Treoir do Bhaill Foirne Bunscoile – Garchabhair Shíceolaíoch a Úsáid

Réamhrá

Cuireadh an treoir seo le chéile chun cur ar do chumas labhairt, ar bhealach compordach tacúil, le leanaí agus daoine óga ar féidir gur bhain eachtra thrámach dóibh.

Leagtar amach sa treoir seo freisin faisnéis faoi chomharthaí struis/suaite a shainaithint i leanbh. Cuirfear ar do chumas tacaíocht láithreach a thabhairt do leanaí atá suaite trí leas a bhaint as samhail Garchabhrach Síceolaíche ar a dtugtar an cur chuige um **Breathnú, Éisteacht agus Ceangal**[1] agus trí dhaltaí a threorú chuig tacaí breise nuair is gá. Tá cur amach ag a lán múinteoirí cheana féin ar an tacaíocht sin a thabhairt. Tugtar an tacaíocht sin mar chuid den ghnáthchaidreamh idir an múinteoir agus an dalta agus ní theastaíonn aon sainscileanna ina leith.

Tá sé tábhachtach a chuimhneamh nach dteastóidh tacaíocht bhreise ó gach duine aonair. Bí ag súil le teacht aniar, ach coinnigh súil amach do chomharthaí go bhfuil daoine ag streachailt.

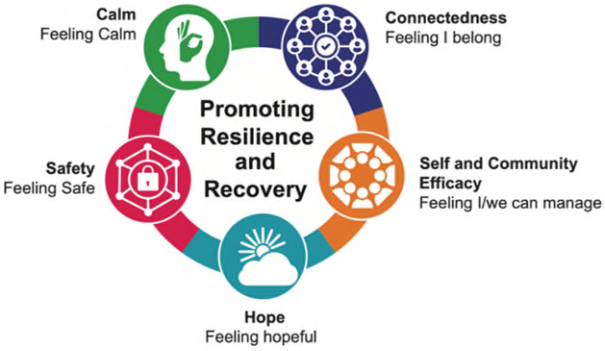
Samhail úsáideach ar féidir leas a bhaint aisti mar chéad chéim i dtreo aghaidh a thabhairt ar riachtanais bhunúsacha na leanaí sin agus, ar an tslí sin, tacú lena dteacht aniar is ea ordlathas riachtanas Maslow. Ní féidir le daoine teacht aniar a bheith iontu go dtí go mothaíonn siad sábháilte. Tá sé tábhachtach daoine a cheangal lena gcórais tacaíochta, toisc go dtéarnaíonn leanaí ar bhealach níos fearr ó shuaitheadh nuair a bhíonn siad ceangailte le daoine eile.

Fíor. 1 Ordlathas Riachtanas Maslow.

[1] *Arna oiriúnú ag an tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais (SNSO) le haghaidh scoileanna na hÉireann ón doiciméad 'Not ReLIVING-But Living: Psychological First Aid for Refugee Care: Helpful Do's and Don'ts' arna fhorbairt ag Cumann Síceolaithe na hÉireann (2022).*

Nuair a chuirtear braistint sábháilteachta leanaí faoi bhagairt, cabhróidh caidreamh slán iontaofa le príomhaosaigh leo a smaointe agus a mothúcháin a phróiseáil agus a bhainistiú. Is féidir le haosaigh tacú le leanaí agus daoine óga le linn an ama seo trí theacht aniar a chothú agus trí théarnamh a chur chun cinn trí leas a bhaint as na cúig phríomhphrionsabal (arna n-oiriúnú ó Hobfoll et al., 2007) a leag SNSO amach thar an gcúpla bliain seo a chuaigh thart chun tacú le gach duine den phobal scoile le linn phaindéim Covid-19. Is iad sin:

- Braistint sábháilteachta a chur chun cinn
- Braistint suaimhnis a chur chun cinn
- Braistint chómhuintearais agus nascachta a chur chun cinn
- Braistint féin-éifeachtúlachta agus éifeachtúlacht pobail a chur chun cinn
- Braistint dóchais a chur chun cinn.



