

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
Do Chlú ar Líne a Bhainistiú	15
Ní Chreidtear go bhFeictear?	XX

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

Comhroinnt Íomhánna agus Inneachar Neamhoiriúnach

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

Cá bhfaighidh mé tuilleadh faisnéise agus comhairle?

Webwise	31
Ionad na hÉireann um Idirlíon níos Sábháilte	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, bídis 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.

Is cuid lárnach de shaol páistí agus daoine óga é an t-idirlíon; tá sé tábhachtach go mbeimid páirteach sa mhéid a dhéanann siad 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 faoi aon imní a bhíonn orainn agus go leagaimid síos teorainneacha maidir le húsáid an idirlíon sa bhaile.



Bíodh is go dtugann an t-idirlíon deiseanna iontacha do pháistí, is léir freisin lán chomh maith go bhfuil údar bailí imní ann faoi na rioscaí atá rompu ar líne, lena n-áirítear ábhar nach bhfuil oiriúnach nó díobhálach a rochtain agus an chibearbhulaíocht.

I dtaighde ó Shuirbhé Náisiúnta na Comhairle Comhairlí Náisiúnta um Shábháilteacht ar Líne ar Pháistí, a dTuismitheoirí agus Daoine Fásta maidir le Sábháilteacht ar Líne 2021 tá léargais luachmhara maidir le conas a dhéanann páistí agus daoine óga in Éirinn an tIdirlíon a rochtain agus a úsáid.

Tá formhór na bpáistí dearfach faoin idirlíon agus tá siad muiníneach go bhfuil na scileanna acu chun a mbealach a dhéanamh sa timpeallacht dhigiteach, ach tuairiscíonn siad freisin raon eispéiris dhiúltacha, an chibearbhulaíocht agus ionsaitheacht ar líne agus teacht ar ábhar neamhoiriúnach san áireamh.

Braitheann formhór na bpáistí gur sa bhaile is sábháilte iad, tuairiscíonn an chuid is mó acu go ndéanann a dteaghlach iarracht cabhrú leo freisin agus go n-éistear leo nuair a bhíonn rud le rá acu. **Mar sin féin, maidir leis an saol digiteach, ní thuairiscíonn ach 19% de na páistí gur inis siad do thuismitheoirí faoi chúrsaí a chuir as dóibh ar líne. Is mór idir é sin agus an 53% de thuismitheoirí a deir go labhraíonn siad lena bpáiste nuair a chuireann rud éigin as dóibh ar an Idirlíon.** Nuair a chuirtear tuairiscí páistí agus tuismitheoirí faoi theagmháil le rioscaí ar líne i gcomparáid, léirítear sa tuarascáil go measann tuismitheoirí go seasta faoina luach na rioscaí a raibh a bpáiste i dteagmháil leo.

Measann páistí go bhfuil ról tábhachtach ag an timpeallacht bhaile agus a dteaghlach chun cabhrú leo fanacht sábháilte, ach maidir leis an timpeallacht dhigiteach tá bearna ann idir braistintí páistí agus tuismitheoirí ar eispéiris ar líne na bpáistí. Mar thuismitheoirí, is é an mian is dual dúinn ár bpáistí a choinneáil slán. Is é an straitéis is fearr le haghaidh sábháilteacht ar líne, is cuma cén aois an páiste, ná a bheith ag labhairt leo **faoina bhfuil á dhéanamh acu, éisteacht lena bhfuil le rá acu, agus a fhoghlaim faoi na rioscaí a d'fhéadfadh cur isteach orthu, agus na buntáistí agus deiseanna a fhaigheann siad ó bheith ag úsáid an idirlíon.**

Cabhróidh an leabhrán seo leat, mar thuismitheoir, cabhrú le do pháistí eispéireas maith a bheith acu nuair atá siad ar líne. Tabharfaidh sé eolas agus comhairle duit, agus mar thoradh air sin, beidh tú in ann labhairt go muiníneach le do pháistí, lena n-áirítear déagóirí agus daoine fásta óga, faoi na buntáistí agus na rioscaí ar cheart dóibh a bheith san airdeall orthu. Rinneadh cuid mhaith den fhaisnéis a fhoilsítear sa leabhrán seo a oiriúnú ó Mhol Webwise do Thuismitheoirí. Téigh go webwise.ie/parents chun teacht ar thuilleadh tacaíochtaí lena n-áirítear agallaimh físeáin le saineolaithe, ábhar cainte faoi thopaic atá deacair a phlé le do pháiste, treoracha mínithe le haghaidh aipeanna agus teicneolaíochtaí nua, 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 le do pháiste faoi chairde a dhéanamh ar líne.

