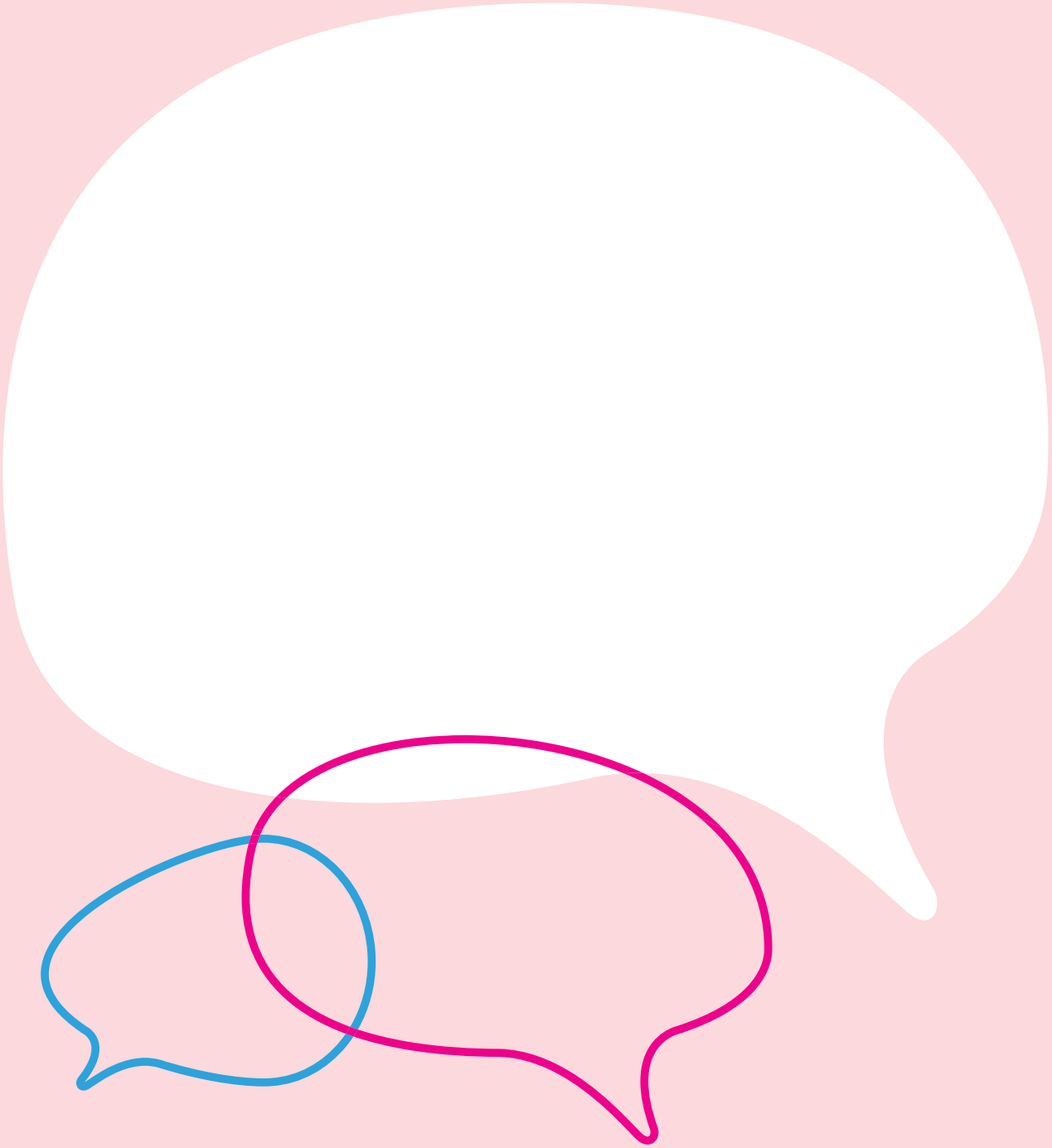
Pointe Cruinnithe, Eolais
agus Comhairle maidir
le Speictream an Uathachais

Fúm Féin

Gaeloideachas
Guth don Oideachas lán-Ghaeilge agus Gaeltachta

Is é Gaeloideachas a chuir an leagan Gaeilge den acmhainn seo ar fáil.



