



Treoir do Thuismitheoirí

# maidir le hIdirlíon Níos Fearr



# Clár Ábhar

## Réamhrá

Leideanna do Thuismitheoirí maidir le Sábháilteacht Idirlín	3
Sábháilteacht Idirlín: Comhairle do Thuismitheoirí a bhfuil Páistí Óga acu	6
Comhairle maidir le Tréimhsí Ar Líne	8

## Páistí & Na Meáin Shóisialta

Cad í an Aois Cheart le Tosú?	11
Cén fáth 13 bliana d'aois?	11
Cad iad na Príomh Rudaí ar Cheart Smaoineamh Orthu?	12
Srianta Aoise na Meán Sóisialta	12
Comhairle maidir le Líonrú Sóisialta	13
Conas Cáil ar an Idirlíon a Mhainistiú	15

## Déileáil le Cibearbhulaíocht

Cad is Cibearbhulaíocht ann?	17
Cad is féidir liom a dhéanamh má tá Bulaíocht á déanamh ar mo pháiste ar líne?	18
Cén chomhairle ar cheart dom a chuir ar mo pháiste?	20

## Ag Labhairt faoi

### Phornagrafaíocht Ar Líne

Páistí Óga & Pornagrafaíocht	24
Déagóirí & Pornagrafaíocht	24
Ag labhairt le do pháiste faoi Ghnéastéacsáil	26
Cad a dhéanfaidh mé má chomhroinntear íomhánna dlúthphearsanta de mo pháiste ar líne?	27

### Cén áit a bhfaighidh mé tuilleadh Faisnéise agus Comhairle

Webwise	31
Ionad Idirlíon níos Sábháilte, Éire	32
Línte Cabhrach: Ag Éisteacht, Ag Tacú & Ag Cumasú	33
Ginearálta	37
Meabhairshláinte & Folláine	39
Neamhoird Itheacháin	41
Inscne & Gnéasacht	42
Sábháilteacht Idirlín	43

# Réamhrá

Tugann tuismitheoirí treoir agus tacaíocht dá bpáistí i ngach céim dá bhforbairt phearsanta, bídís ag foghlaim cén chaoi dul trasna an bhóthair, dul ar rothar nó dul ag snámh. Níor cheart go mbeadh sé aon phioc difriúil maidir lena saol ar líne. Forbraíodh an leabhrán seo chun tacú leatsa agus tú ag tacú le do pháiste a bheith níos sábháilte ar líne.



Tá an tIdirlíon ag éirí níos tábhachtaí agus níos tábhachtaí i gcónaí i saol ár bpáistí; tá sé tábhachtach go mbíimid páirteach sa mhéid atá ar siúl acu ar líne. Is éard atá i gceist anseo ná ní hamháin go labhraímid lenár bpáistí faoina bhfuil ar siúl acu ar líne ach go n-éistimid leo freisin. Tá sé tábhachtach go labhraímid go hoscailte agus go rialta faoin imní atá orainn agus go leagaimid síos teorainneacha maidir le húsáid an idirlín inár dtithe.

Bíodh is go dtugann an t-idirlíon deiseanna iontacha dár bpáistí, is léir freisin gur údar imní againn é go bhféadfadh páistí an iomarca ama a chaitheamh ar líne, ag féachaint ar ábhar nach bhfuil oiriúnach agus ag caint le daoine a bhfuil sé i gceist acu dochar a dhéanamh dóibh nó leas a bhaint astu.

Is dual dúinn mar thuismitheoirí ár bpáistí a choinneáil slán. Is é an straitéis is fearr le haghaidh sábháilteachta ar líne, is cuma cén aois é an t-úsáideoir, ná bheith ag labhairt leo faoi cad atá á dhéanamh acu agus cé lena bhfuil siad á dhéanamh.

Cabhróidh an leabhrán seo leat, mar thuismitheoir, cabhrú le do pháistí eispéireas maith a bheith acu ar líne. Tabharfaidh sé eolas agus comhairle duit, agus mar thoradh air sin, beidh tú in ann labhairt go muiníneach le do pháistí, déagóirí agus daoine fásta óga ina measc, faoi na buntáistí agus na rioscaí ar cheart dóibh a bheith san airdeall orthu.

Tagann cuid mhaith den ábhar sa leabhrán seo ó ábhar a foilsíodh den chéad uair ar shuíomh gréasáin [Webwise.ie](http://Webwise.ie). Is féidir dul chuig Rannóg na dTuismitheoirí ar [Webwise](http://Webwise.ie) ([webwise.ie/category/parents](http://webwise.ie/category/parents)) chun teacht ar thuilleadh acmhainní lena n-áirítear agallaimh fiseáin le saineolaithe, ábhar cainte faoi thopaicí atá deacair a phlé le do pháiste, ailt faoi aipeanna agus teicneolaíochtaí, agus go leor eile.

# Leideanna do Thuismitheoirí maidir le Sábháilteacht Idirlín

Féach ar ár ndea-chomhairle maidir le sábháilteacht idirlín le cinntiú go mbeidh eispéireas maith agatsa agus ag do pháiste ar líne:

## Uimh. 1 Cuir eolas ar an Idirlíon le chéile

Bí ar an gcéad duine a thaispeánfaidh an tIdirlíon do do pháiste. Is buntáiste don thuismitheoir agus don pháiste araon é bheith ag breathnú ar an Idirlíon le chéile. Déan iarracht teacht ar shuíomhanna gréasáin atá spreagúil spráúil le chéile, ionas go mbeidh dearcadh dearfach agaibh ar bheith ag féachaint ar an Idirlíon. D'fhéadfadh sé a bheith níos éasca dá bharr taithí dhearfach agus dhiúltach an Idirlín a phlé amach anseo.



## Uimh. 2 Aontaigh rialacha i dtaobh úsáid an Idirlín le do pháiste

Déan iarracht teacht ar chomhaontú le do pháiste faoi na rialacha i dtaobh úsáid an Idirlín sa bhaile. Seo cúpla leid duit a chabhróidh leat tús a chur leis seo:

- Déan plé ar cén uair agus cá fhad a fhéadfaidh do pháiste an tIdirlíon a úsáid
- Bí ar aon intinn faoin mbealach a gcaithfear le faisnéis phearsanta (ainm, seoladh, uimhir theileafóin, ríomhphost)
- Déan plé le do pháiste faoin mbealach is ceart é/í féin a iompar le daoine eile
- Bí ar aon intinn faoin gcineál suíomhanna agus gníomhaíochtaí atá ceart go leor agus nach bhfuil ceart go leor



- Lean na rialacha tú féin! Nó ar a laghad mínigh cén fáth go bhfuil na rialacha difriúil do dhaoine fásta.

## Uimh. 3 Mol do do pháiste a bheith cúramach agus faisnéis phearsanta á soláthar ar líne

Riail shimplí a d'fhéadfá a úsáid le haghaidh páistí óga nár cheart dóibh ainm, uimhir theileafóin ná grianghraf a thabhairt amach gan cead a fháil uait. Ba cheart páistí níos sine a úsáideann suíomhanna líonraithe shóisialta ar nós Facebook a spreagadh chun bheith an-chúramach faoin bhfaisnéis phearsanta agus faoi na grianghraif a phostálann siad ar líne. Is cuma faoi na socruithe próbháideachta, a luaithe is atá ábhar ar líne, níl smacht agat a thuilleadh ar na daoine a fheicfidh é nó ar an mbealach a úsáidfear é.

## Uimh. 4 Labhair faoin mbaol a bhaineann le bualadh go pearsanta le 'cairde' ar líne

Is cóir go dtuigfidh daoine fásta gur féidir gur rud dearfach do pháiste é bheith ag bualadh lena chéile ar líne, mar a gcuirfidh siad aithne ar a chéile agus a ndéanfaidh siad cairde nua. Ach ar mhaithe le cúrsaí sábháilteachta agus chun an drochthaithe a sheachaint, tá sé tábhachtach nach mbuailfidh páistí le strainséirí ar chuir siad aithne orthu ar líne mura bhfuil duine fásta a bhfuil muinín acu astu in éineacht leo. Pé scéal é, ba cheart i gcónaí go mbeadh cead a thuismitheora ag an bpáiste ar dtús. Ina theannta sin, is smaoineamh maith é freisin plean slán i gcás teipe a chur i bhfeidhm, cuir i gcás go gcuirfeá glaoh orthu go gairid i ndiaidh dóibh bualadh leis an duine chun gur féidir leo imeacht má mhothaíonn siad míchompordach.

## Uimh. 5 Múin do do pháiste cén chaoi faisnéis a mheas agus dearcadh criticiúil a ghlacadh i leith na faisnéise a aimsíonn sé nó sí ar líne.

Bíonn an chuid is mó de pháistí ag úsáid an Idirlín chun a gcuid eolais féin a fheabhsú agus a fhorbairt chun críocha obair scoile nó suimeanna pearsanta. Ba cheart go dtuigeadh páistí nach bhfuil an fhaisnéis ar fad a aimsíonn siad ar líne ceart, cruinn ná ábhartha. Taispeáin do do pháiste cén chaoi an fhaisnéis a aimsíonn sé nó sí a dheimhniú trína cur i gcomparáid le foinsí eile a phléann an t-ábhar céanna. Taispeáin suíomhanna iontaofa dóibh is féidir leo a úsáid chun faisnéis a chur i gcomparáid.



