Droichead - Oiliúint Mothúchán- Iar-bhunscoil

Sracfhéachaint
'Is é atá i gceist le hoiliúint mothúchán cuidiú le leanaí tuiscint a fháil ar na mothúcháin éagsúla a bhíonn acu, cén fáth a dtarlaíonn siad agus conas iad a láimhseáil.' (John Gottman, 1996)

Beagán níos mó faisnéise
Dar le John Gottman (2011), tá ceithre bhealach ann chun déileáil le mothúcháin linbh: ● Diúltú mothúchán: neamhaird a thabhairt ar mhothúchán an linbh ● Cur in aghaidh mothúchán: is comhartha laige iad mothúcháin agus níor cheart iad a mhothú ● Laissez-Faire: tá ionbhá á léiriú le mothúchán an linbh ach níltear ábalta treoir a thabhairt don leanbh chun an mothúchán a láimhseáil ● Oiliúint Mothúchán (OM): straitéis ar bhonn fianaise, atá bunaithe ar shaothar John Gottman, chun cabhrú leis an leanbh na mothúcháin a bhíonn aige/aici ag tráth áirithe a bhainistiú. Aithníonn OM go bhfuil gach mothúchán inghlactha, ach nach bhfuil gach iompraíocht inghlactha. Is cúnamh é chun an leanbh a chomhrialú ionas gur féidir leis/léi féinrialú a fhoghlaim.

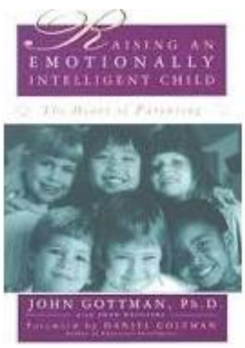
Na céimeanna a bhaineann le hoiliúint mothúchán
1. Mothúcháin an linbh a aithint agus ionbhá a léiriú: "Feicim go bhfuil fearg mhór ort faoi láthair". Mar thoradh air sin, mothaíonn an leanbh go bhfuil sé/sí 'feicthe'.

CC BY NC

2. Na mothúcháin a dhearbhú agus a lipéadú: “Tá sé ceart go leor má tá frustrachas ort. Is am deacair é seo duit”. Nuair a thugtar ainm ar an mothúchán go soiléir, táthar ag cuidiú leis an leanbh an inchinn agus an córas limbeach a rialú agus a athcheangal.

3. Teorainneacha iompraíochta a shocrú (más gá): “Tá gach mothúchán ceart go leor, is é a ndéanaimid leo an rud is tábhachtaí”. Cuidíonn an chéim seo leis an leanbh foghlaim faoin iompraíocht chuí — cad atá inghlactha agus cad nach bhfuil inghlactha ó thaobh na hiompraíochta de.

4. Fadhbanna a réiteach leis an leanbh: “Bhí tú trí chéile mar...an raibh bealach eile ann chun déileáil le do mhothúcháin”? Faigheann an leanbh tuiscint ar ‘fáth’ an mhothúcháin agus tugtar bealaí éagsúla dó/di leis an mothúchán a láimhseáil amach anseo

Tuilleadh eolais	
Leabhair	**Suíomhanna Gréasáin**
 Raising an Emotionally Intelligent Child ‘The Heart of Parenting’ *John M. Gottman, Joan DeClaire*	https://www.emotioncoachinguk.com/