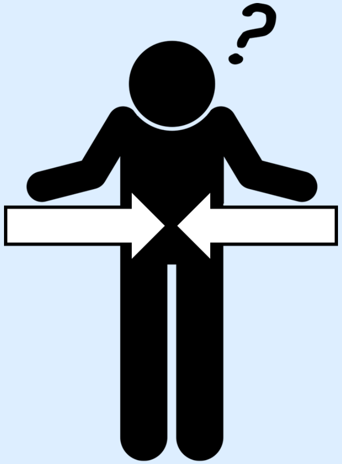
# Róchóngarach 7 Rófhada ar shiúl



**Ag fiosrú spáis phearsanta agus faid shóisialta, do dhaoine óga a bhfuil neamhord de chuid speictream an uathachais orthu.**

Oiriúnach do pháistí a bhfuil chomh hóg le hocht mbliana d'aois agus chomh sean le haois an duine fásta óg.

Joel Shaul

Aistrithe ag Pádraig O'Coinn Mac Pháidín

# Clár an ábhair


Intreoir 1

Conas amharc ar an leabhar seo 2

Cuid a haon: Róchóngarach 3

Cuid a dó: Rófhada ar shiúl 28

Cuid a trí: Ag foghlaim conas spás oiriúnach a choimheád idir tú féin agus daoine eile. 53


©2023 Joel Shaul

# Intreoir

Is mór iad na dúshláin a bhíonn roimh dhaoine óga a bhfuil uathachas orthu agus iad ag fiosrú mistéirí an spáis phearsanta agus an spáis shóisialta. Is fíorchasta ias na rialacha nach bhfuil scríofa maidir le cóngaracht le daoine eile agus le teamgmháil fhisiciúil. Tagann athrú ar an iompar a bhíonn daoine ag súil leis de réir aoise, inscne agus go leor cúinsií athraitheacha eile sa chomhthéacs sóisialta. Bíonn cuidiú ó thuismitheoirí, ó mhúinteoirí agus í theiripeoirí ag teastáil ag cuid mhór páistí a bhfuil neamhord de chuid specitream an uathachais orthu chun seo uilig a oibriú amach.
Seo roinnt samplaí de húdair éiginnteachta a bhíonn ann i leith an spáis phearsanta:

- Easnaimh de theoiric na haigne, a chuireann isteach ar chumas an pháiste an chaoi a bhfuil daoine eile ag glacadh le cóngaracht, le fad nó le tadhall s'acu a thuar.
- Rudaí a chuireann isteach ar na céadfaí a sheachaint mar gheall go bhfuil dochma ag an páiste roimh chéadfaí ar leith.
- Ag dul sa tóir ar spreagadh céadfach ó thadhall, ó bharróga nó ó bhrú fhisiciúil.
- Bíonn an duine chomh gafa sin lena smaointe féin go gcuireann seo isteach ar fheasacht staide s'acu.
- Easpa feasachta faoi ghnásanna an spáis phearsanta de réir aoise, inscne agus cliarlathais shóisialta.

Bíonn teaghlaigh agus piaraí néaraitipiciúla in ann botúin a dhéanamh maidir le spás pearsanta chomh maith.

Téann chuile dhuine róchóngarach nó rófhada ar shiúl ó dhaoine eile in amanna de thaisme. B'fhéidir go ndéanfaidh cairde agus clann le páiste a bhfuil uathachas orthu neamart ar spás pearsanta má theipeann orthu na cuí-riachtanais a bhfuil ar an duine ar leith seo a bhfuil uathachas orthu a aithint. Bíodh géarghá le ciúnas, scíth, barróg nó cibé eile a bhfuil de dhíth chun freastal ar riachtanais an duine i gceist.

Chuir mise an leabhar seo le chéile chun cuidiú le daoine óga a bhfuil uathachas orthu chomh maith lena gclanna, lena múinteoirí agus lena dteiripeoirí, dul i ngleic le fadhbanna coitianta a bhaineann le spás pearsanta. Bá chóir an leabhar a léamh le duine fásta. Bá chóir go leor ama a chur i leataobh chun cur agus cúiteamh a dhéanamh. Tabharfaidh tú faoi deara gur casta iad na réitigh i gcuid mhaith de na scéalta agus is féidir go mbeidh níos mó ná freagra "ceart" amháin ann. Tá an leabhar ar fad fóirsteanach do dhéagóirí ach más le páiste níos óige atá tú á léamh, is féidir go mbeidh tú ag iarraidh neamhaird a dhéanamh ar chuid leathanach a bhaineann le déagóirí amháin.

Is féidir an acmhainn seo a íoslódáil saor in aisce ó mo shuíomh idirlíne. Is féidir leat an comhar "a íoc" liom trí mholtaí ar bith a bhfuil agaibh maidir le buairibh faoin spás pearsanta nár luaigh mé, a sheoladh i ríomhphost chugam. Is féidir go gcuideoidh seo liom más gá athbhreithniú a dhéanamh do leaganacha eile den leabhar amach anseo.

Joel Shaul, LCSW
autismteachingstrategies.com



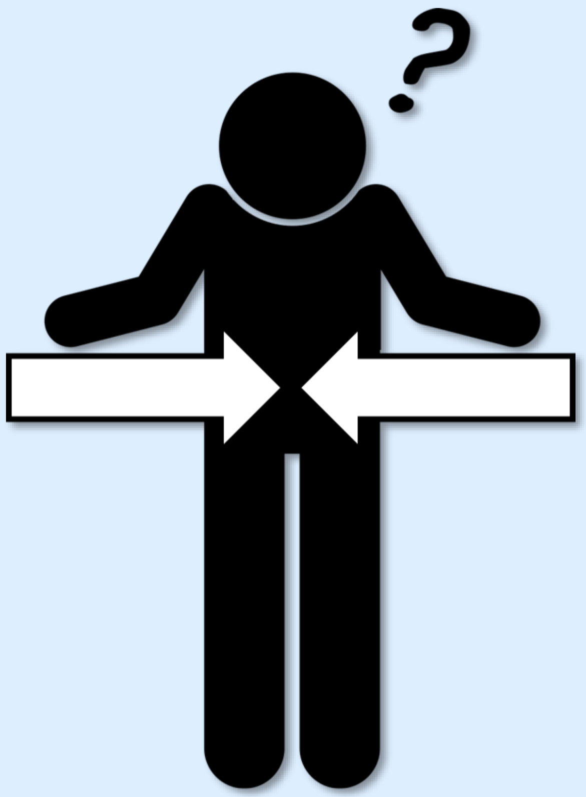
©2023 Joel Shaul

# Conas amharc ar an leabhar seo

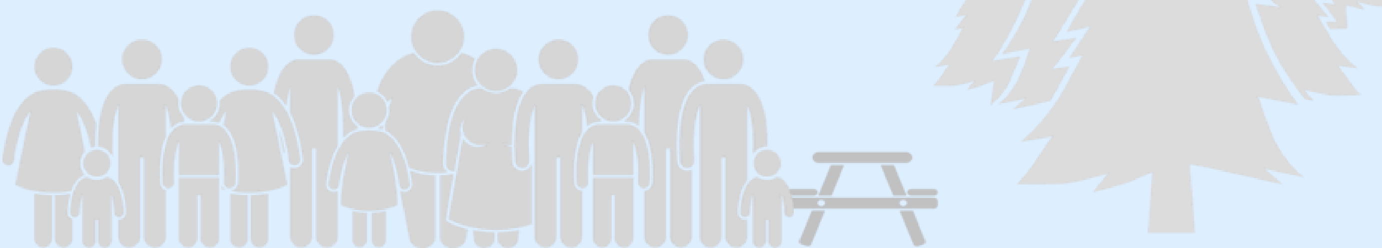
Cé gur féidir an doiciméad seo a chlóbhualadh, is fearr i bhfad é a thaispeáint
***<u>ar scáileán.</u>***

Moltar duit úsáid a bhaint as ríomhaire nó taibleád chun amharc air.

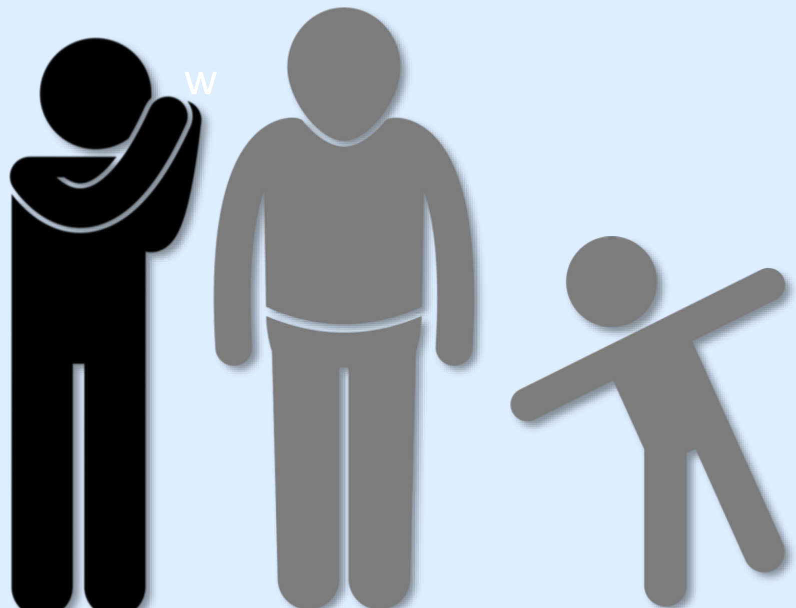
# Cuid a hAon:
# Róchóngarach



Tá clann Sheathrúin cruinnithe le chéile agus is breá leis an chaoi a mhothaíonn sé barróga a thabhairt agus a fháil uathu. Cuireann na barróga ar a shuaimhneas é agus mothaíonn sé go bhfuil grá ag daoine dó nuair a thugann siad barróga dó.



Agus é ceithre bliana déag d'aois anois, tá Séathrún ag éirí mór agus láidir. Taitníonn sé go fóill le Séathrún barróg láidir, dhocht a thabhairt do gach duine; a neacht atá trí bliana d'aois agus a shin-seanathair a bhfuil nócha bliain slánaithe aige san áireamh.





©2023 Joel Shaul

Mothaíonn Seathrún go maith nuair a dhéanann sé croí isteach le daoine. Ar cheart do Sheathrún barróga a thabhairt do na daoine seo?

Mothaíonn barróga Sheathrúin difriúil do dhaoine eile anois agus é níos mó agus níos láidre.

Cén chaoi a n-áiríonn na barróga do sheanfhear atá fíorshean? Cén chaoi a n-áiríonn siad do pháiste óg ar thrí bliana d'aois?

Cén chaoi a n-athraíonn barróga agus teagmháil fhisiciúil do dhaoine de réir mar a théann siad in aois agus de réir mar a fásann siad.

Ar mhothaigh tú trína chéile faoi cathain a bhfuil agus faoi cathain nach bhfuil sé fóirsteanach barróg a thabhairt do dhuine riamh roimhe? Conas a bhfuil athrú tagtha ar bharróga duit féin agus tú ag dul in aois?



©2023 Joel Shaul

Chuile Shamhradh, ó a bhí sé óg, bhíodh Brian ag súil go mór le súgradh leis an ghaineamh sa pháirc. Agus trí bliana déag slánaithe aige anois, tá Brian chomh mór céanna le go leor daoine fásta, ach baineann sé níos mó sult as a bheith ag súgradh sa ghaineamh anois ná mar a bhain sé riamh roimhe.

Beireann Brian greim ar a bhuicéad gainimh. Tosaíonn sé ag siúil i dtreo an ghainimh, ach tá beirt pháistí a bhfuil 7 mbliana d'aois ag súgradh ann cheana féin.



©2023 Joel Shaul

Céard a ba chóir do Bhrian a dhéanamh i do bharúil féin? Is maith leis go fóill a bheith ag súgradh leis an ghaineamh.
Ach céard a cheapfaidh an bheirt pháistí óga má tá sé ag súgradh díreach in aice leo sa ghaineamh? Céard a cheapfaidh tuismitheoirí na bpáistí?

Baineann neart daoine sult as gníomhaíochtaí "do pháistí", fiú agus iad ina ndéagóirí.

