

Láimhseáil Feirge sa Seomra Ranga

An Dr Moya O'Brien
Síceolaí Cliniciúil

The Institute of Child Education and Psychology Europe
Maigh Nuad, Co. Chill Dara

*Foilsithe ag an Lárionad Náisiúnta um Threoir san Oideachas (LNTO) mar alt don
Lámhleabhar Scoile um Threoir*



Clár

Clár.....	2
Achoimre.....	3
Eochairfhocail	4
Réamhrá	5
Foghlaim conas fearg a smachtú.....	6
Cad a spreagann scoláirí le gníomhú ar bhealach feargach nó ionsaitheach?	6
Fearg a mheas	8
Idirghabhálacha.....	9
Cur Chuige Iompraíoch Cognaíoch	9
An Fhreagairt Fhiseolaíoch a Laghdú.....	9
Scileanna um Fhadhbéiteach agus Réiteach Coimhlinte a Theagasc	10
Réiteach Coimhlinte.....	11
Oiliúint Scíthe	12
Aireachas a Úsáid	13
Plé agus conclúid	13
Tuilleadh Eolais	15
Beathaisnéis	16
Buíochas.....	17
Tagairtí.....	18

Achoimre

Féachann an t-alt seo le scrúdú a dhéanamh ar na cúiseanna agus na hinspreagthaí atá mar bhonn le léirithe míchuí feirge, agus conas is féidir déileáil leo sin go rathúil. Tosaíonn an t-alt le féachaint ar fhearg ó thaobh easpa forbartha agus scileanna de, agus aithníonn sé nach bhfuil gach fearg mar an gcéanna, ach go bhfuil foirmeacha agus inspreagthaí éagsúla taobh thiar den bhfearg. Ní mór déileáil ar bhealach éagsúla le gach cineál feirge, agus scrúdaíonn an t-alt roinnt cuir chuige, lena n-áirítear teicnící iompraíocha cognaíocha, straitéisí um réiteach coimhlinte, agus aireachas agus oiliúint scíthe. Is féidir a bhaint as go bhfuil gach ceann de na cuir chuige seo éifeachtach, ach go mbraitheann a n-éifeachtacht ar chomhthéacs, cineál agus feidhm na feirge, agus go bhfuil sé ríthábhachtach an scoláire a chur san áireamh sa phróiseas seo má tá rath le bheith ar straitéis ar bith.

Eochairfhocail

Láimhseáil Feirge; Aireachas; Fearg; Scíth; Iomprachas Cognaíoch.

Réamhrá

Ceann de na dúshláin is mó a bhíonn roimh oideoirí sa lá atá inniu ann ná conas déileáil le scoláirí nach bhfuil ábalta, is cosúil, smacht a choinneáil ar a ríoga feirge. Cé nach mbíonn ach líon beag díobh ann, is féidir leis an ngrúpa scoláirí seo cur isteach go mór ar gach duine sa scoil, idir fhoireann agus scoláirí araon. Ceann de na róil a bhíonn ag an Treoirchomhairleoir is ea cuidiú le scoláirí a mothúcháin a thuiscint agus a scrúdú. Nuair a bhíonn deacrachtaí ag scoláire le láimhseáil feirge, de ghnáth cuirtear ar aghaidh é nó í chuig an Treoirchomhairleoir. Ansin is faoin Treoirchomhairleoir atá sé caidreamh muiníneach a fhorbairt agus áit atá sábháilte ó thaobh na síceolaíochta de a chruthú chun na mothúcháin seo a fhiosrú agus a bhainistiú.

Féachann an t-alt seo, ní hamháin ar na cúiseanna agus na himspreagthaí a bhíonn mar bhunús le léirithe míchuí feirge sa seomra ranga, ach freisin cuirtear réitigh phraiticiúla ar fáil chun dul i ngleic leis an iompraíocht seo nach bhfuil ag teastáil, ag baint úsáide as an taighde is déanaí. Féachann na teicnící seo le hiompraíocht na scoláirí sa seomra ranga a smachtú, ach freisin leis na scoláirí féin a mhealladh le bheith páirteach, agus cur ar a gcumhacht a bhfearg féin a smachtú.

Tosaíonn an t-alt seo trí fhéachaint ar fhearg ó thaobh na forbartha de, agus ar an gcaoi ina dtagann feabhas ar smachtú na feirge de ghnáth de réir mar a théann an duine óg in aibíocht, ach go mbíonn eisceachtaí ann mar thoradh as easnaimh i scileanna déileála nó scileanna sóisialta. Ansin tugtar cur síos ar roinnt de na himspreagthaí bunaidh don léiriú míchuí feirge, agus léirítear go bhfuil foirmeacha éagsúla feirge ann, lena n-áirítear fearg fhrithghníomhach agus fearg spriocdhírthe. Bíonn cúiseanna éagsúla leis an dá cheann agus feidhmeanna éagsúla leo freisin, agus sá bhrí sin ní mór aghaidh a thabhairt orthu ar bhealach éagsúil. Scrúdóidh an t-alt roinnt teicnící chun iompraíocht ionsaitheach a mheas, agus ansin déanfar plé ar idirghabhálacha rathúla, lena n-áirítear cur chuige iompraíoch cogaíoch, réiteach coimhlinte, agus oiliúint scíthe, chun déileáil leis an bhfreagairt fhisiciúil a ghabhann go minic le hiompraíocht fheargach.

Foghlaim conas fearg a smachtú

Scil forbartha is ea foghlaim conas fearg a smachtú. Is féidir leis an gcoirtéis tosaigh, an chuid sin den inchinn a rialaíonn an cumas le bac a chur ar ríoga, trí bliana agus fiche a ghlacadh le forbairt go hiomlán. Ó thaobh na forbartha de, is beag cumas a léiríonn leanaí níos óige lena bhfearg agus ionsaitheacht a smachtú. Cuirfidh an duine dhá bhliain d'aois a bhfearg in iúl go hoscailte saor – *“Teastaíonn sé uaim agus teastaíonn sé uaim anois, agus mura féidir liom é a bheith agam déanfaidh mé troid dó”*. De réir a chéile, faoin am a shroicheadh siad aois scoile is féidir le formhór na leanaí a ríoga a smachtú. Faoi dheireadh na bunscoile is féidir le leanaí moill a chur ar a ríoga fheargacha, mar shampla, ag fanacht go dtí i ndiaidh am scoile chun troid a thosú lasmuigh de gheata na scoile.

