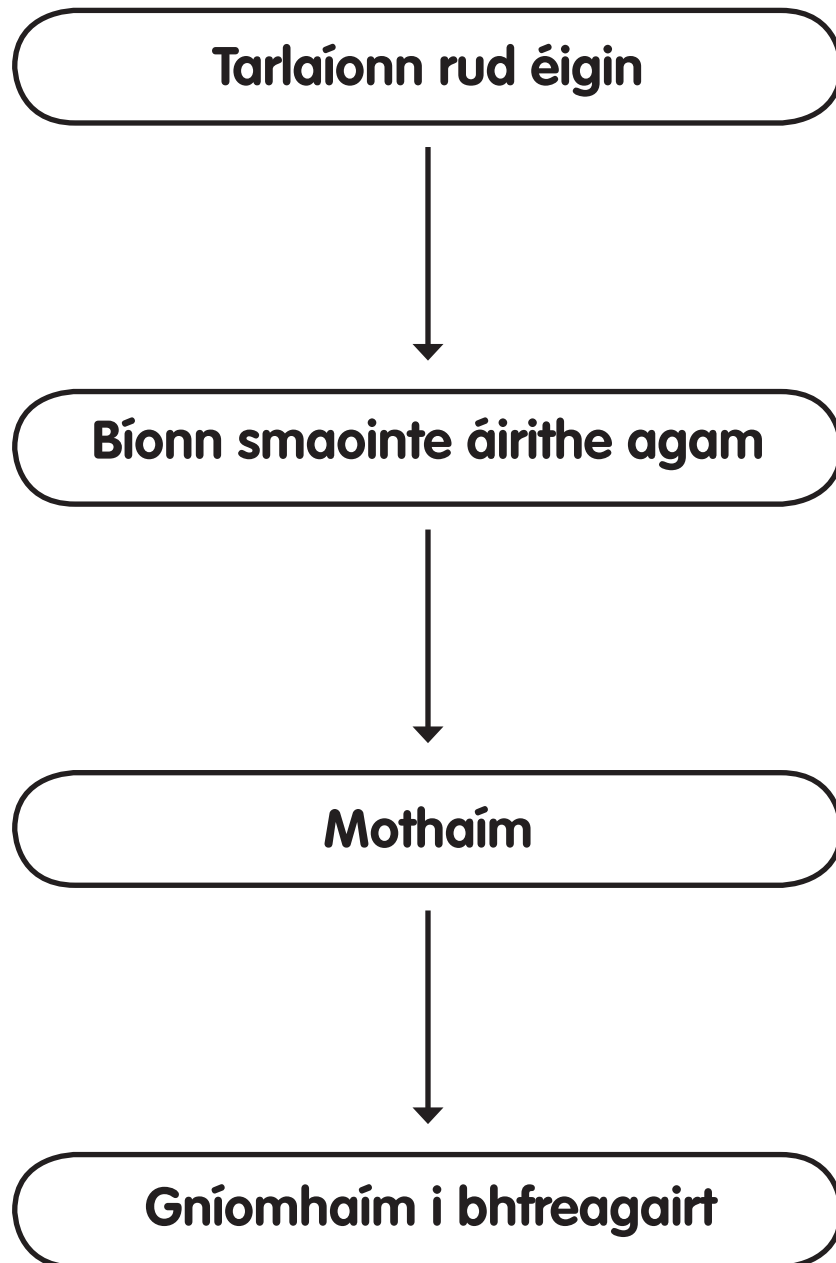


Acmhainn 1 (Gníomh 1)

Sreabhchairt Smaointe – Mothaithe



Acmhainn 2 (Gníomh 1)

Iarmhairtí ar Bhreitheanna Diúltacha a Thabhairt

Go minic, tugaimid breitheanna diúltacha ar chúinsí a mbíonn mothúcháin chasta mar iarmhairt orthu. Is féidir leis na mothúcháin tabhairt orainn gníomhú ar bhealach nach bhfuil lenár leas féin ná le leas daoine eile. Léigh na samplaí thíos agus ansin comhlánaigh an dá líne dheireanacha le samplaí de do chuid féin.

Tarlú	Breitheanna Diúltacha Féideartha	Mothúcháin Fhéideartha	Gníomhartha Féideartha
Tá spotaí ar d'aghaidh	<p>"Beidh gach duine ag amharc ar na spotaí ar m'aghaidh agus cuirfidh siad samhnas orthu."</p> <p>"Síleann gach duine go bhfuil mé gránna."</p> <p>"Tá daoine neamhchothrom agus neamhchineálta as smaoineamh go bhfuil mé gránna."</p>	<p>Trína chéile</p> <p>Náire</p> <p>Féin-trua</p> <p>Fearg</p> <p>"Tá mé fíorghránna."</p> <p>"Níor mhaith le duine ar bith caidreamh a dhéanamh liom mar go bhfuil mé gránna."</p> <p>"Tá fuath agam do gach duine as a bheith chomh huafásach sin liom."</p> <p>"Tá trua agam dom féin."</p>	<p>Éiríonn tú as a bheith ag dul áit ar bith ar féidir le daoine amharc ar d'aghaidh.</p> <p>Éiríonn tú an-chúthlach.</p> <p>Cailleann tú cairde mar nach ndéanfaidh tú caidreamh leo.</p>
Fuair tú marc íseal i scrúdú matamaitice ar ailgéabar	<p>"Ní feidir liom mata ar bith a dhéanamh."</p> <p>"Níl aon mhaitheas sa mhúinteoir."</p> <p>"Níl sé cothrom go mbíonn orm staidéar a dhéanamh ar an mhata."</p> <p>"Tá daoine ag gáire fúm agus síleann siad go bhfuil mé bómánta."</p>	<p>Náire</p> <p>Imní</p> <p>Fearg</p> <p>Uirslíú</p>	<p>Éiríonn tú as iarracht a dhéanamh agus teipeann ort sa scrúdú deireadh bliana.</p> <p>Mí-iompraíonn tú sa rang mata agus tá tú i dtrioblóid dá bharr.</p>
Rinne tú achrann le do mhamáí mar nach ligfeadh sí duit do mhala a fháil pollta.	<p>"Ní thuigeann sí mé."</p> <p>"Ní bhíonn ar a haird ach í féin."</p> <p>"Is cuma léi fúm."</p>	<p>Fearg</p> <p>Frustrachas</p> <p>Féin-trua</p> <p>"Tá fuath agam di."</p> <p>"Ní thuigeann duine ar bith mé."</p> <p>"Ní réifim le duine ar bith."</p> <p>"Tá mé feargach agus trína chéile."</p> <p>"Motháim go holc mar go ndearna mé achrann le mo mhamáí."</p>	<p>Tá brón agus stuaic ort agus níl tú ag caint le do mhamáí.</p> <p>Baineann tú éiric as duine eile faoi.</p>