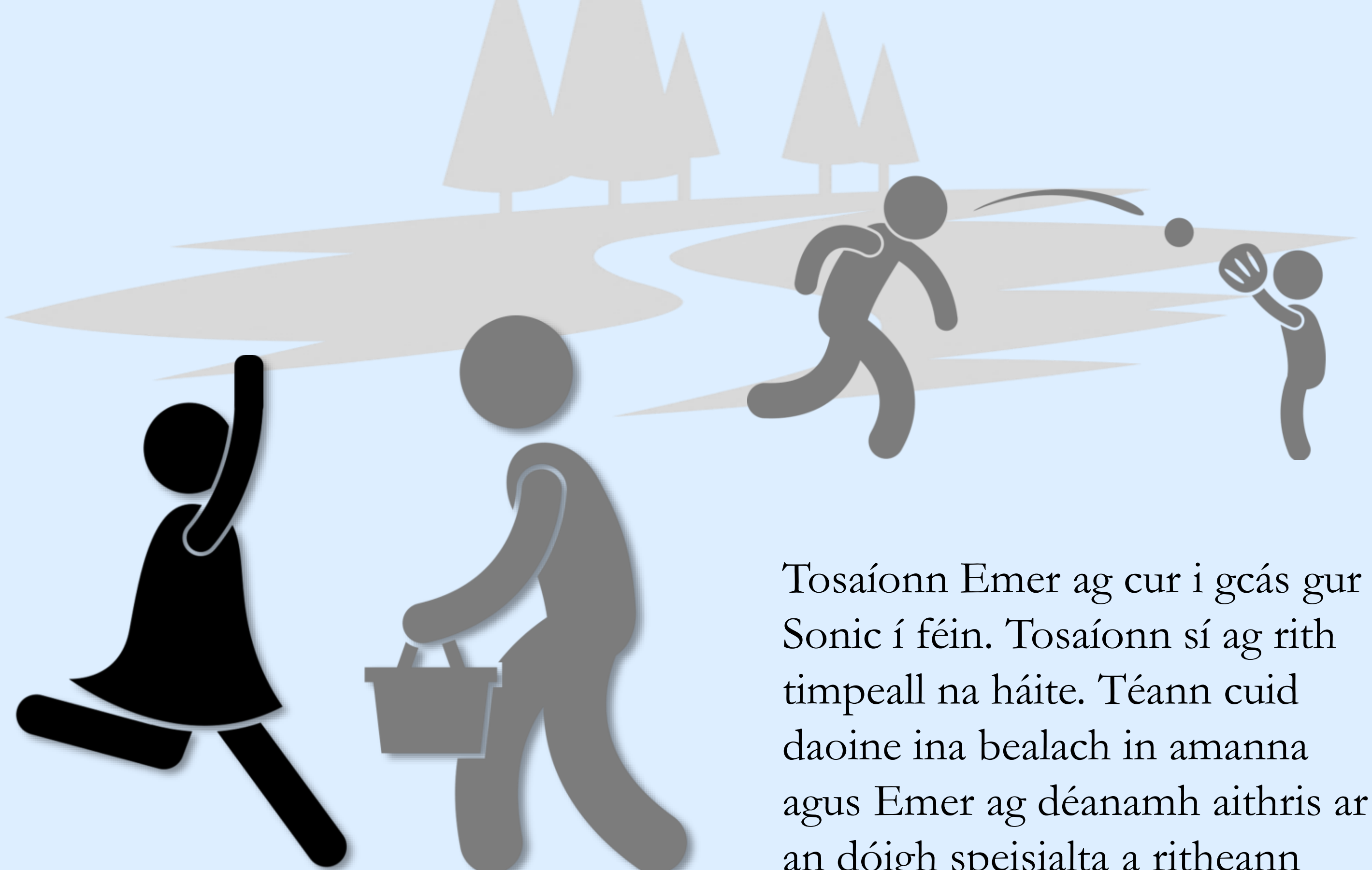
Más déagóir tusa, cad iad cuid suimeanna a raibh agat nuair a bhí tú óg ach gur maith leat fós anois agus tú níos sine?

Ar tharla sé riamh roimhe duit go n-éirí tú róchóngarach le páiste i ngan fhios duit agus gur mhothaigh daoine eile míchompordach?



©2023 Joel Shaul

Ag picnic na heaglaise Dé Sathairn, tosaíonn Emer ag smaoineamh cuid mhór faoin chluiche Sonic the Hedgehog. Tugtar cead d’Emer fanacht taobh istigh agus Sonic a imirt go hiondúil Dé Sathairn, ach níor thug a tuismitheoirí an dara rogha di ach chun teacht chuig an phicnic seo inniu. Tá sí ag smaoineamh cuid mhór faoi Sonic cé nach bhfuil sí sa bhaile anois.



Tosaíonn Emer ag cur i gcás gur Sonic í féin. Tosaíonn sí ag rith timpeall na háite. Téann cuid daoine ina bealach in amanna agus Emer ag déanamh aithris ar an dóigh speisialta a ritheann Sonic.

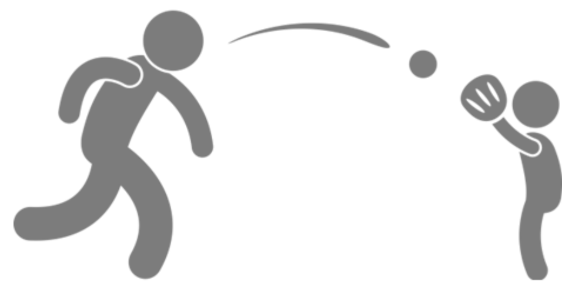


©2023 Joel Shaul

Is maith le hEmer smaoineamh faoi Sonic agus a bheith ag rith timpeall ag picnic na heaglaise. Ar cheart do dhaoine eile imeacht as a bealach? Ar cheart d'Emer rud ar bith a dhéanamh go difriúil?

Is iomaí duine a smaoiníonn faoi na rudaí is ansa leo agus a chuireann rudaí i gcéill, fiú agus daoine eile ina dtimpeall.

Céard is dóiche go gceapfaí daoine eile nuair a éiríonn Emer róchóngarach leo agus í ag rith cosúil le Sonic?



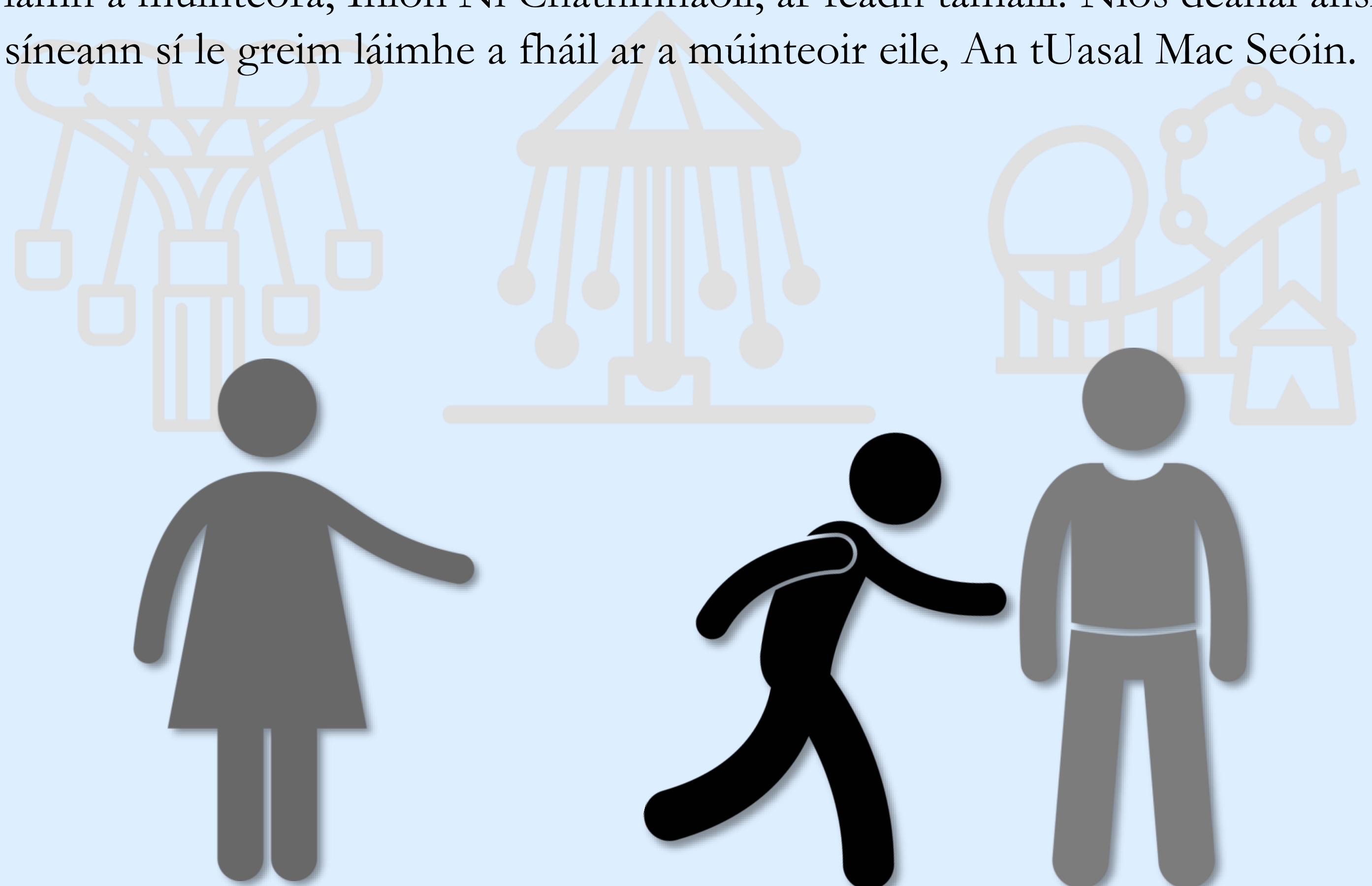
Ar tharla sé riamh roimhe duitse gur ghlac do shamhlaíocht seilbh ar do smaointe agus go raibh sé deacair ort tuairisc a choinneáil ar dhaoine eile ar scoil, sa bhaile nó in áit phoiblí?



©2023 Joel Shaul

Tá Siobhán, atá dhá bhliain déag d’aois, cleachtaithe le bheith i ngreim láimhe lena daidí agus iad amuigh le chéile.

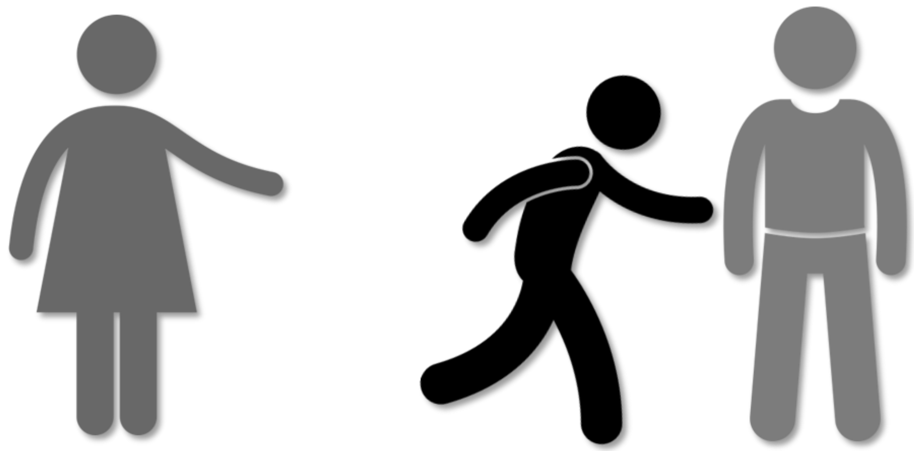
Agus iad ar thuras scoile ag an pháirc shiamsaíochta, beireann Siobhán greim ar lámh a múinteora, Iníon Ní Chathmhaoil, ar feadh tamaill. Níos déanaí ansin, síneann sí le greim láimhe a fháil ar a múinteoir eile, An tUasal Mac Seóin.





©2023 Joel Shaul

Is féidir leis a bheith fíor-chasta ag oibriú amach cathain a bhfuil sé agus cathain nach bhfuil sé ceart go leor dul i gcóngar le duine eile agus teagmháil fhisiciúil a dhéanamh leo. Is minic nach bhfuil rud atá ceart go leor in áit amháin ceart go leor i gcás eile.



Céard a cheapann tusa?

An bhfuil sé inghlactha do Shiobhán dul i ngreim láimhe leis an Iníon Ní Chathmhaoil? An bhfuil sé inghlactha di breith ar lámh an Uasail Mac Sheóin?

Smaoinigh ar chuid samplaí de chóngaracht nó de theagmháil fhisiciúil a dhéanann tusa le do chlann féin *nach* ndéanann tú le daoine eile nach baill de do chlann iad?

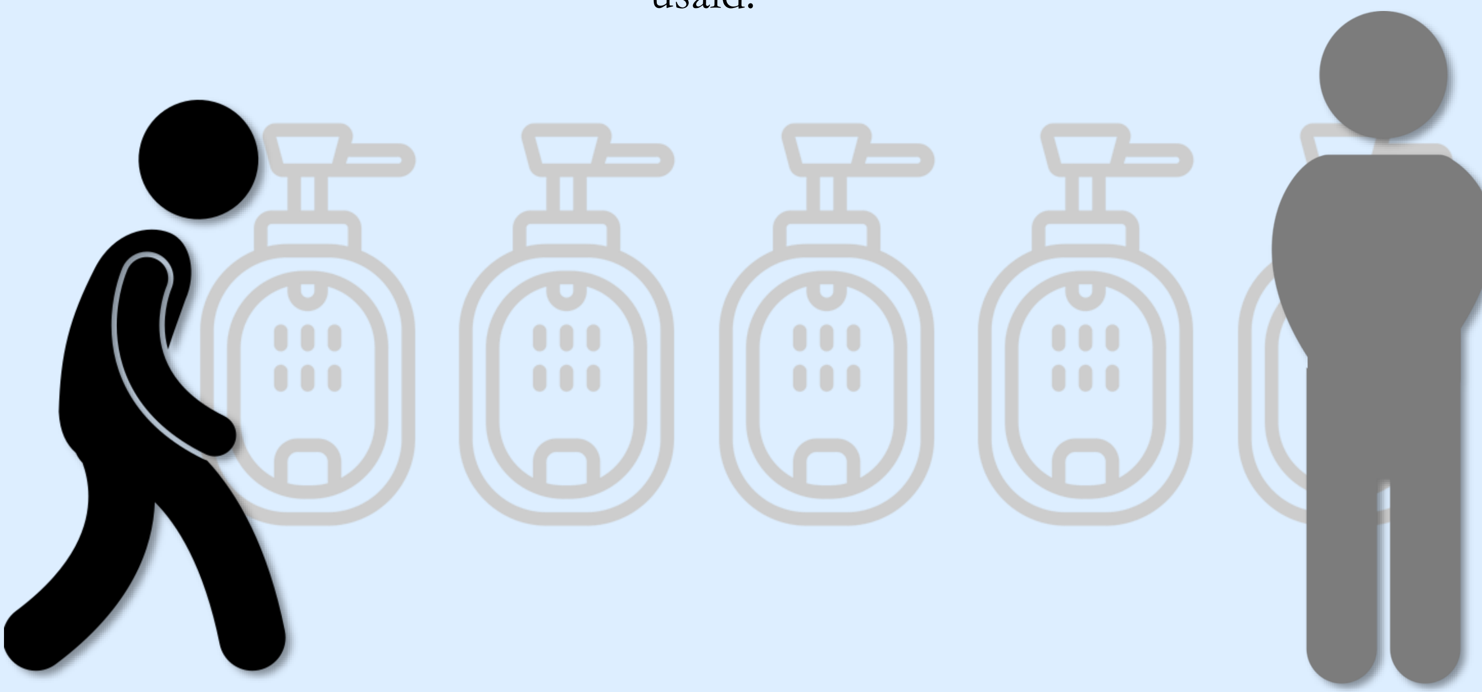


©2023 Joel Shaul

Tá gráin ag Micheál ar leithris phoiblí, ach bíonn air iad a úsáid uaireanta.

