

Má bhraitheann tú go bhfuil bulaíocht á déanamh ort:

## 1. Stop! a rá go soiléir



✓ Iarr orthu STOPADH.

## 2. Siúl Leat.



✓ Siúil amach agus déan neamhaird orthu.

## 3. Scéal le hinsint

- ✓ Abair le duine éigin
- ✓ Labhair le cara.
- ✓ Abair le mhúinteoir.
- ✓ Abair le tuismitheoir.



Cad ba cheart dom a dhéanamh má fheicim go bhfuil bulaíocht á déanamh ar dhuine eile:

✓ Inis do dhuine fásta láithreach.



✓ Féadfaidh do mhúinteoir a bheith i gceist anseo – tar éis an ranga nó scríobh nóta.



✓ Is féidir gur tuismitheoir é seo – iarr orthu an scoil a chur ar an eolas go ciúin mura bhfuil tú ag iarraidh é a rá. Is féidir leo glaoch nó ríomhphost a chur chuig an oifig: [oifig@gaelscoiluiriada.ie](mailto:oifig@gaelscoiluiriada.ie)

✓ Ná fan ciúin. Is féidir leis an mbulaíocht leanúint ar aghaidh ag rá nach bhfuil aon rud ar bith ann.



Is féidir leis an scoil a bheith páirteach agus cabhrú le **STOP a chur leis** an mbulaíocht **MÁ** tá a fhios againn go bhfuil sé ag tarlú.



## Leagan na nDaltaí

### Beartas Frithbhulaíochta

- ✓ Teastaíonn uainn go mbeidh ár scoil ina háit inar féidir le gach duine mothú sábháilte agus sona.
- ✓ Ciallaíonn sé sin nach gceadaítear bulaíocht ar bith.
- ✓ Sa pholasaí seo ba mhaith linn go n-oibreoidh an scoil, an fhoireann, agus na daltaí le chéile chun ár scoil a choinneáil mar áit fáilteach, shona do chách.
- ✓ Rinneadh an polasaí seo dár mic léinn, agus lena n-ionchur.



Tá sé de cheart ag gach leanbh a bheith cé hé/hí féin.

## Cad is Bulaíocht ann?



Is iompar í an bhulaíocht a fhéadann tú a ghortú ar an taobh istigh nó ar an taobh amuigh agus atá ag tarlú **arís agus arís eile** le himeacht ama. Is féidir é a bheith:

- **Ó Bhéil:** glaoch ainmneacha, spochadh, ráflaí a scaipeadh.
- **Mothúchánach:** tú a fhágáil amach, ag rá rudaí olc fút le daoine eile, ag goilleadh ar do mhothúcháin, ag déanamh bagairtí.
- **Fisiciúil:** ag polladh, ag ciceáil, ag bualadh, ag brú, ag spriochadh.
- **Cibear:** Rudaí míchineálta a rá ar líne, trí théacs, comhrá grúpa.
- **Réamhchlaonadh :** Ag glaoch ort ainmneacha mar gheall ar dhath do chraiceann, reiligiún, eitneachas, gnéasacht, inscne, riachtanas speisialta nó míchumas.

## Cuimhnigh

- Labhair – abair le tuismitheoir nó múinteoir nó cara.
- Gabh scáileáin den fhianaise ar bhulaíocht ar líne agus taispeáin duine fásta a bhfuil muinín agat as.
- Ná roinn faisnéis phearsanta le haon duine ar líne.
- Abair má fheiceann tú go bhfuil droch-chóireáil á tabhairt do dhuine éigin. Cabhrú le daoine eile.
- Caitheamh le daoine eile go cineálta.
- Má ghortaíonn tú duine éigin, smaoinigh ar conas a bhraithfeá dá dtarlódh sé duit nó duine a bhfuil cúram ort.

## Tá sé seo le rá ag daltaí inár scoil:

*Is féidir le bulaíocht: “mothú íseal nó brónach cur ar dhuine”*

- *Is féidir le bulaíocht “duine a ghearradh amach” nó magadh a dhéanamh orthu arís agus arís eile.”*
- *Má fheiceann tú bulaíocht á déanamh ar dhuine : “Abair leis an mbulaí stopadh. Nó abair le múinteoir. Nó cuidigh leo insint. Ach cibé rud a dhéanann tú, ná troid ar ais.”*
- *“Abair le duine a bhfuil muinín agat as – sa bhaile nó ar scoil.”*
- *“ Lig isteach iad i do chluiche nó comhrá.”*
- *“Cabhair leo agus tacaigh leo. Seas leo”*
- *“Abair leo nach bhfuil sé fíor. Bí cineálta leo”.*

*“Caith le gach duine ar an mbealach ar mhaith leat iad a chóireáil leat.”*

## Suímh Ghréasáin

úsáideacha inar féidir le tuismitheoirí labhairt leat sa bhaile faoin mbulaíocht:

<https://www.antibullyingcampaign.ie/> <https://www.webwise.ie/>  
<https://antibullyingcentre.ie/fuse/p/parent-hub/>

<https://tacklebullying.ie/> **Cad is féidir leat a dhéanamh:**



Tosaigh Ag Insint do Dhaoine Eile