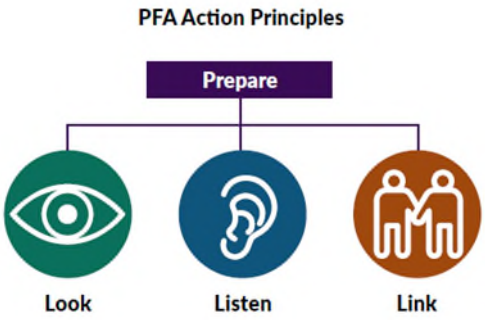
Fíor. 2 Prionsabail Hobfoll

Agus tacaíocht á tabhairt agat do dhaltaí, tá sé ríthábhachtach aird a thabhairt ar d'fhéinchúram féin. Tá sé riachtanach, mar sin, go ndéanfá na nithe seo a leanas:

- Tóg d'aimsir
- Tabhair aird ar do riachtanais bhunúsacha: ith bia sláintiúil, faigh go leor codlata agus bí gníomhach go fisiciúil
- Aithin do strus féin
- Bí eolach ar na teorainneacha atá le d'inniúlachtaí gairmiúla féin maidir leis an tacaíocht is féidir leat a thabhairt. Ná déan dearmad ar dhaoine a threorú chuig seirbhísí eile, más cuí
- Coinnigh teagmháil rialta ar bun le do chomhghleacaithe ar mhaithe le faisnéis a chomhroinnt le chéile agus tacaíocht a thabhairt dá chéile.

Bí aireach ar d'fholláine féin agus ar do mhothúcháin agus déan bearta chun d'fhéinchúram féin a bhainistiú. Féach na tacaí atá ar fáil ó sheirbhís Spectrum.Life, an tseirbhís cúnaimh d'fhostaithe, anseo.

An Cur Chuige um BREATHNÚ, ÉISTEACHT AGUS CEANGAL



Tá cumas nádúrtha ag daoine iad féin a oiriúnú. Is é sin an bunús leis an teacht aniar atá i ndaoine. Is féidir le hamanna strusmhara dul i bhfeidhm ar bhraistint sábháilteachta daltaí agus is féidir leo a bhrath go bhfuil cumhacht agus smacht caillte acu dá dheasca sin. Mar mhúinteoir, tá deis agat braistint suaimhnis agus tacaíochta a chur chun cinn i measc do dhaltaí.

Le linn amanna móraistrithe, is féidir le hathruithe teacht ar smaointe, braistintí agus iompraíocht daltaí. Is féidir gur bhain caillteanas agus/nó tráma do dhaltaí, go bhfuil imní orthu faoi bhaill teaghlaigh nó go bhfuil dúshláin eile le sárú acu ina saol pearsanta. I measc na bhfreagairtí coitianta ag amanna struis agus imní bíonn deacracht chun codladh, chun díriú agus chun éisteacht agus an teip chun obair a chríochnú. Is féidir go dtiocfaidh tuilleadh cantail, bróin, feirge nó imní ar leanaí. Féach an tacaíocht Folláine do dhaltaí atá ar fáil ar gov.ie anseo chun tuilleadh faisnéise a fháil.

Nuair a chomhroinneann leanaí a gcuid eispéireas, smaointe agus braistintí, bí ar an airdeall ar thosca breise riosca. Is féidir go n-áireofar leo sin na nithe seo a leanas:

- Imthosca dúshlánacha teaghlaigh
- Duine muinteartha a chailleadh le déanaí
- Eispéireas tráma
- Deacrachtaí meabhairshláinte atá ann cheana
- Deacrachtaí foghlama
- Riachtanais bhreise oideachais
- Claontaí chun dul ar thóir na foirfeachta.

Is gnáthrud é go mbeidh daoine suaite ó am go ham tar éis eachtra thrámach nó strusmhar. Más rud é go mbíonn suaitheadh leanúnach ar leanbh nó go mbíonn sé/sí ag streachailt le feidhmiú ina s(h)aol laethúil, is féidir go mbeidh tú ag iarraidh an leanbh (agus a t(h)uismitheoirí/a c(h)aomhnóirí) a threorú chuig na seirbhísí gairmiúla cuí. Féach Aguisín 1 chun faisnéis a fháil faoi thacaí meabhairshláinte agus folláine.

Is féidir an cur chuige um **BREATHNÚ, ÉISTEACHT AGUS CEANGAL** a úsáid nuair a thagann tú i dteagmháil le duine éigin ar bhain strusaire tromchúiseach dó/di. Is é an aidhm atá leis an gcur chuige sin tacaíocht láithreach agus atreorú ar aghaidh a thairiscint, más cuí.