Feiceann Micheál sraith chúig úirinéal agus tá an ceann is faide ar dheis in úsáid.

Cén t-úirinéal a ba chóir do Mhicheál a úsáid.





©2023 Joel Shaul

Bíonn limistéir na leithreas ar scoil agus in áiteanna poiblí eile fíordheacair le hoibriú amach.

Tá cuid mhór "rialacha" éagsúla neamhscríofa ann faoi na rudaí a ba agus nár chóir a rá sna leithris. Tá rialacha eile ann a rialaíonn cé chomh cóngarach le daoine eile nó cé chomh fada ar shiúl uathu a ba chóir duit a bheith.

Cad é do bharúil féin?

Cé acu úirinéal a ba cheart do Mhicheál a úsáid?

Cad chuige?

Smaoinigh ar shampla de ghnáthchleachtadh sna leithris a thuigeann tú anois ach nach raibh a fhios agat nuair a bhí tú níos óige.



©2023 Joel Shaul

Sa rang corpoideachais, d'fhoghlaim Marc, a bhfuil trí bliana déag d'aois, an chaoi le dul i gcóngar le duine eile chun an liathróid a ghoid uathu nuair atá sé ag imirt cispheile.



Agus é ag imirt cispheile le Tiarna, chuaigh Mark i gcóngar léi agus ghoid sé an liathróid chispheile uaithi. Agus seo á dhéanamh aige, bhuail a lámh in éadan chliabh Thiarna de thaisme.

Scread Ailíse air, chuir sí ainm maslach air agus rith sí i dtreo an mhúinteoir corpoideachais chun insint dó.



©2023 Joel Shaul

Caithfidh gur chuir seo an-mhearbhall ar Mharc. Ní raibh sé ach ag iarraidh an teicníc a theagasc an múinteoir corpoideachais dó a úsáid, ach go dtobann, bhí sé i dtrioblóid.

Cén fáth a d'éirí Tiarna míshásta le Marc?

Conas a mhothaíonn Tiarna i do bharúil féin?

Smaoinigh ar chuid samplaí de ghníomhaíochtaí súgartha, ina mbíonn buachaillí agus cailíní ag imirt le chéile ach a bhíonn difriúil do pháistí óga ná mar a bhíonn siad do dhéagóirí.

Dá mbeifeá féin i do mhúinteoir corpoideachais, cén chomhairle a thabharfá do Mharc?

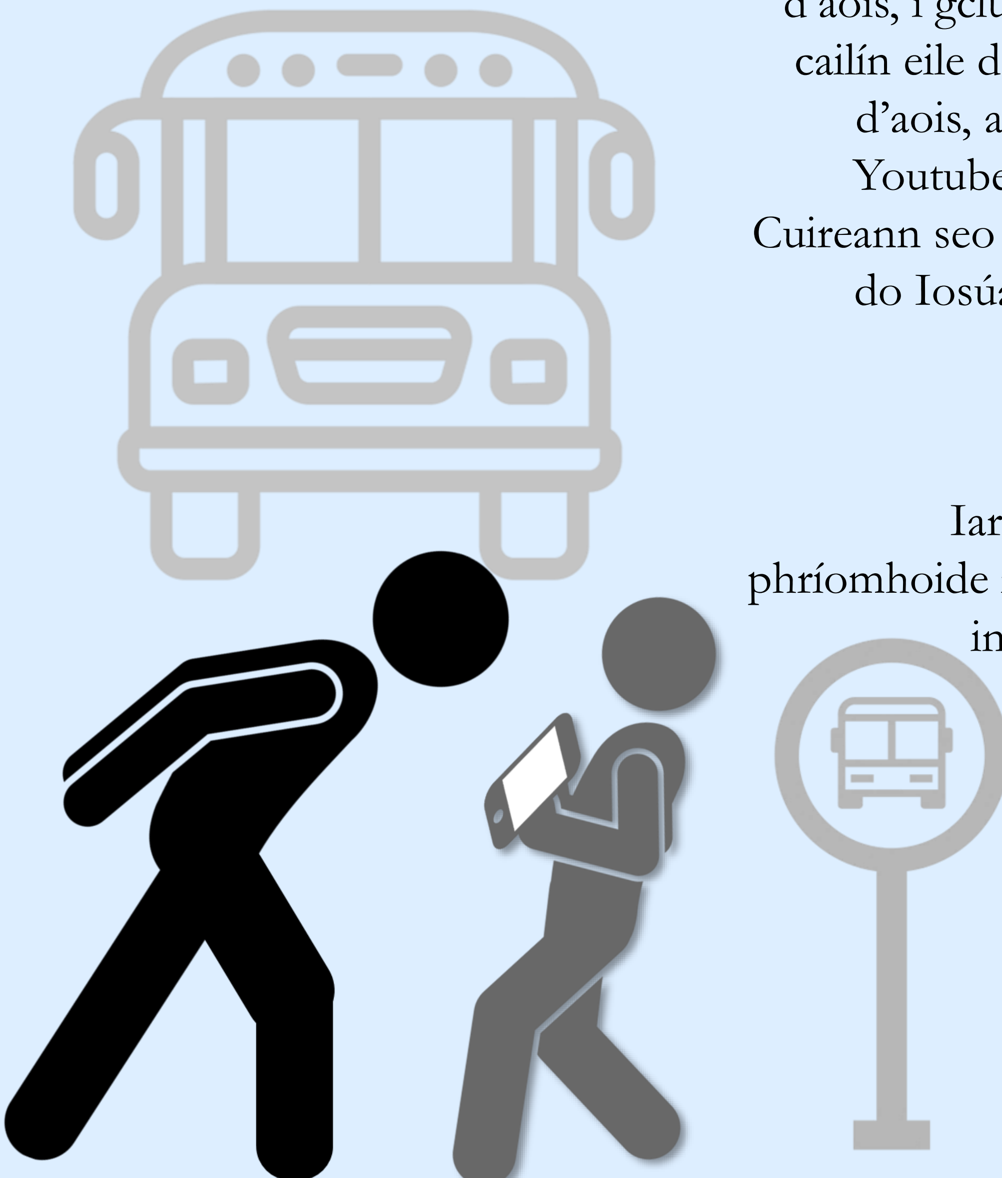
An bhfuil botún den cineál seo déanta agat féin riamh roimhe?



©2023 Joel Shaul

Tá dúshuim ag Iosúa, atá cúig bliana déag d’aois, i gcluichí agus i bhfíseáin Mario. Tá cailín eile darb ainm Máire atá 10 mbliana d’aois, ag breathnú ar fhíseán Mario ar Youtube ar a fón ag stad bus na scoile. Cuireann seo an-sceitimíní ar Iosúa! Ní mór do Iosúa éirí iontach cóngarach leis an chailín óg chun an físeán a fheiceáil go maith.

Iarrtar ar Iosúa dul chuig oifig an phríomhoide níos déanaí an lá sin, ach níl sé in ann oibriú amach cad chuige?





©2023 Joel Shaul

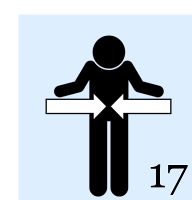
Cén botún a chuir Iosúa i dtrioblóid

Conas a tharla sé?

Cén chaoi a mhothaíonn Máire i do bharúlsa?

Smaoinigh, céard a bheadh ina dóigh dheas chun cuidiú le Iosúa an botún a rinne sé a thuiscint dá mbeifeá féin i do phríomhoide ar an scoil.

Déanann daoine rudaí de thaisme uaireannta a chuireann isteach nó a chuireann eagla ar dhaoine eile. Ar chuir tusa isteach ar dhuine riamh roimhe nuair a d'éirí tú róchóngarach leo mar go raibh tú ag iarraidh rud éigin a fheiceáil?





©2023 Joel Shaul

Dhíol Oistín cárta Yu-gi-oh neamhchoitianta (tearc-chárta) ar eBay ar na mallaibh ar chostas €200! Insíonn sé seo do chuid mhór daoine ar scoil Dé Luain, ach níl a fhios ag cuid daoine faoin scéal iontach seo fós.

Thug Oistín faoi deara go bhfuil grúpa cailíní ag siúl ar shiúl uaidh. Níor chuala na cailíní seo faoin chárta Yu-gi-oh go fóill. Lean Oistín síos an halla iad chun an grianghraf den chárta atá ar a fhón aige a thaispeáint dóibh!

©2023 Joel Shaul

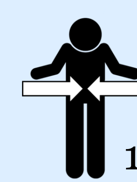
Níl sé as an ghnáth a bheith ag iarraidh insint do dhaoine eile faoi rud iontach a tharla.

Cé chomh tógtha agus a bhfuil Oistín gur éirigh leis an oiread seo airgid a fháil trí chárta Yu-gi-oh a dhíol?

Cén fáth a bhfuil na cailíní ag bogadh ar shiúl ó Oistín? Cén chaoi a n-áireoidh siad nuair a shiúlfaidh sé anonn chucu agus nuair a rachaidh sé i gcóngar leo chun an grianghraf den chárta a thaispeáint dóibh?

Ar tharla sé riamh roimhe duitse go raibh spás pearsanta doiléir duit nuair a bhí tú fíorthógtha faoi rud éigin?

Ar tharla sé riamh go raibh tusa faoi gheasa ag rud nach raibh suim ag daoine eile ann?





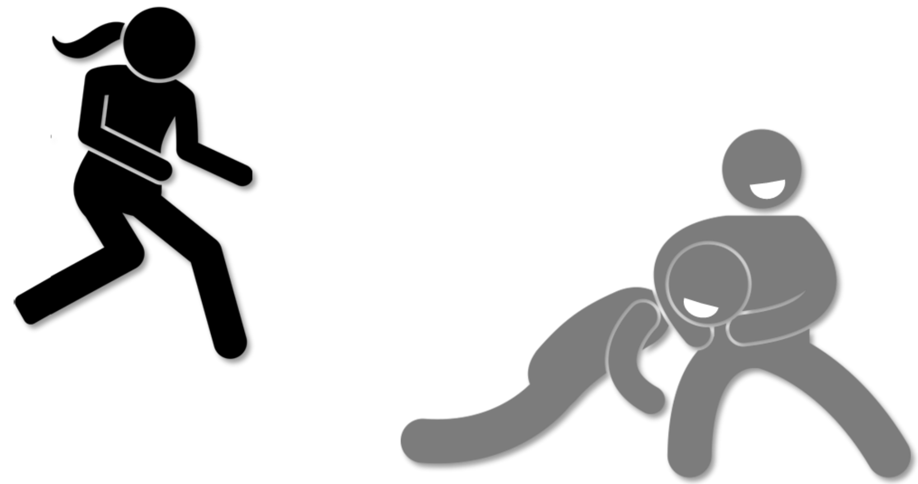
©2023 Joel Shaul

Tá Nadia, atá trí bliana déag d'aois, cleachtaithe le bheith ag súgradh "go garbh" lena beirt deartháir sa ghairdín ag cúl an tí ó am go chéile. Deir tuismitheoirí Nadia nach bhfuil aon fhadhb leis, a fhad is nach ngortaítear duine ar bith.

Tá beirt bhuachaill a bhfuil ar chomhaois le Nadia ag coraíocht le chéile ar mhaithe leis an spraoi ag cóisir an phobail amuigh faoin aer. Téann Nadia chucu agus glacann sise páirt chomh maith.

©2023 Joel Shaul

Is iomaí bean agus is iomaí cailín a bhaineann sult as a bheith ag súgradh “go garbh”. Déanann siad é agus iad ag imirt spórt agus déanann siad ar mhaithe le spraoi é chomh maith. Is maith le Nadia a bheith ag súgradh “go garbh” agus déanann sí sa bhaile é lena deartháireacha.



Cé na dóigheanna a bhfuil an cineál súgartha seo difriúil leis na buachaillí seo do Nadia i gcomparáid leis an rud céanna a dhéanamh lena deartháireacha.