### Uimh. 6 Ná bí róchriticiúil faoi do pháiste a bheith ag féachaint ar an Idirlíon

Is féidir go dtiocfaidh páiste trí thimpiste ar ábhar Idirlín nach bhfuil oiriúnach ach do dhaoine fásta. Is féidir freisin go gcuardóidh páiste na suíomhanna gréasáin sin d'aon ghnó; cuimhnigh gur dual do pháiste a bheith fiosrach faoi rudaí nach bhfuil ceadaithe dó. Déan iarracht sin a thiontú chun tairbhe trí phlé a dhéanamh leo ar an ábhar atá ann agus rialacha a dhéanamh ina leith. Bí réadúil agus tú ag meas na húsáide a bhaineann do pháiste as an Idirlíon.



### Uimh. 7 Lig do do pháistí na nithe is maith leo a dhéanamh ar líne a thaispeáint duit

D'fhonn treoir a thabhairt do do pháistí, tá sé tábhachtach go dtuigeann tú an tsí a n-úsáideann siad an tIdirlíon agus gach ar maith leo a dhéanamh air a thuiscint. Lig do do pháistí na suíomhanna gréasáin ar maith leo cuairt a thabhairt orthu agus na nithe is maith leo a dhéanamh air a thaispeáint duit.



### Uimh. 8 Cuimhnigh, is treise i bhfad gnéithe dearfacha an Idirlín ná na gnéithe diúltacha.

Is acmhainn iontach oideachais agus caitheamh aimsire do pháistí é. Spreag do pháiste le dearcadh criticiúil a ghlacadh i leith an Idirlín agus le tairbhe a bhaint as a bhfuil le haimsíú air.



## Sábháilteacht Idirlín: Comhairle do Thuismitheoirí a bhfuil Páistí Óga acu

Níl sé róluath riamh smaoineamh faoi shábháilteacht do pháiste ar líne. Más tuismitheoir thú a bhfuil páiste óg agat atá ag fáil amach faoin domhan ar líne den chéaduaire, tá cúpla rud ar fiú smaoineamh orthu:

### Labhair faoi Shábháilteacht ar líne le do Pháiste

Labhair le do pháiste faoi chuid de na rudaí tábhachtacha le faire amach dóibh agus iad ag dul ar líne den chéaduaire. Ní bheidh páistí óga feasach ar na contúirtí, rud a fhágann go bhfuil sé an-tábhachtach labhairt leo faoi cé lena labhraíonn siad agus faoi fhaisnéis phearsanta a roinnt ar líne.

### Úsáid Rialúcháin Tuismitheoirí

Tá rialacháin ionsuite ag formhór na dteicneolaíochtaí idirlín chun srian a chur ar an méid ama is féidir le do pháiste a chaitheamh ar líne, bac a chur ar ábhar atá do dhaoine fásta amháin, agus feidhmeanna ar nós siopadóireachta agus comhrá a chasadh as. Tá rialacháin an-úsáideach chun nach dtagann páistí óga ar ábhar trí thimpiste a d'fhéadfadh cur as dóibh.

### Díchumasaigh Ceannacháin san Aip féin

Tugann go leor aipeanna agus cluichí deis dá n-úsáideoirí tuilleadh feidhmiúlacht cluiche, pointí/ bónais bhreise, agus go leor eile a cheannach. Is féidir le páistí earraí a cheannach go héasca i ngan fhios dóibh féin fiú. Is féidir ceannacháin san aip féin a dhíchumasú ar do ghuthán nó ar shocruithe an ghléis.

## Comhairle maidir le Tréimhsí Ar Líne

### Cuir an Cuardach Sábháilte ar Siúl

Cuir an ‘cuardach sábháilte’ ar siúl ar d’inneall cuardaigh leis an riosca a laghdú go bhfaighidh do pháiste ábhar míchuí mar fhreagra ar cheisteanna cuardaigh.

### Bíodh a fhios agat cad a dhéanfaidh tú nuair a théann rudaí in aimhréidh

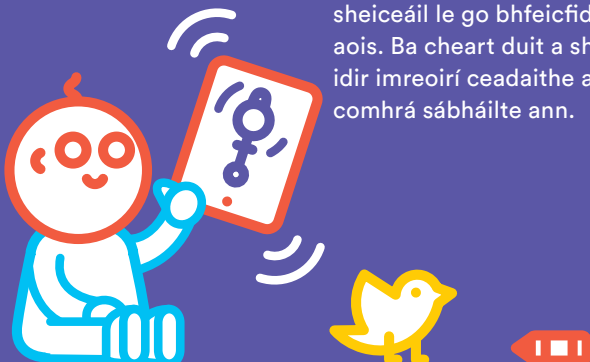
Molaimid duit labhairt le do pháiste faoi cad is cóir a dhéanamh má thagann siad ar rud ar líne a chuireann isteach orthu. D’fhéadfadh siad clúdach an ríomhaire glúine a dhúnadh nó an scáileán a mhúchadh agus dul chugat.

### Cruthaigh Ríomhphost Teaghlaigh

Cruthaigh seoladh ríomhphoist teaghlaigh is féidir le do pháiste a úsáid nuair a chláraíonn sé/sí do chluichí agus do shuíomhanna gréasáin nua ar líne.

### Imir go Sábháilte

Le páistí óga, molaimid go roghnaíonn tuismitheoirí cluichí sábháilte agus oiriúnacha dá pháiste le himirt ar líne. Tá ráta ag an gcuid is mó de chluichí is féidir a sheiceáil le go bhfeicfidh tú an bhfuil siad oiriúnach don aois. Ba cheart duit a sheiceáil freisin an bhfuil caidreamh idir imreoirí ceadaithe ar chluiche agus an bhfuil mód comhrá sábháilte ann.



An bhfuil inní ort faoin méid ama a chaitheann do pháiste ar an bhfón, táibléad, nó ríomhaire? Seo leideanna áirithe le cabhrú leat déileáil leis an gceist chigilteach seo atá ag cruthú coimhlinte inár dtithe.

Tá sé tábhachtach cuimhneamh go bhfáiltíonn páistí roimh am saor ó na meáin shóisialta agus ó chluichí go minic agus go bhfáiltíonn siad roimh threoirínte agus theorainneacha soiléire.

### An bhfuil sé in am stopadh?

Níl aon uimhir dhraíochta ann faraor. Úsáideann páistí a gcuid gléasanna agus a gcuid ríomhairí ar go leor cúiseanna éagsúla – chun rudaí a fhoghlaim, a bheith ag spraoi, agus le bheith i measc cairde. Is é an rud is tábhachtaí ná rialacha soiléire a leagan síos faoin tréimhse a chaitheann siad ar líne agus sampla maith a thabhairt tú féin.



**Pointí Áisiúla:**

**Uimh. 1 Tar ar chomhaontú le do pháiste faoi shraith rialacha soiléire** faoin tréimhse a chaithfidh siad ar líne sa bhaile. Labhair le do pháiste faoi cathain atá sé oiriúnach scáileáin a úsáid, dar leat. Comhaontaigh amanna a cheadófar agus nach gceadófar scáileáin sa teach. Le tosú amach, molaimid nach gceadófar iad ag am dinnéir, am obair bhaile (mura bhfuil tú á n-úsáid le cabhrú leat le d'obair bhaile) ná ag am codlata.



**Uimh. 2 Déan beart de réir do bhriathair.** Má dhéanann tú féin an méid atá á mholadh agat is é sin an bealach is cumhachtaí ar fad a mbeidh tionchar agat ar iompar do pháiste.

**Uimh. 3 Cuir srian ar ríomhairí agus gléasanna a úsáid sa seomra leapa.** Ag brath ar aois do pháiste b'fhéidir gur mhaith leat cuirfí a leagan síos nó cosc iomlán a chur ar ghléasanna sa seomra leapa.

**Uimh. 4 Ceannaigh clog aláraim le haghaidh seomra do pháiste agus luchtai a bhfón agus a ngléasanna i do sheomra nó thíos staighre san oíche.** Is bealach cabhrach é sin chun briseadh a thabhairt dóibh ón idirlíon.

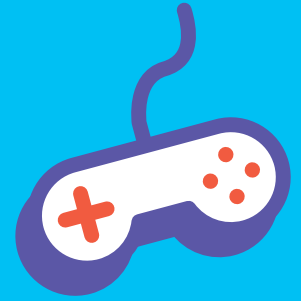
**Uimh. 5 Déan iarracht gan a bheith ag brath rómhór ar scáileáin mar mhodh siamsaíochta do na páistí.** Is furasta a rá leis na páistí an táibléad a thabhairt leo nó cluiche a imirt ar an ríomhaire chun rud a thabhairt le déanamh dóibh. Cuireann sé sin na rialacha maidir le tréimhsí ar líne as a riocht, déan iarracht cloí leis na rialacha a d'aontaigh tú le do pháiste agus tabhair sampla maith thú féin.

**Uimh. 6 Labhair le do pháiste faoina mbíonn ar siúl acu ar líne agus spreag iad lena gcuid ama ar an scáileán a úsáid i gcomhair foghlama agus oideachais.**

**Uimh. 7 Píoc tráthnóna amháin sa tseachtain ina ndéanann sibh rud éigin le chéile mar chlann,** bíodh sibh ag féachaint ar scannán, nó ag imirt cluichí. Má dhéanann sibh rudaí le chéile mar chlann cuideoidh sé sin chun na treoirlínte maidir leis an tréimhse ar líne a chur i bhfeidhm agus beidh roghanna spráúla eile ag na páistí.