Cabhróidh an méid seo a leanas leat **ullmhú** agus bheith réidh leis an tacaíocht sin a thabhairt, más gá:

- Cuir tú féin ar an eolas faoin staid nó faoin eachtra thrámach (más féidir).
- Bíodh cóip dhigiteach agat de mhionsonraí gníomhaireachtaí agus d'ábhair shíocoideachais is féidir a chur ar aghaidh chuig an tuismitheoir. Féach na hacmhainní atá ar fáil ón Roinn Oideachais agus ó Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
- Cinn conas a chomhroinnfidh tú faisnéis ábhartha le daltaí (thar Zoom/i bpearsa).
- Sainaithin spás cuí/straitéis chuí le haghaidh idirghníomhú le dalta/tuismitheoir ar féidir go bhfuil sé/sí suaite. Sainaithin áit éigin atá príobháideach agus discréideach,

fad atá an áit sin ar aon dul leis na treoirlínte uile maidir le sláinte phoiblí agus cosaint leanaí

- Leagtar amach in Aguisín 2 tacaí eile atá ar fáil chun cabhrú le cumarsáid le duine óg nach bhfuil Béarla mar chéad teanga aige/aici agus ar féidir go bhfuil sé/sí suaite

1. **BREATHNAIGH**, ÉIST AGUS CEANGAIL

Is é an chéad chéim ná breathnú ar iompraíocht an dalta.

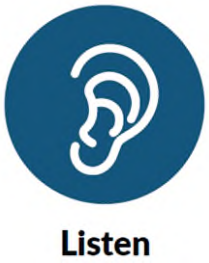
Coinnigh súil amach do dhaoine a bhfuil riachtanais bhunúsacha phráinneacha acu. Is féidir le daoine freagairt agus mothú ar bhealaí éagsúla de bhun eispéiris dheacra, agus is gnách go mbíonn a bhfreagairtí agus a mothúcháin de chineál fisiciúil, mothúchánach, cognaíoch agus/nó iompraíoch. Tá roinnt de na freagairtí coitianta leagtha amach thíos:

Fisiciúil • ***Tuirse*** • ***Corrthónacht*** • ***Róghníomhaíocht*** • ***Tinneas goile, tinneas cinn*** • ***Fonn caointe*** • ***Masmas***	***Mothúchánach*** • ***Dúnta isteach iontu féin*** • ***Tromluithe*** • ***Dubh dóite*** • ***Uaigneach*** • ***Imníoch*** • ***Athruithe giúmair***
Cognaíoch • ***Drochdhíriú*** • ***Díriú ar na gnéithe diúltacha i ngach staid*** • ***Baill teaghlaigh atá tinn nó atá i mbaol a bheith ar a n-intinn***	***Iompraíoch*** • ***Teannta le tuismitheoirí*** • ***Tuilleadh drogaill a bheith orthu roimh rioscaí nó tuilleadh eagla a bheith orthu roimh eispéiris nua*** • ***Obair scoile a sheachaint*** • ***Comhdhaltaí a sheachaint*** • ***Thar a bheith airdeallach*** • ***Scaollmhar***

Bí san airdeall ar leanaí a mbíonn freagairtí tromchúiseacha acu do shuaitheadh. Áirítear iad seo a leanas leis na táscairí ar fhreagairtí tromchúiseacha: suaitheadh leanúnach le linn tréimhsí suaimhnis nó scíthe; agus dian-athchuimhní ionsáiteacha a leanann ar aghaidh beag beann ar an duine a bheith in áit shábháilte.

Ba cheart dúinn breathnú go cúramach agus bheith ar an eolas i gcás go leanann na siomptóim sin ar aghaidh ar feadh níos mó ná mí amháin.

2. BREATHNAIGH, **ÉIST** AGUS CEANGAIL



Éist leis an méid atá á rá ag an leanbh.

Admhaigh a mothúcháin, ach urramaigh a bpríobháideacht ag an am céanna. Déan iarracht gan cur isteach orthu agus gan mionsonraí a lorg faoinar tharla, toisc gur féidir nach mbeidh siad ag iarraidh an fhaisnéis sin a chomhroinnt nó nach mbeidh siad réidh le déanamh amhlaidh.