Is féidir leis an idirlín a bheith ina áit dhearfach do pháistí chun bualadh lena chéile, mar ar féidir leo aithne a chur ar dhaoine óga eile agus cairde nua a dhéanamh. Mar sin féin, tá sé tábhachtach labhairt leo faoi roinnt príomhcheisteanna maidir le teagmháil a dhéanamh le daoine eile ar líne. Cuir i gcuimhne dóibh go bhféadfadh nach ionann cara ar líne agus an duine atá ann i ndáiríre. Socraigh treoirleite maidir le hiarratais ar chairdeas, conas a chinneadh cé ach glacadh nó gan glacadh leis an iarratas agus cén fhaisnéis is féidir agus nach féidir a chomhroinnt. Cuir i gcuimhne dóibh gur cheart dóibh teacht chugat nó chuig duine fásta a bhfuil muinín acu astu má iarrann duine, nach bhfuil d'aithne acu orthu ach ar líne, bualadh leo go pearsanta nó faisnéis phearsanta a chomhroinnt. I gcás thuismitheoirí a bhfuil páistí níos óige acu, is fearr dul i dteagmháil le daoine a bhfuil aithne acu orthu san fhíorshaol agus a sheiceáil go rialta cé leis a bhfuil siad i mbun cumarsáide ar líne.

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 Cuimhnigh, is treise i bhfad gnéithe dearfacha an idirlín ná na gnéithe diúltacha.

Is acmhainn iontach oideachais agus caitheamh aimsire do pháistí é an t-idirlíon. Spreag do pháiste leis an tairbhe is mó agus is féidir a bhaint as. D'fhonn treoír a thabhairt do do pháiste, tá sé tábhachtach an tslí a n-úsáideann siad an t-idirlíon agus an méid a thaitníonn leo a dhéanamh ar líne a thuiscint. Lig do do pháistí na suíomhanna gréasáin is maith leo agus an méid a dhéanann siad orthu a thaispeáint duit, imir an cluiche ar líne is ansa leo, nó breathnaigh ar na físeáin is fearr leo ina gcuideachta.



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 chéaduaír, 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 chéaduaír. 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.



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.



Tréimhsí Ar Líne

Cruthaíonn an t-idirlíon agus gléasanna digiteacha deiseanna iontacha do pháistí agus do dhaoine óga, ach is ábhar inní coitianta é do thuismitheoirí an méid ama a chaitheann a bpáiste ar líne, agus conas cothromaíocht fholláin a bhaint amach. Is féidir leis seo a bheith ina cheist chasta le bainistiú do chuid mhór teaghlach, ach seo roinnt leideanna úsáideacha chun cabhrú leat agus tú ag socrú ionchas a oibríonn do do theaghlach.

Tá sé tábhachtach a chuimhneamh gur minic go bhfáiltíonn páistí roimh am saor ó na meáin shóisialta agus ó chluichí agus gur féidir go bhfáilteoidís roimh threoirínte agus teorainneacha soiléire ina leith seo.

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 Bí i d'Eiseamláir.**

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 Cloígh leis na rialacha. Chun mearbhall a sheachaint faoi na rialacha maidir le húsáid teicneolaíochta, cloígh leis na teorainneacha a d'aontaigh tú le do pháiste agus cuimhnigh gur cheart duit a bheith i d'eiseamláir. Athbheithnigh na rialacha le do pháiste agus iad ag dul in aois.

Uimh. 6 Labhair le do pháiste faoina ndéanann siad ar líne agus spreag iad lena gcuid ama ar líne a úsáid i gcomhair foghlama, cruthaitheachta agus oideachais. Glac am chun cabhrú leo inneachar oiriúnach a chuardach. .