**Uimh. 8 Ná bíodh scáileáin ar siúl i gcónaí sa chúlra.** Múch an teilifís agus na ríomhairí nuair nach mbíonn siad in úsáid, cuireann siad páistí ar seachrán má tá siad ag iarraidh bheith páirteach i rud éigin eile.

**Uimh. 9 Ar deireadh, bí páirteach!** Cuir am ar leataobh leis an gcluiche is fearr le do pháiste a imirt agus gheobhaidh sibh cleachtadh ar an saol ar líne le chéile.



## Páistí & Na Meáin Shóisialta



### Cad í an Aois Cheart le Tosú?

Is minic a bhíonn tuismitheoirí i bponc agus iad ag déanamh cinnidh maidir le cén aois is ceart cead a thabhairt do pháistí dul ar na meáin shóisialta.

Tá srianta aoise éagsúla ag na meáin shóisialta; go hiondúil níor cheart go mbeadh úsáideoirí níos óige ná 13 bliana (Facebook, Twitter, Instagram srl.). Ar WhatsApp ní mór go mbeadh úsáideoirí 16 bliana d'aois ar a laghad; 18 ar Tinder.

Tá sé an-éasca clárú faoi dháta breithe bréagach le beagnach gach seirbhís. É sin ráite, ní bhíonn drogall ar chuideachtaí fáil réidh le cuntais úsáideoirí nuair a thuigeann siad go bhfuil siad faoi aois.

### Cén fáth 13 bliana d'aois?

Ní bhaineann tairseach 13 bliana d'aois le himní maidir le sábháilteacht, baineann sé le dlíthe cosanta sonraí SAM a rialaíonn an bailiúchán sonraí faoi pháistí. Go bunúsach, ní féidir leo é seo a dhéanamh gan toiliú tuismitheora. Is crá croí riaracháin é toiliú a fháil; ní theastaíonn an trioblóid ón gcuid is mó de chuideachtaí.

In Éirinn, ní shainíonn an reachtaíocht cosanta sonraí aois faoi leith; braitheann sé ina ionad sin ar rud a dtugtar 'toiliú feasach' air. Is éard is brí leis sin ná más rud é go dtuigeann páistí cé lena aghaidh a úsáidfear a gcuid faisnéise pearsanta agus cé aige a mbeidh teacht uirthi, féadfaidh siad féin toiliú lena bailiú. Mar an gcéanna, seans nach mbeidh páistí a bhfuil deacrachtaí foghlama acu in ann 'toiliú feasach' a thabhairt ag aois ar bith.

Beag beann ar an reachtaíocht cosanta sonraí in Éirinn, cloíonn an chuid is mó de sheirbhísí le srian 13 bliana SAM sna téarmaí agus coinníollacha.

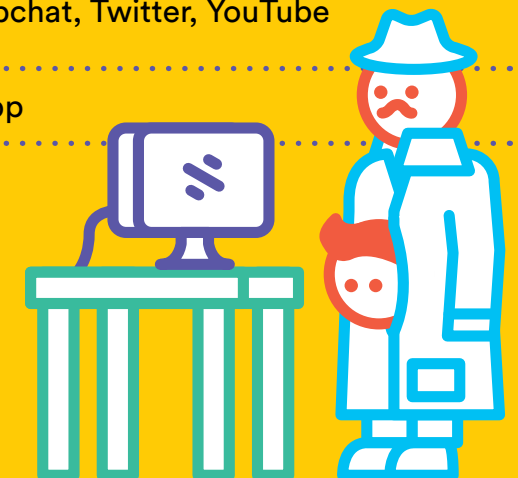
### Cad iad na Príomh Rudaí ar Cheart Smaoineamh Orthu?

Tá a fhios againn go dtugann tuismitheoirí áirithe cead dá bpáistí faoi aois cuntais a bhunú ar sheirbhísí líonraithe shóisialta agus tá sé éasca an scrúdú aoise a sháru.

Go bunúsach, ní mór duit cinneadh a dhéanamh an bhfuil do pháiste in ann déileáil leis an mbrú sóisialta a thagann ón líonrú sóisialta. Bíonn brú an-mhór ann 'bheith istigh' nó gnaoi an phobail a thuilleamh. Cruthaíonn an rómánsaíocht, dinimic grúpaí agus an bhualáocht farraige cháite atá deacair do dhaoine fásta a sheoladh fiú.

### Srianta Aoise na Meán Sóisialta

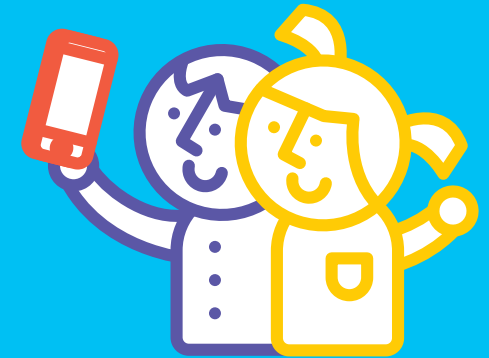
- 13 Facebook, Facebook messenger, Instagram, Kik, Snapchat, Twitter, YouTube
- 16 Whatsapp
- 18 Tinder





# Comhairle maidir le Líonrú Sóisialta

Má úsáideann do pháiste na meáin shóisialta, tá cúpla rud ar cheart duit labhairt leo fúthu. Seo cúpla bealach leis an gcomhrá a thosú:



## Uimh. 1

Cuir ceist ar do pháiste faoi na seirbhísí líonraithe shóisialta a úsáideann sé nó sí. Tosaigh ar nóta dearfach trí iarraidh orthu cur síos a dhéanamh ar na rudaí a thaitníonn leo faoi. Iarr ar do pháiste an phróifíl a thaispeáint duit. Ná bíodh iontas ort má bhíonn drogall ar do pháiste é a thaispeáint duit – crios saor ó thuismitheoirí é líonrú sóisialta dar leis na páistí inar féidir leo labhairt lena gcairde.



## Uimh. 2

Ionas go mbeidh tú in ann labhairt le do pháiste i dtaobh an úsáid a bhaineann sé/sí as líonrú sóisialta, ná bí ródhian ar a (h)eispéireas nó ar a nósanna ar líne go nuige seo. Ní iadsan is ciontaí i dtólamh má bhíonn rud éigin míchuí ar a bpróifíl.



## Uimh. 3

Tarlaíonn sé uaireanta nach n-inseoidh déagóirí do thuismitheoirí faoi dhrocheispéireas ar líne toisc go mbíonn eagla orthu go gcuirfidh tú cosc orthu dul ar an meán sóisialta is fearr leo má insíonn siad faoi. Má shíleann siad go bhfuil siad ábalta labhairt lena dtuismitheoirí faoina gcuid nósanna ar líne gan aon bhreithiúnas a bheith á thabhairt orthu, agus gan an bhagairt go ndícheanglófar iad, áfach, beidh siad níos oscailte leis an thuismitheoir sa deireadh thiar.



## Uimh. 4

Fiafraigh de do pháiste cad iad na socrúithe príobháideachais atá i bhfeidhm ar a p(h)róifíl. Má tá siad 'poiblí', iarr air/uirthi iad a dhéanamh 'príobháideach' ionas nach bhfeicfidh ach cairde a bpostálann sé/sí. Bíodh sé ar eolas acu gur féidir ábhar a phostáiltear ar líne a chóipeáil go héasca fiú leis na socrúithe príobháideachais is doichte, agus go bhféadfai é a scaipeadh ar dhaoine eile gan chead.



## Uimh. 5

Dea-smaoineamh é freisin labhairt faoi liosta cairde do pháiste. Téarma uileghabhálach é 'cairde' le haghaidh teagmhálaithe ar bith ar shuíomhanna líonraithe shóisialta. Uaireanta, agus iad ag iarraidh gnaoi an phobail a bheith orthu, éiríonn déagóirí ró-réchúiseach maidir le cé lena nglacann siad mar 'cairde'. Ba cheart do dhéagóirí dul siar ar an liosta 'cairde' atá acu ar líne go rialta, le nach roinneann siad a bhfaisnéis ach le daoine a bhfuil muintín acu astu.



## Uimh. 6

Bí cinnte béim a leagan ar a thábhachtaí atá sé GAN teachtaireachtaí ar bith gan iarraidh a fhreagairt. B'fhéidir go bhfuil sé sách follasach, ach baineann plucálaithe camscéime nó creachadóirí áirithe úsáid as teachtaireachtaí a mheallann freagairtí ón aos óg. Is cóir a chinntiú go bhfuil do pháiste ar an eolas faoina thábhachtaí atá sé neamhaird a dhéanamh den sórt cumarsáide seo.



# Conas Cáil ar an Idirlíon a Mhainistiú

Tá sé níos tábhachtaí ná riamh do chlú ar líne a bhainistiú. Tá codanna móra de shaol ár bpáistí á roinnt agus á dtaifeadh acu ar líne anois agus seans nach dtuigeann siad a thábhachtaí atá sé a gcáil a bhainistiú ná na rioscaí atá i gceist leis.



## An comhrá a thosú...

### Uimh. 1 Seiceáil do shocruithe!

Iarr ar do pháiste dul siar ar shocruithe príobháideachais aipeanna agus líonraí sóisialta go rialta. Is go poiblí a bhíonn roinnt líonraí sóisialta réamhshocraithe, rud a fhágann gur féidir le duine ar bith postálacha, pictiúir agus físeáin etc. do pháiste a fheiceáil. Molaimid úsáid a bhaint as an socrú 'cairde amháin'.