Ná habair nithe amhail “Ba cheart duit bheith sásta go bhfuil tú sábháilte”.

Labhair leo faoina láidreachtaí pearsanta féin agus faoi na bealaí inar léirigh siad teacht aniar nó inar chabhraigh siad lena staid féin.

Má deir an leanbh go mothaíonn sé/sí “neamhréalaíoch”, cabhraigh leis an leanbh é/í féin a thabhairt ar ais trí chleachtadh a dhéanamh (e.g., iarr air/uirthi a bhrath cén áit a dtagann a c(h)orp i dteagmháil leis an gcathaoir, a c(h)osa a bhualadh ar an talamh, cur síos a dhéanamh os ard ar cad a fheiceann/a chloiseann sé/sí sa seomra timpeall air/uirthi, nó análú go mall agus a (h)análacha a chomhaireamh). Meabhraigh don dalta na straitéisí sin a chleachtadh agus a úsáid nuair a mhothóidh sé/sí an bealach céanna sa todhchaí.

Chun tuilleadh treorach a fháil maidir le héisteacht le leanaí, féach an acmhainn dar teideal ‘Ag Éisteacht le Leanaí agus Daoine Óga’ ó SNSO agus an fhaisnéis bhreise atá tugtha in Aguisín 3, in Aguisín 4 agus in Aguisín 5.

3. BREATHNAIGH, ÉIST AGUS **CEANGAIL**

Cé gur féidir gur bhain eachtraí strusmhara trámacha do roinnt daltaí, is gnách go dtéarnaíonn formhór na ndaoine go maith le himeacht ama. D’fhéadfadh athruithe sa timpeallacht cur lena mearbhall nó lena chorraithe atá siad freisin. Ní mór dúinn breathnú go cúramach, bheith ar an eolas agus bheith in ann iad a cheangal le sainseirbhísí, nuair is gá.

Mol don leanbh leas a bhaint as na tacaí atá aige/aici cheana féin (e.g., baill teaghlaigh agus cairde).

Bíodh faisnéis ar fáil agat do thuismitheoirí faoi na sainseirbhísí atá ar fáil sa limistéar áitiúil.

Déan iarracht an dóigh a bhfuil ag éirí leis an leanbh a fhiosrú go rialta.

Tabhair spreagadh don leanbh cloí le gnáthamh a mhéid is féidir (e.g., gníomhaíochtaí, amanna luí, amanna béile, obair bhaile, etc.).

Tabhair spreagadh do thuismitheoirí bheith chomh tacúil agus is féidir. Meabhraigh dóibh bheith cúramach agus iad ag caint faoin eachtra thrámach i láthair a linbh, toisc go bhféadfadh caint den sórt sin imní nó strus a chur air/uirthi, nó cur leis an imní nó an strus atá air/uirthi, agus meabhraigh dóibh cabhair a iarraidh má leanann siad le hábhair imní a bheith acu faoina leanbh.

Féach an fhaisnéis atá tugtha in Aguisín 1 maidir le conas nascadh le gníomhaireachtaí seachtracha.

Aguisín 1 - Tacaí Meabhairshláinte agus Folláine

D’eisigh an Roinn Sláinte agus Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte faisnéis cothrom le dáta agus naisc chuig na tacaí atá ar fáil i mBileog Faisnéise Meabhairshláinte agus Folláine atá ar fáil anseo. I gcomhar leis an Roinn Sláinte, chomhroinn SNSO cruachóipeanna den bhileog le gach iar-bhunscoil.

Tá faisnéis ar fáil ón Líonra Ionad Acmhainní do Theaghlaigh, rud lena gcabhrófar leat a fháil amach cad atá ar fáil i d’Ionad Acmhainní áitiúil.

An Coiste Seirbhísí do Leanaí agus do Dhaoine Óga

Tá Coistí Seirbhísí do Leanaí agus do Dhaoine Óga ina struchtúr tábhachtach ar shainaithin an Rialtas iad chun seirbhísí do leanaí agus do dhaoine óga a phleanáil agus a chomhordú i ngach contae in Éirinn.