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 Ar deireadh, bí páirteach! Cuir am ar leataobh leis an gcluiche ríomhaire is ansa le do pháiste a imirt, breathnaigh ar na físeáin is fearr leo, nó bain taitneamh as na suíomhanna gréasáin is ansa leo agus faigh amach faoin 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 íostearainn aoise ag formhór na n-ardán meán sóisialta agus na seirbhísí teachtaireachtaí agus sruthaithe. Éilíonn formhór na seirbhísí sin go mbeadh úsáideoirí 13 bliana d'aois ar a laghad, agus tá roinnt acu socraithe ag 16 bliana d'aois. Mar sin, go teicniúil, níor cheart go mbeadh cuntas meán sóisialta ag páistí faoi bhun 13 bliana d'aois. Mar sin féin, níl socrú fóraithe aoise láidre i bhfeidhm ag formhór na n-ardán meán sóisialta, rud a fhágann go bhfuil sé réasúnta éasca d'úsáideoirí faoi aois clárú le haois bhréagach.

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.

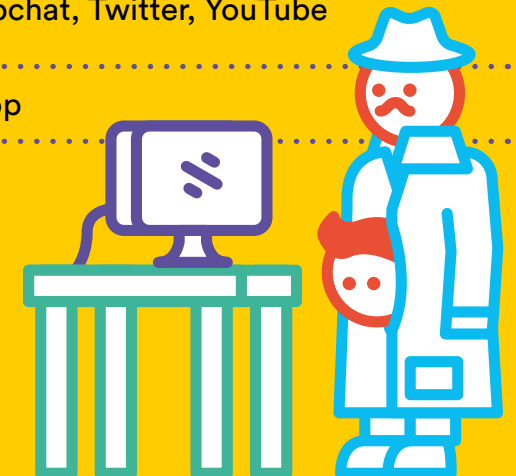
Go bunúsach, ní mór duit cinneadh a dhéanamh an bhfuil do pháiste in ann déileáil leis an mbrú sóisialta a thagann ón líonrú sóisialta. Bíonn brú an-mhór ann 'bheith istigh' nó gnaoi an phobail a thuilleamh. Cruthaíonn an rómánsaíocht, dinimic grúpaí agus an bhualáocht farraige cháite atá deacair do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

Srianta Aoise na Meán Sóisialta

13 Facebook, Facebook messenger, Instagram, Kik, Snapchat, Twitter, YouTube

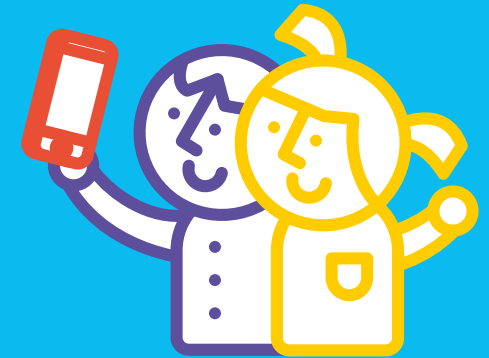
16 Whatsapp

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

Iarr ar do pháiste na hardáin meán sóisialta is ansa leo a thaispeáint duit agus spreag iad le labhairt faoina ndéanann siad orthu. Coinnigh an comhrá dearfach agus léirigh spéis i bhfáil amach conas a oibríonn sé, agus an méid a thaitníonn le do pháiste faoi. Is féidir le páistí breathnú ar na meáin shóisialta mar limistéar saor ó thuismitheoirí, ach má chothaítear rannpháirtíocht dhearfach agus leanúnach le do pháiste agus an úsáid a bhaineann siad as na meáin shóisialta, is féidir leis sin a bheith ina chabhair chun a chinntiú go mbraitheann siad compordach ag teacht chugat má théann rud éigin chun donais dóibh ar líne.



Uimh. 2

Chun na bealaí cumarsáide le do pháiste a oscailt i dtaobh an úsáid a bhaineann siad as líonrú sóisialta, ná bí ródhian ar a n-eispéireas ná ar a nósanna ar líne go nuige seo. Cuimhnigh, is féidir leis a bheith éasca teacht ar ábhar neamhoiriúnach ar líne de thimpiste.