### Uimh. 2 Amach leis an seanrud agus isteach leis an rud nua...

Cosúil le seomraí codlata, tá sé tábhachtach go nglanann páistí suas a láithreach ar na meáin shóisialta anois is arís. Meabhraigh do do pháiste aon seanphróifíl nó seanchuntas meán sóisialta ar chláraigh siad leo a chur as feidhm. Cabhróidh sé seo chun an riosca atá ann go ndéanfaí haiceáil orthu a laghdú.

### Uimh. 3 Tá teorainn le héifeacht na socruithe príobháideachais

Mínigh do do pháiste gur féidir aon rud atá ar scáileán a chóipeáil agus a roinnt beag beann ar shocruithe príobháideachais na seirbhísí atá in úsáid acu. Is féidir an méid atá ar scáileán a shábháil ar nach mór gach fón póca ach cúpla cnaipe a bhrú. Tá sé chomh héasca céanna an méid atá ar scáileán a shábháil le ceamara nó fón ceamara.

### Uimh. 4 Rialacha a roinnt

Fiafraigh de do pháiste cad atá ceart go leor, dar leo, a phostáil/roinnt ar líne. Smaoineamh maith atá

ann treoirínte a thabhairt maidir le céard nár cheart a phlé ná a roinnt ar líne. Seans nach dtuigfidh páistí áirithe cé chomh tapa agus is féidir ábhar a scaipeadh ar líne, seans go mbeadh sé cabhrach míniú dóibh go bhféadfadh sé bheith ródhéanach: fiú má scríosann tú postáil nó pictiúr, seans go mbeidh an t-ábhar scaipthe cheana féin.

### Uimh. 5 Smaoinigh roimh duit postáil

Níl aon bhealach ann smacht a choinneáil ar an méid a phostálann tú ar líne. Chomh luath agus a phostáiltear rud, bíonn sé deacair smacht a chur ar cá dtéann sé. Is í an chomhairle is fearr is féidir le thuismitheoirí a thabhairt

dá bpáistí ná **Smaoineamh** sula bpostálann siad. Spreag do pháiste: Ceist a chur orthu féin... an bhfuil sé Fíor? An bhfuil sé Cabhrach? An bhfuil sé Dleathach? An bhfuil sé Riachtanach? An bhfuil sé Cineálta?

### Uimh. 6 Cuir do pháiste ar a shuaimhneas

Má théann rud éigin mícheart, tá sé antábhachtach go gcuireann tú do pháiste ar a shuaimhneas agus go bhfuil tú ansin le cabhair agus tacaíocht a thabhairt dó.

### Uimh. 7 Bain súp as TF

Bíonn tionchar ag an méid a dhéanann tú ar líne ar do shaol – spreag do pháiste chun tionchar dearfach a imirt. Is cuma má chiallaíonn sé sin go dtosaíonn sé nó sí blag, go n-ardaíonn sé nó sí feacht faoi rud atá tábhachtach dó nó di nó más é/í an chéad Mark Zuckerberg eile... tá neart deiseanna ann!



# Déileáil le Cibearbhulaíocht



## Cad is Cibearbhulaíocht ann?

Ba cheart duit labhairt le do pháiste faoi cibearbhulaíocht, nó bulaíocht ar líne, sula dtarlaíonn sí. Uaireanta cuí ná: nuair a thosaíonn do pháiste ag baint úsáide as na meáin shóisialta den chéad uair, nuair atá siad ag dul ón mbunscoil go dtí an mheánscoil, agus go rialta ina dhiaidh sin.

Tá an cineál seo bulaíochta ag éirí níos coitianta agus ag forbairt i gcónaí. Is ionann í agus bulaíocht a dhéantar ar líne agus ar theicneolaíochtaí fón póca. An fhoirm is coitianta den bhulaíocht ar líne ná ionsaithe le teachtaireachtaí míchuí nó mailíseacha. Ní gá go mbeadh teagmháil duine le duine i gceist leis an gcibearbhulaíocht agus féadann sé tarlú am ar bith (de lá agus d'óiche).

Is féidir leis an gcibearbhulaíocht go leor cineálacha bulaíochta a éascú. Mar shampla, seans go gcuirfí téacs homafóbach chuig páiste nó go bpostálfaí teachtaireachtaí nó pictiúir mhailíseacha faoi ghnéasacht nó chuma duine etc.

Bí soiléir faoi cad atá i gceist leis an mbulaíocht ar líne. Deir na nósanna imeachta a d'fhoilsigh an Roinn Oideachais agus Scileanna le déanaí go “bhféachfar ar theachtairacht, íomhá nó ráiteas poiblí goilliúnach aon uaire ar shuíomh Gréasáin líonra poiblí nó ar fhóram poiblí eile ar féidir an teachtaireacht, an íomhá nó an ráiteas sin a fheiceáil air agus/nó a bheith athráite ag daoine eile mar iompar bulaíochta”<sup>1</sup>.

Is féidir léi tarlú do dhuine ar bith. Tá sí mícheart i gcónaí agus níor chóir dearmad a dhéanamh uirthi ná neamhaird a dhéanamh di. Tá aithne níos fearr agat ar do pháiste ná aon duine eile. Dá bharr sin, is tusa is fearr a aithneoidh aon cibearbhulaíocht a dhéanfaí orthu agus is tusa is fearr atá in ann an fhadhb a láimhseáil.

1. *Gnásanna Frithbhulaíochta Bunscoile agus Iar-Bhunscoile*, an Roinn Oideachais agus Scileanna, Meán Fómhair 2013.



## Cad is féidir liom a dhéanamh má tá Bulaíocht á déanamh ar mo pháiste ar líne?

Tabhair moladh do do pháiste as ucht teacht chugat le labhairt faoin bhfadhb. Uaireanta bíonn an chéad chéim chun cabhair a lorg an-deacair. Déan iarracht guaim a choinneáil ort féin agus gan dul thar fóir. Cuir do pháiste ar a shuaimhneas trína rá leis nó léi go dtarlaíonn rudaí mar sin do go leor daoine.

An chéad rud a dhéanfaidh tú ná éisteacht. Éist agus tabhair tacaíocht, déan iarracht gan do pháiste a chiapadh le ceisteanna. Má thagann sé nó sí chugat chun cabhair a lorg, léiríonn sé sin go bhfuil muinín aige nó aici asat. Bí cúramach gan dochar a dhéanamh den mhuinín sin; ná caill an cloigeann agus ná déan aon rud nach bhfuil sé nó sí compordach leis. Ag an am céanna, ba cheart go mbeadh sé soiléir go mb'fhéidir go mbeidh ort labhairt le múinteoirí agus le thuismitheoirí na bpáistí eile atá páirteach chun cabhrú leis nó léi.

A luaithe is atá tú cinnte go bhfuil bulaíocht ar bun, ba chóir duit dul i dteagmháil le scoil nó le hógeagraíocht do pháiste. Má tá an cibearbhulaíocht tromchúiseach, nó más féidir léi a bheith coiriúil, d'fhéadfá teagmháil a dhéanamh leis na Gardaí áitiúla.

Tá freagracht ar leith ar scoileanna dul i ngleic leis an mbulaíocht. Má bhaineann an bhulaíocht leis an scoil, labhair le múinteoir do pháiste. Is féidir le dalta nó thuismitheoir aon ábhar imní a bhaineann leis an mbulaíocht a roinnt le múinteoir ar bith sa scoil. Ní mór do mhúinteoirí na bearta cuí a dhéanamh i dtaobh tuairisc a thabhairt ar iompar bulaíochta de réir pholasaí frithbhulaíochta na scoile. Ní mór do gach scoil 'Polasaí Frithbhulaíochta' a bheith aici. Ba cheart duit polasaí



do scoile a léamh chun go dtuigfidh tú na céimeanna a bheidh le tógáil más gá.

Tá sé tábhachtach iarraidh ar do pháiste labhairt leat faoin gcibearbhulaíocht má tá tú chun timpeallacht oscailte dhearfach a choimeád. Féadfaidh sé seo cuidiú leat dul i ngleic leis an gcás. Féadfaidh freagairt dhiúltach, mar shampla bac a chur ar úsáid a bhaint as an Idirlíon nó as fón póca, cuid mhór dochair a dhéanamh agus seans nach n-inseofar duit faoin gcibearbhulaíocht má tharlaíonn sí arís.

Cabhraigh le do pháiste a m(h)uinín agus a f(h)éinmheas a ardú in áiteanna eile. Is féidir tacú leis seo trí imeachtaí taobh amuigh den scoil, cosúil le spórt, ceol nó gníomhaíochtaí ealaíne. Má tá do pháiste an-trína chéile, tá sé tábhachtach go bhfuil duine aige nó aici lenár féidir leis/léi labhairt. Seans go bhféadfadh comhairleoir proifisiúnta cabhrú leis nó léi. Cuireann Líne Chabhrach na Leanaí seirbhís tacaíochta éisteachta ar fáil do pháistí.



## Cén chomhairle ar cheart dom a chuir ar mo pháiste?



### Ná freagair mar seo:

Níor cheart do dhaoine óga freagra a thabhairt choíche ar theachtaireachtaí a chuireann isteach orthu nó a chiapann iad. Is breá leis an mbulaí a fháil amach gur chuir siad isteach ar an duine. Cuireann sé leis an bhfadhb má thugtar freagairt dóibh agus téann cúrsaí in olcas dá bharr.