Lia-chleachtóirí ginearálta agus ionaid sláinte
Is féidir le lia-chleachtóir ginearálta tacaíocht a thairiscint d’aon duine atá i staid géarchéime. Aimsigh seirbhís:

- Lia-chleachtóir ginearálta nó ionad sláinte
- Seirbhís lia-chleachtóirí ginearálta lasmuigh de ghnáthuaireanta oibre

Seirbhísí éigeandála ospidéil
Rannóg éigeandála ospidéil ghinearálta áitiúil.

Seirbhísí éigeandála teileafóin
Déan teagmháil le seirbhísí éigeandála ach glao a chur ar **999** nó ar **112**.

Aguisín 2 - Tacaí chun Cabhrú le Cumarsáid

Tá sé tábhachtach a bhreithniú gur féidir go mbeidh bacainn shuntasach teanga ann idir tú féin agus an duine lena bhfuil tú ag baint leas as an gcur chuige um **Breathnú, Éisteacht agus Ceangal**. Ós rud é gur féidir nach mbeidh aon rochtain agat ar ateangaire ag an am, agus ós rud é go mbeidh sé níos deacra duit an cur chuige sin a thairiscint dá dheasca sin, beidh orainn bheith cruthaitheach agus solúbtha sa dóigh a ndéanaimid cumarsáid.

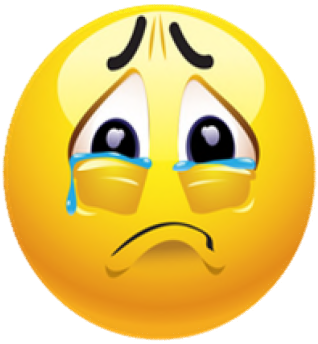
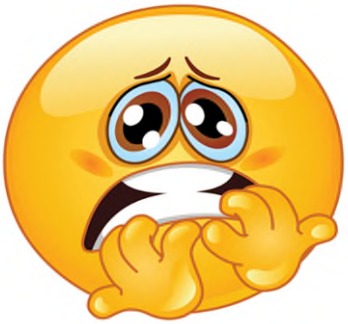
I gcás den sórt sin, is féidir go mbeidh orainn ár g**cumarsáid chomhbhách neamhbhriathartha** a bhreithniú chun go mbraithfidh an duine sábháilte agus chun a léiriú go bhfuilimid ag iarraidh éisteacht leis/léi, é/í a thuiscint agus sólás a thabhairt dó/di. Tá sé ríthábhachtach cabhrú leis an duine a brath go bhfuil sé/sí sábháilte agus srian a choinneáil ar a m(h)othúcháin.

- Suigh tú féin ag leibhéal súl an duine óig agus breathnaigh go cuí sa tsúil air/uirthi. Suigh in aice leis/léi ar chathaoir nó ar an urlár, fiú.
- Bain úsáid as comharthaíocht oscailte choirp. Claon i dtreo an duine óig, agus do ghéaga neamhfháiscthe agus ina luí ar d'ucht
- Bíodh cuma shocair ort
- Análaigh go mall, agus tú ag stiúradh an duine óig i gcomhrialáil (ag gabháil do ghníomhaíochtaí suaimhneasacha i gcomhar leis an duine óg)
- Claon do cheann agus sméid é chun comhbhá a léiriú
- Labhair le tuin shocair chainte agus moilligh luas do ghutha
- Nuair a shriantar mothúcháin an duine óig, tarlaíonn sé uaireanta nach mbímid ach inár suí leis an suaitheadh agus nach mbíonn sé ach **faoi smacht** – is fiú an leanbh a chumasú an suaitheadh a chur in iúl, agus tú ag tabhairt aghaidh ar an suaitheadh ar bhealach socair suaimhneasach. Cuirfear le suaitheadh an linbh má bhraitheann sé/sí go bhfuil a m(h)othúcháin ag fáil an chinn is fearr ort.