De réir mar a ghluaisimid isteach san ógántacht ní mór dúinn cuimhniú ar bhrúanna agus riachtanais iompraíochta na céime idirthréimhsí seo. Ag leibhéal na hiar-bhunscoile is gnách le hógánaigh a bhfearg a dhíriú ar chluichí nó iomaíocht, áit ina ndéanann siad an fuinneamh seo a leathadh ag imirt spóirt, nó trí fhéachaint ar dhaoine eile ag iomaíocht. Mar thoradh ar bhrú ó phiaraí, an gá le bheith ar nós gach duine eile, agus an cuardach d'fhéiniúlacht, b'fhéidir go mbeidh dul i riosca agus iompraíochtaí dúshlánacha, agus de ghnáth baineann aon troid san aoisghrúpa seo le dronganna. Tá eisceachtaí ann, áfach, ina bhfeicfidh tú duine dhá bhliain déag d'aois á n-iompar féin mar a bheadh duine dhá bhliain d'aois – ag pleidhcíocht agus i racht feirge. Seo duine nach bhfuil ábalta an ríog seo a smachtú, rud ar a dtugtar fearg fhrithghníomhach. Cineál feirge eile is ea fearg spriocdhírthe. Tá an fhearg seo i bhfad níos meáite, dírithe ar chuspóir, agus tá an chuma ar an scéal go bhfuil smacht ag an duine.

Tá daoine óga a léiríonn fearg spriocdhírthe dírithe ar chuspóir, agus cuidíonn a bhfearg leo an cuspóir sin a bhaint amach (Dodge, 1991). Tá fearg fhrithghníomhach níos láithrí – is frithghníomh í ar mbagairt a chothaíonn an fhearg sa chás ina mothaíonn an duine óg eagla nó faoi bhagairt. Bíonn deacrachtaí ag na daoine óga seo le fadhbréiteach, is éasca iad a spreagadh go fisiciúil chun coimhlinte, agus i gcoitinne bíonn siad níos idirghníomhaí agus níos ríogaí (Asarnow & Cullen, 1985). Féadfaidh fadhb a bheith leis an láimhseáil ar fhearg nuair a bhíonn an duine óg ag pleidhcíocht, ach freisin nuair a éiríonn siad chomh feargach sin go dtarraingíonn siad siar. Go minic is éard is dúlagar ann ná fearg atá inmheánaithe. Ag na daoine seo, bíonn mothúcháin d'ísleacht, cúthaileacht, hipiríogaireacht, aonaracht agus scáfaireacht, agus is féidir leo ionsaitheach iompraíocht fhulangach a léiriú. Is féidir leo easpa scileanna sóisialta a bheith acu freisin, agus coimhthíos, inní agus tarraingt siar dá bharr (Findler & Engel, 2011).

Is féidir fearg a mhothú mar mhothúchán dearfach, agus is féidir léi muid a dhéanamh níos treallúsaí agus níos réidhe seasamh suas dúinn féin. Is féidir léi freisin cuidiú linn teannas a chur in iúl, agus is féidir léi muid a ghríosadh agus cuidiú linn mothú go bhfuil smacht againn (Novaco, 1975). Is féidir léi tionchair dhiúltacha a bheith aici nuair is cúis le hionsaitheacht í, nuair atá sí ródhian, nuair a chuireann sí isteach ar chaidreamh, nó nuair is í a rialaíonn an chaoi ina mothaímid an t-am go léir. Is í an deacracht atá le fearg idirghabháil ná nach é an cuspóir fáil réidh le fearg ach a dhéanamh deimhin de go mbíonn an fhreagairt iomchuí.

Cad a spreagann scoláirí le gníomhú ar bhealach feargach nó ionsaitheach?

Go minic is é an bealach ina chuirtear fearg in iúl, seachas an fhearg féin a bhíonn ina fhadhb do neart scoláirí. Tá neart tionchair éagsúla ar dhaoine óga atá ábalta múnú a dhéanamh ar an gcaoi ina gcuirtear fearg in iúl – mar shampla, is féidir í a fhoghlaim sa bhaile; is féidir í a

fheiceáil sa timpeallacht, scoil nó pobal áitiúil; agus is féidir le meáin, lena n-áirítear meáin shóisialta, fearg a mhúnlú nó a threisiú freisin. Is féidir le naisc laga teaghlaigh agus shóisialta freisin a bheith ina gcúis le léirithe míchuí ar fhearg, mar is féidir freisin le breathnú ar gníomhartha ionsaitheacha ina bhfaigheann daoine eile tairbhe éigin as fearg. Is féidir le heasnamh sa réasúnaíocht mhorálta, fadhbréiteach, nó i scileanna onnghníomhacha a bheith ina gcúis le hiompraíocht fheargach nó ionsaitheach freisin.

Tugann taighde le déanaí ar nascacht i scoileanna gur féidir léi seo a bheith ina toisc chosantach, a laghdaíonn fearg agus a mhéadaíonn smacht ar iompraíocht i leanaí in aois scoile (Rice, Kang, Weaver & Howell, 2008). Baineann nascacht le dearcadh scoláire maidir le nádúr na bpríomhchaidreamh ina saolta laethúla (e.g. le tuismitheoirí, le piaraí, le múinteoirí/scoil, agus leis an bpobal). Má fhorbraítear caidrimh agus nascachtaí i scoileanna is féidir cuidiú le fearg agus ionsaitheacht a laghdú i leanaí in aois scoile. Má chuidítear le scoláirí agus teaghlaigh na líonraí sóisialta a fhorbairt cuidítear le scoláirí trí mhéadú ar thacaíocht ina amanna deacrachta.

