



Smaoinigh ar an ...



# Bhulaíocht



Tá sé lán chomh holec drochrud a chur trí théacs is atá sé é a rá

**Chomh luath is a d'inis mé..... stad sé!**



SEAS AN FÓD IN ÉADAN NA mBULAITHE. TÁ SÉ CONTRÁILTE, AN DÓIGH A gCAITHEANN SIAD LE DAÓINE.

Tá an bhulaíocht go hiomlán **CONTRÁILTE**. Is eispéreas uafásach atá ann. Fágann an bhulaíocht thar a bheith brónach míshásta thú. Is féidir go ndéanfaí bulaíocht nó tromaíocht ar dhaoine ar dhóigheanna éagsúla - trí spochadh, trí bhagairí, trí ráflaí a scaipeadh, trí ionsaithe fisiceacha nó tríd an duine a imeallú agus trí neamhaird a dhéanamh de nó di. Is féidir bulaíocht a dhéanamh chomh maith trí théacsáil nó trí ghrianghraif agus teachtaireachtaí a phostáil ar shuíomhanna líonraithe shóisialta - d'fhéadfadh sé gur duine amháin nó grúpa daoine a bheadh ag gabháil dó seo.

Níl sé de cheart ag duine ar bith caitheamh leat ar an dóigh seo. Bíonn na bulaithe slítheánta. Bíonn siad glic seifíúil agus iad ag iarraidh nach gcuirfí aon locht orthu féin, is minic iad i bhfolach taobh thiar de dhaoine eile ionas nach dtarraingeofaí aon trioblóid orthu féin.

Más rud é go bhfuil bulaíocht á déanamh ort ar scoil, abair le múinteoir. Má táthar ag bulaíocht ort ar do bhealach abhaile ón scoil, b'fhearr siúl le grúpa cairde

nó iarraidh ar dhuine fásta tú a bhailiú ag geataí na scoile.

Má tá bulaíocht á déanamh ort trí ghuthán soghluaiste, athraigh an uimhir ghutháin s'agat. Más trí shuíomh líonraithe shóisialta atá an bhulaíocht á déanamh, cuir bac leis an duine. Mura n-oibríonn sé seo, is féidir na teagmhais seo a chur in iúl do na soláthóirí teileafóin nó líonra.

Tá sé thar a bheith tábhachtach go labhrófa le duine éigin faoina bhfuil ag tarlú. Mura bhfuil a fhios ag duine ar bith, ní thig le duine ar bith cuidiú leat. Is fearr i gcónaí cuidiú a iarraidh go dtí go gcuirtear rudáí ina gceart. Labhair le tuismitheoir, le múinteoir nó leis an chomhairleoir scoile.

Ní maith le duine ar bith bulaithe. Is daoine uaigneacha mímhúiníneacha iad. Is mian leo go mbeidh dúil ag daoine iontu agus go mbeidh cairde acu.

## Is fiú na foinsí eile tacaíochta seo a fhiosrú

Línte Cabhrach:

Suíomhanna Gréasáin Úsáideacha:

Childline 0800 1111

[www.nidirect.gov.uk/index/information-and-services/young-people/health-and-relationships/bullying/bullying-at-school.htm](http://www.nidirect.gov.uk/index/information-and-services/young-people/health-and-relationships/bullying/bullying-at-school.htm) - faisnéis ar an bhulaíocht agus ar ar ceart a dhéanamh fúithi

Lifeline 0808 808 8000

[www.childline.org.uk/Explore/Bullying/Pages/Bullyinginfo.aspx](http://www.childline.org.uk/Explore/Bullying/Pages/Bullyinginfo.aspx) - faisnéis ar an bhulaíocht agus ar rudáí is féidir a dhéanamh fúithi

Samaritans

0845 790 9090

[www.beatbullying.org/index.html](http://www.beatbullying.org/index.html) - lear mór faisnéise ar an bhulaíocht agus naisc chuig suíomhanna gréasáin eile

[www.nhs.uk/Livewell/Bullying/Pages/Bullyingfacts.aspx](http://www.nhs.uk/Livewell/Bullying/Pages/Bullyingfacts.aspx) - faisnéis ar fáil an chibearbhulaíocht

[www.kidscape.org.uk/childrenteens/index.asp](http://www.kidscape.org.uk/childrenteens/index.asp) - comhairle ar dhéileáil leis an bhulaíocht

[www.endbullying.org.uk](http://www.endbullying.org.uk) - lear mór faisnéise agus comhairle ar fáil anseo



Smaoinigh ar an ...