### Coimeád na Teachtaireachtaí:

Beidh do pháiste ábalta taifead a choimeád ar an mbulaíocht, ar na dátaí agus ar na hamanna, má dhéanann siad teachtaireachtaí mioscaiseacha a choimeád. Beidh sé seo úsáideach d'aon scoil ina dhiaidh sin nó le haghaidh imscrúdú na nGardaí.



### Cuir bac ar an seoltóir:

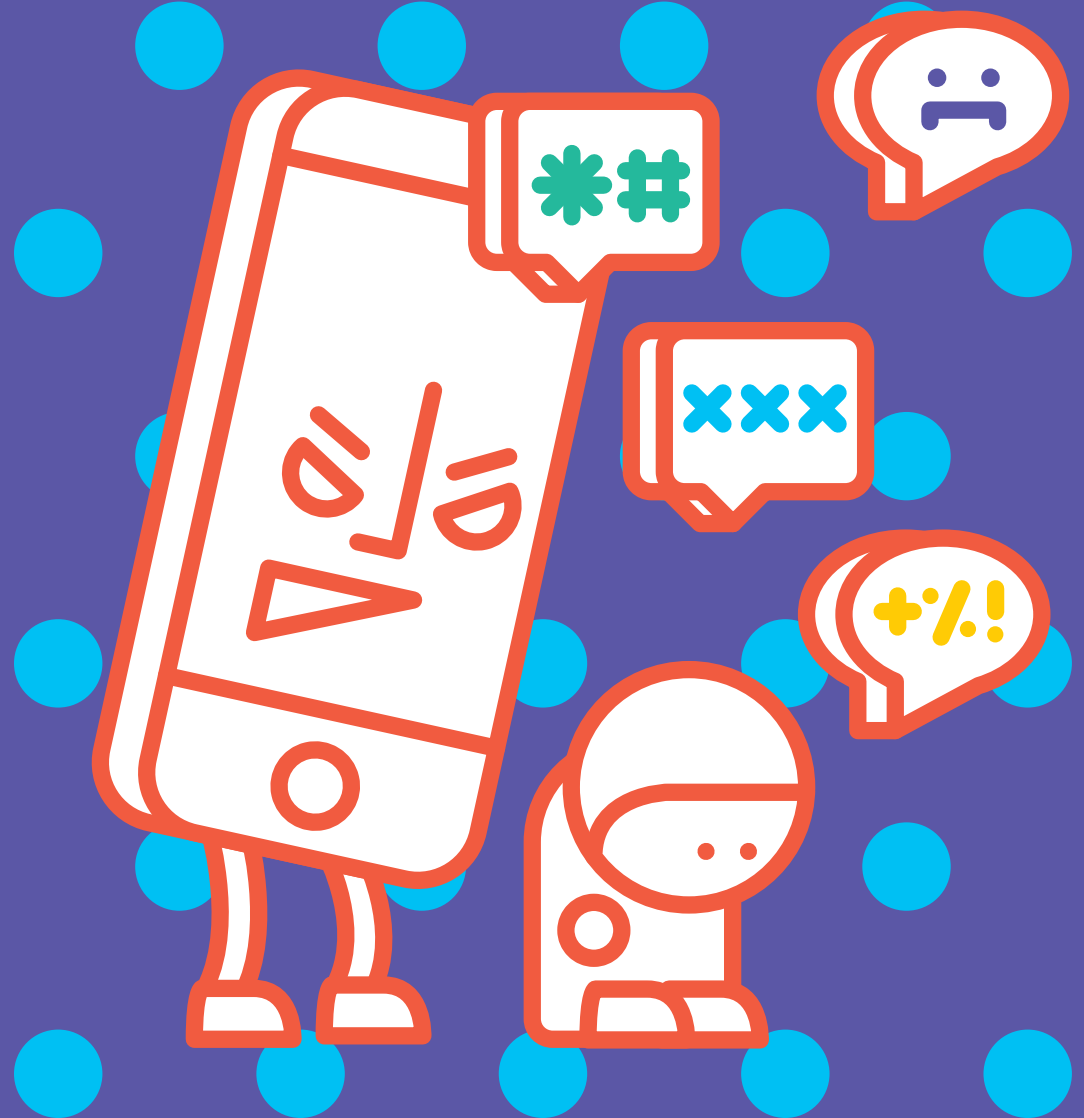
Ní chaithfidh duine ar bith cur suas le ciapadh ó dhuine eile. Is cuma más aipeanna teachtaireachta, líonrú sóisialta nó cluichí imeartha atá i gceist, is féidir le páistí teicneolaíocht a úsáid chun aon duine atá ag cur as dóibh a bhlocáil.



### Tabhair tuairisc faoi fhadhbanna:

Déan cinnte go dtugann do pháiste tuairisc ar chásanna cibearbhulaíochta do shuíomhanna gréasáin, aipeanna nó do sholáthróirí seirbhísí eile, ag úsáid a n-uirlisí tuairiscithe. Nuair a bhaintear úsáid as na huirlisí seo, beidh do pháiste ag tabhairt faisnéis thábhachtach do dhaoine atá in ann cabhrú.

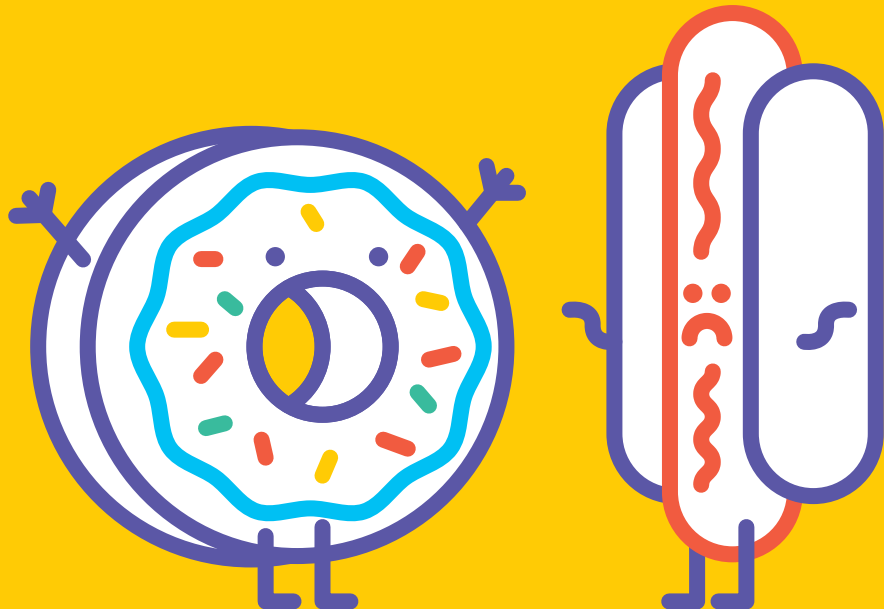
Ní foláir do pháistí tuiscint a fháil ar an dochar mothúcháin a d'fhéadfadh an cibearbhulaíocht agus gach cineál bulaíochta eile, a dhéanamh. Tá an uile chineál bulaíochta ina n-ábhar crá agus péine agus ba cheart deireadh a chur le gach sórt bulaíochta. Spreagfar na páistí chun bheith ina n-úsáideoirí idirlín níos freagraí agus níos tuisceanaí má chuirtear an méid seo ina luí orthu agus trí bhéim a leagan ar a thábhachtaí atá sé gníomhú má tá bulaíocht á himirt ar dhuine éigin eile.



## Ag Labhairt faoi Phornagrafaíocht Ar Líne

Is é an chaoi a bhfuil sé sa lá atá inniu ann go dtiocfaidh do pháiste ar phornagrafaíocht ar líne, bíodh sé trí thimpiste nó d'aon ghnó. Tá sé éasca teacht air. Fiú mura bhfuil sé á lorg, féadann sé teacht ort. Is fíor freisin go bhfuil páistí ag teacht air ag aois níos óige ná riamh.

Laghdaíonn rialúcháin tuismitheoirí agus scagairí an seans atá ann go dtiocfaidh do pháiste ar phornagrafaíocht, ach is féidir le déagóirí diongbháilte na srianta seo a shárú.



### Páistí Óga & Pornagrafaíocht

Cuireann na híomhánna a léiríonn an phornagrafaíocht do pháistí mearbhall orthu. Nuair a thagann siad air, seans go mbeidh siad ag iarraidh féachaint air níos mó chun foghlaim nó múineadh dóibh féin faoi. Is minic nach dtuigeann siad na teachtaireachtaí atá á gcur in iúl. Seans go mbeidh siad an-suaite nó buartha ina dhiaidh.

Mínigh do do pháiste go bhfuil rudaí áirithe ann do dhaoine fásta amháin agus má fheiceann siad aon rud ar an idirlíon riamh a chuireann as dóibh gur cheart dóibh teacht agus insint duit faoi. Bí díreach agus abair leo má fheiceann siad pictiúir riamh de dhuine atá nocht, gur cheart dóibh teacht agus insint duit faoi.

Labhair le do pháiste faoi conas a mhothaíonn siad má thagann siad ar phornagrafaíocht nó aon ábhar ar líne nach bhfuil siad compordach leis. Dea-straitéisí ná: an scáileán a chasadh as, clúdach an ríomhaire glúine a dhúnadh nó an táibléad nó an guthán a chur béal faoi.

