

DIA DUIT

- Abair 'Dia Duit'
- Fiafraigh den duine an mian leo caint?
- Cuimhnigh, tá sé ceart go leor mura mian leo, b'fhéidir nach bhfuil an duine réidh le labhairt
- Más mian leo, aimsigh áit chiúin le labhairt
- Cuimhnigh go mb'fhéidir go nglacfaidh siad le do chuireadh am éigin eile



CÉIM 2

TÉIGH I mBUN CAINTE

- Labhair leis an duine
- Féach sa tsúil orthu anois agus arís nó déan pé rud a bhraitheann tú atá compordach (b'fhéidir gur fearr suí taobh leo)
- Bí chomh hoscailte agus agus is féidir maidir leis an gcomhrá
- Cuir ceisteanna atá oscailte agus nach dteastaíonn ach freagraí 'tá'/'níl' uathu

ÉIST

- Úsáid focail agus comharthaíocht choirp a chuireann in iúl don duine go bhfuil tú ag éisteacht
- Cinntigh go gcuirtear isteach orthu a laghad agus is féidir (múch gutháin, an teilifís etc.)
- Lig dóibh labhairt agus an comhrá a stiúradh
- Cuimhnigh, níl súil leis go mbíonn na freagraí go léir agat
- Déan iarracht gan freagairt an iomarca don mhéid atá á rá acu





FOGHLAIM

- Déan iarracht rudaí a fhiosrú óna bpeirspictíocht féin
- Fiafraigh cad iad na rudaí ar éirigh leo roimhe seo
- Glac leis gurb iadsan an duine a bhfuil an t-eolas is mó acu fúthu féin agus ar na rudaí a n-éiríonn leo dóibh



ROGHANNA



- Cad é an chéad rud eile a tharlóidh?
- Tabhair dóthain ama don duine na roghanna a phlé
- Tacaíocht leis an gcéad chéim eile don duine a aithint
- Cuir ar an eolas iad go bhfuil tacaíochtaí ar fáil, má theastaíonn siad.
(Is féidir teacht ar eolas ar an gCárta Comhrá 'Dia Duit, Conas atá Tú' agus an láithreán gréasáin: www.hellohowareyou.info)
- Fiafraigh den duine an bhfuil siad ceart go leor le deireadh a chur leis an gcomhrá
- Cinntigh aire a thabhairt duit féin tar éis an chomhrá