

Acmhainn 6 (Gníomh 3)

Ag Iarraidh Cur Suas Leis

Do gach staidéar cáis thíos:

- Machnaigh faoin dóigh a bhfuil an duine ag cur suas leis faoi láthair.
- Pléigh na buntáistí agus na míbhuntáistí lena síleanna cur suas leis (go gearrthréimhseach agus go fadtréimhseach).
- Mol síleanna malartacha cur suas leis, síleanna atá níos sláintiúla, a d'fhéadfadh an duine triail a bhaint astu.
- Pléigh cad é a chuirfeadh bac, dar leat, ar an duine amhlaidh a dhéanamh.
- Mínigh cad a d'fhéadfadh an duine a dhéanamh, dar leat, le cuidiú cur suas leis na baic seo nó iad a shárú.

Michelle

Tá Michelle agus a deirfiúr ina gcónaí in aontíos lena mam. Scar a tuismitheoirí cúig bliana ó shin, agus tá céile nua ag a mam anois, fear darb ainm John a bhfuil deacrachtaí ag Michelle glacadh leis. Tá John maith go leor, ach goileann sé uirthi mar ba mhaith léi go mbeadh a tuismitheoirí ar ais le chéile arís. Bíonn a deirfiúr ag déanamh achrainn lena mam agus ag tarraingt trioblóide uirthi féin ar scoil. Tá cúrsaí ag dul in olcas ó d'éirigh mam Michelle torrach. Fanann Michelle ina seomra féin an t-am ar fad le nach gcluinfidh sí na hachrainn agus le nach bhfeicfidh sí cé chomh lúcháireach is atá a mam agus John faoin leanbh nua. Ní labhraíonn sí faoi agus ligeann sí uirthi féin nach bhfuil rud ar bith cearr, go háirithe agus í ar scoil i gcomhlúadar a cuid cairde.

David

Tá imní ar David faoi na scrúduithe atá ar na bacáin. Shíl sé go mbeadh sé in ann dul siar ar an obair uile go díreach roimh na scrúduithe, ach anois tá siad beagnach buailte leis agus níl a fhios aige cá háit ar cheart dó tosú. Bhíodh a mam i gcónaí ag insint dó gur cheart dó níos mó staidéir a dhéanamh, rud a chinntigh go raibh sé níos daingne faoi gan é a dhéanamh (is fuath leis é nuair a dhéanann sí sin). Síleann sé go bhfuil an locht uirthi mar is bearrthóir ceart í, agus dá ligfeadh sí dó, go ndéanfadh sé níos mó oibre ar scoil.

Jane

Bhí an t-am ann nuair ba ghrá le Jane dul chuig an rang drámaíochta agus páirt a ghlacadh i léirithe. Nuair a thosaigh spotaí ag teacht amach ar a haghaidh, áfach, d'athraigh gach rud. Ar dtús, rinne sí a seacht ndícheall a haicne a choinneáil faoi smacht, ach nuair a chaintigh duine go mioscaiseach uirthi ar scoil, chinn sí go raibh an scéal chomh huafásach agus ab eagal léi. Shíl sí nár mhaith le duine ar bith labhairt léi nó cion a bheith aige uirthi choíche as an chuma ghránna a bhí uirthi. D'éirigh sí as freastal ar Dhrámaíocht mar go raibh sí ró-náireach, agus bhí sí colgach le daoine sa bhaile agus ar scoil. Bhí daoine bréan di agus d'éirigh siad as labhairt léi chomh minic agus a dhéanadh, rud a d'athdhearbhaigh di go raibh an ceart aici sa chéad dul síos.

Michael

Níor réitigh Michael lena thuismitheoirí. Nuair a d'éireodh eatarthu, ní dhéanfadh sé ach dul amach ag guairdeall thart lena chuid cairde ar an tsráid. Thiocfadh dó sin a bheith leadránach, amanna, ach ní raibh sé in ann dul abhaile le haghaidh a thabhairt ar achrainn nó, níos measa fós, ar neamhaird. Thosaigh sé ar vodca a ól le faoiseamh a fháil ar leadránacht an ghuairdill in aisce. Chuidigh sé leis dearmad a dhéanamh ar an chumha agus ar an bhrón a mhothaigh sé. I ndiaidh tamaill, ní raibh ag éirí leis an vodca, mar sin bhain sé triail as cannabas oíche amháin nuair a tairgeadh dó é. Rud éigin nua ina shaol leadránach, uaigneach! Bhí se ar fheabhas éalú ar bhealach ar bith a d'fhéadfadh sé. Bhí a fhios aige go raibh dainséar ag baint lena raibh ar bun aige agus nach raibh ach faoiseamh sealadach ar fáil ann, ach bhí sé chomh cráite sin gur chuma leis.

Acmhainn 7 (Gníomh 3)

Cad É Mar A Churim Suas Leis?

Smaoinigh ar na ceisteanna seo a leanas le cuidiú leat machnamh ar an dóigh a gcuireann tú suas le suímh dheacra i do shaol.

Cén suíomh deacair a gcaithfidh tú cur suas leis i do shaol?

Cad é a dhéanann tú le cur suas leis?

Cad iad na buntáistí atá ag an stíl seo cur suas leis?

Cad iad na míbhuntáistí atá ag stíl seo cur suas leis?

Cén stíl mhalartach a bheadh níos fearr duit, más ann dí?

Seans go bhfuil tú ag úsáid stratéisí cuí cheana.

Cad é a chuireann bac ort na stíleanna malartacha seo a thriail?

Cad é a d'fhéadfadh tarlú dá dtrialfeá iad?

An bhfuil rud ar bith a dtiocfadh leat a dhéanamh le bogadh i dtreo stíleanna cur suas leis atá níos cuidithí/níos dearfaí – fiú mionrud?