Uimh. 3

Uaireanta ní inseoidh páiste do thuismitheoir faoi dhrocheispéireas a bhí acu ar líne toisc go mbíonn eagla orthu go rachaidh tú i ngleic leis an bhfadhb trína ngléas a bhaint ar shíúl. Ach má shíleann siad go bhfuil siad ábalta labhairt leat faoina gcuid nósanna ar líne, gan aon bhreithiúnas, nó gan an bhagairt go ndícheanglófar iad, beidh siad níos ionraice san fhadtéarma.



Uimh. 4

Fiafraigh de do pháiste cad iad na socrúithe príobháideachais atá i bhfeidhm ar a bpróifílí. Spreag iad, má tá siad 'poiblí', an socrú a athrú go 'príobháideach' ionas nach bhfeicfidh ach cairde an méid a phostálann siad. Chomh maith leis sin, abair leo, fiú leis na socrúithe príobháideachais is doichte, gur féidir ábhar a phostáiltear ar líne a chóipeáil go héasca agus a chomhroinnt le lucht féachana gan a gcead. Déan cinnte go bhfuil a fhios ag do pháiste conas úsáid a bhaint as na huirlisí tuairiscithe atá ar fáil ar na hardáin atá siad a úsáid, agus cuir i gcuimhne dóibh má chuireann rud éigin as dóibh ar líne gur féidir leo labhairt leat faoi.



Uimh. 5

Is maith an smaoineamh é labhairt le do pháiste faoi na daoine a leanann siad agus a ndéanann siad cumarsáid leo ar líne. Úsáideann ardáin agus seirbhísí ar líne algartaim chun inneachar a chur inár láthair bunaithe ar ár bhfaisnéis phearsanta, stair chuardaigh, agus na daoine a leanaimid agus a n-idirghníomhaímid leo. Spreag do pháiste le smaoineamh faoin gcaoi a bhféadfadh sé sin tionchar a imirt ar an méid a fheiceann siad ar a bhfotha nuachta ar na meáin shóisialta, agus na buntáistí agus na míbhuntáistí a bheadh leis sin. Caith roinnt ama ag cabhrú le do pháiste teacht ar inneachar agus fotha nuachta dearfach a chur i dtoll a chéile.



Uimh. 6

Cuir an tábhacht a bhaineann le cumarsáid shábháilte ar líne i gcuimhne do do pháiste. Bí cinnte béim a leagan air GAN teachtaireachtaí ar bith gan iarraidh nó gan lorg a fhreagairt. B'fhéidir go gceapfa go bhfuil sé sách follasach, ach baineann plucálaithe camscéime nó creachadóirí áirithe úsáid as teachtaireachtaí a mheallann freagairtí ón aos óg chun díriú orthu. Labhair le do pháiste faoin difríocht idir cairde a bhfuil aithne orthu dáiríre san fhíorshaol agus cairdeas ar líne, agus spreag iad chun a gcairde ar líne a athbhreithniú go rialta ionas nach bhfuil siad ag comhroinnt faisnéise ach le daoine a bhfuil muinín acu astu agus go bhfuil smacht acu ar na daoine atá ábalta dul i dteagmháil leo.



Conas Cáil ar an Idirlíon a Mhainistiú

Agus páistí ag taifeadh agus ag comhroinnt codanna móra dá saol ar líne, ní raibh sé níos tábhachtaí riamh a gclú ar líne a bhainistiú agus lorg digiteach dearfach a chruthú. Is é is lorg digiteach ann an taifead a fhágann tú i do dhiaidh nuair a théann tú ar líne. Áirítear leis d'idirghníomhaíochtaí ar líne, faisnéis agus ábhar a phostálann agus a roinneann tú, ina measc ábhar a phostálann agus a roinneann daoine eile.



An comhrá a thosú...



Uimh. 1 Seiceáil do shocruithe!