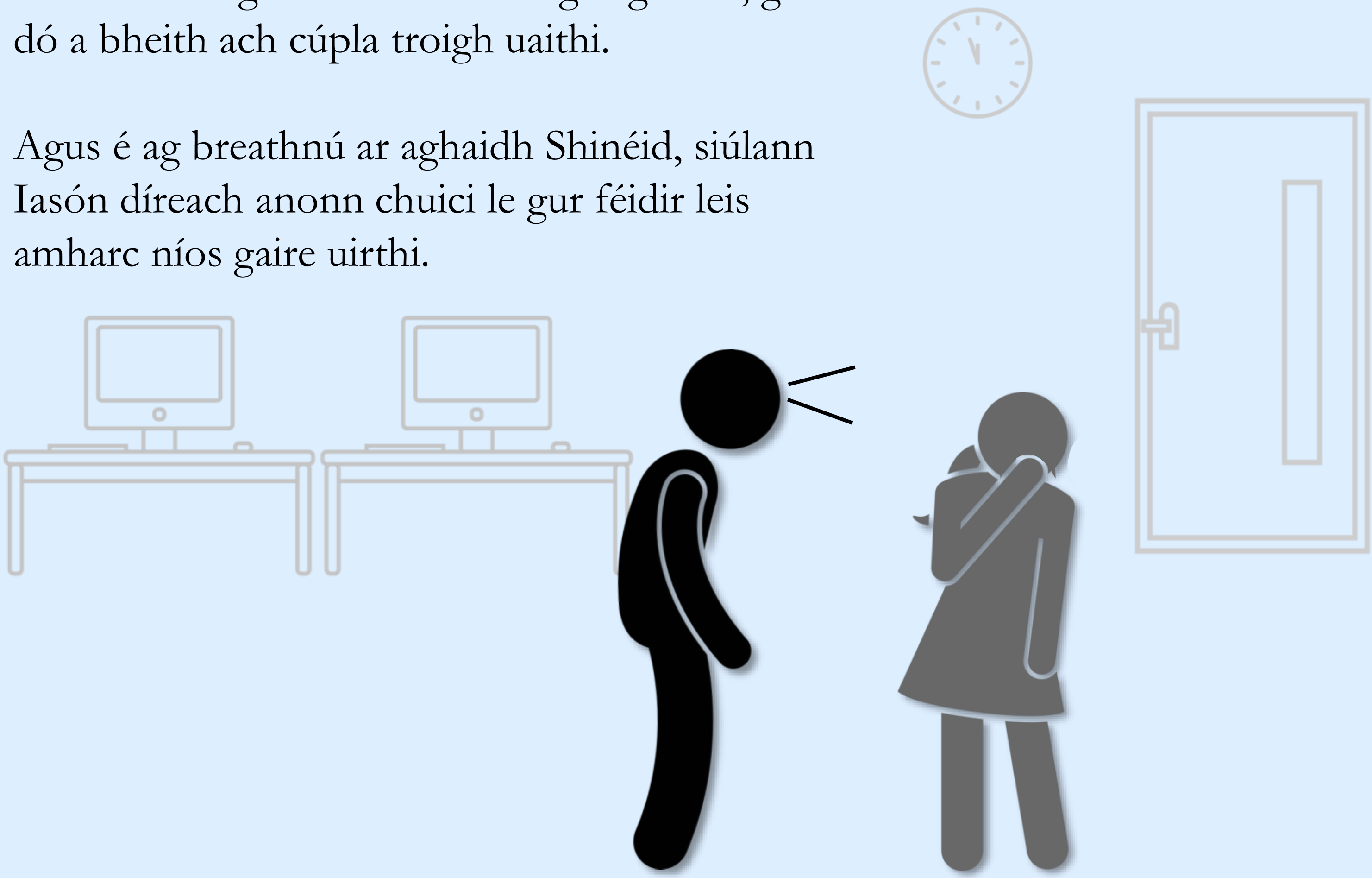
Dá mbeifeá féin i do chara le Nadia, cén dóigh a mhíneofá seo léi?

Smaoinigh faoi spóirt agus faoi ghníomhaíochtaí súgartha ina mbíonn baol ann go leagfaidh buachaillí agus cailíní lámh ar a chéile de thaisme agus ar bhealach a chuireann míchompord ar dhuine. Cé na bealaí a n-athraíonn súgradh garbh nuair is déagóirí iad na daoine anois agus ní páistí a thuilleadh.

©2023 Joel Shaul

Nuair a thaitníonn rud éigin le Iasón, is maith leis amharc go han-ghar air. Agus é sa rang ríomhaireachta ar scoil, is maith leis amharc ar Shinéad mar go bhfuil sí cliste agus gleoite, gan dó a bheith ach cúpla troigh uaithi.

Agus é ag breathnú ar aghaidh Shinéid, siúlann Iasón díreach anonn chuici le gur féidir leis amharc níos gaire uirthi.

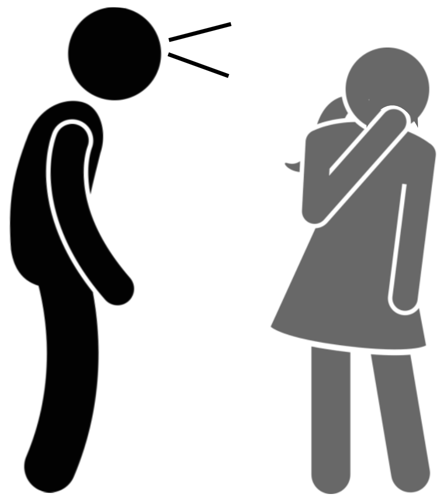




©2023 Joel Shaul

Is maith le Iasón Sinéad. Mothaíonn sé go maith agus é ag breathnú uirthi.

Ní féidir linn a bheith cinnte faoina bhfuil Sinéad ag smaoineamh agus Iasón ag breathnú uirthi.



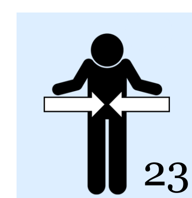
Cé na cineálacha rudaí ar thiocfadh le Sinéad a bheith ag smaoineamh faoi anois díreach?

Is nadúrtha é a bheith ag iarraidh a bheith cóngarach le duine a bhfuil suim agat iontu. Ach is deacair fios a bheith agat faoi cathain is féidir a bheith cóngarach le duine agus faoi cathain is fearr spás a fhágáil eadraibh.

Dá mbeifeá féin i do chara le Iasón, cén cineál comhairle a bheadh agat dó faoi dhul chomh cóngarach sin le Sinéad agus a bheith ag stánadh uirthi?

Dá mbeifeá i do chara le Sinéad, cén cineál comhairle a thabharfá di sa chás seo?

An raibh fadhbh cosúil leis an fhadhb a bhí ag Iasón nó ag Sinéad agat féin riamh roimhe?





©2023 Joel Shaul

Ag an trá tá cathaoireacha, tuaillí agus earraí eile scaptha ar fud na háite ag teaghlaigh.

Siúlann Diarmuid i dtreo na veain uachtar reoite mar go bhfuil sé ag iarraidh a chuid airgid a chaitheamh le sneaic a cheannach.

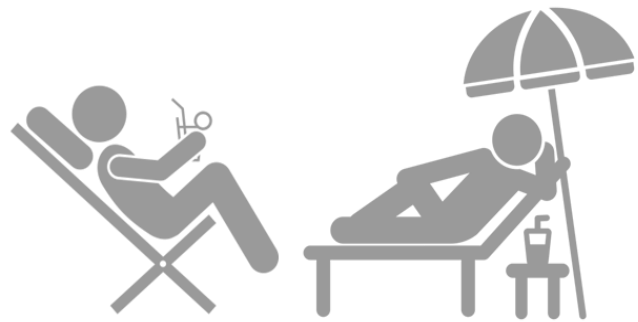
Níl Diarmuid in ann a thuiscint cén fáth a raibh bean ag screadach leis nuair a shiúil sé sa spás beag atá ann idir chathaoir s'aici féin agus an chathaoir ar a bhfuil fear ina shuí.



©2023 Joel Shaul

Bíonn eagar maith ar chuid áiteanna ionas go mbíonn leagann amach na háite éasca le tuigbheáil. Mar shampla, seomra ranga scoile.

Bíonn sé níos deacra leagann amach áiteanna eile a dhéanamh amach. Mar shampla, bíonn cathaoireacha, daoine agus tuaillí ina luí scaptha thart ar fud na háite ar thránna.



Cén botún a rinne Diarmuid?

An bhfuil tusa in ann cuimhneamh ar am nuair a rinne tusa botún mar a rinne Diarmuid?

An bhfuil tú in ann cuimhneamh ar chás nuair a bhí sé deacair duitse an bealach is fearr duit bogadh a oibriú amach, ionas nár éirigh tú róchóngarach le daoine eile?



©2023 Joel Shaul

Tá grá ag Pádraig dá ghaolta, a sheanmháthair ach go háirithe, ach ní raibh lá den tsaol ann nuair nach raibh fadhbanna ag Pádraig le barróga a fháil óna mhamó, nó óna thuismitheoirí, nó ó dhuine ar bith. Tá a fhios aige go maith go mbíonn daoine ag iarraidh croí istigh a thabhairt dó uaireannta, ach cuireann barróga míchompord air agus is é sin bun agus barr an scéil.

Bíonn and dearg-ghráin ag Pádraig ar na barróga móra a thugann a mhamó dó agus í ar chuairt chuige. Bíonn daidí Phádraig ag iarraidh ar mhamó gan bharróga a thabhairt do Phádraig, ach leanann sí uirthi á dtabhairt dó.

©2023 Joel Shaul

Ní maith le Pádraig barróga a fháil óna sheanmháthair.

An eisean atá san éagóir mar gheall nach maith leis barróga?

Tarlaíonn sé go ndéanann daoine fásta a mbotúin féin maidir le spás pearsanta ó am go chéile.
Ní mór don mhamó an grá atá aici do Phádraig a léiriú dó ar bhealaí níos fearr nach mbaineann le barróga a thabhairt.

Conas a mhíneofá seo don tseanmháthair dá mbeifeá féin i do mhamaí nó i do dhaidí ag Pádraig?

An ndeachaigh tusa i dtaithí le barróga a fháil ó do chlann nó le cineál teagmhála fisiciúil eile a dhéanamh leo agus an bhfuil tú anois níos compordaí leis?
An mbíonn tú ag seachaint barróg nó cineálacha teagmháil fhisiciúil eile le do chlann uaireannta toisc nach maith leat é?

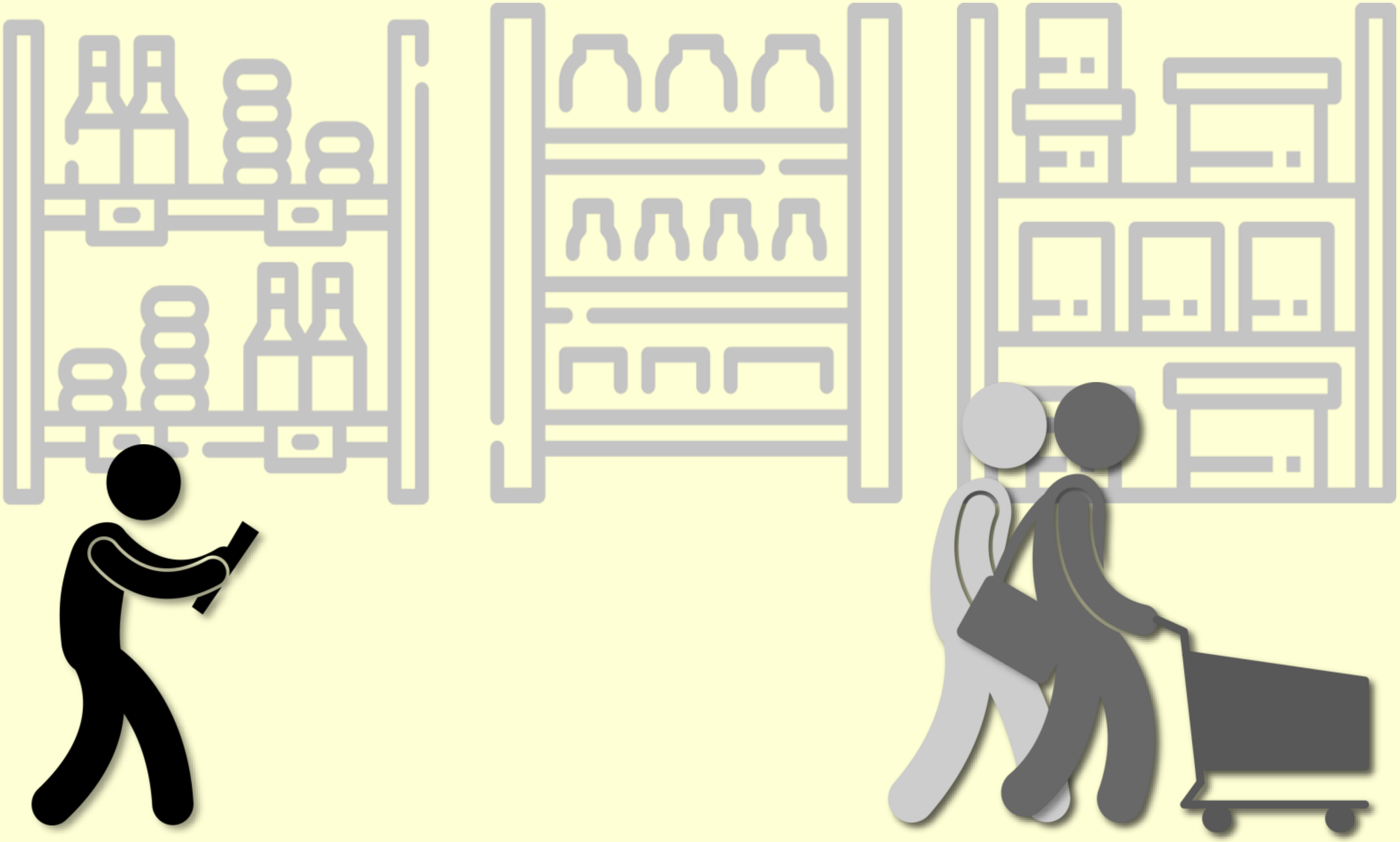


©2023 Joel Shaul

# Cuid a Dó:
# Rófhada ar shiúl

©2023 Joel Shaul

Tá Sean ag an siopa grósaera lena dhaidí agus lena uncail. D'iarr siad ar Shean siúl taobh leo in áit i bhfad siar taobh thiar díobh. Deir Sean go bhfuil sé ródheacair siúil díreach taobh leo mar go gcaithfidh sé leanúint ar aghaidh ag imirt cluiche ar a tháibléad.





