An Roinn Oideachais
Department of Education
An tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais
National Educational Psychological Service

Ag Fáil Torthaí na hArdteistiméireachta 2021
Plé le do smaointe agus le do mhothaithe

Tá tú tar éis teacht trí athraithe shuntasaigh mar gheall ar phaindéim Covid-19 Tá go leor agaibh tar éis déileáil go maith leis na hathruithe ar an Ardteistiméireacht agus rogha ann idir Scrúduithe agus Gráid atá Creidiúnaithe. Bhí sé deacair agus strusmhar ar an gcuid eile agaibh uaireanta.

Táimid anois i gcéim dhúshlánach eile den phróiseas seo agus torthaí na hArdteistimeirachta ar tí a eisiúint. Is rud gnách má bhíonn imní agus strus ort. Tabharfaidh gach duine agaibh freagra ar an staid dhúshlánach seo ar bhealaí éagsúla, beidh do mheicníochtaí uathúla féin ag gach duine agaibh.

Le linn an ama seo tá sé thar a bheith tábhachtach aird a thabhairt agus bearta réamhghníomhacha a dhéanamh chun d'fholláine féin a chur chun cinn.

D'fhéadfá a bheith ag mothú cuid de na mothúcháin nó na mothúcháin seo a leanas

Frustrachas	Lagmhisneach	Feargach	Neirbhíseach	Strus
	Tógtha	Dada	Faoiseamh	
Imníoch				

D'fhéadfá a bheith ag mothú cuid de na mothaithe seo i do chorp...

- Teannas ▯ Athrú Goile
- Bheith ar ▯ Caointeach bís
- Tuirse ▯ Droch-chodladh

▯ Tinneas Cinn ▯ Corraithe

Is nádúrtha réimse smaointe, braistintí agus mothaithe a bheith agat cosúil leo sin thuas. Nó b'fhéidir nár airigh tú aon chuid díobh agus tá sé sin go breá fosta. Tá ár mbealach féin againn uile le plé le cásanna mar seo.

Cad is féidir a dhéanamh, mar sin, má tá sé seo ag cur as go mór duit?

- Labhair le do mhuintir, do chairde nó le do mhúinteoirí.
- Admhaigh do smaointe agus do mhothuithe. Ná déan iarracht iad a chur i leataobh. Is freagairt normálta atá agat don staid reatha. Ní mhothóidh tú mar seo i gcónaí.
- Socraigh cé acu is mó chuireann as duit. An iad na smaointe, braistintí agus mothúcháin dhíobhálacha atá i gceist nó na mothaithe aisteacha i do chorp? Roghnaigh an ceann is mó a chuireann isteach ort agus oibrigh air sin ar dtús ag úsáid na straitéisí atá liostaithe thíos.

Smaointe Nach gCabhraíonn
Is smaointe nach gcabhraíonn linn smaointe aontaobhacha, diúltacha atá i gcroí ár smaointeoireachta agus is iad is cúis le muid mothú go dona. Má fhoghlaimímid conas plé leis na smaointe diúltacha seo, is féidir linn ár bhfolláine a fheabhsú agus an turas chun na hArdteiste a dhéanamh níos táirgiúla, níos dearfaí. Roinnt samplaí de smaointe nach gcabhraíonn: • Ní féidir liom plé leis an athrú seo • A leithéid de bhliain fhada, dheacair • Tá sé seo chomh héagothrom
Cad atá le Déanamh

- Do smaointe a admháil
- Labhairt le duine fásta nó le cara
- Cuimhnigh go bhfuil do chuid smaointe normálta
- Cuir i gcuimhne duit féin nach bhfuil iontu ach smaointe, ní fíricí iad
- Tabhair dúshláin na smaointe nach gcabhraíonn. Is féidir é seo a dhéanamh trí cheist a chur:
    - ‘An fíor é sin, dáiríre?’
    - ‘Cén fhianaise atá agam ar an smaoineamh sin?’
    - ‘Cén bealach eile a bhféadfainn breathnú air seo?’
    - ‘Cad é a déarfainn leis an gcara is fearr agam dá sílfeadh sé/sí sin?’
- Déan iarracht féin-caint réadúil, dhearfach a chur in áit smaointe nach gcabhraíonn amhail:
    - ‘Féadaim é seo a dhéanamh’
    - ‘Féadaim cabhair a iarraidh’
    - ‘Tá daoine ann ar féidir leo tacú liom’
    - ‘Tuigim gur am deacair é seo ach is féidir liom mo dhícheall a dhéanamh’
    - ‘Tá a fhios agam gur mhaith liom nach mbeadh cúrsaí mar seo ach tiocfaidh mé chun réitigh leis agus oibreoidh rudaí amach’
    - ‘Má bhím éiginnte faoi aon ní, iarrfaidh mé cuidiú ar dhuine éigin.’