Tábla 1: Imspreagthaí do chur in iúl feirge mar ionsaitheacht.

Fearg fhrithghníomhach	Fearg spriocdhírthe
Eagla – go gcaillfidh siad rud éigin nó go ndiúltófar rud éigin dóibh	Bagairt – duine eile a scanrú le géilleadh
Frustrachas – gan a bheith ábalta mianta nó riachtanais a chur in iúl	Ionramháil –fearg a úsáid mar bhealach chun daoine eile a smachtú go mothúchánach

Is féidir le comharthaíocht choirp scoláire a bheith úsáideach chun a aithint cén fáth a bhfuil sé/sí ag gníomhú ar bhealach feargach nó ionsaitheach. B'fhéidir go mbreathnóidh sé/sí faiteach, cantalach nó bagrach. Na scoláirí sin nár fhorbair riamh na scileanna chun a ríoga a smachtú, agus atá greamaithe go mothúchánach sna “dóanna uafásacha”, de ghnáth gníomhaíonn siad go hionsaitheach mar thoradh ar eagla nó frustrachas (fearg fhrithghníomhach). I dtaca leis na scoláirí sin, is rogha rathúil é clár a theagasc (Faupel et al, 1998) chun cuidiú le smacht a fháil ar a bhfearg, agus chun iad a atreorú chuig áit shábháilte san fhorbairt ar fhearg. Is féidir leis na daoine óga seo patrún intuatha a bheith acu agus fearg á cur in iúl acu, agus is féidir le múinteoirí foghlaim conas na luathchomharthaí foláirimh a aithint. Má thaispeántar na comharthaí seo don scoláire ar bhealach cairdiúil, is féidir leis seo cuidiú. Braitheann sé seo ar fad ar an gcaidreamh a bhíonn ag an múinteoir leis an scoláire. Bíonn straitéis ullmhaithe roimh réidh ag roinnt scoileanna chun ligean do scoláirí atá a bhfuil fearg fhrithghníomhach á mothú acu taobh amuigh den rang dul chuig an treoirchomhairleoir.

Má fhéachtar ar iompraíocht ionsaitheach i gcomhthéacs forbartha tugtar brí éagsúil di agus éilítear cineál éagsúil de fhreagairt ón múinteoir. Is féidir le múinteoirí freagairt le réiteach teagaisc ar bhotún foghlama, ach le freagairt mhoráltaíoch ar bhotún iompraíochta. Le fírinne, is féidir breathnú ar bhotúin iompraíochta mar chuid dosheachanta d'fhoghlaim conas gníomhú. An rud is gá dúinn a dhéanamh ná an bhéim a leagan ar scileanna nua a theagasc do scoláirí, agus a n-iompraíocht a threorú i dtreo bhealach dearfach.

Tugann scoláirí a bhaineann úsáid as fearg mar uirlis do bhagairt le tuiscint go bhfuil an-smacht acu orthu féin, go bhfuil siad calma, ach scanrúil. Déanann siad a mbagairtí nó a n-éilimh ar bhealach smachtaithe. Leis na scoláirí seo is é an rud is fearr a dhéanamh ná gan

troid ach gan tabhairt isteach. Abair cén toradh a bheidh ar an iompraíocht má ghníomhaíonn siad de réir a mbagartha agus luaigh polasaí na scoile sa réimse seo. Uaireanta, in áit dul i sáin i gcath cumhachta, má thugtar bealach éalaithe chun náire a sheachaint, is féidir an staid a mhaolú.

Tugann scoláirí a dhéanann iarracht úsáid a bhaint as fearg chun daoine a ionramháil le tuiscint go bhfuil siad calma, ach tá patrún neamhsheasmhach d'éilimh acu. Athraíonn topaic an chomhrá agus féadfaidh an scoláire cur síos a thabhairt ar eachtraí eile ina mhothaigh sé/sí gur rinneadh éagóir air/uirthi agus tús a chur le comhrá atá éagsúil go hiomlán leis an gceann a bhí agat. Tá snáithe shoiléir faoi bhun an chaidrimh seo: tugann tusa domsa a bhfuil ag teastáil uaim agus ní chaillfidh mé smacht. Sa suíomh seo oibríonn teicníc an cheirnín briste go maith – cloígh leis an topaic bhunaidh agus luaigh torthaí na hiompraíochta. Féadfaidh sé a bheith cabhrach freisin cruinniú a shocrú ag am níos déanaí chun na páirtithe ábhartha go léir a fháil le chéile sa chaoi is go mbeidh na fíricí go léir soiléir. Nuair a bhíonn cumarsáid mhaith ann is deacair duine nó suíomh a ionramháil.

Bíonn éagsúlacht le fearg frithghníomhach agus fearg spriocdhírthe san amú, sa déine agus sa mhinicíocht. Rud amháin atá i gcoiteann acu ná an gá le measúnú agus idirghabháil. Tá a fhios againn freisin gur féidir easnamh scileanna a bheith ag neart de na daoine óga sin – is féidir leo an bhéim a leagan ar ghnéithe diúltacha, nó bagairtí sa timpeallacht, fadhbanna i bpróiseáil chognaíoch, iompraíocht, féinsmacht, agus an cumas le déileáil i suíomhanna sóisialta (Lochman, Lampron & Rabiner, 1989).

Fearg a mheas

Agus aghaidh á thabhairt acu ar eachtraí d'iompraíocht dhúshlánach, ba chóir do scoileanna iad seo a mheas agus a thaifeadadh ar bhealach oibiachtúil agus córasach. Is féidir é seo a dhéanamh ag baint úsáide as roinnt uirlisí measúnaithe nó féin-mhonatóireacht nó iompraíocht a thaifeadadh de réir mar a tharlaíonn sí.

Tá roinnt scálaí éagsúla ann d'fhéin-mheasúnú, nó féin-mhonatóireacht ar fhearg (Findler & Engel, 2011). I scoileanna, tagann daoine óga chun aird na foirne mar thoradh ar a n-iompraíocht mhíchuí. Go tipiciúil, tá siad ag pleidhcíocht – páirteach in achrann, eachtra ionsaitheach, nó iompraíocht do-ghlactha éigin eile. Ba chóir go mbainfeadh an teagmháil tosaigh leis na daoine óga seo le caidreamh muiníne a fhorbairt.