©2023 Joel Shaul

Bíonn sé deacair ar Shean a aird a dhíriú ar dhá rud ag an aon am amháin. Tá sé in ann a chluiche a imirt, nó cos a choinneáil lena athair agus lena uncail - ach níl sé in ann an dá rud a dhéanamh.

Is dóigh le Sean go bhfuil an cluiche i bhfad níos tábhachtaí sa chás seo.

Céard a cheapann tú féin? An bhfuil sé maith go leor go bhfuil Sean ag imirt cluiche ar a tháibléad agus é ag siúil lena chlann ag an siopa grósaera?

Cén chaoi a mhothaíonn a dhaidí agus a uncail mar gheall air seo?

Cad fútsa? An mbíonn sé deacair duitse siúil díreach taobh le daoine.

An dtiteann tú siar agus an éiríonn tú rófhada ar shiúl ó na daoine a bhíonn leat? Conas a tharlaíonn seo?

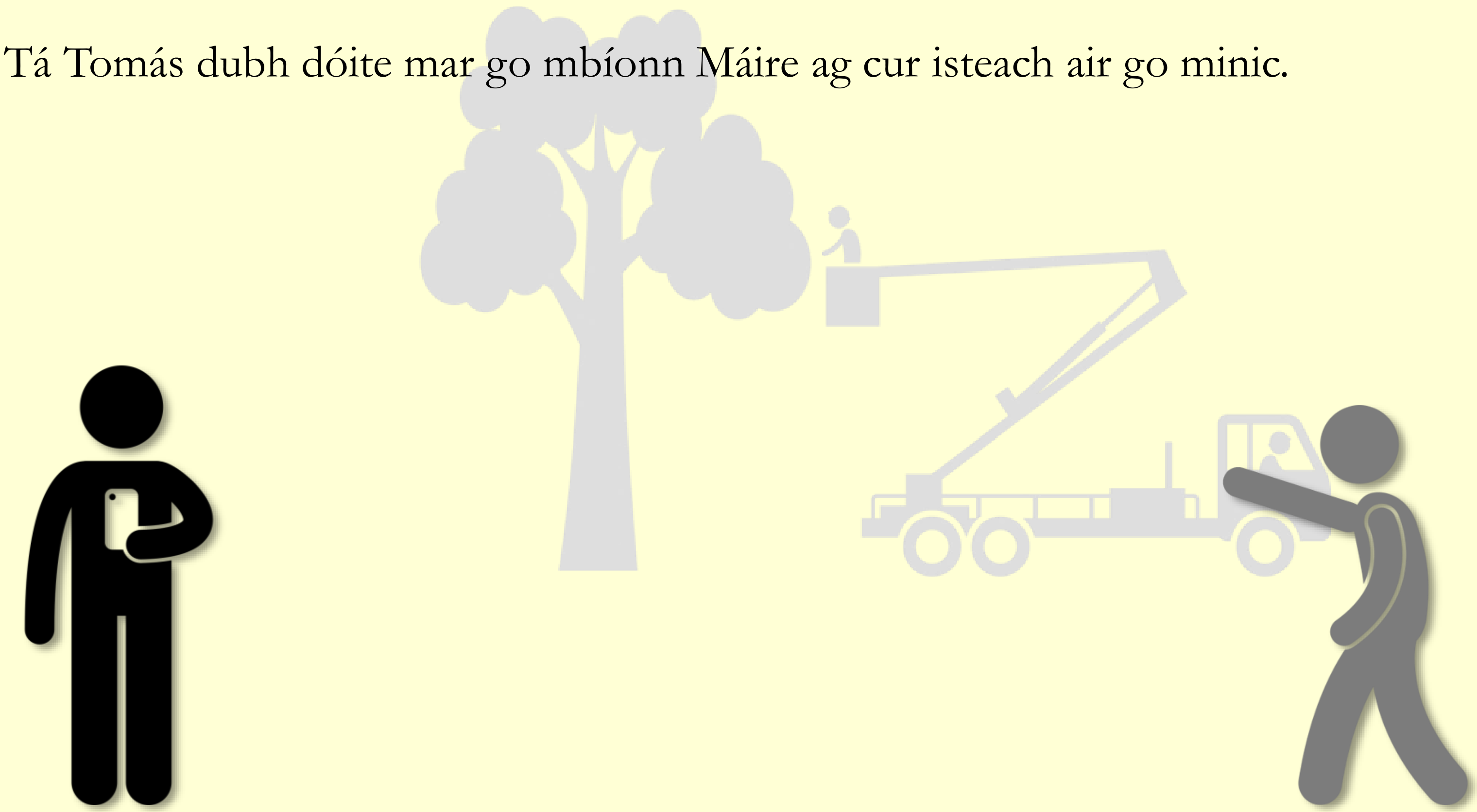


©2023 Joel Shaul

Tá Tomás agus Máire ag caitheamh ama le chéile sa pháirc. Tá Tomás ag amharc ar an fhíseán is fearr leis ar a fhón.

Feiceann Máire trucail fóntais ag ardú oibrí go hard sa spéir! Ghlaoigh sí Tomás anall chuici chun féachaint ar an trucail.

Tá Tomás dubh dóite mar go mbíonn Máire ag cur isteach air go minic.

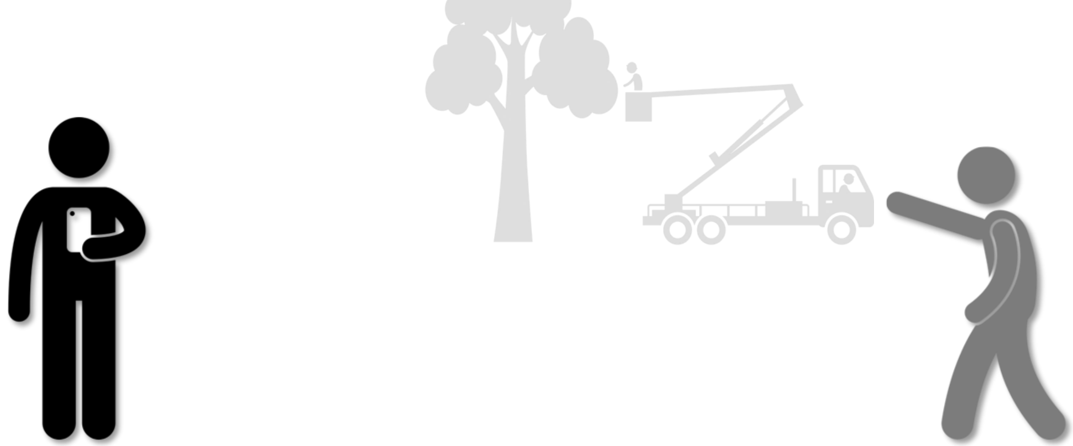




©2023 Joel Shaul

Tá Tomás ag iarraidh leanúint ar aghaidh ag féachaint ar an fhíseán ar a fhón. Feiceann Máire rud a bhfuil cuma shuimiúil air achar uathu, agus tá sí ag iarraidh go dtiocfaidh Tomás léi chun féachaint air.

Céard a ba cheart do Thomás a dhéanamh i do bharúil féin?



De ghnáth nuair a théann daoine áit éigin le chéile, bíonn siad in ainm a bheith ag déanamh agus ag feiceáil neart rudaí le chéile. Ní mór do dhaoine a bheith cúramach nach n-éiríonn siad gafa ag a bhfóin ná ag a gcórais cluichí.

An raibh sé riamh mar fhadhb agatsa go raibh tú ag caitheamh an iomarca ama ag úsáid d’fhóin, do tháibléid nó do chóras cluichí agus tú le do chlann nó le cairde? An gcailleann tú tuairisc ar dhaoine nó an éiríonn tú rófhada ar shiúl uathu mar gheall air?



©2023 Joel Shaul

Mheall rud éigin aisteach ar an urlár áird Thiagharna agus í ag an ionad siopadóireachta. Cárta Pokémon a bhí ann agus ba bheag nach raibh sé stróicthe ina dhá leath.

Glaonn sí ar a máthair agus ar a seanmháthair, ag iarraidh orthu teacht anall chun é a fheiceáil, ach níl siad ag tabhairt freagra di.

©2023 Joel Shaul

Is féidir go bhfuil gach uile dhuine ag smaoineamh faoi rudaí éagsúla agus grúpa daoine amuigh le chéile.

Céard faoina bhfuil Tiagharna ag smaoineamh faoi? Céard is mó faoina bhfuil an mháthair agus an tseanmháthair ag smaoineamh faoi i do thuairimse?

An raibh sé ina fhadhb agatsa riamh roimhe go n-éiríteá i bhfad ar shiúl ó chairde nó ó chlann agus tú amuigh áit éigin leo?

Cé na réitigh a bhfuil agat fá choinne fadhb den cineál sin?

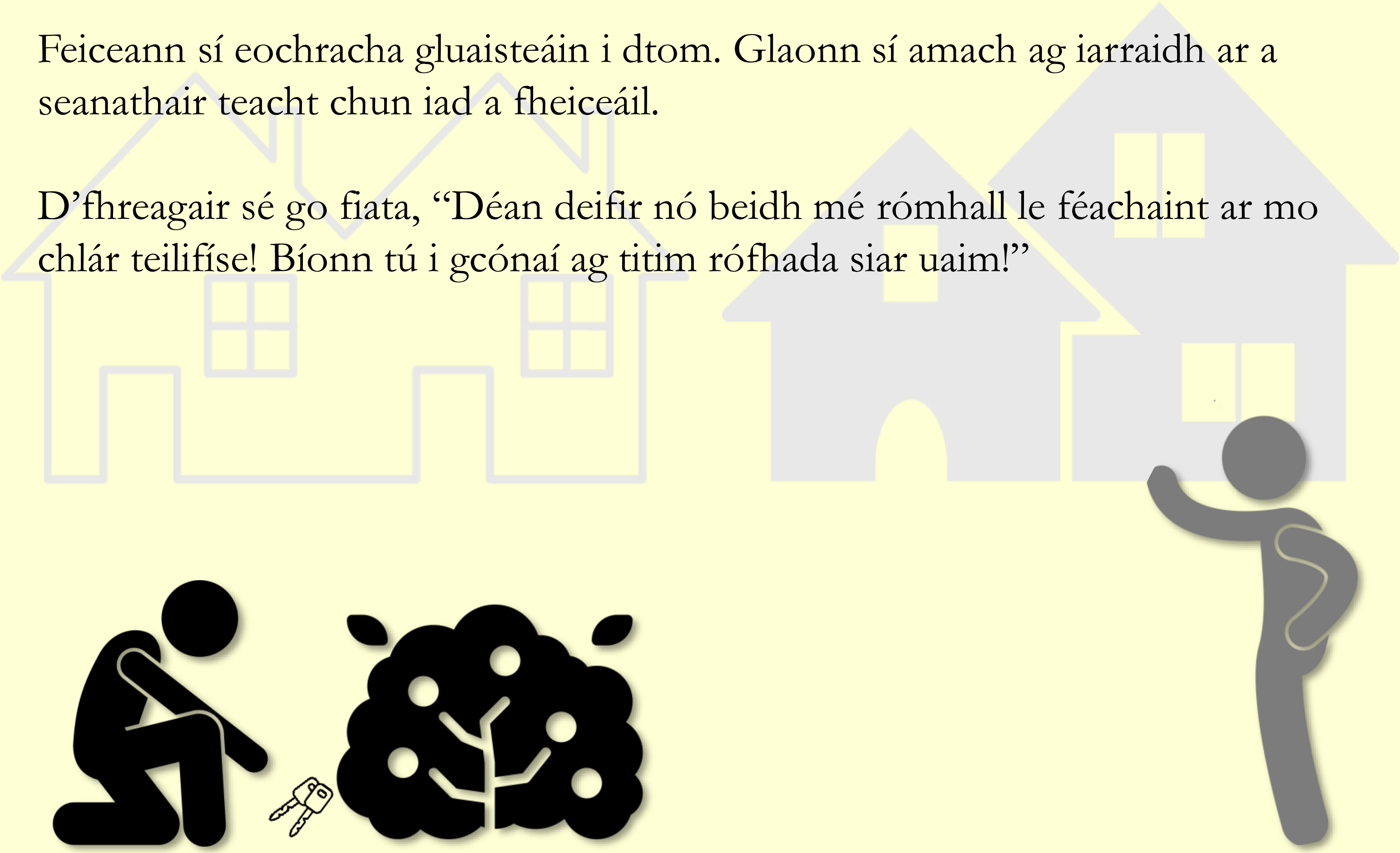


©2023 Joel Shaul

Tá Madailín agus a seanathair ag siúil ina gcomharsanacht. Ní hannamh go n-amharcann Madailín síos agus í ag siúil. Tugann sí rudaí faoi deara nach dtugann daoine eile.

Feiceann sí eochracha gluaisteáin i dtom. Glaonn sí amach ag iarraidh ar a seanathair teacht chun iad a fheiceáil.

D'fhreagair sé go fiata, "Déan deifir nó beidh mé rómhall le féachaint ar mo chlár teilifíse! Bíonn tú i gcónaí ag titim rófhada siar uaim!"

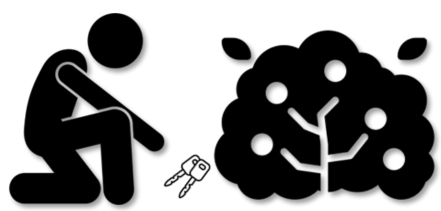


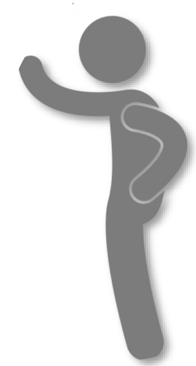


©2023 Joel Shaul

Uaireannta, bíonn sé tábhachtach tabhairt ar dhuine stad a chur leis an rud atá idir láimhe acu le go n-amharcfaidh siad ar rud éigin. Uaireannta eile, ní bhíonn sé tábhachtach seo a dhéanamh.