### Déagóirí & Pornagrafaíocht

Tá sé nádúrtha foghlaim faoin ngnéas agus tú ag éirí aníos. Mura gceapann páistí gur féidir leo ceisteanna a chur sa bhaile ná ar scoil, seans go gcuardóidh siad freagraí ar líne.

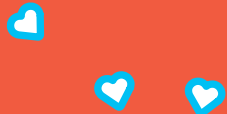
Caithfidh an comhrá a bhíonn agat le do dhéagóir a bheith bunaithe ar an gcoincheap nach bhfuil an phornagrafaíocht réadúil. Is faintaisíocht atá ann. Bíonn deacrachtaí ag páistí agus déagóirí é seo a thuiscint. Mura gcuireann tú do ladar isteach ann, tá seans ann go mbeidh an phornagrafaíocht mar theimpléad acu do chaidreamh collaí. Seans go mbeidh sé mar threoirphlean acu le haghaidh caidreamh i gcoitinne.

Ní mór duit labhairt le do pháiste le cur in aghaidh na n-éifeachtaí a bhíonn ag pornagrafaíocht. Labhair leo faoina bhfuil i gceist leis an gcaidreamh collaí i gcaidreamh grámhar agus measúil chun go dtuigfidh siad nach léiriú é a bhfuil sa phornagrafaíocht ar chaidrimh san fhíorshaol.

Is é an scagaire is fearr is féidir leat a thabhairt do do pháiste ná an scagaire idir a chluasa chun go mbeidh siad criticiúil faoi rudaí ar a dtagann siad agus dearchtaí agus caidrimh shláintiúla a fhorbairt.

Deis mhaith é do chomhrá faoin bpornagrafaíocht le labhairt faoin toiliú. Tugann an phornagrafaíocht teachtaireacht mhícheart maidir lena thábhachtaí atá an toiliú i gcaidreamh collaí. Seans go mbeidh mearbhall nó dul amú ar do pháiste faoi thábhacht na ceiste seo.

Bí ullmhaithe go bhféadfadh an comhrá faoin bpornagrafaíocht ceisteanna a spreagadh faoi ghnéas nó faoi chaidrimh. Níl aon bhrú ort na freagraí ar fad a bheith agat ná freagra a thabhairt díreach. Tá sé ceart go leor a rá “Smaoineoidh mé faoi sin agus labróidh mé leat faoi ar ball”. Smaoineamh maith atá ann labhairt faoin gceist seo thar thréimhse ama agus gan iarracht a dhéanamh gach rud a chlúdach in aon chomhrá amháin.



## Ag labhairt le do pháiste faoi Ghnéastéacsáil

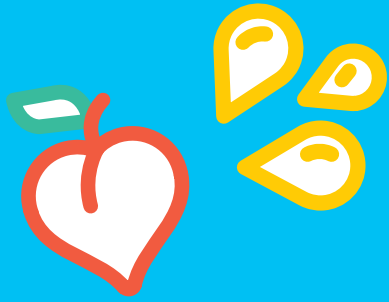
Is minic a bhíonn inní mhór ar thuismitheoirí déagóirí faoi ghnéastéacsáil, is é sin íomhánna dlúthphearsanta a roinnt. Is é an bealach is éasca chun an inní sin a mhaolú ná labhairt le do pháiste agus a chinntiú go gcuirtear do pháiste ar an eolas faoi na rioscaí a bhaineann le híomhánna dlúthphearsanta a chomhroinnt.

Tá sé tábhachtach a rá nach cuid de ghnáthshaol déagóra í an ghnéastéacsáil. Gníomhaíocht atá ann nach mbíonn formhór déagóirí páirteach ann. Caithfear a rá chomh maith nach mbíonn dochar mar thoradh ar ghnéastéacsáil i gcónaí. Mar sin féin toisc go bhfuil gach gnéastéacsáil faoi aois mídhleathach is rud é ar cheart dul i ngleic leis.

Ag an am céanna, tá go leor cásanna ann ina ndeachaigh gnéastéacsáil mícheart agus gur baineadh mí-úsáid as ábhar a roinneadh go rúnda. Nuair a tharlaíonn sé seo d'fhéadfadh iarmhairtí tromchúiseacha, diúltacha bheith ann d'fholláine na ndaoine lena mbaineann.

Tá sé tábhachtach go mbeadh do pháiste ar an eolas faoi na rioscaí a bhaineann le comhroinnt ar líne agus faoin mbealach chun iad a chosaint ó na rioscaí sin. Seo cúpla pointe comhrá tábhachtacha do thuismitheoirí:

- Tabhair cabhair do do pháiste teacht ar an tuiscint go bhféadfadh siad a bheith thíos leis dá seolfaidís nó dá gcuirfidís pictiúir ar aghaidh ina bhfuil duine nocht. Bí cinnte go dtuigeann siad gur cion coiriúil atá ann íomhánna gnéastéacsála a thógáil, a sheoladh nó a bheith i do sheilbh agat. D'fhéadfaí go ngearrafaí pionós orthu ar scoil freisin.



- Labhair le do pháiste faoi cad is cóir a dhéanamh má iarrtar air íomhánna dó féin a sheoladh.
- Meabhraigh do do pháiste nuair a bhíonn íomhá seolta, nach bhfuil smacht níos mó aige ar a dtarlaíonn den íomhá.
- Rud mór i saol déagóra is ea cairde nua a dhéanamh ar líne agus as líne. Ar an drochuair, rinneadh dúmhál ar dhéagóirí as Éirinn le ceamaraí gréasáin agus sracadh gnéis. Ba cheart a mheabhruí i gcónaí do pháistí nach mbíonn gach duine a mbuailimid leo ar líne ag insint na fírinne faoi cé hiad féin. Is furasta próifílí bréagacha a chumadh agus ligean ort féin gur duine éigin eile thú ar líonra sóisialta. Tugtar ‘claonmhealltóireacht ar líne’ air seo uaireanta.
- Pléigh an tábhacht atá le hómós a thaispeáint do dhaoine eile ar líne. B’fhéidir nach dtuigfeadh páistí an dochar a bhaineann le híomhánna dlúthphearsanta de dhaoine eile a chomhroinnt. Mínigh gur sárú muiníne atá ann agus go bhféadfaí an-dochar a dhéanamh don duine sa phictiúr.
- Bíonn brú piarghrúpa ina chúis leis na bealaí éagsúla a n-íompraíonn déagóirí iad féin go minic. Is féidir cásanna a chleachtadh leo ina ndíúltaíonn daoine do rud chun go mbeidh siad compordach ‘níl’ a rá nó díúltú do rud iad féin.

### Cad a dhéanfaidh mé má chomhroinntear íomhánna dlúthphearsanta de mo pháiste ar líne?

Ar an gcéad dul síos, tabhair misneach agus tacaíocht do do pháiste, d’fhéadfadh siad a bheith an-trína chéile ag an scéal ar fad. Tá sé tábhachtach freisin iarracht a dhéanamh na fíricí go léir a fháil sula ndéanann tú aon rud. Má



comhroinneadh íomhánna ar líne gan chead tá roinnt rudaí is fiú a dhéanamh:

An bhfuil a fhios agat féin nó ag do pháiste cé a roinn an íomhá? Má tá téigh i dteagmháil leo agus iarr orthu an íomhá (na híomhánna) a bhaint anuas. Ba cheart duit a sheiceáil freisin cibé ar chomhroinn siad an íomhá (na híomhánna) le haon duine eile nó ar aon suíomh/seirbhísí eile.

D’fhéadfaí go bhféachfaí ar fhíseáin nó ar íomhánna gnéastéacsála de pháistí faoi bhun 17 mbliana d’aois mar phornagrafaíocht leanaí agus d’fhéadfadh sé bheith mídhleathach. Má tá do pháiste faoi bhun 17 mbliana d’aois agus más rud é gur comhroinneadh íomhá de ina raibh sé nocht, d’fhéadfadh sé gur gníomh coiriúil é agus d’fhéadfaí tuairisc a thabhairt faoi do na Gardaí.

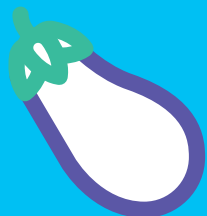
Más féidir, coinneigh aon fhianaise den áit inar comhroinneadh an íomhá agus cé a chomhroinn í.

Tá beartas ag formhór na líonraí sóisialta freisin in aghaidh pornagrafaíocht díoltais agus bainfear íomhánna príobháideacha, má chomhroinntear iad gan chead. Go hiondúil is féidir tuairisc a thabhairt laistigh de shocruithe na líonraí/bhfeidhmchlár, cé go mbíonn difríochtaí le sonrú sna líonraí sóisialta agus feidhmchláir.

B’fhéidir go smaíneofa freisin ar dhul i dteagmháil le gairmí dlí má tá deacracht agat íomhánna a bhaint nó dul i dteagmháil le hóstach an tsuímh idirlín.

Níl tú cinnte cá bhfuil an íomhá? Cuir ainm do pháiste isteach in inneall cuardaigh, b’fhéidir go bhfaighfeá amach leis sin cár comhroinneadh an íomhá.

D’fhéadfadh do pháiste a bheith an-trína chéile ag an scéal; b’fhéidir go gcabhródh sé dá labhródh do pháiste le comhairleoir gairmiúil nó le treoirchomhairleoir scoile faoin méid a tharla.





