

Faigh Rialaithe



Arna forbairt ag Teiripeoirí Saothair NCSE

Tá sé mar aidhm ag an leabhrán seo smaointe a sholáthar do mhúinteoirí a thacaíonn le soláthar an tsamhraidh maidir le conas tacú le rialáil mac léinn.

De réir aidhmeanna an Chláir um **Oideachas Samhraidh Bailebhunaithe** agus **Scoilbhunaithe** is féidir le múinteoirí na gníomhaíochtaí san acmhainn seo a úsáid chun tacú le folláine choirp, shóisialta agus mhothúchánach na mac léinn.

Cad is Féinrialú ann?

Is é atá i bhféisnéis ná an cumas chun d'iompar agus do fhreagairt ar mhothúcháin agus ar rudaí atá ag tarlú timpeall ort a thuisceint agus a bhainistiú. Cuimsíonn sé a bheith in ann:

- Imoibrithe ar mhothúcháin cosúil le frustrachas nó spleodar a rialáil
- Déan socair tar éis rud éigin corraitheach nó corraitheach
- Dírigh ar thasc
- Athdhíriú ar thasc nua
- Impulses a rialú
- Foghlaim iompar a chuidíonn leat dul i dteannta le daoine eile.

Féachfaidh an pacáiste acmhainní seo ar bhealaí inar féidir linn tacú le leanáí fanacht faoi rialáil faoi thrí chatagoir éagsúla:

1. Luach Gnáthaimh
2. Ciorcad Mótair Céadfach
3. Cúinne / Ceantar Cluthar a Chruthú



This resource supports
the key principles of
Promoting...

- A sense of calm
- A sense of safety
- Connectedness

Cad is féidir liom a dhéanamh chun cabhrú le leanbh féinrialú a dhéanamh?



1. Struchtúr agus ord a sholáthar.

Déan an timpeallacht a struchtúrú chun féinrialú a dhéanamh inbhainistithe, ag soláthar maolán i gcoinne strusairí comhshaoil. Ciallaíonn sé seo timpeallacht a chruthú atá sábháilte go fisiciúil agus go mothúchánach do leanaí iniúchadh agus foghlaim ar a leibhéal forbartha gan riosca dá bhfolláine. Dhá smaoineamh a phléitear sa leabhrán seo ná:

- Gnáth-sceideal laethúil a chruthú agus
- Cúinne / limistéar sábháilte cluthar a chruthú

2. Scileanna féinrialála a mhúineadh trí shamhadtú, teagasc agus deiseanna cleachtais.

Go minic uaireanta i rith an lae, b'fhéidir go dtabharfá faoi deara nach bhfuil leanbh in ann síriú, táimhe nó codlatach, tarraingthe siar, mothúchánach nó róbhuartha, d'fhéadfadh gur comhartha é go bhfuil briseadh gluaiseachta de dhíth orthu. Cén fáth? Cuidíonn acláiocht lenár n-inchinn:

- Fócas a choinneáil
- ár matáin a shíneadh
- strus a laghdú agus an mothú go bhfuil tú sáraithe
- ár staidiúir a athshocrú
- cuimhne a threisiú

Tabharfaidh an leabhrán seo roinnt smaointe duit maidir le cleachtaí simplí chun bealach éifeachtach a mhúineadh go gníomhach chun cabhrú le leanaí a gcuid riachtanas céadfach féin a rialáil i rith an lae.

Luach Gnáthaimh

Féadann úsáid gnáthaimh laethúla struchtúr agus intuarthacht a sholáthar do chách. Cuidíonn gnáthaimh le gach duine a bheith ar an eolas faoi cé ba cheart a dhéanamh, cathain, cén ord agus cé chomh minic.

Is bealach deas é sceideal amhairc a chruthú le chéile chun a chinntiú go bhfuil gach duine ar an eolas faoi phlean an lae, is féidir leat pictiúir, líníochtaí, na focail nó gach ceann díobh thuas a scríobh.

