Acmhainn 19 (Gníomh 9)

Céimeanna Le Déileáil Le Mothúcháin

AIMSIGH NA MOTHÚCHÁIN ATÁ TÚ Á MOTHÚ
Cad é mar a mhothaíonn tú i ndáiríre?

GLAC LEIS GO BHFUIL MOTHÚCHÁIN NORMÁLTA AGUS SLÁINTIÚIL
Tá gach mothú maith go leor. Tá sé normálta agus sláintiúil fearg agus brón a bheith ort, chomh maith le háthas a bheith ort.

TUIG CAD BA CHÚIS LEIS AN MHOTHÚCHÁN
Cad chuige a bhfuil tú ag mothú mar seo?
Cad é a tharla leis na mothúcháin seo a spreagadh?

NÍ THUGANN DO CHUID MOTHÚCHÁN SAINMHÍNIÚ ORT MAR DHUINE
Tagann mothúcháin ort ar feadh seala; ní ionann iad agus tusa mar dhuine. Mar shampla, b'fhéidir go dtagann fearg ort nuair nach ligtear duit rud éigin a dhéanamh, ach ní ionann sin is a rá gur duine feargach i gcónaí tú.

Leis an phróiseas seo a léiriú, amharcaimis ar an sampla nuair nár tugadh cuireadh duit chuig cóisir. Seo thíos freagairtí féideartha:

1. Seans go mothóidh tú feargach, gonta, fágtha ar lár, diúltaithe, neamhfhiúntach, as an áireamh, uaigneach…
2. Tá seo go hiomlán normálta agus intuigthe. Tá sé maith go leor na mothúcháin seo a bheith agat, fiú más deacair glacadh leo.
3. Níl sé deas nuair a mhothaíonn tú gur fágadh ar lár thú. B'fhéidir go gcreideann tú fosta nach duine geanúil tú agus go dtreisíonn an t-imeacht seo do dhearcadh diúltach ort féin.
4. Mar gur fágadh ar lár thú i suíomh amháin, ní amhlaidh go cinnte go bhfágfar ar lár thú i ngach suíomh. B'fhéidir go bhfuil tú i dtimpeallacht nach mbíonn daoine a bhfuil dearcadh nó spéiseanna cosúil le do chinn féin ar fáil. Is fíor go bhfuil tú ag mothú aonraithe nó uaigneach faoi láthair, ach ní chaithfidh sé a bheith fíor go mothóidh tú mar seo i dteannta daoine eile nó i suímh eile.

Acmhainn 20 (Gníomh 9)

Ag Cur Deiridh Le Caidreamh (1 de 2)

1. Tá Fiona ag siúl amach le John le dhá sheachtain anuas. Tagann sí isteach chuig cóisir agus feiceann sí John ag pógadh cailín eile. Tá achrann idir John agus Fiona. Le linn an achrainn, deir John, "Ba cheart dom an bóthar a thabhairt duit i bhfad ó shin."

   Dar leat, cad é mar a mhothóidh John amárach?

   Cad é mar a mhothóidh Fiona?

   Dar leat, cad é ba cheart do John a dhéanamh?

2. Bhí Mary ag siúl amach le Fred ar feadh cúig seachtaine. Sheol sí téacs chuige lá amháin ina raibh scríofa, "Tá sé thart".

   Cad iad na mothúcháin a bheadh ag Fred as an téacs sin a fháil?

   An aontaíonn tú leis an dóigh ar chuir Mary deireadh leis an chaidreamh?

Acmhainn 20 (Gníomh 9)

Ag Cur Deiridh Le Caidreamh (2 de 2)

3. Bhí Carol ag siúl amach le Frank ar feadh dhá sheachtain. Ba mhaith leis deireadh a chur leis an chaidreamh ach níor mhian leis sin a rá go díreach le Carol é fein; mar sin, thug sé ar ghrúpa dá chairde é seo a scairteadh le droim Carol agus í ag siúl síos dorchla: "Hóra, tá Frank críochnaithe leat!"

   Cad é mar a mhothódh Carol i ndiaidh di an scéala a fháil ar an dóigh seo?

   _____

   _____

   _____

   Cad é do bharúil ar an dóigh ar chuir Frank deireadh leis an chaidreamh?

   _____

   _____

   _____

   An bhfuil tú in ann smaoineamh ar dhóigheanna eile a gcuireann daoine óga deireadh le caidreamh?

   _____

   _____

   _____

   Cad chuige a gcuireann daoine áirithe deireadh le caidreamh ar dhóigh ghoilliúnach?

   _____

   _____

   _____