Céard a cheapann tusa? An bhfuil sé maith go leor do Mhaidilín a thabhairt ar dhaideo teacht chun amharc ar na heochracha cé go bhfuil seans ann go gcaillfidh sé amach ar a chlár teilifíse, nó nach bhfuil?

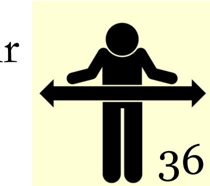




Céard atá Maidilín ag smaoineamh agus ag mothú sa chás seo?

Céard atá daideó Mhaidilín ag smaoineamh agus ag mothú?

An bhfuil tusa ar dhuine de na daoine a thugann rudaí faoi deara nach dtabharfadh daoine eile faoi deara uaireannta? An bhfuil tú in ann cuimhneamh ar shampla nuair a tharla seo i do shaol féin go dtí seo?

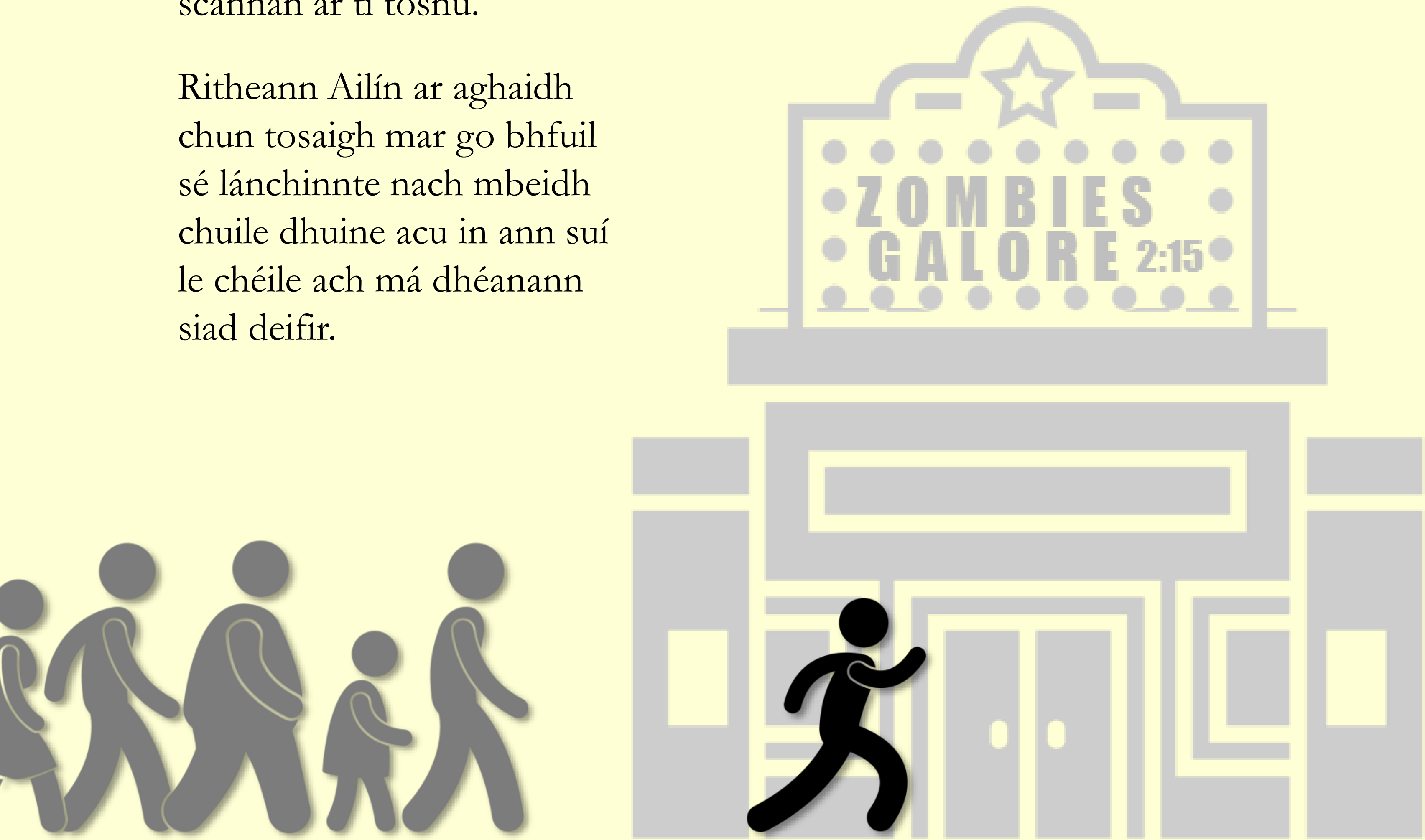




©2023 Joel Shaul

Tá Ailín agus cuid mhór dá ghaolta ag siúil i dtreo bhealach isteach na pictiúrlainne. Tá an scannán ar tí tosnú.

Ritheann Ailín ar aghaidh chun tosaigh mar go bhfuil sé lánchinnte nach mbeidh chuile dhuine acu in ann suí le chéile ach má dhéanann siad deifir.






©2023 Joel Shaul

Céard is mó a bhfuil Ailín ag smaoineamh faoi?

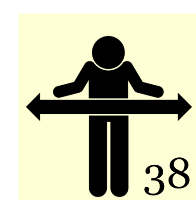
Céard a bheas gaolta Ailín ag ceapadh nuair a fheiceann siad Ailín ag rith ós a gcomhair i dtreo na pictiúrlainne?

Is dóigh le hAilín go bhfuil sé ríthábhachtach na ticéid phictiúrlainne a cheannach a luaithe agus is féidir.

I do bharúil féin, Céard atá níos tábhachtaí fiú ná na ticéid a fháil go gasta, dár leis na gaolta atá ar chúl Áilíne.

An dtagann frustrachas ortsa riamh nuair nach mbíonn daoine eile ag coinneáil suas leat agus tú amuigh leo?

Cén chaoi a mhothaíonn siad nuair a théann tú chun cinn orthu?





©2023 Joel Shaul

Is maith le hÉatan siúil ar luas ar leith a mhothaíonn normálta dó. Is beag nach siúlann sé ar an luas "foirfe" seo i gcónaí; dá fheabhas dó é.

Siúlann cuid daoine rómhall d'Éatan, a uncall san áireamh. Siúlann daoine eile róghasta dó, mar atá a chuid cairde Peadar agus Meiscill ann. Bíonn chuile dhuine ag rá "Goitse a Éatán, siúil *taobh liom*!". Tá Éatan dubh dóite. Leanann sé leis ag siúil ar an chaoi is maith leis.

©2023 Joel Shaul

Is maith le hÉatan siúil ar an aon luas amháin an chuid is mó den am. Tagann frustrachas ar dhaoine eile nuair a bhíonn sé ag siúl leo mar go mbíonn sé ag siúl rómhall nó róghasta dóibh.

Céard a ba chóir d'Éatan a dhéanamh i do bharúil féin?

Dá mbeadh Éatan ina chara leat, cén comhairle ar thiocfadh leat a tabhairt dó maidir le bheith ag siúl le daoine eile?

Céard fútsa?

An mbíonn daoine eile ag gearrán go dtiteann tusa siar taobh thiar díobh nó go dtéann tú chun tosaigh orthu in áit duit siúil taobh leo?



©2023 Joel Shaul

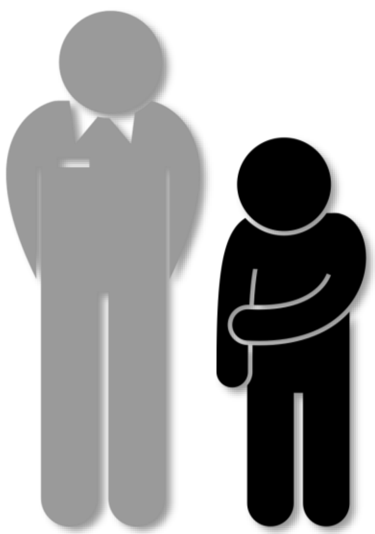
Agus í ag freastal ar an champa Samhraidh, tugann Dalia faoi deara go bhfuil páistí eile ag gluaiseacht thart ar fud na háite i ngrúpaí ann. Uaireannta bíonn siad ag siúl agus uaireannta eile bíonn siad ag rith.

Is deacair súil a choinneáil ar cén áit a bhfuil na páistí ag dul! Déanann Dalia cinneadh an lá a chaitheamh ina seasamh taobh leis na daoine fásta ós rud é nach mbíonn siadsan ag gluaiseacht thart an oiread céanna.

©2023 Joel Shaul

Ní hannamh a athraíonn páistí an rud atá idir láimhe acu go han-mhinic agus iad ag súgradh le chéile gan stiúir ó dhuine fásta. Athraíonn sé ó bhomaite amháin go dtí an chéad bhomaite eile. Cuireann seo isteach ar Dhalia. Is maith léi a bheith ar an eolas faoina bhfuil ag tarlú agus ní maith léi nuair a bhaintear geit aisti mar go mbíonn páistí eile ag athrú na gníomhaíochtaí a bhfuil idir láimhe acu go minic agus go fánach.

Dá mbeifeá i do chara le Dalia ag an champa Samhraidh seo, cén cineál comhairle a thabharfá di?

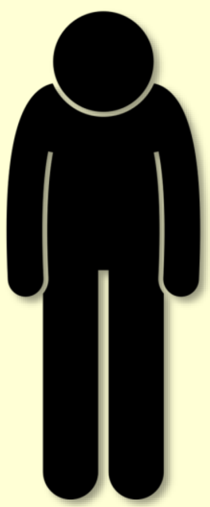


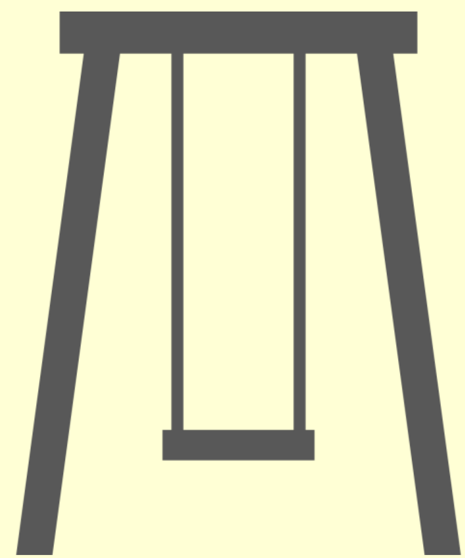
An raibh tusa riamh i gcás mar seo nuair a chroch tú thart leis na daoine fásta in áit a bheith ag súgradh leis na páistí eile?



©2023 Joel Shaul

Is minic a mhothaíonn Aodhán teannas le linn am scoile, agus é ina shuí i seomra atá dubh le páistí. Bíonn sé ag iarraidh suí ina aonar ar na luascáin ar feadh seala ag am sosa de ghnáth. Deir Tiarnán, atá ina chara ag Aodhán, leis  "Ní bhainim sult as ár gcairdeas nuair atá tusa ag iarraidh a bheith leat féin ag am sosa chuile lá beo!". Níl Aodhán in ann oibriú amach céard a ba chóir dó a dhéanamh: a scíth a ligean leis féin nó súgradh le Tiarnán.

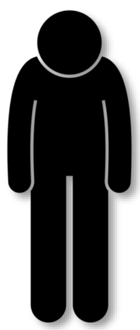


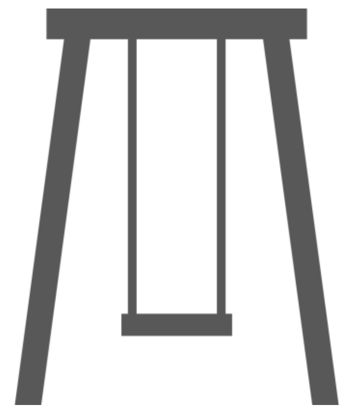




©2023 Joel Shaul

Tá cinneadh deacair le déanamh anois ag Aodhán. Tá sé in ann súgradh le Tiarnán le go mbeidh spion níos fearr air. Nó is féidir le hAodhán seal a chaitheamh leis féin ina shuí ar na luascáin mar iarracht a scíth a ligean roimh dheireadh am sosa nuair a bheas air filleadh ar an rang.





Céard a ba chóir d'Aodhán a dhéanamh i do bharúil féin? Bíonn sé deas suaimhneach am a chaitheamh i d'aonar in amanna.

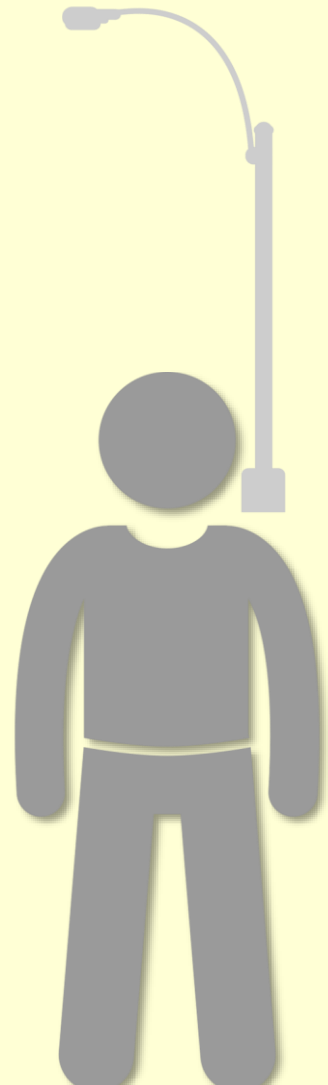
Céard a thiocfadh le hAodhán a rá lena chara Tiarnán i do bharúil?