Féadann amanna oibre, súgradh saor in aisce, amanna béis, súgradh lasmuigh, am scáileán agus cúraimí a bheith i do phleanálaí laethúil. Déan cinnte go gcuimsíonn do sceideal roinnt acláiochta mar bionn ar a laghad 60 nójmead de dhianghníomhaíocht choirp ag teastáil ó leanáí go laethúil (e.g. rothaíocht, siúl an mhadra, rith, cluichí, clós súgartha, damhsa, sacar, snámh, siúl / rothar / scútar.

D'fhéadfadh ciorcad céadfach agus amanna cúnne cluthar a bheith san áireamh i do sceideal a mhínítear níos déanaí sa leabhrán.



book time



craft time



nature walk



lunch



Sensory Motor Circuit

Is bealach simplí agus éifeachtach é Ciorcad Mótair Céadfach (Horwood, 2008) chun cabhrú le leanáí a gcuid riachtanás céadfach féin a rialáil i rith an lae. Tacaíonn sé seo le tiúchan níos fearr, níos lú cur isteach agus torthaí oideachais níos fearr do chách. Cuireann sé ar chumas leanáí an leibhéal airdeall a theastaíonn chun díriú a bhaint amach.

Cuideoidh an leabhrán seo leat ciorcad céadfach aonair a chruthú. Tá ord an chiorcaid thar a bheith tábhachtach:

1. Alt foláirimh
2. Alt eagraithe
3. Alt ceansaithe.

Críochnaíonn an ciorcad ar ghníomhaíochtaí ceansaithe mar ba mhaith linn deireadh a chur le gach seisiún i riocht socair airdeallach. Tá gach duine difriúil agus mar sin bain triail as cúpla cleachtadh ceansaithe le fáil amach cé na cinn is fearr a obríonn do do chorp.



TIP ÚSÁIDEACH

Tá sé úsáideach ceol a sheinm le linn an chiorcaid mar is féidir leis tú agus deireadh an chiorcaid a mharcáil. D'fhéadfadh an ceol a bheith éagsúil ó luas tapa le linn na ngníomhaiochtaí foláirimh agus maothaithe le linn na cleachtaí ceansaithe.

1. Gníomhaíochtaí foláirimh:

Is í an aidhm spreagadh vestibular a sholáthar (faisnéis chéadfach a sholáthar don inchinn gach uair a ghluaiseann suíomh an chinn i ndáil le domhantarraingt) laistigh de thimpeallacht rialaithe.

Uillmhaíonn sé seo an inchinn don fhoghlaím.

I measc na ngníomhaíochtaí foláirimh tá scipeanna, rith agus léim. Féach ar an nasc thíos le haghaidh tuilleadh smaointe

JBogshodar ar an láthair



Jumping Jacks



Scipéail



Léim ar cos



Le haghaidh tuilleadh gníomhaíochtaí

foláirimh

féach:<https://www.gonoodle.com/>

2. Gníomhaíochtaí eagraithe:

Cuimsíonn sé seo gníomhaíochtaí a éilíonn ar an leanbh a gcorp a eagrú, a chur chuige a phleanáil agus níos mó ná rud amháin a dhéanamh ag an am in ord seicheamhach socraithe. Is scileanna iad seo a d'fhéadfadh fócas, réim aird agus feidhmíocht an linbh a mhéadú.

I measc na ngníomhaíochtaí eagraithe tá dreapadh, cothromú agus caitheamh. Féach ar an nasc thíos le haghaidh tuilleadh smaointe faoi ghníomhaíochtaí a eagrú.