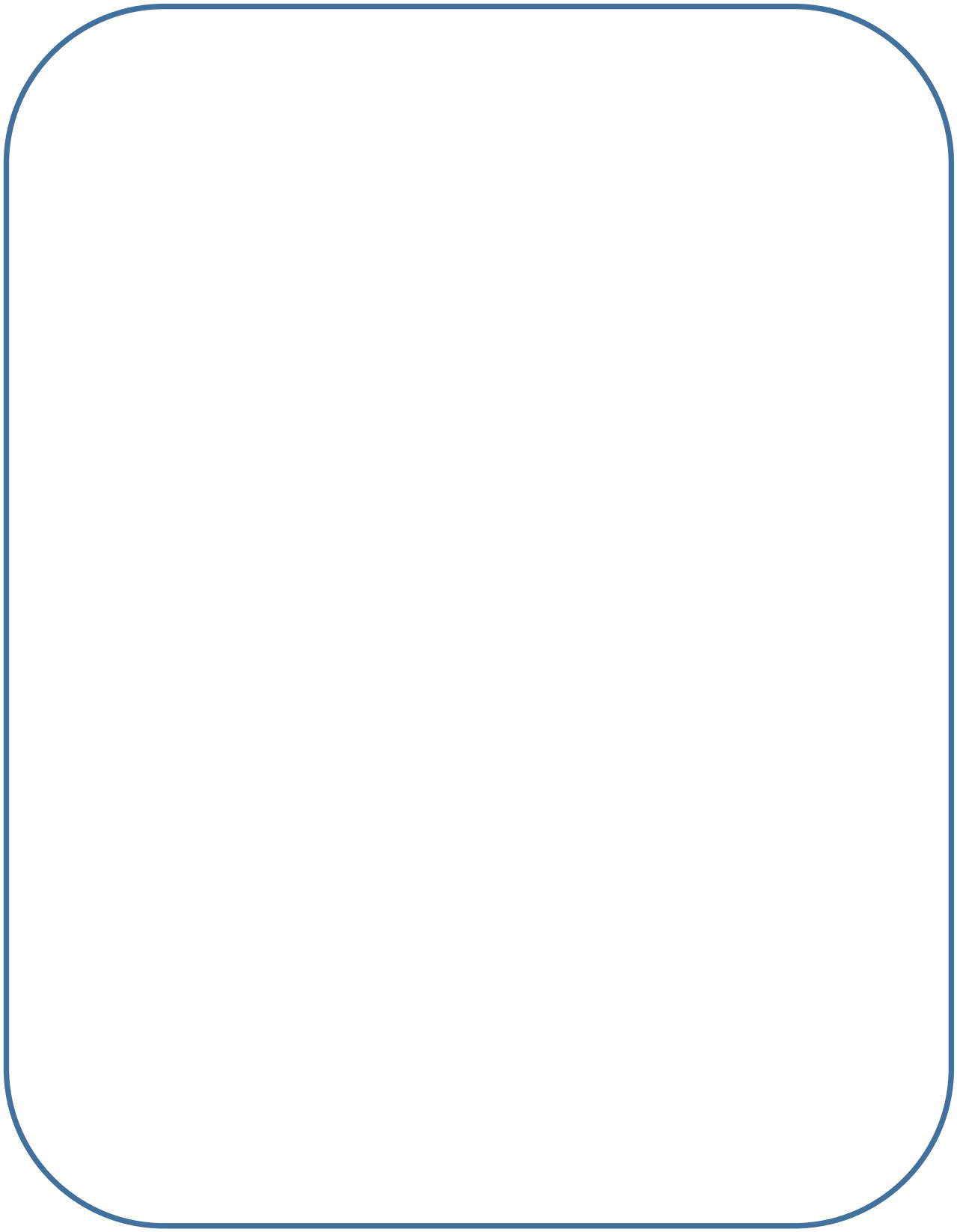
Is eol dúinn go ndéanann múinteoirí cuid mhór de na nithe sin cheana féin, ach tá an méid thuas bunaithe ar chur chuige fianaisebhunaithe agus deimhnítear ann go mbíonn na nithe cearta ar bun agat.

- Is féidir uirlisí cumarsáide amhairc a fhorbairt chun tacú le mothúcháin a chur in iúl. Is féidir le háiseanna amhairc a bheith ina n-acmhainn láithreach an-chabhrach. Úsáidtear mothúcháin sa chárta mothúchán thíos, toisc go bhfuil siad neodrach ó thaobh inscne de agus toisc go dtuigtear go huilíoch iad.
- Is féidir faisnéis eile a sholáthar, mar shampla iarraidh ar an leanbh pictiúr a líniú den rud atá ag cur sonais, bróin, feirge, etc., air/uirthi, más mian leis/léi déanamh amhlaidh. Is féidir leis an líníocht a bheith ina huirlis chabhrach ó thaobh cumarsáide de freisin.

