

Acmhainn 4 (Gníomh 2) Ó Smacht (1 de 2)

1. Cuir síos ar am a chuaigh do mhothúcháin ó smacht.

2. Cad é a shíl tú?

3. Cad é mar a mhothaigh tú?

4. Cad é a rinne tú?

5. Cá háit sa chorp ar mhothaigh tú freagairtí fisiceacha, agus cad é mar a bhí siad?

Acmhainn 4 (Gníomh 2)

Ó Smacht (2 de 2)

6. Cén meon ba mhó ba chosúil le do mheonsa, ar an sleamhnán PowerPoint 'Meonta Tipiciúla In Am An Ghátair'? Scríobh síos do chineál meoin féin más maith leat.

7. Léigh 'Stíleanna le Cur Suas Leis' (Acmhainn 5). Cén stíl atá agat?

8. Ar éirigh léi duit?

9. Dá dtarlódh sé arís, an ndéanfá rud ar bith difriúil? Cad chuige a ndéanfá/ cad chuige nach ndéanfá?

Acmhainn 5 (Gníomh 2) Stíleanna le Cur Suas Leis

Cad é a dhéanaimid le mothúcháin chasta? Bíonn se deacair dúinn mothúcháin chasta a láimhseáil. Thíos tá dóigheanna áirithe a láimhseálaimid iad. Dóigheanna le cur suas leis na mothúcháin iad, ach ní bhíonn siad uile ina gcuidiú dúinn.

Ag Brú Fút	Ag coinneáil na mothúchán taobh istigh. Seans go n-ardóidh an brú chomh mór sin go bpléascfaimid sa deireadh.
A Bheith Cúlanta	Ag dul i bhfolach. Seans go dtitfimis i líonn dubh, go mothóimis gan chumacht nó anbhann.
Ag Cur i gCéill	A bheith i ngreim ag mothúcháin, go minic ag dul ó smacht go hiomlán – ag scairteadh, ag éirí foréigneach.
Ag cur faoi chois	Ag cur ár mothúchán faoi ghlas, á n-adhlacadh.
Ag Dumpáil	Ag cur an mhilleáin ar dhaoine eile as an dóigh a motháimid nó ag tabhairt freagrachta as ár mothúcháin do dhaoine eile.
Ag Ligean Uait	Má táimid eolach ar ár mothúcháin agus ar na smaointe taobh thiar díobh, cuidíonn sé linn iad a ligean uainn.
Ag Cur i bhFocail	Ag aithint ár mothúchán agus á ligean amach ar dhóigh shábháilte.
Ag Machnamh	Ag glacadh lenár mothúcháin gan a bheith i ngreim acu. Ag machnamh orthu, á n-athmhunlú agus á réiteach.

Acmhainn 6 (Gníomh 2)

Nuair A Imíonn Mothúcháin Ó Smacht

Tá na sleamhnáin seo ar chur i láthair PowerPoint ar an DD a cuireadh ar fáil

1

2 Braistintí agus Mothúcháin Gníomh 2 Cur i Láthair PowerPoint	insync Eochairchéim 3 Forbairt Phearsanta			
<h2>Nuair a imíonn mothúcháin ó smacht</h2> <p>Nuair atá cúrsaí ciúin, coinníonn an chuid is mó de dhaoine cóimheá idir smaointe agus mothúcháin.</p> <p>Nuair a chuirtear trína chéile muid ag tocht láidir, d'fhéadfadh mothúcháin muid a chloí. Ní féidir linn smaoineamh i gceart. Báitear an chuid réasúnach dár n-intinn.</p> <table border="1"><tr><td>Smaoineamh</td><td rowspan="2"><ul style="list-style-type: none">• STADANN AN SMAOINTEOIREACHT NÓ BÍONN SÍ DIÚLTACH• TÉANN MOTHÚCHÁIN THAR FÓIR• TÉANN IOMPAR Ó SMACHT</td></tr><tr><td>Mothú</td></tr></table>		Smaoineamh	<ul style="list-style-type: none">• STADANN AN SMAOINTEOIREACHT NÓ BÍONN SÍ DIÚLTACH• TÉANN MOTHÚCHÁIN THAR FÓIR• TÉANN IOMPAR Ó SMACHT	Mothú
Smaoineamh	<ul style="list-style-type: none">• STADANN AN SMAOINTEOIREACHT NÓ BÍONN SÍ DIÚLTACH• TÉANN MOTHÚCHÁIN THAR FÓIR• TÉANN IOMPAR Ó SMACHT			
Mothú				

2

2 Braistintí agus Mothúcháin Gníomh 2 Cur i Láthair PowerPoint	insync Eochairchéim 3 Forbairt Phearsanta
<h2>Meonta Tipiciúla In Am An Ghátair – Cé acu is cosúla leat?</h2> <p>An tOllscartaire: Na cinntí agam is de mo ghnó féin iad. Déanfaidh mé ar mhaith liom nuair ba mhaith liom. Is cuma liom cad é a shíleann duine ar bith eile. Is liomsa an saol, mar sin, fág an bealach.</p> <p>An Ostrais: Tá seo ródheacair. Má chuirim mo cheann faoin ghaineamh, ní bheidh orm déileáil leis.</p> <p>An Tiománaí Fiáin: Ní bhíonn an t-am agam smaoineamh. Bíim ag rásaíocht thart agus ní bhíonn an t-am agam machnamh ar chor ar bith – nó ní ghlacaim an t-am.</p> <p>An Smaointeoir: Teannaim na coscáin. Stadaim agus scrúdaím rudaí, measaim cad é a bheidh le mo leas féin agus déanaim cinneadh.</p>	