Nuair atá an duine óg sásta obair ar na cúrsaí feirge, uirlis an-éasca d'fhéin-mhonatóireacht is ea an Dialann Dua (*Hassle Log*) (Feindler & Engel, 2011). Is uirlis í seo a úsáidtear go han-choitianta. Déanann an duine óg taifeadadh ar shuíomhanna agus rátálann sé/sí a f(h)earg ar scála. Baintear úsáid as an Dialann Dua chun cuidiú le daoine sraitheanna d'eachtraí 'truicearaithe' nó 'suímh' a aithint, chomh maith lena bhfreagairtí, agus feasacht a fhorbairt trí iad a mhealladh chun gabháil d'fhéin-mheastóireacht. Baineadh úsáid aistí chun scileanna féin-bhreathnaithe agus scileanna féin-scrúdaithe a theagasc. Tá úsáid bainte as an Dialann Dua freisin chun cuidiú le scoláirí aonair scrípteanna a fhorbairt don rólimirt, mar bhealach chun straitéisí iompraíochta roghnacha a fhorbairt mar fhreagra ar eachtraí truicearaithe.

Is den tábhacht é, agus saintuairisc an scoláire á ghlacadh, nó an Dialann Dua á úsáid mar thomhas bonnlíne, go n-aithnítear cé acu an bhfuil fearg an duine óig seo ina fearg fhrithghníomhach nó ina fearg spriocdhírthe. Bíonn nádúr idirghabhála ar bith bunaithe ar an measúnú seo ansin. Más fearg fhrithghníomhach í, ansin leagtar an bhéim ar scileanna sainiúla ar leith a theagasc, toisc go mbreathnaítear ar an bhfearg mar easnamh scileanna. Má

tá an duine ag léiriú feirge spriocdhírthe is é cuspóir na hidirghabhála an treisiú a athrú – sa chaoi is nach bhfaigheann siad a bhfuil ag teastáil uathu nuair a ghníomhaíonn siad go hionsaitheach.

Idirghabhálacha

Bíonn formhór na n-idirghabhálacha bunaithe ar theicnící um iompraíoch cognaíoch. Is é an smaoineamh ná go ndúisíonn an spreagadh freagairt fhiseolaíoch freagairt agus freagairt chognaíoch dhíchumtha, nó smaointe a chothaíonn fearg. Mar thoradh, mothaíonn an duine feargach. De ghnáth, díríonn an cur chuige cognaíoch ar thrí rud –

- i) freagairt fhisiciúil nó fhiseolaíoch;
- ii) an fhreagairt smaointeoireachta nó chognaíoch; agus
- iii) an iompraíocht (Feindler & Engel, 2011).

Tacaíonn meitea-anailís ar na staidéir taighde go léir (Sukhodolsky, Kassinove, & Gorman, 2004) le múnla iompraíoch cognaíoch d'ógánaigh níos sine (15 bliana d'aois go 17 mbliana d'aois), b'fhéidir mar thoradh ar shaincheistanna forbartha amhail a gcumas don smaointeoireacht theibí.

Cur Chuige Iompraíoch Cognaíoch

I dtuairim an údair, is é cur chuige iompraíoch cognaíoch an cur chuige is éifeachtaí i dtaca le láimhseáil feirge. Creideann lucht na teorice um iompraíocht chognaíoch go bhfuil smaointe agus creidimh lochtacha mar bhonn le fadhbanna feirge. Tá dhá ghné den chur chuige seo –

- i) laghdú ar an múscailt fhiseolaíoch ag baint úsáide as nós imeachta scíthe; agus,
- ii) athstruchtúrú cognaíoch ar smaointe nó, go simplí, athrú ar an gcaoi ina smaoiníonn tú.

D'fhorbair Raymond Novaco (1975) clár chun cuidiú le haosaigh déileáil le fearg agus tá sé seo leasaithe le húsáid le déagóirí agus le leanaí (Faupel et al., 1998). Tugtar cur síos níos leithne ar an gcur chuige seo sna ranna thíos.

An Fhreagairt Fhiseolaíoch a Laghdú

Tá oiliúint scíthe ina cuid riachtanach de chlár um láimhseáil feirge is féidir leis an treoirchomhairleoir a úsáid i gcomhar le bainistíocht agus foireann na scoile. Is freagairt mhothúchánach í an fhearg ar chnuasach de chúinsí nó truícir. Tugtar griogadh ar an truícear nó eachtra strusmhar, Baineadh úsáid as tine ealaíne mar mhúnla chun míniú a thabhairt ar an gcaoi ina n-oibríonn fearg (Faupel et al., 1998). Is é an truícear an cipín a lasann an tine ealaíne agus a chuireann tús leis an bhfreagairt feirge. Is é corp na tine ealaíne ár bhfreagairt go himmheánach agus go seachtrach don eachtra lasmuigh dúinn, agus is é an fiús an aigne nó ár smaointe faoin eachtra (Novaco, 1975).

Tá tosca seachtracha agus tosca inmheánacha a chuireann leis an bpléascadh. B'fhéidir go mbeidh smacht againn ar na tosca seachtracha agus b'fhéidir nach mbeidh e.g. strus sa seomra ranga – ró-the, an-iomarca daoine, duine ag brú isteach ort. Tá smacht againn ar na tosca inmheánacha, agus áirítear leo seo ár smaointe agus ár bhfreagairtí fisiciúla ar staid. Eascraíonn ár bhfreagairt inmheánach ónár gcreidimh agus ónár súilíochtaí faoi staideanna áirithe, a d'fhéadfadh plé inmheánach a thosú agus múnla a dhéanamh ar an gcaoi ina mbreathnaímid ar staid.

