

### Acmhainn 7 (Gníomh 3)

## Sainigh, ná cuir an milleán

Céimeanna le glacadh agus mothúcháin á gcur i bhfocail:

1. Sainigh an mothúchán. Moill agus aithin go beacht cad é atá tú ag mothú, agus sainigh é.

2. Más féidir, faigh tuiscint ar fhoinse an mhothúcháin. Cad chuige a mothaíonn tú mar seo? Muna dtuigeann tú cad chuige a mothaíonn tú mar seo, tá sin maith go leor. Amanna, ní bheidh a fhios againn cad chuige a mothaímid an dóigh a mothaímid.

3. Tuig gur leatsa an mothúchán. Ní bhíonn mothúcháin iad féin ceart ná mícheart. Muid féin atá freagrach as cad é a dhéanaimid leo.

4. Glac úinéireacht ar do mhothúcháin féin nuair a labhraíonn tú. Úsáid ráitis 'Mé' – bíonn trí chuid ag na ráitis seo:

- "Nuair a rinne/dúirt tú..."  
(Cuir síos ar cad é a rinne nó a dúirt an duine eile)
- "Mothaím..."
- "Mar..."  
(Bíonn an fócas ar cad é mar a théann na mothúcháin i bhfeidhm ortsa)

5. Labhair faoin aimsir láithreach, athraíonn mothúcháin le himeacht ama. Agus tú ag labhairt faoin dóigh a mothaíonn tú, labhair go saineúil. Seachain ráitis ghinearálta – seachas "Tá tú uafásach, déanann tú dearmad ar mo bhreithlá i gcónaí" is fearr a rá "Nuair a rinne tú dearmad gur inniu mo bhreithlá, chuir sin as dom mar mhothaigh mé nach raibh duine ar bith ag cur suime ionam".

# Acmhainn 8 (Gníomh 3)

## Ráitis le 'Mé' Iontu (1 de 2)

### Roinnt leideanna:

- Cuimhnigh go mbíonn trí chuid i ráitis 'Mé':
  - “Nuair a rinne/dúirt tú...” (Cuir síos ar cad é a rinne nó a dúirt an duine eile)
  - “Motháim...”
  - “Mar...(Bíonn an fócas ar cad é mar a théann na mothúcháin i bhfeidhm ortsa)
- Tosaíonn ráitis 'Tú' faoi cheilt le “Motháim go ndearna/go ndúirt tú...” nó “Motháim mar a mbeifeá...” Bíonn an chuma orthu go fóill go bhfuil duine á chúiseamh nó á cháineadh. Mar shampla, “Nuair a bhris tú isteach orm agus mé ag labhairt, mhothaigh mé nár mhaith leat éisteacht liom”.
- Déan iarracht a bheith chomh sainiúil agus is féidir agus seachain ráitis ghinearálta.
- Déan iarracht ráitis 'Mé' a úsáid le mothúcháin dhearfacha a chur in iúl fosta. Mar shampla, “Nuair a sheas tú ceart dom, bhí áthas an domhain orm mar léiríonn sé go bhfuil cion agat orm”.

### Samplaí le triail:

- Shocraigh tú iontas a chur ar do thuismitheoirí tríd an teach a ghlanadh. Sa deifir é uile a fháil críochnaithe sular tháinig siad abhaile, bhris tú maisiúchán a raibh siad an-tugtha dó agus d'éirigh siad feargach leat.

Nuair a

-----  
Motháim

-----  
Mar

## Acmhainn 8 (Gníomh 3)

### Ráitis le 'Mé' Iontu (2 de 2)

2. Tá tú sa scuaine ó 8am le ticéid a cheannach don bhanna is fearr leat. Níl ach beirt romhat nuair a dhíoltar an ticéad deireanach. D'éirigh le do chara ticéad a fháil agus tá sé ag maíomh as a bhua.

Nuair a

-----  
Mothaím

-----  
Mar  
-----

3. Do bhreithlá atá ann. Baineann tú an scoil amach agus tá cárta ceannaithe ag do chairde duit.

Nuair a

-----  
Mothaím

-----  
Mar  
-----

4. Tá dúil mhór ag cara leat áit a fháil ar an fhoireann sacair. Téann tú leis le cuideachta a dhéanamh dó. Faigheann tusa an áit agus ní fhaigheann seisean.

Nuair a

-----  
Mothaím

-----  
Mar  
-----