

Ag Tacú le Folláine Mhothúchánach gach Dalta.

Cé go bhfuil sé tábhachtach fanacht ar an eolas faoi phaindéim an Choróinvíris agus a aithint gur tréimhse dheacair é seo do gach duine, is gá freisin aire a thabhairt do leas foriomlán ár ndaltaí agus tá sé ríthábhachtach ár leas féin a chur ar dtús nuair is féidir.

Tá leibhéal imní an-ard faoi láthair agus b'fhéidir nach bhfuilimid in ann déileáil le deacrachtaí mar gheall ar dhúnadh scoileanna agus foirgneamh poiblí. Tá neart fianaise ann go bhfuil tionchar ag leibhéal croíulachta agus íogaireachta tuismitheoirí ar fholláine mhothúchánach do linbh (Dwyer et al., 2003; Edwards et al., 2010; Robinson et al., 2008, Nixon, Layte & Thornton, 2019). Le linn na tréimhse seo tá sé tábhachtach éisteacht le buarthaí agus abhair imní do linbh faoin gcaoi a bhfuil an saol faoi láthair agus na focail riachtanacha a thabhairt dóibh chun iad féin a chur in iúl.

Seo thíos cnuasach d'acmhainní agus cluichí ar líne gur féidir le múinteoirí tagairt a dhéanamh dóibh agus iad i mbun cumarsáide le tuismitheoirí nó nuair a bhíonn siad ag dearadh ábhar le roinnt le tuismitheoirí dá gcuid daltaí. Tugann sé aghaidh ar thrí phríomhréimse: mothúcháin, aireachas agus gníomhaíochtaí coirp.

Mothúcháin agus suaimhneas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pacáiste bileog oibre gníomhaíochtaí 2. Pacáiste bileog oibre gníomhaíochta 3. Leabhrán gníomhaíochta 4. Acmhainní mothúcháin 5. Bileoga gníomhaíochta 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.twinkl.ie/resource/cfe-s-69-if-im-feeling-i-can-activity • https://www.twinkl.ie/resource/anxiety-and-stress-activity-pack-t2-p-628 • https://www.twinkl.ie/resource/ts-4403-staying-calm-activity-booklet • https://www.twinkl.ie/resource/roi-s-19-july-provision-emotions-resource-pack • https://www.twinkl.ie/resource/t2-p-464-positivity-jar-activity-sheet
Aireachas do leanáí	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bileoga dathúcháin 2. Youtube 3. Láithreán Gréasáin 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.twinkl.ie/resource/tc-1551-mindfulness-colouring-sheets-bumper-pack • https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga • https://www.headspace.com/meditation/kids
Aclaiocht do leanáí	<ol style="list-style-type: none"> 1. Láithreán Gréasáin 2. Láithreán Gréasáin 3. Físeáin 4. Físeáin 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.thepeshed.com/ • https://www.pdst.ie/PSSI-Lessons • https://www.gonoodle.com/ • https://www.thebodycoach.com/blog/pe-with-joe-1254.html