Agus iad ag obair le scoláire a bhfuil deacrachtaí acu le láimhseáil feirge is féidir leis an scoil agus an treoirchomhairleoir tús a dhéanamh le scíth a mhúineadh don scoláire. Is féidir leis an treoirchomhairleoir ansin obair leis an scoláire chun cuidiú leis/léi a thuiscint go bhfuil eachtraí seachtracha ann nach mbeidh aon smacht aige/aici orthu, b'fhéidir, ach *gur féidir* leis/léi smacht a fháil ar an gcaoi ina smaoiníonn sé/sí faoi na heachtraí **nó** an chaoi ina bhfreagraíonn sé/sí go fisiciúil do staid.

Is í an chéad chéim eile is féidir leis an treoirchomhairleoir agus an scoil a dhéanamh ná cuidiú leis an scoláire a smaointe agus a c(h)uid feirge a rianú, a bheith feasach faoina c(h)uid trucear. Bíonn an aigne agus an corp idirnasctha. Má athraímid an bealach ina smaoinímid is féidir linn an bealach a mhothaímid a athrú freisin. Is é athstruchtúró cogaíoch nó athstruchtúró smaointe a thugtar ar an athrú ar an gcaoi ina ndéanaimid eachtraí a léirmhíniú trí athscrípteáil ar ár bplé inmheánach. In oiliúint um láimhseáil feirge ciallaíonn sé seo “smaointe te” a aithint agus “smaointe fuara” a chur ina n-ionad. Cuireann smaointe te níos mó feirge orainn, agus is smaointe iad smaointe fuara a dhéanann níos calma muid. Is féidir leis an treoirchomhairleoir obair leis an scoláire chun cuidiú leis/léi forbairt a dhéanamh ar raon de smaointe fuara, ar féidir a scríobh síos ar leidchártaí, chomh maith le raon d'iompraíochtaí roghnacha, nó straitéisí ciúnaithe. Chun feasacht a mhéadú is féidir leis an treoirchomhairleoir rólímirt a úsáid freisin ar bhonn duine le duine, agus aithris a dhéanamh ar staideanna coitianta a ghriogann fearg.

Acmhainn úsáideach eile is féidir a úsáid chun feasacht a mhéadú is ea bileog oibre le híomhá de thine ealaíne. Iarrtar ar an scoláire na trucir a líonadh isteach (an cipín), féachaint cad a tharlaíonn go fisiciúil (corp na tine ealaíne), agus na smaointe te a aithint a chuidíonn leis an gcipín an fiús a lasadh. Le scoláirí níos sine, is féidir leis a bheith úsáideach má choinnítear dialann iompraíochta ar staideanna. Is féidir na ceanteidil seo a leanas a úsáid:

- i) trucir – cé, cén áit, cathain;
- ii) cad a tharla i do chorp agus i do chloigeann nó cad iad na smaointe te a bhí agat sa staid; agus,
- iii) cén toradh a bhí ann.

De rogha air sin, is acmhainn úsáideach í an Dialann Dua chun staideanna, eachtraí agus trucir a dhoiciméadú.

Scileanna um Fhadhbreiteach agus Réiteach Coimhlinte a Theagasc

Má bhreathnaítear ar an bhfearg mar bhealach chun cumarsáid a dhéanamh, ansin is í sprioc na hidirghabhála bealach níos iomchuí a mhúineadh chun cumarsáid a dhéanamh. Is féidir le treoirchomhairleoirí obair le scoláirí chun scileanna a fhorbairt i dtaca le fadhbreiteach agus réiteach coimhlinte a d'fhéadfaí a úsáid mar roghanna ar iompraíocht ionsaitheach. In aon staid achrannach is ciallmhar an rud é tosú le húsáid a bhaint as éisteacht athmhachnamhach ina áit locht a chur. Cuir ceisteanna oscailte amhail cé, cén áit, cén fáth, cathain? Ba chóir ceisteanna iata a sheachaint, toisc go ndúnann siad síos an chumarsáid, mar shampla, “*an gceapann tú gur féidir liom fanacht anseo ar feadh an lae?*”, “*An gceapann tú gur amadán mé?*” Molann Nelsen et al., (2001) gur chóir dúinn “stopadh ag rá agus tosú ag fiafraí”.

Má chuirtear ceisteanna oscailte agus má úsáidtear scileanna éisteachta athmhachnamhacha taispeántar don scoláire go bhfuil tú ag éisteacht agus b'fhéidir go gcuideofar leo a shoiléiriú cad atá ag teastáil uaidh/uaithe agus conas is féidir é sin a bhaint amach. Is scil thábhachtach í

a fhios a bheith agat cathain le coinneáil ciúin agus éisteacht – ná bíodh deifir ort réiteach a thabhairt ach lig do na scoláirí teacht ar a réitigh féin. Go minic insíonn scoláirí rudaí linn ag amanna nuair a bhímid gafa le nó ag amanna nuair nach féidir linn an éisteacht a thabhairt dóibh atá de dhíth orthu. Ná bíodh leisce ort am eile atá níos oiriúnaí a shocrú nuair a bheidh tú ábalta éisteacht leo ar ball. Abair leo go bhfuil an méid atá á rá acu leat róthábhachtach le brostú, agus an féidir leat am a shocrú chun bualadh leo agus é a phlé go hiomlán. Bí cinnte go ngníomhaíonn tú dá réir. Más rud é gur tháinig siad chugat le fadhb téigh ar ais ar ball agus seiceáil go bhfuil sí réitithe nó díreach cuir ceist orthu cé mar atá an scéal.