Cárta mothúchán

Conas a mhothaíonn tú?		
		
Sásta	**Brónach**	**Feargach**
		
Imníoch	**Eaglach**	**Uaigneach**

Más mian leat, is féidir leat pictiúr a líniú den rud is cúis leis an mothúchán sin



Aguisín 3 - Ábhair agus Acmhainní do Scoileanna

Cliceáil ar na naisc seo a leanas chun tuilleadh comhairle a fháil maidir le tacú le leanaí agus daoine óga:

Acmhainní Ginearálta ó SNSO

Comhairle agus acmhainní folláine ó SNSO

Áirítear leis na naisc sin faisnéis faoi na nithe seo a leanas:

- Treoir folláine do thuismitheoirí, do dhaltaí agus do scoileanna, lena n-áirítear:
    - Smaointe agus mothúcháin a bhainistiú
    - Déileáil le hImní
    - Déileáil le hEagla
    - Scaoll a Bhainistiú.
- Freagairt do Theagmhais Chriticiúla, lena n-áirítear:
    - Tuiscint agus Freagairt Leanaí ar an mBás de réir Aoise (R6)
    - Céimeanna an Bhróin (R7)
    - An Chaoi le Déileáil leis Nuair a Tharlaíonn Rud Éigin Uafásach (R8)
    - Freagairtí ar Theagmhas Criticiúil (R9)
    - Bealaí le cabhrú le do Leanbh ag an am deacair seo (R12)

Aguisín 4 - Ceisteanna agus moltaí le haghaidh labhairt agus éisteacht le daltaí

Na Príomhnithe atá le Breithniú ag baill foirne scoile:
• Conas atá comhbhá á cothú agus á cothabháil agam? • An bhfuilim ag éisteacht? • Conas a mhothaíonn an dalta seo faoi láthair? • An dtuigim an méid atá á rá ag an dalta seo? • An dtuigim na hábhair imní atá aige/aici? • An bhfuilim ag léiriú na tuisceana sin don leanbh? • Cad is féidir liom a dhéanamh chun tuiscint níos fearr a ghnóthú?
Comhrá tosaigh:
• Cuir tú féin in aithne don leanbh mura bhfuil aithne agat air/uirthi cheana féin. • Conas is féidir liom cabhrú leat? • Cé na nithe is tábhachtaí ar féidir liom cabhrú leat déileáil leo? • Feicim gur cosúil go bhfuil do chorp….. • Feicim nach bhfuil tú ag súgradh sa chlós…. • Feicim go bhfuil sé deacair duit díriú…. • Inis dom cén fáth a bhfuil imní ort…. • Conas is féidir liom cabhrú leat?
Éisteacht agus comhbhá a léiriú:
• Inis dom cén fáth a bhfuil imní ort…. • Tuigim go bhfuil imní ort faoi … • Is gnáthrud é brón, fearg, suaitheadh, imní nó frustrachas a bheith ort…. • Tuigim an méid atá á rá agat faoi…. • Tuigim go hiomlán cén fáth a mbraitheann tú ar an mbealach seo… • Sa staid seo, tá tú ag freagairt ar ghnáthbhealach, faoi mar a fhreagraíonn daoine eile… • Ar mhaith leat labhairt faoi chúpla rud is féidir linn a dhéanamh chun cabhrú… • Is am deacair é seo agus tuigim go bhfuil sé an-dúshlánach. Labhraímis faoi aon ní is féidir leat a dhéanamh chun an staid a dhéanamh níos fearr. • Arbh fhiú plé a dhéanamh ar nithe is féidir leat a dhéanamh chun cabhrú leat an staid a bhainistiú? • Is iad na nithe atá á ndéanamh againn chun tacaíocht a thabhairt duit ná… • An fiú a rá leat gur braistintí nádúrtha iad seo? Tuigim gur féidir leis seo an ceann is fearr a fháil ort. Mar sin, ar mhaith leat labhairt faoi conas is féidir na mothúcháin sin a bhainistiú? Is é an chéad chéim ná na braistintí a aithint. Is é an chéad chéim eile ná tabhairt faoi na nithe is féidir leat a dhéanamh chun a chinntiú nach bhfaighidh siad an lámh in uachtar ort. • Is fiú am a chur i leataobh uair amháin nó dhó gach lá chun déileáil leis na hábhair imní atá agat, mar shampla leathuair an chloig um thráthnóna agus leathuair an chloig san oíche. Má thagann smaointe imníocha chun cinn ag amanna eile den lá nó den oíche, iarr orthu teacht ar ais níos déanaí nó abair os ard go dtabharfaidh tú aird orthu le linn an ama atá curtha i leataobh agat. • Tá imní orm fút agus ba mhaith liom tú a threorú chuig duine éigin eile a fhéadann tuilleadh cabhrach a thairiscint duit.
Tuairimí machnamhacha:

- Ón méid atá á rá agat, tuigim cén fáth a mbeifeá …
- Is cosúil go bhfuil tú ag rá …
- Is cosúil go bhfuil tú ...

Tuairimí soiléirithe

- B'fhéidir go bhfuil dul amú orm, ach is cosúil go bhfuil tú …
- An bhfuil an ceart agam go bhfuil tú …

Tuairimí tacúla:

- Ní nach ionadh go mothaíonn tú …
- Is cosúil go bhfuil sé sin an-deacair … Tá fíorbhrón orm nach bhfuil cúrsaí éasca agat faoi láthair.
- Is cosúil go bhfuil tú an-chrua ort féin.
- Is féidir linn labhairt arís amárach, más mian leat.

Tuairimí agus ceisteanna cumhachtaithe:

- Cad a rinne tú san am atá thart chun cabhrú leat mothú níos fearr nuair a bhí cúrsaí deacair agat?
- Cad a chabhródh leat mothú níos fearr, dar leat?
- Tá bileog faisnéise agam anseo, ar a bhfuil roinnt smaointe faoi conas déileáil le staideanna deacra. D'fhéadfadh go mbeadh smaoineamh amháin nó dhó úsáideach duit.
- Cabhraíonn nithe difriúla le daoine difriúla mothú níos fearr. Nuair a éiríonn cúrsaí deacair, cabhraíonn sé liom nuair a ... An gcabhródh rud éigin cosúil leis sin leat féin?

Aguisín 5

Na nithe is ceart agus nach ceart a dhéanamh agus tacaíocht á tairiscint	
Nithe is ceart a dhéanamh	**Nithe nach ceart a dhéanamh**
✓ Éist níos minice ná a labhraíonn tú ionas gur féidir leat na hábhair imní a shainaithint	× Cuir brú ar dhalta labhairt mura bhfuil sé/sí ag iarraidh labhairt
✓ Cuir ceisteanna éadroma	× Bí breithiúnach
✓ Bain úsáid as ceisteanna oscailte: cén uair, cén áit, cad, cé?	× Bain úsáid as téarmaíocht theicniúil
✓ Aithin braistintí agus léirigh tuiscint ar eachtraí	× Labhair fút féin nó faoi shaincheisteanna nó trioblóidí pearsanta
✓ Normalaigh mothúcháin agus freagairtí	× Tabhair gealltanais bhréagacha nó dearbhú bréagach
✓ Aithin acmhainní inmheánacha agus an cumas chun déileáil leis an staid	× Comhroinn scéal nó eispéiris duine eile
✓ Bí foighneach agus socair	× Déan dúshaothrú ar an muinín a léiríodh nó ar an bhfaisnéis rúnda a comhroinneadh
✓ Tabhair deis le haghaidh mothúcháin a phróiseáil agus a chur in iúl	
✓ Éist le haghaidh roghanna an dalta agus cabhraigh leis/léi rogha a dhéanamh.	
✓ Cinntigh rúndacht, ach amháin i gcás go rachaidh na saincheisteanna a luadh i bhfeidhm ar shábháilteacht an duine aonair nó ar shábháilteacht daoine eile	
✓ Cinntigh go seasfar leis an bprionsabal **'Gan Díobháil a Dhéanamh'**[1].	

[1] De réir an phrionsabail sin, is amhlaidh, agus breithniú á dhéanamh ar conas is fearr is féidir tacaíocht nó cabhair a thabhairt do dhuine eile, nach mór do dhuine na rioscaí nó na tionchair dhiúltacha a d'fhéadfadh teacht as an tacaíocht nó as an gcabhair sin don duine eile a chur sa mheá.