# Cén áit a bhfaighidh mé tuilleadh Faisnéise agus Comhairle



# Webwise

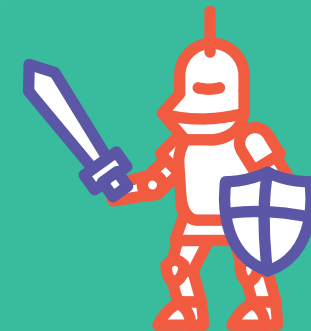
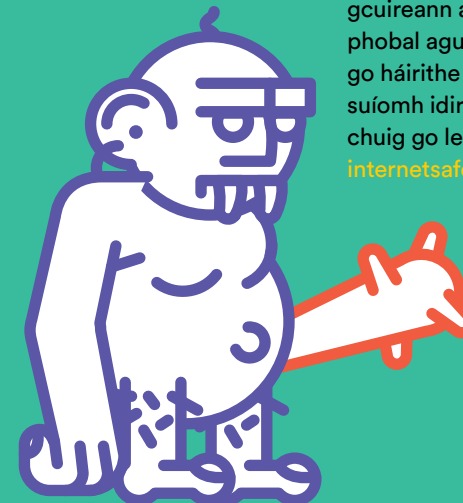
Is é [webwise.ie](http://webwise.ie) an príomhphointe rochtana do thuismitheoirí in Éirinn maidir le sábháilteacht idirlín. Is féidir faisnéis, comhairle agus uirlisí a íoslódáil saor in aisce ón suíomh agus is féidir cóipeanna crua de na hacmhainní a ordú. Seo blaiseadh den chineál ábhair is féidir a fháil ann:



# Ionad Idirlíon níos Sábháilte, Éire

Cuibhreas é Idirlíon níos Sábháilte, Éire ina bhfuil comhpháirtithe tionscail, oideachais, leas leanaí agus rialtais a sholáthraíonn feidhmeanna agus gníomhaíochtaí feasachta ar Idirlíon níos Sábháilte, beolíne agus líne chabhrach do Phoblacht na hÉireann. Is iad na comhpháirtithe sa chuibhreas ná Webwise, Líne Chabhrach na Leanaí, an Chomhairle Náisiúnta Tuismitheoirí (Bunbhrainse) agus Cumann Soláthróirí Seirbhísí Idirlín na hÉireann. Comhordaíonn an Oifig Sábháilteachta Idirlín (OSI) é chun tionscnaimh náisiúnta a fhorbairt lena gcuirtear úsáid níos sábháilte na meán digiteach chun cinn agus chun iad siúd is mó i mbaol, go háirithe páistí, a chosaint níos mó in aghaidh na ngnéithe diúltacha den Idirlíon.

Is oifig fheidhmeannach é OSI de chuid na Roinne Dlí agus Cirt. Bhunaigh an Rialtas é chun freagracht a ghlacadh maidir le sábháilteacht idirlín in Éirinn, go háirithe i gcás páistí. Féachann an OSI le naisc agus comhtháthú a chruthú idir na ranna agus gníomhaireachtaí ar fad le cinntiú go gcuireann an Stát an chosaint is fearr is féidir ar fáil don phobal agus go gcuireann sé sábháilteacht idirlín chun cinn, go háirithe chun dul i ngleic le pornagrafaíocht leanaí. Tá suíomh idirlín ar leith ag an OSI ar a bhfuil eolas agus naisc chuig go leor acmhainní maidir le sábháilteacht idirlín – [internetsafety.ie](http://internetsafety.ie)



## Línte Cabhrach: Ag Éisteacht, Ag Tacú & Ag Cumasú

Tugann Líne Chabhrach na Leanaí, seirbhís éisteachta Chumann na hÉireann um Chosaint Leanaí agus líne chabhrach na Comhairle Náisiúnta Tuismitheoirí (Bunbhrainse) deis do dhaoine óga agus do thuismitheoirí araon labhairt faoina bhfiosrúcháin nó faoina mbuarthaí le foireann oilte.

### Líne Chabhrach na Leanaí

Seirbhís rúnda fóin, ar líne agus fón póca í Líne Chabhrach na Leanaí. Tá sí saor in aisce agus pléann sí le pobal óg na hÉireann atá faoi bhun 18 mbliana déag d'aois.

Tugann sí seirbhís éisteachta oscailte atá saor ó bhreithiúnas do dhéagóirí agus do pháistí. Oibríthe deonacha ar cuireadh oiliúint ghairmiúil orthu atá ina bun.

Tá Líne Chabhrach na Leanaí go hiomlán faoi rún. Glacann siad na mílte glao, ríomhphost agus teachtaireacht téacs gach seachtain ó pháistí as gach cearn den tír. Tíg leis na páistí dul i dteagmháil leis na hoibríthe deonacha gan ainm ar bith a lua. Tá sé de chuspóir ag an tseirbhís an t-aos óg a chumasú agus a chosaint agus tacaíocht a thabhairt dóibh beag beann ar an abar ina bhfuil siad.

Tá oibríthe deonacha Líne Chabhrach na Leanaí réidh le héisteacht i gcónaí is cuma cén deacracht atá ag páiste, fiú mura bhfuil ach céile comhrá uathu. Tá sí saor in aisce. Tá sí saor ó bhreithiúnas. Agus tá sí faoi rún.



### Déan Teagmháil le Líne Chabhrach na Leanaí

Glaigh ar **1800 66 66 66** — 24 uair sa lá

Comhrá Beo duine le duine gach lá ó 10am–4am. Logáil isteach ar [www.childline.ie](http://www.childline.ie)

Seol 'Talk' chuig **50101** — gach lá ó 10am–4am

Seol 'Bully' chuig **50101** — gach lá ó 10am–4am

Seol 'Help' chuig **50101** — gach lá ó 10am–4am

### Líne Chabhrach na Comhairle Náisiúnta Tuismitheoirí (Bunbhrainse)

Ní saol éasca é saol an tuismitheora. Ach tá cúnaimh ar fáil.

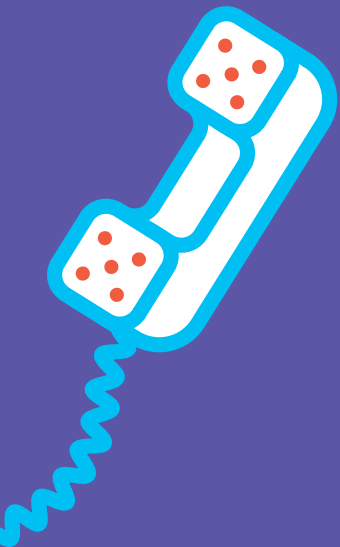
Seirbhís fóin faoi rún í líne chabhrach na Comhairle Náisiúnta Tuismitheoirí (Bunbhrainse) do thuismitheoirí a bhfuil imní orthu faoi ghné ar bith d'oidreachas a bpáiste.

Éistean a hoifigigh oilte, tugann siad comhairle agus tugann siad tacaíocht i réimsí éagsúla.

Bíonn sí ar oscailt ó Luan go Máirt idir 10am agus 4pm, agus idir 10am agus 5pm Dé Céadaoin agus Dé hAoine. Déanfaidh an líne chabhrach plé ar cheisteanna nó ar ábhar buartha ar bith atá ag cur as duit.

San am a chuaigh thart, d'fhiafraigh tuismitheoirí inmíocha dinn faoin mbulaíocht, faoi shábháilteacht scoile agus faoi shaincheisteanna obair bhaile. Tá pearsanra oilte an NPC réidh le do ghlaoch a fhreagairt is cuma cad is ábhar leis.

Má theastaíonn uait dul i dteagmháil leis an NPC, cuir glaoch ar **01-8874477** nó cuir ríomhphost chuig [helpline@npc.ie](mailto:helpline@npc.ie).





## Tabhair tuairisc faoi ábhar neamhdhleathach

D'fhéadfá teacht ar ábhar neamhdhleathach ar líne corruair, fearacht íomhánna de mhí-úsáid páistí. Ná déan dearmad: is féidir leat tuairisc a thabhairt faoi agus bainfear é.

Foras faire Idirlín é Hotline.ie atá bunaithe in Éirinn. Ba cheart dul i dteagmháil leis an dream seo i dtús báire má thagann tú féin nó do pháiste/dhalta ar ábhar ar aon seirbhís Idirlín a d'fhéadfadh a bheith neamhdhleathach.

Cuireadh ar bun é sa bhliain 1999. Tá sé mar aidhm aige leathadh íomhánna ar líne de mhí-úsáid páistí a stopadh trí dhóigh rúnda shlán gan ainm a thabhairt d'úsáideoirí chun tuairisc a thabhairt faoina leithéid d'ábhar.

Más maith leat do thuairisc féin a sheoladh ar aghaidh, téigh chuig [hotline.ie](https://www.hotline.ie) agus lean na treoracha simplí. Tíg leat do shonraí pearsanta a fhágáil nó tíg leat an tuairisc a chur chugainn gan sonraí ar bith a lua.

Cumann Soláthróirí Seirbhísí Idirlín na hÉireann a stiúran Hotline.ie faoi mhaoirseacht na hOifige Sábháilteachta Idirlín sa Roinn Dlí agus Cirt. Déanann foireann Hotline.ie imscrúdú ar ábhar a chuirtear chucu agus má bhíonn an t-ábhar sin neamhdhleathach de réir dhlí na hÉireann, bainfidh siad an leathanach sin ón Idirlíon.