D'fhonn fadhbréiteach a dhéanamh, tá scileanna áirithe de dhíth ar scoláirí. Ar dtús, ní mór dóibh a bheith ábalta a aithint go bhfuil fadhb ann. B'fhéidir go mbeidh scileanna laga réasúnaithe acu, scileanna laga loighce nó smaointeoireachta seicheamhaí, nó go mbeidh cuimhne lag orthu. Má tá easnamh in aon cheann de an réimsí sin beidh sé deacair straitéisí fadhbréitigh a chur i bhfeidhm. Ní mór na heasnamh seo a leigheas nó bealach a aimsiú chun iad a sheachaint sular féidir dul ar aghaidh. Is féidir le daoine óga a bhfuil na bunscileanna seo acu fadhbanna a réiteach ach ní mór dúinn muinín a bheith againn astu agus as a gcumas obair tríd agus réitigh a aimsiú (Nelson et al., 2001). Is deacair uaireanta muinín a bheith againn gur féidir le scoláirí roghanna agus cinntí a dhéanamh. Éilíonn sé seo go nglacfaimid an dearcadh Adlerach ina dtiomáintear iompraíocht ón suíochán cúil. D'fhonn cuid de na smaointe seo a chur i bhfeidhm ní mór dúinn muinín a bheith againn agus scaoileadh le roinnt d'ár smacht ag an am céanna. Ní mór do na páirtithe uile aontú ar an réiteach sular féidir plean a dhéanamh de agus is ansin atáimid ábalta roghanna a thabhairt laistigh de theorainneach socraithe ag an múinteoir nó ag an treoirchomhairleoir.

Is fearr an teicníc fadhbréitigh a luaitear thíos a chur i bhfeidhm ar bhonn duine le duine, ach is féidir í a dhéanamh freisin le grúpa beag. Is féidir í a úsáid freisin idir treoirchomhairleoirí, múinteoirí agus scoláirí, ach is féidir freisin scoláirí a mhúineadh chun an teicníc a úsáid iad féin

- i) An fhadhb a aithint
- ii) Tobsmaointeoireacht a dhéanamh ar réitigh
- iii) Meastóireacht a dhéanamh ar réitigh
- iv) An plean a aontú agus am a leagan síos chun ath-mheastóireacht a dhéanamh air

Tá sé tábhachtach é a choinneáil dearfach, gan aon lochtú nó cáineadh, ach ina áit sin, na scoláirí a spreagadh chun páirt a ghlacadh trína dtuairimí agus moltaí a chur san áireamh. Déan treisiú ar an bpróiseas trí mholadh agus cúiteamh as a n-iarrachtaí chun an scéal a réiteach.

Réiteach Coimhlinte

Bíonn ról tábhachtach ag mothúcháin chun coimhlint ar bith a choinneáil ar siúl. Tagann neart daoine chuig staid agus iad réidh chun troda. Is iad na príomh-mhothúcháin a bhíonn i gceist anseo ná eagla agus fearg. Is féidir le comhroinnt mothúchán a bheith chomh tábhachtach le comhroinnt dearchaí (Bodine agus Crawford, 1998). D'fhonn coimhlint a réiteach go rathúil, ní mór do scoláirí a mhothú go bhfuiltear á gcloisteáil, á dtuiscint agus á gcumhachtú. De ghnáth, is staideanna coimhlinte bíonn an chumarsáid bocht agus bíonn leibhéil áird amhrais ar na rannpháirtithe. Ní mór do scoláirí a mhothú freisin go bhfuil luach orthu agus go bhfuil siad cumasach. Ní mór an fócas dóibh siúd a bheith ar scaoileadh le botúin agus féachaint ar an todhchaí (Albert, 2003). Má fhoghlaimíonn scoláirí scileanna um

réiteach coimhlinte, forbraíonn siad inniúlachtaí sóisialta de chomhoibriú, ionbhá, fadhbréiteach cruthaitheach, scileanna sóisialta coigníocha, agus scileanna caidrimh (Bodine agus Crawford, 2003). Cuimsíonn réiteach coimhlinte idirbheartaíocht, idirghabháil, idirghabháil le piaraí, agus fadhbréiteach comhoibríoch.

Dar le Bodine agus Crawford (2003) tá ceithre bhunphrionsabal le réiteach coimhlinte:

- i) Tá coimhlint nádúrtha;
- ii) Is féidir difríochtaí a aithint agus meas a bheith orthu;
- iii) Nuair a fhéachtar uirthi ar bhealach dearfach, is féidir breathnú uirthi mar dheis chun réiteach a fhorbairt; agus,
- iv) Nuair a thagann páirtithe atá i gcoimhlint lena chéile agus nuair a fhorbraíonn siad láidreachtaí a chéile chun réitigh a aimsiú, tá tionchar dearfach mar thoradh air sin ina gcruthaítear timpeallacht chothaitheach agus ina bhfuil luach ar fhéinluach an duine aonair.

Is féidir le treoirchomhairleoirí cur chuige oiliúna scileanna a úsáid lasmuigh de staidéanna coimhlinte. Is féidir scileanna um láimhseáil feirge agus cumarsáid a theagasc, agus is féidir obair ghrúpa a úsáid chun ionbhá a fhorbairt. Is beag réiteach bua/bua atá ann mar sin bí ullamh le géilleadh. Uaireanta is leor tuairim an duine eile a aithint chun an iompraíocht a athrú. Tá sé tábhachtach fanacht dearfach agus fanacht dírithe ar an iompraíocht, ní ar an scoláire. Ar an mbealach seo faigheann an scoláire an teachtaireacht shoiléir nach rud pearsanta é seo. Má scartar an gníomh ón ngníomhaí is féidir an caidreamh idir an treoirchomhairleoir/múinteoir leis an scoláire a neartú.

Oiliúint Scíthe

Ní mór dúinn a mheabhrú gur féidir leis an neamhréir idir inniúlacht an scoláire agus riachtanais staid na scoile a bheith strusmhar, agus b'fhéidir go mbeidh ionsaitheacht agus iompraíocht shuaiteach ag daoine áirithe dá bharr. Is féidir oiliúint scíthe a úsáid freisin mar theicníc dhí-ardaithe nó coisc. Is féidir é a chur in oiriúint mar chuid de chlár um láimhseáil feirge nó clár um bhainistiú strusa, nó clár um laghdú inní le scoláirí níos sine.