Spreag do pháiste leis na socruithe príobháideachais ar aipeanna agus ardáin shóisialta atá siad a úsáid a athbhreithniú go rialta. Is go poiblí a bhíonn a lán líonraí sóisialta réamhshocraithe, rud a fhágann gur féidir le duine ar bith postálacha, pictiúir, físeáin, etc., do pháiste a fheiceáil. Molaimid úsáid a bhaint as an socrú 'cairde amháin' nó 'friends only'. Cuir i gcuimhne do do pháiste seanábhar agus ábhar nach dteastaíonn a scríosadh agus seanchuntais meán sóisialta a chur as feidhm nó a scríosadh.



Uimh. 3 Bíodh a fhios agat do chearta

Cuir i gcuimhne do do pháiste gur leo féin a bhfaisnéis phearsanta, agus go bhfuil na cearta céanna go léir acu agus atá ag daoine fásta le go gcosnófaí a bhfaisnéis phearsanta faoin Rialachán Ginearálta maidir le Cosaint Sonraí, lena n-áirítear príobháideachas, an ceart go ligfí i ndearamad iad, agus an ceart ar fhaisnéis. Tá tuilleadh eolais ar chearta ar líne ag an gCoimisiún um Chosaint Sonraí www.dataprotection.ie



Uimh. 2 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 le beagnach gach gléas an méid atá ar scáileán a shábháil ach cúpla cnaipe a bhrú. Tá sé chomh héasca céanna an méid atá ar scáileán a shábháil le ceamara nó fón ceamara.



Uimh. 4 Smaoinigh sula ndéanann tú postáil.

Níl aon bhealach ann chun a dheimhniú go bhfanfaidh an méid a phostálann tú ar líne san áit is mian leat. Chomh luath agus a phostáiltear rud, bíonn sé deacair smacht a choinneáil ar na háiteanna a dtéann sé. Is é an chomhairle is fearr is féidir le thuismitheoirí a thabhairt dá bpáistí ná SMAOINEAMH sula bpostáilfaidh 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? Cuir i gcuimhne do do pháiste, más ea go dtéann rud éigin mícheart ar líne, go bhfuil tú ansin le cabhair agus tacaíocht a thabhairt dóibh.

Ní Chreidtear go bhFeictear?

Ó bheith ag cabhrú le hobair scoile go foghlaim faoi na caithimh aimsire nó na spéiseanna is mó a thaitníonn le duine, is foinsé iontach faisnéise an t-idirlíon do gach duine, páistí agus daoine óga san áireamh. Ach toisc go mbíonn an oiread sin faisnéise ar fáil, is féidir leis a bheith dúshlánach a oibriú amach cén fhaisnéis atá cruinn agus iontaofa, agus cad é nach bhfuil.

Spreag do pháiste i gcónaí le hiarracht a dhéanamh Stad, Smaoineamh agus Seiceáil go bhfuil an rud atá á fheiceáil, á léamh nó á chloisteáil cruinn agus iontaofa. Seo roinnt leideanna simplí:

Uimh. 1 Seiceáil an fhoinsé:

Seiceáil foinsé na faisnéise atá á feiceáil, á cloisteáil nó á léamh agat – an foinsé inchreidte/iontaofa í? Mura bhfuil cur amach agat ar an suíomh gréasáin, féach sa chuid ‘eolas fúinn’ chun níos mó eolais a fháil faoin údar. Seiceáil foinsé eile chun a fheiceáil an bhfuil tú ábalta teacht ar an bhfaisnéis chéanna ar shuíomhanna eile nuachta agus meán a bhfuil dea-chlú orthu.

Uimh. 2 Féach taobh thiar den cheannlíne::

Spreag do pháiste le níos mó ná díreach ceannlíne ailt a léamh. Níos mó ná díreach ceannlíne ailt. Úsáidtear ceannlínte gáifeacha nó creathnacha in go leor scéalta bréagnuachta chun aird a tharraingt, ach ní thugann ceannlíne ná postáil sna meáin shóisialta an scéal iomlán.