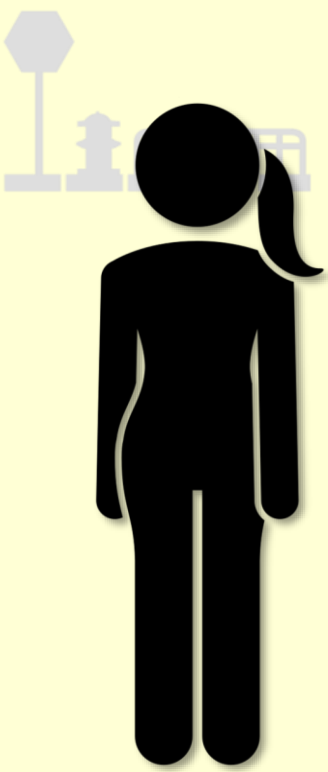
An raibh ortsa roghnú idir seal a chaitheamh ag ligean do scíthe leat féin agus am a chaitheamh ag crochadh thart le daoine eile riamh roimhe?



©2023 Joel Shaul

Bá ghnách le daidí Casey í a choinneáil fíorchóngarach leis i gcónaí nuair a shiúladh siad sa chathair le chéile. Ní bhuaileadh Casey i gcoinne daoine eile agus ní bhuaileadh carr í, ar an dóigh seo.







Tá cúig bliana déag slánaithe ag Casey anois. Déanann Casey iarracht siúil níos faide ar shiúl óna daidí anois agus í ina déagóir níos sine. Ach bíonn daidí fós ag rá rudaí ar nós "Casey! Coimhéad!" agus "Casey! Ba bheag nár bhuail an bus sin tú!"

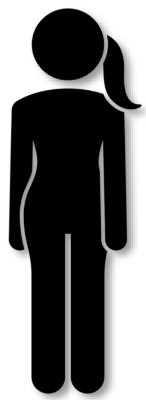
Céard a ba chóir do Casey a dhéanamh?

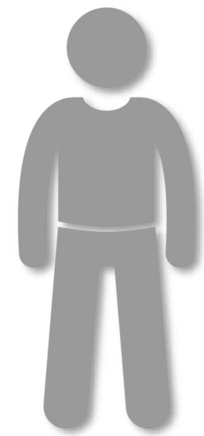


©2023 Joel Shaul

Beidh Casey ina duine fásta i ngan ach 3 bliana. Tá sí ag iarraidh siúil thart go poiblí gan duine fásta taobh léi.

Tá Casey ag iarraidh a bheith cosúil le déagóirí eile atá feicthe aici.





Cad iad cuid rudaí a bhfuil a daidí buartha faoi? Céard is féidir le Casey a dhéanamh ionas nach mbeidh a daidí chomh buartha céanna?

Dá mbeifeá féin i gcás dhaidí Casey, céard a déarfá le Casey?

Conas a chineann tusa cé chomh fada ar shiúl ó do thuismitheoirí nó cé chomh cóngarach leo a ba chóir duit a bheith agus tú as baile le do thuismitheoirí.

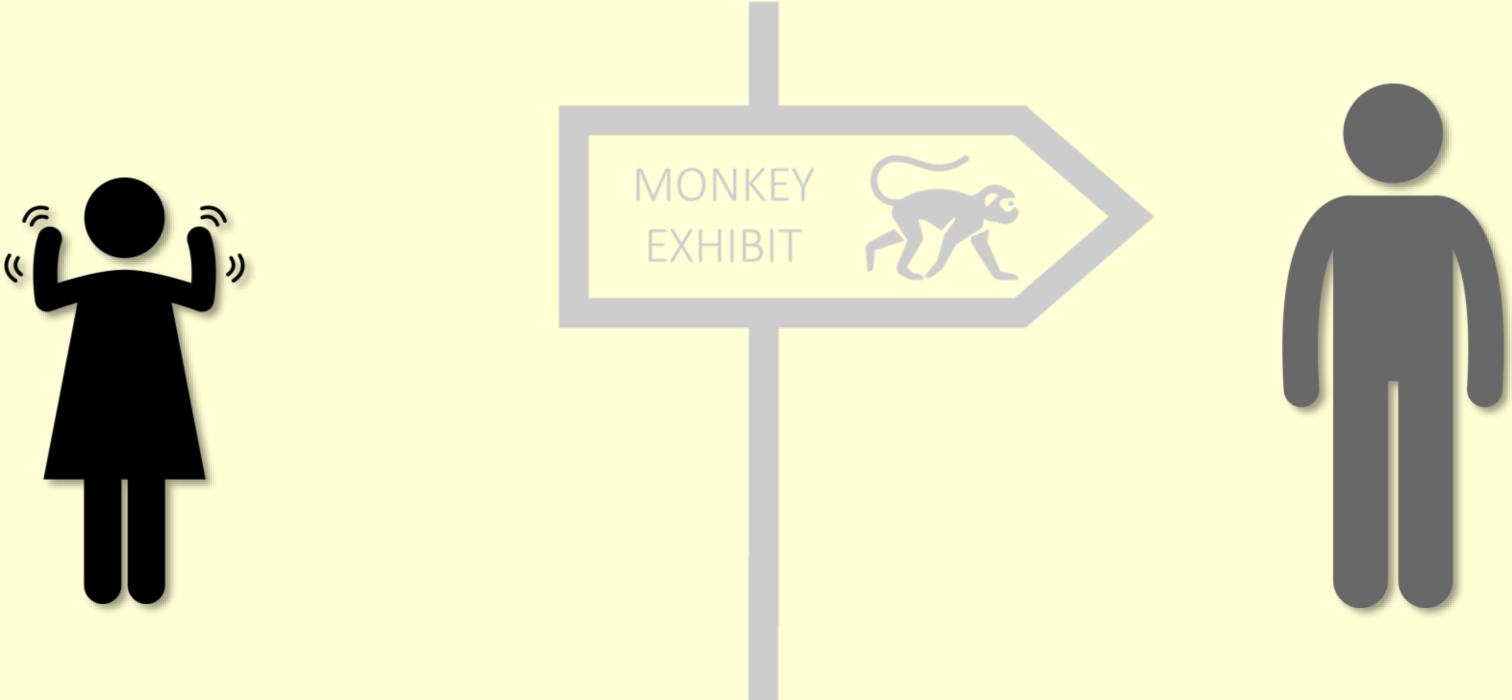
An ndearna tú argóint leo fá dtaobh de riamh roimhe?



©2023 Joel Shaul

Tá Maria, atá deich mbliana d'aois, ag taispeántas na moncaithe sa zú lena huncail Brían. Cé go bhfuil na moncaithe cúláilte, tá fíor-dhrochbholadh uathu. Tosaíonn Maria ag siúil ar shiúl ó na moncaithe go dtí go dtagann sí ar áit a bhfuil boladh níos fearr ann.

Idir an dá linn, tá a huncail Bob fós ag breathnú go géar ar na moncaithe. Ní thugann sé faoi deara go bhfuil Maria imithe go dtí go mbreathnaíonn sé suas! Tagann Brían ar Maria i ndiaidh 15 bhomaite. Nuair a thagann sé uirthi faoi dheireadh deir sise, "A Uncail Bob, ná téigh ar strae sa Zú ***riamh*** arís!"

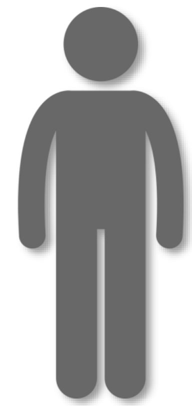





©2023 Joel Shaul

Tá ar Maria éalú ó na bolaithe bréana i dtaispeántas na moncaithe sa zú. Mar sin de, siúlann sí ar shiúl óna huncail.

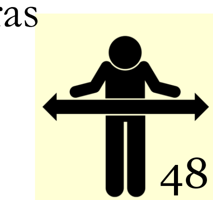
Cé acu duine a ndeachaigh "ar strae"?
Maria nó a huncail Bob?



Dá mbeifeá féin i do chara ag Maria, cén comhairle a thabharfá di maidir le déileáil le háiteanna poiblí a bhfuil bolaithe bréana iontu, a bhfuil róchallánach, a bhfuil róthe nó a bhfuil rófhuar?

Ar éirigh tusa caillte agus tú áit éigin le duine de do thuismitheoirí nó le duine fásta eile riamh roimhe?

Céard a d'fhoghlaim tú ón eispéaras sin?

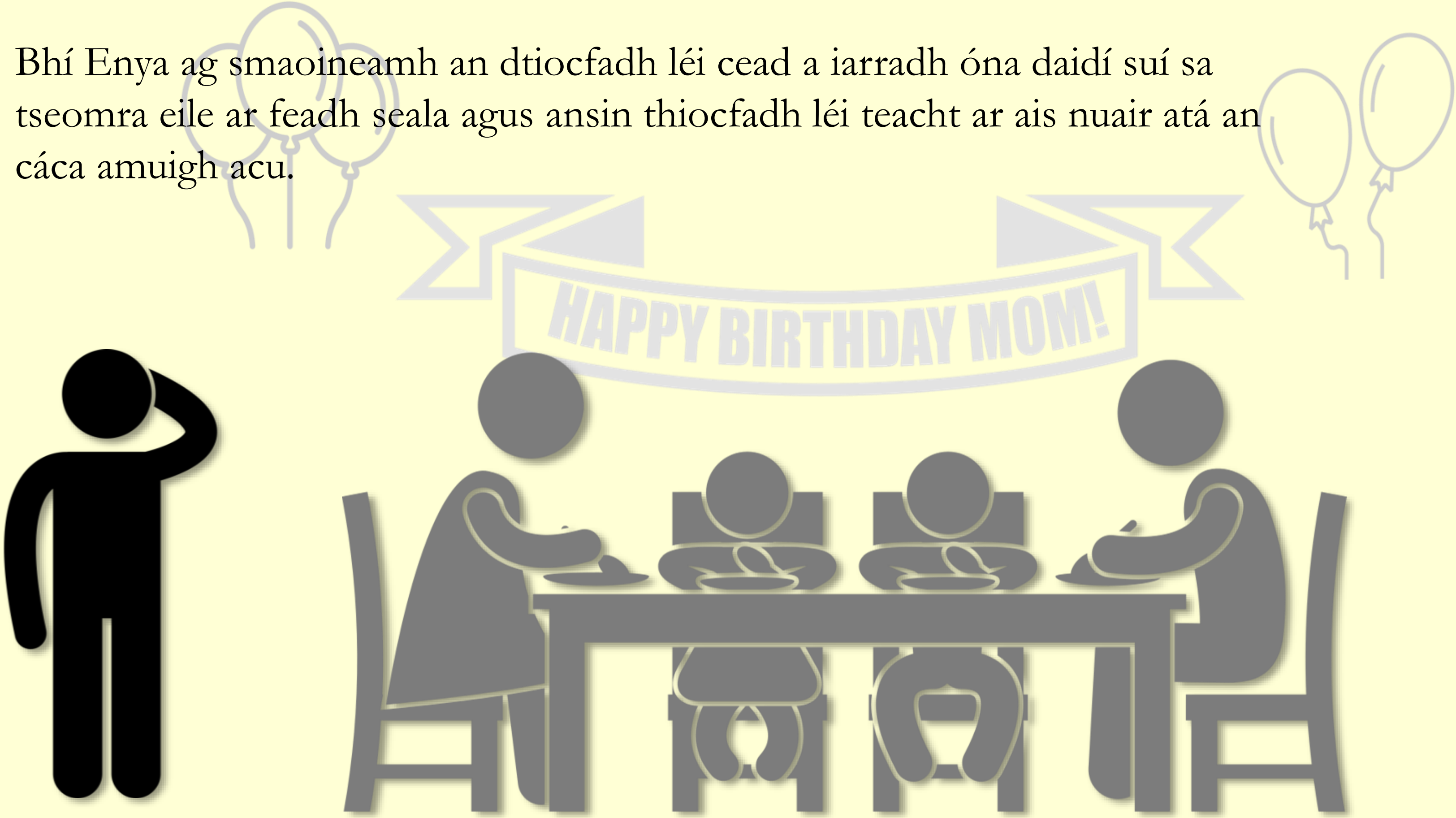




©2023 Joel Shaul

Tá grá ollmhór ag Enya dá máthair. Dhearaigh sí cárta deas di. Ba mhaith le Enya an cárta a thabhairt di ag an dinnéar ceiliúrtha atá ann do bhreithlá a mamaí, ach tá an boladh agus fuaim na ndaoine ag ithe anraith glasraí le linn an dinnéir ag cur déistin ar Enya.

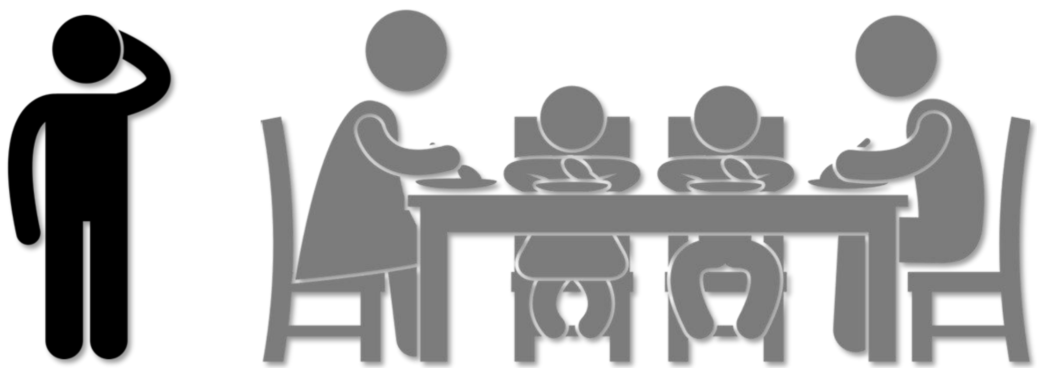
Bhí Enya ag smaoineamh an dtiocfadh léi cead a iarradh óna daidí suí sa tseomra eile ar feadh seala agus ansin thiocfadh léi teacht ar ais nuair atá an cáca amuigh acu.