Go minic i staid seomra ranga féadfar iarraidh ar scoláirí staidiúirí scíthe a ghlacadh mar bhealach chun iad a chiúnú agus iad a fhócasú roimh an gceacht. Má iarrtar ar na scoláirí a súile a dhúnadh agus suí lena nguailí ar scíth, a lámha ar an deasc le bosa in airde agus a gcosa sínte ar feadh cúpla nóiméad, is féidir an giúmar sa rang a chiúnú. Is féidir leis an treoirchomhairleoir obair le múinteoirí agus scoláirí i dtaca le húsáid teicnící scíthe i suíomh an tseomra ranga.

Is féidir le scoláirí níos sine a bheith páirteach trí iarraidh orthu bealaí a aithint ina ligeann siad a scíth taobh amuigh d'uaireanta scoile. Is féidir fiafraí díobh – “*Cad é an bealach is fearr leat le do scíth a ligean, agus cén fáth a n-oibríonn sé?*” Roinnt samplaí coitianta is ea spóirt, folcadán a ghlacadh, nó dul amach ag siúl ach is rud an-phearsanta i gcónaí é. Bíonn an strus ina chuid den saol agus is scil saoil tábhachtach í bealach sláintiúil a bheith agat chun déileáil le strus.

Bíonn teannas againn go léir inár gcoirp. Cuidíonn líon áirithe teannais inár meatáin linn feidhmiú, siúil, caint, ithe srl. Nuair atáimid faoi bhrú, coinnímid teannas i roinnt áiteanna d'ár gcoirp. Má iarrtar ar an scoláire aithint cén áit a gcoinníonn siad teannas ina gcorp is féidir nod a thabhairt dóibh i dtaca le comharthaí gur gá dóibh scíth a ligean. Le réamh-

dhéagóirí agus déagóirí óga, bain úsáid as léaráid agus iarr orthu marc a chur le peann luaidhe nó marcóir ar na réimsí den chorp ina mothaíonn siad strus. Le déagóirí níos sine, is cleachtadh úsáideach é suirbhé a dhéanamh ar an gcorp do chomharthaí teannais.

Is féidir ceol a úsáid mar uirlis chun atmaisféar calma a fhorbairt, nó mar chúla do chleachtadh scíthe. Le hógánaigh, má bhaintear úsáid as iPod nó fón póca lena rogha de cheol ciúnaithe, is féidir cuidiú leo scíth a ligean. Is féidir ióga agus machnamh a úsáid go rathúil le scoláirí níos sine. Iarr ar scoláirí triail a bhaint as teicnící scíthe éagsúla agus a roghanna a dhéanamh.

Aireachas a Úsáid

Tá an t-aireachas ar cheann de na teicnící is mó a bhfuil tóir air chun strus a laghdú agus chun freagairtí fiseolaíocha ar staideanna a bhainistiú. Baineann aireachas le haird a thabhairt ar bhealach ar leith - d'aon ghnó, san am atá i láthair, agus go neamhbhreithiúnach (Kabat-Zinn, 1994).

Cuidíonn teicnící feasachta aireachais le daoine feabhas a chur ar a bhfolláine trí oiliúint a chur ar an aigne le díriú ar eispéireas san am atá i láthair (Siegel, 2010). Thug staidéir eolaíochta bailíocht do thionchair chumhachtacha an aireachais agus bhunaigh siad é mar uirlis luachmhar chun strus, imní agus dúlagar a laghdú agus chun beocht agus athléimneacht a mhéadú. Osclaíonn sé muid don fhoghlaim agus don chruthaitheacht, feabhsaíonn sé díriú agus aird, agus forbraíonn sé ionbhá agus comhbhá (Siegel, 2010).

Nuair a chuirtear i bhfeidhm é ar oiliúint um láimhseáil feirge níl ann ach ligean don mhothúchán feirge teacht agus imeacht. Admhaigh go bhfuil an fhearg i láthair ach ar bhealach neamhbhreithiúnach, ag ligean dí a bheith ann agus dul tharat ach ag aithint go n-imeoidh sí gan aon ghníomh a dhéanamh ina leith.

Cuireann scoláirí a mbíonn deacracht acu smacht a choinneáil ar a bhfearg é sin in iúl ar bhealaí éagsúla. Is é an bunús le hidirghabháil ná scileanna nua a theagasc, straitéis a chur ar bun chun déileáil leis an iompraíocht de réir mar a tharlaíonn sí, gan an iompraíocht neamhchuí nó ionsaitheach a threisiú agus an scoláire a neartú as bealaí cuí a úsáid chun cumarsáid a dhéanamh agus an rud atá ag teastáil uathu a fháil. Má tá deacracht ag scoláire i réimse ábhair dírimid ar an rud a bhfuil deacracht acu leo agus múinimid é ar bhealach éagsúil. Ar an gcaoi chéanna, má tá fadhb ag scoláire smacht a choinneáil ar a bhfearg ba chóir dúinn a réimse deacrachta a aithint agus na scileanna riachtanacha a theagasc don scoláire. Tá feidhmeanna níos leithne ag na hidirghabhálacha a pléadh - teiripe iompraíoch chognaíoch, fadhbréiteach, réiteach coimhlinte agus scíth. Is scileanna saoil iad seo atá ábhartha do na scoláirí go léir agus ní hamháin dóibh siúd a bhfuil fadhbanna acu le fearg a smachtú. Is féidir dúshlán a bheith ann chun an t-am a fháil leis na scileanna seo a mhúineadh ach is fearr tríocha nóiméad de chosc ná dhá uair an chloig de chomhrac dóiteáin. Tá cur chuige onghníomhach níos fearr ná ceann frithghníomhach.

Plé agus conclúid

Tá sé feicthe againn gur cheist forbartha é smachtú feirge, agus scil a fhorbraíonn de réir mar a théann an duine óg in aibíocht. Mar sin féin, tá daoine ann nach bhfuil na scileanna agus an taithí acu le ríoga fheargacha a smachtú, ar chúiseanna éagsúla, agus a bhfuil tacaíocht agus oiliúint bhreise de dhíth orthu chun é sin a dhéanamh.