# Bhulaíocht



Tá sé lán chomh holec drochrud a chur trí théacs is atá sé é a rá

**Chomh luath is a d'inis mé..... stad sé!**



SEAS AN FÓD IN ÉADAN NA mBULAITHE. TÁ SÉ CONTRÁILTE, AN DÓIGH A gCAITHEANN SIAD LE DAÓINE.

Tá an bhulaíocht go hiomlán **CONTRÁILTE**. Is eispéreas uafásach atá ann. Fágann an bhulaíocht thar a bheith brónach míshásta thú. Is féidir go ndéanfaí bulaíocht nó tromaíocht ar dhaoine ar dhóigheanna éagsúla - trí spochadh, trí bhagairí, trí ráflaí a scaipeadh, trí ionsaithe fisiceacha nó tríd an duine a imeallú agus trí neamhaird a dhéanamh de nó di. Is féidir bulaíocht a dhéanamh chomh maith trí théacsáil nó trí ghrianghraif agus teachtaireachtaí a phostáil ar shuíomhanna líonraithe shóisialta - d'fhéadfadh sé gur duine amháin nó grúpa daoine a bheadh ag gabháil dó seo.

Níl sé de cheart ag duine ar bith caitheamh leat ar an dóigh seo. Bíonn na bulaithe slítheánta. Bíonn siad glic seifíúil agus iad ag iarraidh nach gcuirfí aon locht orthu féin, is minic iad i bhfolach taobh thiar de dhaoine eile ionas nach dtarraingeofaí aon trioblóid orthu féin.

Más rud é go bhfuil bulaíocht á déanamh ort ar scoil, abair le múinteoir. Má táthar ag bulaíocht ort ar do bhealach abhaile ón scoil, b'fhearr siúl le grúpa cairde

nó iarraidh ar dhuine fásta tú a bhailiú ag geataí na scoile.

Má tá bulaíocht á déanamh ort trí ghuthán soghluaiste, athraigh an uimhir ghutháin s'agat. Más trí shuíomh líonraithe shóisialta atá an bhulaíocht á déanamh, cuir bac leis an duine. Mura n-oibríonn sé seo, is féidir na teagmhais seo a chur in iúl do na soláthóirí teileafóin nó líonra.

Tá sé thar a bheith tábhachtach go labhrófa le duine éigin faoina bhfuil ag tarlú. Mura bhfuil a fhios ag duine ar bith, ní thig le duine ar bith cuidiú leat. Is fearr i gcónaí cuidiú a iarraidh go dtí go gcuirtear rudáí ina gceart. Labhair le tuismitheoir, le múinteoir nó leis an chomhairleoir scoile.

Ní maith le duine ar bith bulaithe. Is daoine uaigneacha mímhúiníneacha iad. Is mian leo go mbeidh dúil ag daoine iontu agus go mbeidh cairde acu.

## Is fiú na foinsí eile tacaíochta seo a fhiosrú

Línte Cabhrach:

Suíomhanna Gréasáin Úsáideacha:

Childline 0800 1111

[www.nidirect.gov.uk/index/information-and-services/young-people/health-and-relationships/bullying/bullying-at-school.htm](http://www.nidirect.gov.uk/index/information-and-services/young-people/health-and-relationships/bullying/bullying-at-school.htm) - faisnéis ar an bhulaíocht agus ar ar ceart a dhéanamh fúithi

Lifeline 0808 808 8000

[www.childline.org.uk/Explore/Bullying/Pages/Bullyinginfo.aspx](http://www.childline.org.uk/Explore/Bullying/Pages/Bullyinginfo.aspx) - faisnéis ar an bhulaíocht agus ar rudáí is féidir a dhéanamh fúithi

Samaritans

0845 790 9090

[www.beatbullying.org/index.html](http://www.beatbullying.org/index.html) - lear mór faisnéise ar an bhulaíocht agus naisc chuig suíomhanna gréasáin eile

[www.nhs.uk/Livewell/Bullying/Pages/Bullyingfacts.aspx](http://www.nhs.uk/Livewell/Bullying/Pages/Bullyingfacts.aspx) - faisnéis ar fáil an chibearbhulaíocht

[www.kidscape.org.uk/childrenteens/index.asp](http://www.kidscape.org.uk/childrenteens/index.asp) - comhairle ar dhéileáil leis an bhulaíocht

[www.endbullying.org.uk](http://www.endbullying.org.uk) - lear mór faisnéise agus comhairle ar fáil anseo