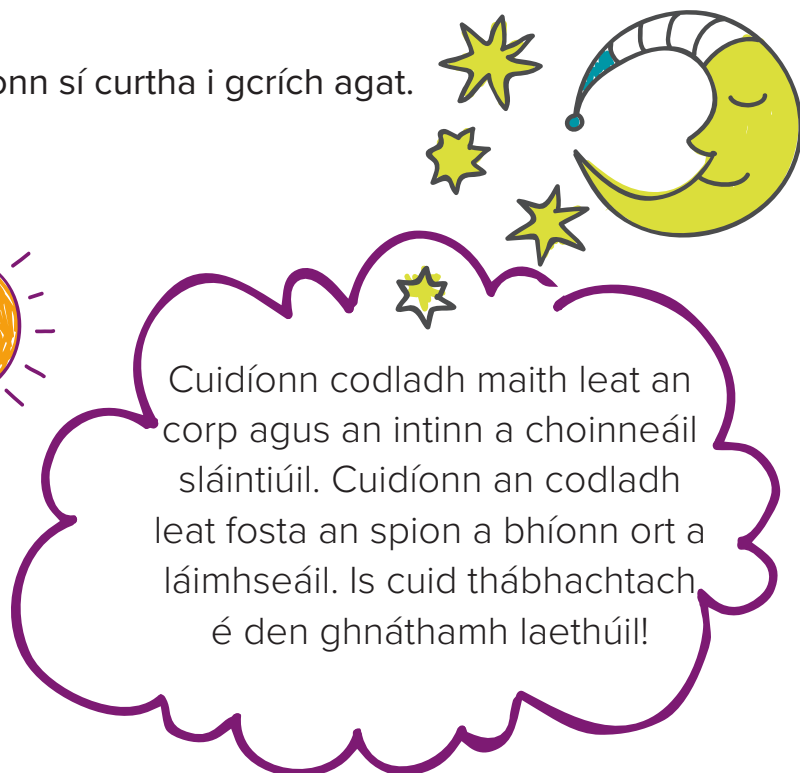

Mo Ghnáthamh Laethúil

Ciallaíonn *gnáthamh* na rudaí is *gnách* linn a dhéanamh gach lá. Cuidíonn gnáthamh rialta linn roghanna maithe a dhéanamh, mar go mothaímid go mbíonn rudaí faoi smacht againn. Thig linn go fiú am a chur ar leataobh sa ghnáthamh s'againn le bheith ag obair i dtreo sprioc a bhaint amach. Mothaímid bródúil nuair a bhainimid rud speisialta amach. Cuidíonn gnáthamh maith maidine linn tús maith a chur lenár lá!

Cuir tic le gach céim nuair a bhíonn sí curtha i gcrích agat.

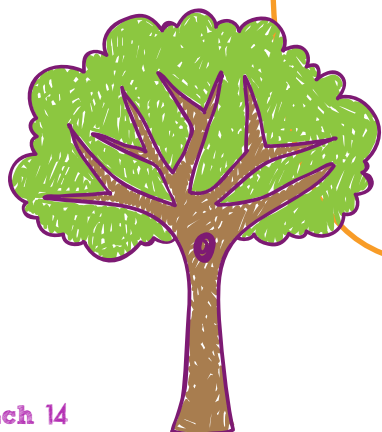
Liosta *Le Déanamh*
na maidine

- Éirí
- Fiacla a scuabadh
- Bricfeasta a ithe
- Mála scoile a ullmhú
- Éadaí a chur orm
- Imeacht in am



Leideanna le codladh maith a fháil

- Múch do chuid gléasanna 1 uair a' chloig roimh am luí
- Múch na soilse
- Gabh a luí ag an am céanna gach oíche
- Éist le ceol suaimhneach má chuidíonn sé leat tú a chur ar do shuaimhneas



Spríoc a Shocrú



Ní gá gur rud leadránach é spríoc a shocrú duit féin. Nuair a shocraímid spríoc agus nuair a oibrímid ina treo gach lá, bíonn bród agus áthas orainn as an mhéid a bhainimid amach.



Is féidir spríoc mhór nó spríoc bheag a bheith againn. Smaoinigh ar rud atá tú ag iarraidh a bheith ábalta a dhéanamh.

Cad é an spríoc atá agam?

Cé atá ábalta cuidiú liom?

Cad é atá de dhíth orm lena baint amach? (eg. am, trealamh)

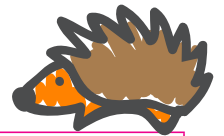
Cé chomh minic ba cheart dom obair uirthi?

I dtreo na Sprice

Ar smaoinigh tú ar spríoc? Scríobh isteach sa tábla thíos í.

Líon isteach an tábla lena léiriú cad é mar a mhothaíonn tú gach lá agus tú ag obair i dtreo do sprice.

An spríoc
atá agam:



	Ar oibrigh mé uirthi seo inniu?	An ndearna mé dul chun cinn?	An dóigh a mothaímse
Dé Luain	D'oibrigh/níor oibrigh	Rinne/Ní dhearna	
Dé Máirt	D'oibrigh/níor oibrigh	Rinne/Ní dhearna	
Dé Céadaoin	D'oibrigh/níor oibrigh	Rinne/Ní dhearna	
Déardaoin	D'oibrigh/níor oibrigh	Rinne/Ní dhearna	
Dé hAoine	D'oibrigh/níor oibrigh	Rinne/Ní dhearna	
Dé Sathairn	D'oibrigh/níor oibrigh	Rinne/Ní dhearna	
Dé Domhnaigh	D'oibrigh/níor oibrigh	Rinne/Ní dhearna	

Cad é mar a d'éirigh leat?



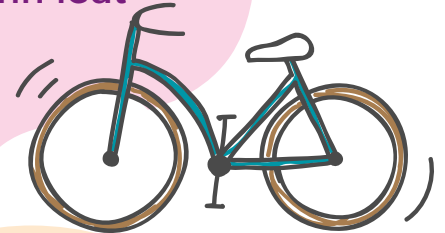
Cuimhnigh...



Cuidíonn sé leat
cloí le gnáthamh
laethúil



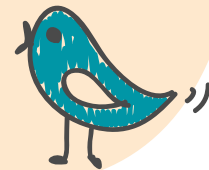
Cuir am ar leataobh
do na rudaí a
thaitníonn leat



Tá gach
mothúchán
CEART GO LEOR!



Ná bíodh eagla
ort cuidiú a
iarraidh



Is rud maith é
an t-athrú
in amanna



Bíonn bród orainn
nuair a oibrímid
i dtreo sprice

TÁ TÚ
GO hIONTACH!





barnardos.org.uk

Barnardo's NI

542-544 Bóthar Bhaile Nua na hArda Uachtair,

Béal Feirste BT4 3HE

Fón: 028 9067 2366

Barnardo's – Carthanas Cláraithe, Uimh. 216250 agus
SC037605 21828shc20

An tÁisaonad, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, Béal Feirste,
a chuir Gaeilge ar an leabhrán seo.



Coláiste Ollscoile
Naomh Muire
Béal Feirste
An tÁisaonad



Foras na Gaeilge



**Believe in
children**

Barnardo's