Tá roinnt bealaí éagsúla ann chun déileáil le hiompraíocht fheargach lena n-áirítear an cur chuige iompraíoch cognaíoch, a théann i ngleic leis an ábhar ón taobh fiseolaíoch agus cognaíoch freisin. Is í an straitéis anseo ná an scoláire a chur ar an eolas nach féidir leo smacht a bheith acu ar gach a bhfuil ag tarlú mórthimpeall orthu, ach gur féidir leo smacht a bheith acu ar a bhfuil á mhothú acu, agus cad é atá ábalta a bhfearg a mhúscailt, agus ansin bearta chuí a dhéanamh chun a bhfreagairt a leasú do na truícír sin. Is í an chomhpháirt eile sa chur chuige sin réiteach coimhlinte, ina dtugann an scoláire aghaidh ar phatrúin smaointeoireachta dhiúltacha a d'fhéadfadh a bheith acu le linn amanna ina mothaíonn siad feargach. Féadfaidh na smaointe diúltacha seo a bheith ag eascairt ó mhíthuisicintí. nó ó easpa scileanna déileála, nó scileanna sóisialta, agus is féidir na scileanna seo a mhúineadh, ag cur ar chumas an scoláire fadhbanna a réiteach níos fearr agus coimhlintí follasacha ina saol a réiteach. Bealach eile chun déileáil le fearg is ea trí scíth agus cuireadh roinnt modhanna i láthair, lena n-áirítear cleachtaí praiticiúla scíthe, a fhéachann le déileáil le teannas fisiciúil, agus aireachas, atá ceaptha le scoláirí a dhéanamh níos eolaí faoi cad atá ag tarlú ag an nóiméad i láthair, agus glacadh leis seachas iarracht a dhéanamh é a athrú.

Bíonn rath ar gach ceann de na cuir chuige seo i dtaca le déileáil leis an bhfearg sa seomra ranga, agus braitheann a gcur i bhfeidhm éifeachtach go mór ar chomhthéacs, cineál, agus feidhm na feirge atá á cur in iúl, agus freisin ar aibíocht an duine atá i gceist. Tá sé ríthábhachtach, áfach, an scoláire a chur san áireamh sa phróiseas seo, ag tabhairt mothúchán úinéireachta ar an staid dó nó di, agus é nó í a chumhachtú chun athrú a dhéanamh.

Tuilleadh Eolais

Le haghaidh tuilleadh eolais faoin uirlis measúnaithe Dialann Dua (*Hassle Log*) (Feindler & Engel, 2011) féach an suíomh gréasáin seo a leanas: <http://www.texmed.org/hassle/>

Íoslódaigh Dialann Dua shamplach (Feindler & Engel, 2011) i bhformáid PDF ón suíomh gréasáin: <http://www3.hants.gov.uk/anger-management-hassle-log.pdf>

Liosta acmhainní na Seirbhíse Náisiúnta Tacaíochta Iompraíochta um litearthacht mhothúchánach agus láimhseáil feirge: http://www.nbss.ie/sites/default/files/publications/emotional_lit_resources_proofed_cu.pdf

Tá roinnt alt suimiúla ag an American Psychological Association maidir le láimhseáil feirge:

Straitéisí chun fearg a láimhseáil: <http://www.apa.org/helpcenter/controlling-anger.aspx>

Conas fearg a aithint agus déileáil léi: <http://www.apa.org/helpcenter/recognize-anger.aspx>

Bileoga oibre do láimhseáil feirge le hógánaigh: <http://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/anger/adolescents>

Beathaisnéis

Is Síceolaí Cliniciúil í an Dr. Moya O'Brien. Chuaigh sí faoi oiliúint in Éirinn agus i SAM freisin. D'oibrigh sí le leanaí agus teaghlaigh i suíomhanna éagsúla agus tá taithí leathan aici ar obair le leanaí faoi mhíchumais. Is Anailíseoir Iompraíochta Arna Dheimhniú ag Bord í agus tá a dochtúireacht sa tSíceolaíocht Chliniciúil curtha i gcrích aici. D'oibrigh sí do Bhord Sláinte an Mheán-Iarthair, don ERHA agus don Bhord Sláinte Lár Tíre. Faoi láthair is stiúrthóir í ar ICEP Europe, institiúid oiliúna ar líne do Mhúinteoirí agus gairmeoirí eile.

Buíochas

Ba mhaith liom buíochas a ghabháil leis an Uas. Paul O’Raw, síceolaí taighde ag ICEP Europe, as a chúnaimh in eagarthóireacht agus leagan amach an ailt seo.

Tagairtí

- Albert, L. (2003). *Cooperative discipline*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Asarnow, J. R., & Cullen, J. W. (1985). Boys with peer adjustment problems: Social cognitive processes. *Journal of Consulting Clinical Psychology, 53*, 80-87.
- Bodine, R. J., & Crawford, D. K. (1998). *The handbook of conflict resolution education: A guide to building quality programs in schools*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Dodge, K. A. (1991). The structure and function of reactive and proactive aggression. In D. J. Pepler & K. H. Rubin (Eds.), *The development and treatment of childhood aggression*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Faupel, A., Herrick, E., & Sharp, P. (1998). *Anger management: A practical guide*. London: David Fulton.
- Findler, E., & Engel, E. C. (2011). Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools, 14* (3).
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Lochman, J. E., Lampron, L. B., & Rabiner, D. L. (1989). Format and salience effects in the social problem-solving of aggressive and nonaggressive boys. *Journal of Clinical Child Psychology, 18*, 230-236.
- NBSS (2009). *A model of support for behaviour improvement in post primary schools*. Navan, Co. Meath: NBSS.
- Nelsen, J., Escobar, L., Ortolano, K., Duffy, R., & Owen-Sohocki, D. (2001). *Positive discipline: A teacher's A-Z guide*. New York: Three Rivers Press.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington, MA: Heath.
- Rice, M., Kang, D., Weaver, M., & Howell, C. C. (2008). Relationship of anger, stress, and coping with school connectedness in Fourth-Grade children. *Journal of School Health, 78* (3).
- Siegel, D. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. Bantam.
- Sukhodolsky, D. G., Kassinove, H., & Gorman, B. S. (2004). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. *Aggression and Violent Behaviour, 9*, 247 – 269.