Tugann ár réimse lámhleabhar léargas luachmhar ar na dúshláin éagsúla a bhíonn roimh dhaoine a bhfuil uathachas orthu. É sin ráite, is fiú a bheith ar an eolas nach mbaineann lipéad faoi leith le gach duine atá ar an speictream, agus go mbíonn tionchair éagsúla ar dhaoine a bhfuil uathachas orthu, ag brath ar an áit ina bhfuil siad ar an speictream.

Cinnteoidh an leabhrán seo gur féidir leat eolas a bhaineann leatsa go sonrach a roinnt le do mhúinteoir.

Baineann an leabhar seo le:

CÉADFACH

Is féidir le timpeallachaí ar leith (torainn, bolaithe, uigeachtaí) míchompord, imní agus strus millteanach a chur ar dhaoine a bhfuil uathachas orthu. Braitheann na timpeallachtaí seo ar an duine aonair, agus tá sé tábhachtach tuiscint a bheith againn ar na dúshláin phróiseála a bhaineann leis na céadfaí don duine a bhfuil uathachas air/uirthi. Ní bhíonn na timpeallachtaí céanna i gceist le gach duine.

Bímse ag streachailt le timpeallachtaí ar nós:

Cuireann na bolaithe, torainn agus uigeachtaí seo isteach orm:

CUMARSÁID

Is fadhb lárnach í an chumarsáid do dhaoine a bhfuil uathachas orthu. Bíonn roinnt daoine a bhfuil uathachas orthu briathartha agus tá dream eile nach bhfuil. Bíonn sé deacair ar roinnt daoine a bhfuil uathachas orthu mothúcháin a léiriú, comhráite a thosú nó ceisteanna a chur. Is féidir le tuiscint teanga bheith deacair agus cuireann seo míshuaimhneas ar dhaoine - is smaointeoirí litriúla iad neart daoine a bhfuil uathachas orthu, agus bíonn sé deacair orthu greann, nathanna cainte nó treoracha i gcruth scéil a thuiscint.

Bíonn sé deacair orm na rudaí seo a thuiscint...

Bíonn sé deacair orm cumarsáid a dhéanamh nuair...

An bealach is fearr le horduithe/treoracha a thabhairt dom ná...

AIRD

Bíonn sé deacair ar dhaoine atá ar an speictream aird a thabhairt nó fanacht ina suí ar feadh tréimhsí fada. Bionn sé fíordheacair ar pháiste aire a thabhairt mura bhfuil siad spreagtha, má chuireann an timpeallacht isteach air/uirthi, nó má chuireann an timpeallacht imní ar an bpáiste.

Bíonn sé deacair orm aird a thabhairt ar scoil nuair...

Bíonn sé níos éasca orm aird a thabhairt nuair...

Cabhraíonn na bealaí seo liom aird a thabhairt...

SAMHLAÍOCHT

Bíonn sé deacair orm rudaí a thuiscint nó a shamhlú nach bhfuilim in ann a fheiceáil. Ciallaíonn sé seo go mbíonn gnéithe éagsúla den churaclam deacair orm.

Bíonn sé deacair orm na rudaí seo a thuiscint/ a shamhlú...

STRUCHTÚR / GNÁTHAMH

Bíonn gnáthamh agus struchtúr tábhachtach do dhaoine a bhfuil uathachas orthu. Laghdaíonn siad an imní mar go gcuireann siad srian/ faigheann siad réidh le rudaí nach mbíonn coinne acu leo.

Is é mo ghnáthamh scoile ná...

Is féidir le hathruithe ar rudaí ar nós plean suíochán nó sceideal an lae strus a chur orm.
Is féidir leat an strus seo a laghdú trí...

EAGRÚ

Bíonn deacrachtaí ag roinnt daoine a bhfuil uathachas orthu le spriocdhátaí. Is féidir leo dearmad a dhéanamh ar threalamh chomh maith, agus bíonn sé deacair orthu málaí/taisceadáin/ciseáin a choinneáil néata.

Bíonn na fadhbanna seo agam le rudaí a chur in ord...

Is féidir liom a bheith eagraithe trí...