Fiú má óstáiltear an suíomh lasmuigh d'Éirinn, oibríonn Hotline.ie go dlúth le comhpháirtithe idirnáisiúnta, agus leanfaidh siadsan ar aghaidh leis an imscrúdú ina ndlíne féin d'fhonn an t-ábhar neamhdhleathach a bhaint.

Cé gur bunaíodh [hotline.ie](https://www.hotline.ie) chun díriú ar íomhánna de mhí-úsáid páistí, is féidir leat gearáin a chur chucu faoi shaincheisteanna eile macasamhail ciníochas ar líne agus gríosú chun fuatha.

Má bhíonn amhras ar bith ort, ná bíodh drogall ort é a thuairisciú mar má thugann tú tuairisc beidh an tIdirlíon ina áit níos sábháilte do dhaoine óga le bheith ag foghlaim agus le spraoi a bheith acu.

## Feasacht a ardú

Is é Webwise Ionad na hÉireann um Fheasacht ar Shábháilteacht Idirlín. Tá sé mar chuid de SFGM – Teicneolaíocht san Oideachas, a thacaíonn le ICT a chomhtháthú sa teagasc agus san fhoghlaim i mbunscoileanna agus i meánscoileanna agus cuireann sé an comhtháthú sin chun cinn. Is cuid den tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí (SFGM) é SFGM – Teicneolaíocht san Oideachas. Seirbhís tacaíochta de chuid na Roinne Oideachais agus Scileanna is ea SFGM faoi bhainistíocht Ionad Oideachais Bhaile Átha Cliath Thiar.



## Cá bhfaighidh mé cabhair Ginearálta

### Barnardos

Oibríonn Barnardos le páistí leochaileacha agus lena dteaghlach in Éirinn agus bíonn siad páirteach i bhfeachtais ar son chearta gach páiste.

**Labhair linn:** [barnardos.ie](http://barnardos.ie) — 1850 222300

### Líne Chabhrach na Leanáí

Cuireann Líne Chabhrach na Leanáí seirbhís fóin, seirbhís tacaíochta téacs (seol téacs a deir ‘Talk’ chuig 50101) agus seirbhís comhrá ar líne ar fáil le tacú le daoine óga. Tá seirbhís téacs speisialta ar fáil chomh maith do dhaoine óga a bhfuil bulaíocht á déanamh orthu (téacsáil ‘Bully’ chuig 50101).

**Labhair linn:** [childline.ie](http://childline.ie) — 1800 666666

### An Chomhairle Náisiúnta Tuismitheoirí (Bunbhrainse) – Ag tacú le Tuismitheoirí Ag Tacú le Páistí

Is é NPC (Bunbhrainse) an eagraíocht ionadaíoch náisiúnta do thuismitheoirí a bhfuil páistí acu sa bhunscoil. Cuireann NPC (Bunbhrainse) Líne Chabhrach agus Seirbhís Faisnéise agus cúrsaí oiliúna do Thuismitheoirí ar líne nó duine le duine ar fáil.

**Labhair linn:** [npc.ie](http://npc.ie) — 01 887 4034  
nó líne chabhrach: 01 887 4477

### SpunOut

Is suíomh gréasáin dírithe ar an óige é SpunOut. Díríonn sé ar fholláine agus ar mhaireachtáil shláintiúil a chur chun cinn i measc daoine óga.

**Labhair linn:** [spunout.ie](http://spunout.ie)

### Teen-Line Ireland

Is seirbhís tacaíochta fóin saor in aisce é Teen-Line Ireland do dhéagóirí ar mian leo labhairt le duine éigin.

**Labhair linn:** [teenline.ie](http://teenline.ie) — 1800 833634

## Cá bhfaighidh mé cabhair Meabhairshláinte & Folláine

### Aware

Cuireann Aware seirbhísí tacaíochta dúlagair agus neamhord giúmais a ghabhann leis ar fáil i bhfoirm grúpaí tacaíochta áitiúla, líne chabhrach agus cúrsaí éagsúla oideachais.

**Labhair linn:** [teenline.ie](http://teenline.ie) — 1890 303302

### Headstrong

Is eagraíocht neamhbhrabúis é Headstrong a thacaíonn le meabhairshláinte daoine óga in Éirinn trí abhcóideacht, trí thaighde agus trí fhorbairt seirbhíse (trí thionscadail Jigsaw).

**Labhair linn:** [headstrong.ie](http://headstrong.ie) — 01 4727010

**Labhair linn:** [www.mymind.org](http://www.mymind.org) — 076 6801060

### Your Mental Health

Díríonn an suíomh gréasáin seo, a d'fhorbair Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, ar fheasacht agus ar thuiscint ar mheabhairshláinte agus ar fholláine in Éirinn a fheabhsú.

**Labhair linn:** [yourmentalhealth.ie](http://yourmentalhealth.ie)

### An Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc

Déanann an Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc forbhreathnú ar fhorfheidhmiú *ReachOut*, comhordaíonn sí iarrachtaí chun féinmharú a chosc agus labhraíonn sí le gníomhaireachtaí agus le daoine aonair atá gníomhach i bhféinmharú a chosc.

**Labhair linn:** [nosp.ie](http://nosp.ie) — 01 6201672

### Pieta House

Is ionad cónaithe atá i Pieta House chun féindochar nó féinmharú a chosc. Tá sé suite i Leamhcán, Co. Bhaile Átha Cliath. Tá ionaid for-rochtana agus ionaid barr feabhais acu ar fud na hÉireann.

**Labhair linn:** [pieta.ie](http://pieta.ie) — 01 6010000

### ReachOut

Tá sé d'aidhm ag ReachOut faisnéis mheabhairshláinte d'ardchaighdeán agus scéalta spreagúla daoine óga a chur ar fáil chun cabhrú le daoine óga eile atá faoi anacair.

**Labhair linn:** [ie.reachout.com](http://ie.reachout.com) — 01 7645666

### Na Samáraig

Tugann na Samáraig tacaíocht do dhaoine atá ag streachailt, lena n-áirítear daoine atá ag smaoineamh ar fhéinmharú, trí líne chabhrach.

**Labhair linn:** [samaritans.org](http://samaritans.org) — 1850 609090

## Cá bhfaighidh mé cabhair Neamhoird Itheacháin

### Bodywhys

Tacaíonn Bodywhys le daoine a bhfuil tionchar ag neamhoird itheacháin orthu. Cuireann sé seirbhísí faisnéise agus tacaíochta rúnda ar fáil do dhaoine a bhfuil tionchar ag neamhoird itheacháin orthu.

Labhair linn: [bodywhys.ie](http://bodywhys.ie) — 1890 200444

## Cá bhfaighidh mé cabhair Inscne & Gnéasacht

### Gay Switchboard Dublin

Cuireann Gay Switchboard Dublin tacaíocht éisteachta neamhthreorach ar fáil.

Labhair linn: [gayswitchboard.ie](http://gayswitchboard.ie) — 01 8721055

### BeLonG To Youth Project

Tacaíonn BeLonG To le daoine óga leispiacha, aeracha, déghnéasacha agus trasinscneacha in Éirinn.

Labhair linn: [belongto.org](http://belongto.org) — 01 8734184

### Líonra na hÉireann um Chomhionannas Trasinscne (TENI)

Tá sé mar aidhm ag TENI coinníollacha a fheabhsú agus cearta agus cothroime daoine trasinscneacha agus a dteaghlaigh a chur ar aghaidh.

Labhair linn: [teni.ie](http://teni.ie) — 085 1477166

### Líne Chabhrach LGBT

Cuireann an Líne Chabhrach LGBT tacaíocht éisteachta agus seirbhís faisnéise ar fáil do dhaoine leispiacha, aeracha, déghnéasacha agus trasinscneacha mar aon lena dteaghlaigh agus a gcairde.

Labhair linn: [lgbt.ie](http://lgbt.ie) — 1890 929539

# Cá bhfaighidh mé cabhair

## Sábháilteacht Idirlín

### Hotline.ie

Soláthraíonn hotline.ie áis gan ainm don phobal chun ábhar mídhleathach a fheictear ar an idirlíon a thuairisciú.

**Labhair linn:** [hotline.ie](https://www.hotline.ie) — 1890 610710

### Bí Aireach faoi do Spás

Is suíomh gréasáin é Bí Aireach faoi do Spás a léiríonn agus a thacaíonn le hobair daoine óga a bhfuil a dtionscnaimh féin á rith acu ina scoileanna agus ina ngrúpaí óige chun deireadh a chur leis an gcibearbhulaíocht.

**Labhair linn:** [watchyourspace.ie](https://www.watchyourspace.ie)

### Webwise

Is é Webwise Ionad na hÉireann um Fheasacht ar Shábháilteacht Idirlín arna mhaoiniú ag an Roinn Oideachais agus Scileanna agus ag an gClár um Idirlíon níos Sábháilte de chuid an AE. Ardaíonn sé feasacht ar shaincheisteanna sábháilteachta ar líne agus ar dhea-chleachtas i measc scoláirí, a dtuismitheoirí agus a múinteoirí.

**Labhair linn:** [webwise.ie](https://www.webwise.ie)

### An Oifig Sábháilteachta Idirlín

Tá suíomh idirlín ar leith ag an Oifig Sábháilteachta Idirlín ar a bhfuil eolas agus naisc chuig go leor

**Acmhainní maidir le sábháilteacht idirlín:**  
[www.internetsafety.ie](https://www.internetsafety.ie)





Á chómhaoiniú ag an tSaoráid um Chónascadh na hEorpa de chuid an AE agus an Roinn Oideachais agus Scileanna.