Leid: Oibríonn ráitis dhearfacha féin-chainte, fiú mura gcreideann tú iad ag an am. Cuir i gcéill chun cur i gcrích!

Braistintí nó Mothaithe Míthaitneamhacha

Féadann braistintí nó mothaithe míthaitneamhacha teacht de thoradh smaointe nach gcabhraíonn. Is normálta iad seo a mhothú san am dúshlánach seo. Ina measc bheadh:

- Fearg
- Frustrachas
- Díomá
- Bheith dubh dóite

Cad atá le Déanamh

- Do bhraistintí a admháil agus a chur i gcuimhne duit go bhfuil siad normálta sna cúinsí seo.
- Labhairt le duine fásta nó le cara.
- An mothú a ainmniú agus a fháil amach cá háit sa chorp a bhfuil sé. Análaigh isteach sa chuid sin agus samhlaigh go bhfuil sé ag éirí níos boige.
- Cén smaoineamh a théann leis an mothú? Cuir dúshlán an smaoinimh. Cuir ceist, an bhfuil sé seo fíor, dáiríre? Nó úsáid ráiteas dearfach féinchainte (féach thuas).
- Am ar leith a roghnú chun é seo a fhiosrú, a phlé nó smaoineamh air. Mar shampla, 'Beidh mé buartha faoi seo ar 5pm.' Abair leis an mothú, má fhilleann sé, go dtabharfaidh tú aird air ag an am atá socraithe.
- Straitéis déileála a fhorbairt amhail
  - Smaoineamh ar rud a thugann deá-mhothú duit agus é a dhéanamh
  - Dúshlán an smaoinimh a thabhairt
  - Féin-ráiteas dearfach a úsáid
  - Cabhair a iarraidh
  - Labhairt le do mhuintir nó le cairde

- **Mothaithe Coirp Míthaitneamhacha**

D'fhéadfaidís seo tarlú toisc go bhfuil smaointe nach gcabhraíonn agus braistintí agus mothaithe míthaitneamhacha agat. Ina measc bheadh:

- Muineál agus guaillí a bheith teann
- Tuirse
- Athrú sa ghoile
- Míshocracht
- Tinneas cinn
- Pian sa bholg
- Bheith ar bís

Cad atá le Déanamh

- Na mothaithe a admháil agus a chuimhneamh go bhfuil siad normálta ag am strusmhar
- Labhairt le duine fásta nó le cara faoi seo.
- Má tá tú féin nó do thuismitheoirí imníoch, déan teagmháil le do dhochtúir.

- An mothú coirp a ainmniú agus a fháil amach cá háit sa chorp a bhfuil sé. Análaigh isteach sa chuid sin agus samhlaigh go bhfuil sé ag éirí níos boige.
- Bheith ag cleachtadh straitéisí suaimhnithe go rialta amhail análú, samhlaithe agus machnamhach. Féach doiciméid suaimhnithe agus podchraoladh SNSO anseo.
- Aclaíocht a bheith mar chuid de do ghnáthamh laethúil

- Folcadh nó cithfholcadh a bheith agat, féadann siad do chorp a shuaimhniú agus cabhrú leat scíth a ligean
- Suathaireacht a bheith agat (féadann siblín, tuismitheoir do mhuineál a chuimilt) nó liathróid nó rollóir a úsáid chun suathaireacht a thabhairt do chodanna teanna de do chorp
- Ráitis dhearfacha féin-chainte a chleachtadh
- Teagmháil a choinneáil le do chairde
- Tá codladh ríthábhachtach agus, mar sin, bíodh gnáthamh maith am luí agat.
    - .
    - Bí cinnte aiste bia sláintiúil a tholladh – anseo