

Scileanna Cóipeála agus Ceansaithe

In amanna athraithe agus aistrithe is féidir lenár mothúcháin a bheith ard. Baineann gach duine leas as straitéisí áirithe a bhfuil cur amach againn orthu agus a chleachtamar chun cabhrú linn déileáil. Do mhic léinn a bhfuil uathachas orthu, is féidir go mbeadh sé ina chuidiú bealaí a mhúineadh chun a n-intinn agus a gcorp a mhaolú. Tá gach duine uathúil, mar sin pléigh a gcuid spéiseanna agus a roghanna leo féin agus lena dteaghlaigh chun na gníomhaíochtaí a roghnú laistigh de ghnáthamh ceansaithe.

Níl aon ‘bhealach ceart amháin’ ann chun gnáthamh ceansaithe a dhéanamh. Má chuirtear gníomhaíochtaí ceansaithe san áireamh i ngnáthamh / tacú le gnáthamh nua, is féidir leis tacú le mic léinn déileáil leis an athrú agus leis an aistriú:

Ceisteanna gnáthaimh ceansaithe

- Nasc leis an mbaile agus sainaithin na rudaí a bhí cabhrach le linn am an mhic léinn sa bhaile.
- Roghnaigh amanna den lá nuair a bhíonn an leanbh socair an treoir a thionscnamh.
- Gnáthamh nithiúil agus amhairc a chruthú chun tacú le húsáid na straitéisí seo. Tá go leor aipeanna saor in aisce ar fáil le haghaidh straitéisí ceansaithe agus machnaimh threoraithe mar Calm agus Headspace (féach an liosta thíos)
- A chinntíú go bhfuil go leor rochtana ag an mac léinn ar na gníomhaíochtaí ceansaithe seo.
- Ba cheart gníomhaíochtaí déileála / ceansaithe a sceidealú go rialta i rith an lae i seachtainí tosaigh na n-athruithe, ansin, más iomchuí, plean féinbhainistíocha a thabhairt isteach agus a theagasc a chuidíonn le daoine aonair a gcuid freagraí imníoch nó buartha a rianú agus a aithint cathain a theastaíonn na straitéisí ceansaithe.
(See <https://afirm.fpg.unc.edu/prioritize-coping-and-calming-scileanna-le-haghaidh-acmhainní-breise>)
- CUE amhairc a thabhairt isteach ionas gur féidir leis an mac léinn é seo a cheangal leis Ábhar curtha in <https://teacch.com/resources/teacch-tips/teacch-tip2-relaxation-strategies-routines/> <https://afirm.fpg.unc.edu/prioritize-coping-and-calming-skills>

an ngníomhaíocht agus ansin is féidir é seo a aistriú go suíomh na scoile - cuir san áireamh sa ghnáthamh / sceideal laethúil

- Is féidir le cleachtadh coirp tacú le bainistíocht imní. D'fhéadfadh go mbeadh tionchar ag filleadh ar scoil ar leibhéal imní do mhic léinn a bhfuil Uathachas orthu agus ba cheart é a mheas mar chuid de ghnáthamh um dhéileáil agus ceansú.

Gnáthamh Ceansaithe – Smaointe

Smaointe Gníomhaíochta Ceansaithe d'intinn	Smaointe Gníomhaíochta Ceansaithe do Chorp
<ul style="list-style-type: none"> • Líniocht • Ag éisteacht leis an gceol is fearr leat • An cluiche is fearr leat a imirt • An bréagán is fearr leat, ainmhithe líonta srl. A shealbhú • Léitheoireacht • Aireachas agus machnamh 	<ul style="list-style-type: none"> • Ag siúl • Ioga agus gluaiseacht • Léim ar thrampailín • Cleachtadh • Úsáid rothán méire céadfacha • Liathróidí struis a fháisceadh

Tuilleadh Acmhainní Ar Líne chun Tacú le Scileanna Cóipeála agus Ceansaithe

Acmhainn	Suíomhanna Gréasáin:
Machnamh Treoraithe	https://www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app
Straitéisí Scíth	https://www.headspace.com/headspace-meditation-app
Ceansú Amharc amhairc	https://teacch.com/resources/teacch-tips/teacch-tip2-relaxation-strategies-routines/
Téama ioga treoraithe timpeall leasanna na mac léinn	https://www.cosmickids.com/category/watch/

Ábhar curtha in

<https://teacch.com/resources/teacch-tips/teacch-tip2-relaxation-strategies-routines/>

<https://afirm.fpg.unc.edu/prioritize-coping-and-calming-skills>

Damhsa, aireachas agus gníomhaíocht choirp	https://www.gonoodle.com/blog/gonoodle-games-movement-app-for-kids/
Tuilleadh inspioráide ó ghníomhaíocht choirp, le Kiddo	https://kiddo.edu.au/

Ábhar curtha in

<https://teacch.com/resources/teacch-tips/teacch-tip2-relaxation-strategies-routines/>

<https://afirm.fpg.unc.edu/prioritize-coping-and-calming-skills>