Acmhainn 3 (Gníomh 1)

Iarmhairtí ar Bhreitheanna Dearfacha a Thabhairt

Léiríonn na samplaí thíos cad é mar is féidir linn breitheanna dearfacha a thabhairt ar na fíricí a tugadh in Bileog Acmhainne 1 (Gníomh 1). Is féidir le hathrú sna breitheanna an dóigh a motháimid a athrú, agus, dá tharabhe, an dóigh a ngníomháimid a athrú. Léigh na trí shampla agus ansin comhlánaigh an dá shraith dheireanacha de na samplaí céanna a thug tú in Acmhainn 2 (Gníomh 1).

Tarlú	Breitheanna Dearfacha Féideartha	Mothúcháin Fhéideartha	Gníomhartha Féideartha
Tá spotaí ar d'aghaidh	<p>"Ní maith liom spotaí a bheith ar m'aghaidh ach níl neart agam air."</p> <p>"Is maith le daoine mé an dóigh a bhfuil mé."</p> <p>"Ní dhéanaim féin cinneadh nach maith liom duine cionn is go bhfuil spotaí ar a aghaidh."</p> <p>"Imeoidh siad sa deireadh."</p> <p>"Bíonn spotaí ag an chuid is mo de mo chomhaoisigh."</p>	<p>Giota beag buartha Dearfach Réasúnach</p> <p>"Tá giota beag trua agam dom féin."</p> <p>"Ní ligfidh mé do spotaí cur isteach ar rudaí a dhéanaim."</p> <p>"Is maith liom mé féin. Má chaitheann daoine liom ar dhóigh eile mar go bhfuil spotaí orm, fadhb acu atá ann, ní fadhb agam. Caithfidh go bhfuil siad éadomhain agus neamhshlán."</p>	<p>Déanann tú caidreamh, glacann tú páirt, labhraíonn tú le daoine agus bíonn spraoi agat!</p>
Fuair tú marc íseal i scrúdú matamaitice ar ailgéabar	<p>"Is deacair dom an t-ailgéabar, ach tá mé maith go leor chuig graif agus chuig an gheoiméadracht, agus tá mé maith chuig an Stair!"</p> <p>"Ní mór dom tuilleadh cuidithe a fháil leis an ailgéabar."</p> <p>"Ní mór dom tuilleadh staidéir a dhéanamh le hullmhú do scrúduithe ar ábhair ar dheacair dom iad."</p> <p>"Ní féidir liom a bheith maith chuig gach rud."</p>	<p>"Tá mé trína chéile mar go bhfuair mé marc íseal."</p> <p>"Níl mé bómánta."</p> <p>"Tá mé meáite ar dhíriú ar na hachair mhata a bhfuil fios mo ghnóthaí agam iontu le go n-éireoidh liom sa scrúdú deireadh bliana."</p> <p>"Ní maith liom an mhata."</p>	<p>Iarrann tú ar chara/mhúinteoir cuidiú leat tuiscint níos fearr a fháil ar an ailgéabar. Oibríonn tú go dian agus éiríonn leat sa scrúdú deireadh bliana.</p>
Rinne tú achran le do mhamaí mar nach ligfeadh sí duit do mhala a fháil pollta.	<p>"Ní thuigeann sí cad chuige ar mhaith liom poll i mo mhala."</p> <p>"Tá imní uirthi go mbeidh mé i dtrioblóid ar scoil má tá mala phollta agam."</p> <p>"Tá imní uirthi go mbeidh drochthuairim ag daoine orm, fiú gan aithne acu orm, má tá mala phollta agam."</p>	<p>"Is mian liom go ndéanfadh sí iarracht tuairim agam a thuiscint."</p> <p>"Tá sí ag cur isteach orm."</p> <p>"Motháim nach cuma léi fúm."</p> <p>"Is cuma liom cad é a shíleann daoine fúm! Má shíleann siad gur drochdhuine mé mar go bhfuil poll sa mhala agam, sin fadhb acu!"</p>	<p>Molann tú fanacht go dtí na laethanta saoire lena dhéanamh sa dóigh go mbeidh an poll cneasaithe go leor leis an fháinne a bhaint as don scoil. Míníonn tú go socair do do mháthair cad chuige ar mhaith leat poll.</p>