Cluichí a chaitheamh
agus a
ghabhbáil



Siúil i líne dhíreach



Arsa Simon



Seas ar cos amháin



Le haghaidh tuilleadh gníomhaíochtaí eagraithe
féach:<https://activeforlife.com/resource-intro/>

3. Gníomhaíochtaí ceansaithe:

Is í an aidhm ionchur fabhtcheartaithe a sholáthar, is é sin braistintí ó na hailt, na matáin agus na fíocháin nascacha atá mar bhonn le feasacht an choirp. Soláthraíonn na gníomhaíochtaí ceansaithe seo ionchur chun a chinntiú, de réir mar a chríochnaíonn na páistí, go bhfuil siad socair agus réidh don tasc atá amach romhainn.

I measc na ngníomhaíochtaí ceansaithe tá: preas-ups, cleachtaí crawling nó barróg mhór. Féach ar an nasc thíos le haghaidh tuilleadh smaointe faoi ghníomhaíochtaí ceansaithe.

Preas balla



Preas Bos



tabhair barróg mhór duit féin



Cleachtadh análaithe



Le haghaidh tuilleadh gníomhaíochtaí ceansaithe
féach:<https://www.cosmickids.com/category/watch/>

Limistéar cúnne cluthar a chruthú

Is bealach iontach é Cúnne Cluthar a Chruthú chun a chinntíú go mbíonn áit le dul ag leanaí nuair is gá dóibh roinnt ama ciúin a bheith acu dóibh féin. Má tá leanbh trína chéile nó díreach faoi léigear b'fhéidir nach mbeidh na scileanna acu fós chun mothúcháin a rialáil leo féin. Is maith le leanaí áirithe a bheith soothed ag duine fásta le roinnt barróga nó cuddles agus b'fhéidir go mb'fhearr le leanaí eile imeacht chun iad féin a mhaolú. Is scil iontach é féin-soothing do leanaí óga a fhoghlaim.

Féadfaidh tú do cheantar cluthar a dhéanamh oiriúnach, ag obair le cibé spás atá agat. Úsáid do shamhlaíocht, áfach, agus cruthaigh do cheantar cluthar uathúil féin le chéile. Is féidir le do choirnéal cluthar na céadfaí go léir a ionchorprú agus mar sin smaoinigh ar uigeacht dhifriúil a úsáid, mar shampla pluideanna cluthar, slime agus duilleoga, smaoinigh ar rudaí ar féidir leat breathnú orthu, éisteacht leo, blas nó boladh a fháil. Bí cruthaitheach leis an méid a chuireann tú sa chúnne cluthar agus bí cinnte go gcuimseoidh tú cúpla ceann de na rudaí is fearr leat. Féach thíos cúpla sampla de conas a d'fhéadfadh sé breathnú.



Tagairtí

- Le Roux, T. (2020) *Sensory Integration Activities*. <https://www.ot-mom-learning-activities.com/sensory-integration-activities.html>
- Biel, L. & Peske, N. (2009) *Raising A Sensory Smart Child*. New York, NY: Penguin Books.
- Kranowitz, C.S. (2003) *The Out-Of-Sync Child Has Fun*. New York, NY: Perigree.
- Little, E. (2019, July 7) *Self-Regulation in Young Children*. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/understanding-behaviour/self-regulation>
- Horwood, J. (2008). *Sensory Circuits—A Sensory motor skills programme for children*. Hyde, United Kingdom: LDA.
- Cambridgeshire Community Services NHS Trust. (2018, April) *Sensory Motor Circuits- A sensory Motor Skills Programme for Children*. <https://www.cambscommunityservices.nhs.uk/docs/default-source/leaflets---sensory-strategy-leaflets---april-2015/0218---sensory-circuits---info-for-teachers---april-2018.pdf?sfvrsn=8>
- Rosanbalm, K.D., & Murray, D.W. (2017). *Promoting Self-Regulation in Early Childhood: A Practice Brief*. OPRE Brief #2017-79. Washington, DC: Office of Planning, Research, and Evaluation, Administration for Children and Families, US. Department of Health and Human Services. <https://fpg.unc.edu/sites/fpg.unc.edu/files/resources/reports-and-policy-briefs/PromotingSelf-RegulationIntheFirstFiveYears.pdf>