©2023 Joel Shaul

Is féidir leis a bheith trom ar chuid daoine déileáil le radhairc, fuaimeanna agus bolaithe ar leith. Is minic a sháraíonn daoine go leor de na dúshláin "chéadfacha" seo, ach ní obair furasta é.

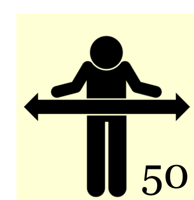


Bíonn sé fíordheacair d'Enya breathnú ar dhaoine eile ag ithe anraith, ach breithlá a máthair atá ann. Céard a ba chóir di a dhéanamh i do bharúil féin?

Ní éasca na réitigh sna cásanna seo.

Céard fútsa?

An mbíonn tusa ag iarraidh imeacht i bhfad ar shiúl ó rud atá ag cur isteach ort mar gheall ar na radhairc, na fuaimeanna agus na bolaithe?



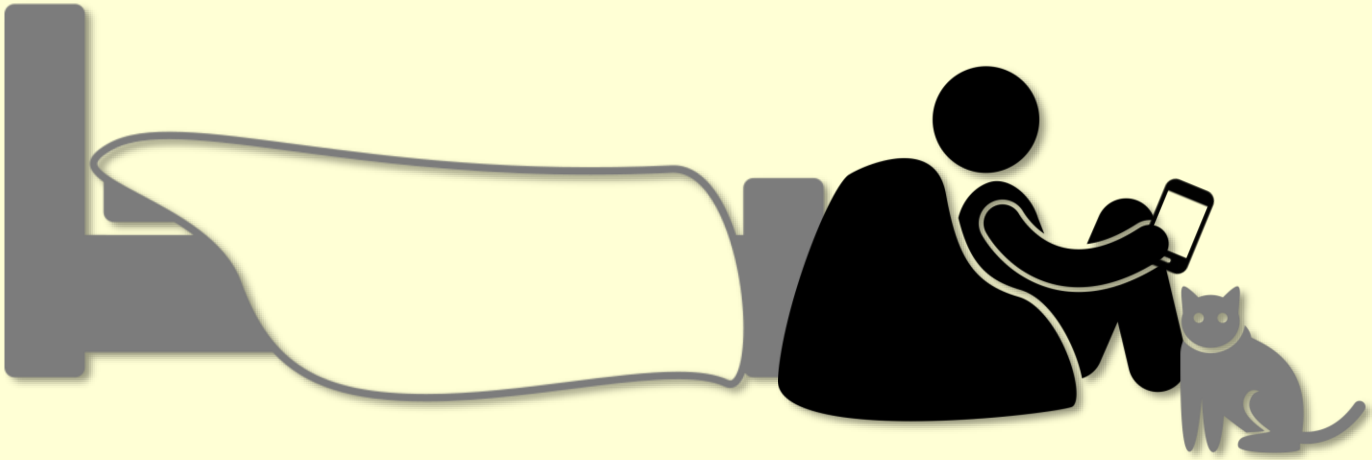


©2023 Joel Shaul

Le cúpla bliain anuas, tá Áilis ag éirí níos fearr ag caitheamh níos mó ama le daoine eile. Ar laethanta áirithe áfach, bíonn ar Áilis cuid mhór ama a chaitheamh le daoine, agus bíonn rud beag ama ag teastáil uaithi lena scíth a ligean ina haonar chun teacht chuici féin arís. Bíonn níos mó ama de dhíth ar Áilis ná mar a bhíonn de dhíth ar an ghnáthdhuine.

Tar éis seachtaine dheacair ar scoil, tá Áilis ag caitheamh an tSathairn ag baint taitneamh as seal a chaitheamh ina haonar sa bhaile. Roimh i bhfad cuireann Julia, cara le hÁilis, teachtaireacht chuici ag iarraidh ar Áilis bualadh léi ag an chúirt bhabhlála.

Ní éasca an cinneadh é d'Áilis roghnú céard a dhéanfaidh sí.





©2023 Joel Shaul

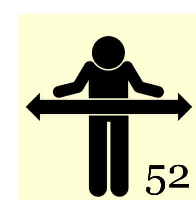
Éiríonn Áilis fíorthuirseach agus fíorneirbhíseach uaireannta. Tá sé foghlamtha aici óna taithí féin nach mór di seal a chaitheamh ina haonar le go dtiocfaidh sí chuici féin arís in amanna.

Tá Julia, cara le hÁilis, ag iarraidh uirthi dul ag babhláil anois. Céard a ba chóir d'Áilis a dhéanamh?

Dá mbeifeá féin i gcás Áilis, céard a scríobhfá i do theachtaireacht chuig Julia?

Céard fútsa? Ar éirigh tusa níos fearr ag caitheamh ama le daoine eile le himeacht ama, mar a d'éirigh Áilis?

An mbíonn sos ag teastáil uait ó dhaoine eile in amanna, le gur féidir leat do scíth a ligean?





©2023 Joel Shaul

# Cuid A Trí:

# Ag foghlaim conas spás oiriúnach a choimhéad idir tú féin agus daoine eile

©2023 Joel Shaul

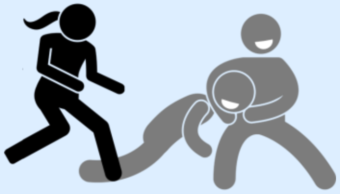
# Is minic a éiríonn daoine níos fearr ag coinneáil spáis phearsanta atá oiriúnach idir iad féin agus daoine eile.

Seo chugat roinnt samplaí.

Tá sé de nós ag Séathrún (ó leathanach 4) barróga a thabhairt do dhaoine nár mhaith leo iad.

Tosaíonn múinteoirí agus tuismitheoirí Shéathrúin ag tabhairt comhairle dó faoin dóigh a ba chóir do dhuine atá ar an aois céanna leis gean a léiriú. Déanann Seathrún a sheacht ndícheall cloígh lena gcomhairle. Smaoiníonn Seathrún ar dhóigheanna eile chun an grá atá aige do dhaoine a thaispeáint.

Is maith le Iasón (ó leathanach 22) a bheith cóngarach le cailíní agus a bheith ag stánadh orthu.
Cuidíonn a theiripeoir leis éirí níos feasaí faoin dóigh a mhothaíonn cailíní nuair a dhéanann sé seo. Foghlaimíonn Iasón chun amharc ar chailíní agus é níos faide uathu. De réir ama, tagann Iasón ar chailíní a bhfuil ag iarraidh a bheith cóngarach leis i ndáiríre.



Tá Nadia (ó leathanach 20) ag iarraidh súgradh "go garbh" le páistí eile mar a dhéanann sí lena deartháireacha. Éisteann Nadia leis an chomhairle a thugann a deartháireacha agus duine dá cairde di. Aimsíonn sí beallaí eile chun súgradh nach bhfuil chomh 'fisiciúil' céanna. Aimsíonn sí foireann coraíochta a chuireann fáilte roimh chailíní.

Tugann mamó Phádraig (ó leathanach 26) barróga dó, cé nach dtaitníonn barróga ó dhuine ar bith go rómhaith leis.

Teagascann tuismitheoirí Phádraig dó na focail cearta le húsáid chun cur in iúl do dhaoine eile nach maith leis barróga. Leanann a mhamó comhairle daoine eile agus ní thugann sí barróga do Phádraig a thuilleadh.



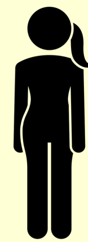
©2023 Joel Shaul

# Is coitianta go n-éiríonn daoine i bhfad níos fearr ag fanacht cóngarach go leor le daoine eile in áit dul rófhada ar shiúl uathu.

## Seo roinnt samplaí.

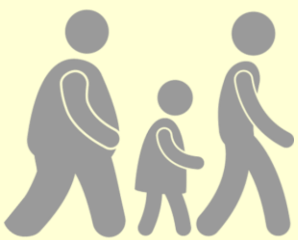
Éiríonn Seán (ó leathanach 29) i bhfad rófhada ar shiúl óna dhaidí agus óna uncail nuair a dhíríonn sé a aird ar a chluiche in áit ar na daoine lena bhfuil sé.

Tugann daidí Sheáin air a chóras cluichí a choinneáil sa charr agus iad amuigh ag siúil. Déanann Seán a dhícheall gan a bheith ag titim siar.



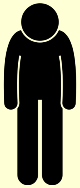
Ba mhaith le Casey (ó leathanach 45) a bheith in ann siúil níos faide ar shiúl óna hathair agus iad in áiteanna poiblí.

Foghlaimíonn Casey chun aird níos gaire a thabhairt ar a timpeallacht nuair atá sí as baile agus nuair atá strainséirí, feithiclí agus contúirtí eile ina timpeall, chun go bhfanfaidh sí slán. Tugann daidí Casey tuilleadh saoirse di de réir mar a éiríonn sí níos feasaí agus níos siosmaidí.



Tá sé de nós ag Ailín (ó lch 37) dul i bhfad chun tosaigh ar dhaoine eile.

Déanann Ailín siúil taobh le daoine in áit dul i bhfad chun tosaigh orthu a chleachtadh. Tá sé deacair dó á dhéanamh ach coinníonn sé air ag déanamh a dhícheall agus taitníonn seo i bhfad níos fearr le daoine eile.



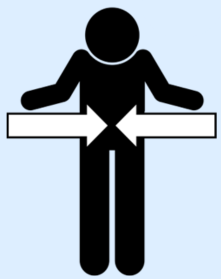
Tá Tiarnán míshásta le hAodhán, atá ina chara aige, mar gur mhaith le hAodhán a scíth a ligeann agus súgradh ina aonar ag am sosa (leathanach 43).

Is féidir le Tiarnán a bheith ina chara maith agus glacadh leis go mbíonn rud beag ama de dhíth ar Aodhán leis féin ag am sosa in amanna. Is féidir le hAodhán a chairdeas le Tiarnán a neartú má bhuaileann sé le Tiarnán chun súgradh leis ag uaireanta eile a oireann don bheirt acu.



©2023 Joel Shaul

# Céard fútsa?



Smaoinigh ar chuid deacaireachtaí a raibh agatsa le spás pearsanta, ach a d'éirigh leat dul chun cinn a dhéanamh leo.

Smaoinigh ar ghnéithe den spás pearsanta ar thiocfadh leat éirí níos fearr ag deileáil leo i do bharúil.

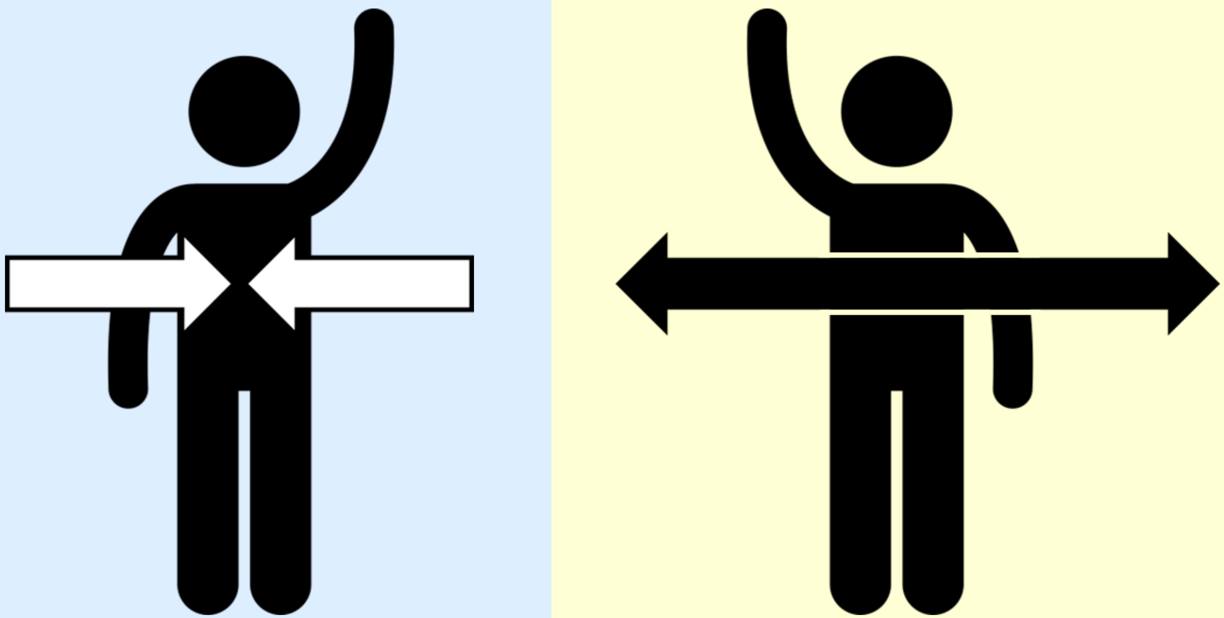
Smaoinigh ar chuid deacaireachtaí a raibh agatsa le fad pearsanta ach a d'éirigh leat dul chun cinn a dhéanamh leo.

Smaoinigh ar ghnéithe den fhad pearsanta ar thiocfadh leat éirí níos fearr ag deileáil leo i do bharúil.



©2023 Joel Shaul

# Seo í críoch an leabhair.



©2023 Joel Shaul