IOMPAR

Bíonn fadhbanna iompraíochta in amanna ag daoine a bhfuil uathachas orthu. Tarlaíonn neart de na cásanna seo mar go mbíonn imní ar an duine faoi rud éigin nó go mbíonn deacrachtaí acu le cumarsáid nó le próiseáil ar an timpeallacht mórthimpeall air/uirthi. Bíonn sé tábhachtach idirdhealú a dhéanamh idir an frustrachas seo agus iompar atá dúshlánach nó 'dána', mar go dteastaíonn cuir chuige éagsúla uathu.

Léirím iompraíocht atá níos dúshlánaí nuair...

Déanaim mé féin a iompar mar seo nuair a bhím trí chéile nó nuair a bhíonn frustrachas orm a bhaineann le gnéithe den uathachas.

Is féidir é a aithint nuair a bhíonn drochlá ag duine a bhfuil uathachas air, má tá siad ar tí athrú giúmair a bheith acu, nó má tá siad chun iompraíocht dhúshlánach a léiriú. Léiríonn na comharthaí seo go bhfuil seo ag tarlú domsa...

Déanaimid seo nuair a léirím iompraíocht dhúshlánach sa bhaile...

IMNÍ

Is dúshlán mór í an imní do neart daoine a bhfuil uathachas orthu. Is féidir leis an imní na fadhbanna agus na deacrachtaí a bhíonn ag daoine a bhfuil uathachas orthu a mhéadú, agus iad a dhéanamh níos suntasaí fiú.

Is mór an seans go mbeidh imní orm nuair...

Is féidir a aithint go bhfuil imní orm má...

Bealaí domsa leis an imní a chosc ná...

Nuair a bhíonn imní orm, cabhraíonn na cuir chuige seo liom...

SÓISIALÚ

Bíonn sé deacair ar roinnt daoine a bhfuil uathachas orthu sóisialú a dhéanamh lena bpiaraí.

Bíonn na gnéithe seo den sóisialú deacair orm...

Bíonn sé níos éasca orm measc adh le mo phiaraí nuair...

Bealaí a bhféadfadh an scoil cabhrú liom foghlaim faoin gcaoi ar féidir liom sóisialú/ meascadh le mo phiaraí ná...

RIACHTANAIS BHREISE FOGHLAMA / MÍCHUMAIS

Bíonn riachtanais bhreise foghlama nó michumais ar roinnt daoine a bhfuil uathachas orthu.

Is iad na riachtanais bhreise foghlama atá agam ná...

Chomh maith leis an uathachas, tá diagnóis agam do...

Is iad na tacaíochtaí/riachtanais bhreise foghlama a theastaíonn uaim mar gheall ar an diagnóis seo ná...

BUANNA/ SPÉISEANNA

Níl sna dúshláin a bhaineann leis an uathachas ach cuid den scéal. Tá roinnt spéiseanna agus buanna agam a bhaineann leis an uathachas. Is rud maith é seo - ach uaireanta beidh gá le teorannú ar an méid cainte a dhéantar faoi na rudaí seo, lena gcuid spéiseanna a leathnú píosa. Ar nós roinnt páistí eile, bíonn neart buanna acu.

Tá spéis mhór agam i...

Tá spéis agam chomh maith i...

M'ÁBHAR

Beidh gnéithe de gach ábhar a ndéanann an páiste staidéar air atá dúshlánach, mar gheall ar an uathachas. Chomh maith leis sin, éireoidh go hiontach leis an bpáiste i réimsí eile den ábhar.

An taithí atá agam leis an ábhar cheana féin ná:

Bíonn na gnéithe seo de d'ábhar an-deacair orm:

An ghné is mó a thaitníonn liom/atá éasca dom san ábhar ná:

Bíonn sé níos éasca orm obair a dhéanamh a bhaineann le mo chuid buanna.
Is bealaí iad seo le mo bhuanna/spéiseanna a cheangal le d'ábhar:

EILE

Eolas eile fúmsa a bheadh úsáideach duit ná...

Pointe Cruinnithe, Eolais
agus Comhairle maidir
le Speictream an Uathachais

Gaeloideachas

Guth don Oideachas lán-Ghaeilge agus Gaeltachta

Is é Gaeloideachas a chuir an leagan Gaeilge den acmhainn seo ar fáil.