Uimh. 3 Cuimhnigh, is féidir leis an gceamara bréag a insint:

Ná glac leis go bhfuil pictiúr nó físeán iontaofa. Mar gheall ar íomhánna a athraíodh, nó a úsáideadh as comhthéacs fiú, is féidir leis a bheith éasca teacht ar na conclúidí contráilte.

Uimh. 4 Ní hionann faisnéis a bheith mearscaipthe agus í a bheith cruinn:

Cuir i gcuimhne do do pháiste gur féidir faisnéis bhréagach nó mhíthreorach a dhearadh chun freagairt láidir a spreagadh agus, mar sin, an fhéidearthacht go spreagfaí daoine lena ‘chomhroinnt’. Déanann meáin shóisialta agus ardáin teachtaireachtaí é iontach éasca faisnéis a chomhroinnt go tapa lena lán daoine.

Uimh. 5 An ionann tú agus na daoine is maith leat?

Deartar algartaim ar líne chun nuacht agus faisnéis a thabhairt d’úsáideoirí a léiríonn na roghanna a ghlac siad roimhe, mar shampla ábhar atá léite againn, físeáin atá feicthe againn, postálacha ar thugamar is maith liom dóibh nó daoine a leanamar. Spreag do pháiste le smaoineamh faoin gcaoi ar féidir lena roghanna tionchar a imirt ar a bhfotha nuachta, agus cuir i gcuimhne dóibh súil chriticiúil a bheith acu agus iad ag breathnú ar ábhar ar líne.

Acmhainní Breise

Bí críonna faoi na meáin

Tá faisnéis gach áit agus uaireanta is féidir leis a bheith deacair breithiúnas a thabhairt ar a chruinne nó a iontaofa is atá sí. Le haghaidh tuilleadh faisnéise, comhairle agus leideanna, tabhair cuairt ar bemediasmart.ie

Fíricí agus an Tábhacht leo

Is treoir tosaigh é Fíricí agus an Tábhacht leo do litearthacht aosach agus do chleachtóirí oideachais aosach ar mian leo eolas, tuiscint, scileanna agus muinín a gcuid scoláirí sa smaointeoireacht chriticiúil, sna meáin agus sa litearthacht dhigiteach a fhorbairt. www.nala.ie/publications/facts-matter-a-guide-to-building-critical-media-literacy-in-todays-world/

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 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”¹.

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 rudai 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 cail 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, ba cheart duit 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 lenar 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.

Spreag do pháiste le bheith cineálta agus meas a léiriú ar líne, agus a bheith ina gcara maith trí chibearbhulaíocht a thuiriscíú má fheiceann siad í.



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:

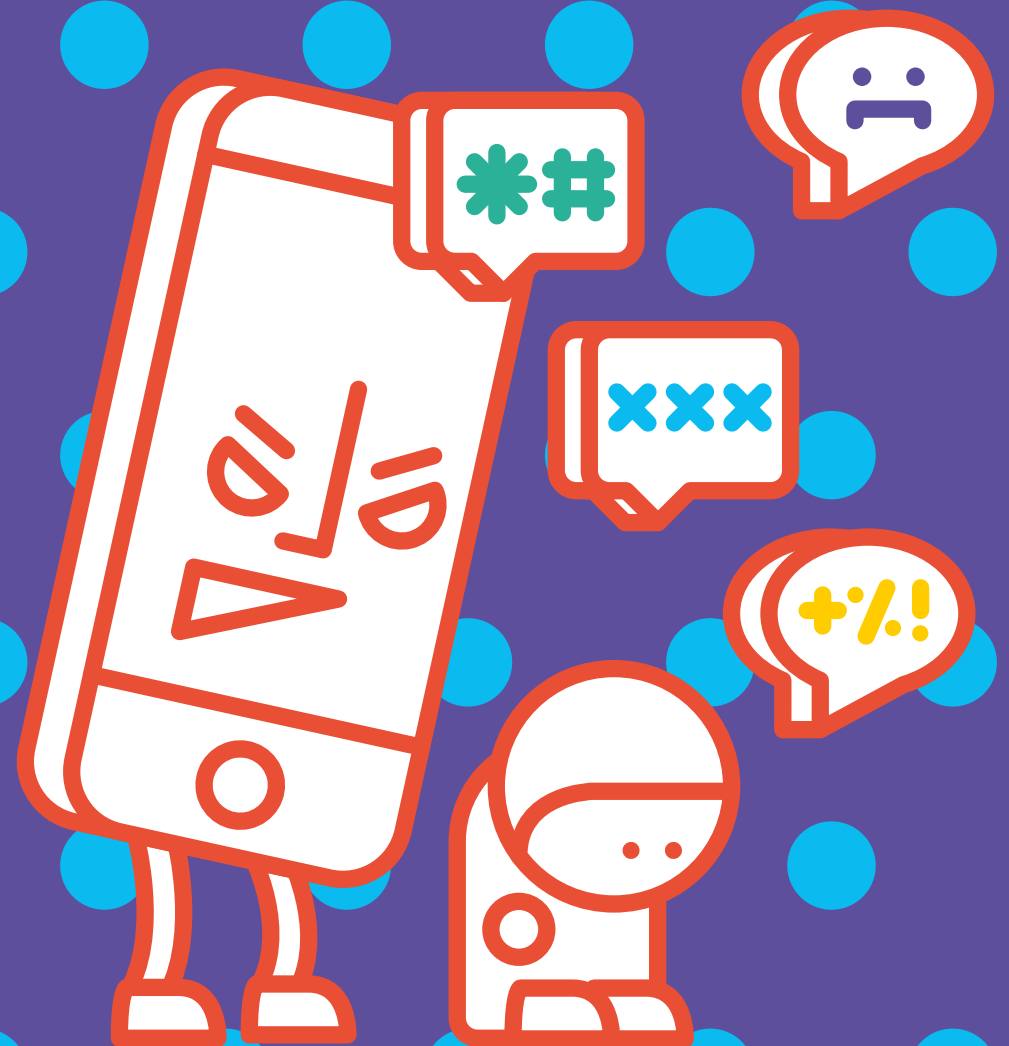
Ní chaithfidh duine ar bith cur suas le ciapadh ó dhuine eile. Is cuma más aipeanna teachtaireachta, líonrú sóisialta nó cluichí imeartha atá i gceist, is féidir le páistí teicneolaíocht a úsáid chun aon duine atá ag cur as dóibh a bhlocáil.



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.

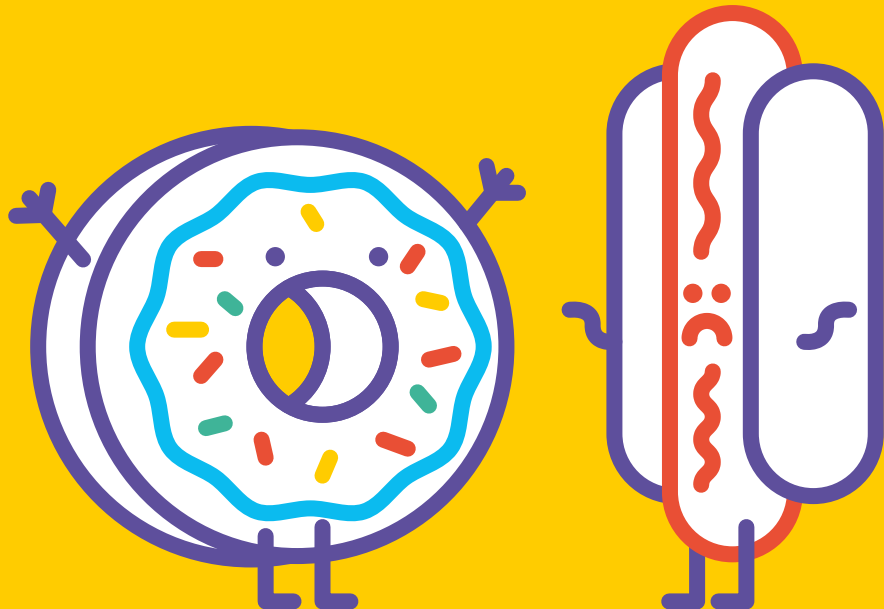
Ní foláir do pháistí tuiscint a fháil ar an dochar mothúcháin a d'fhéadfadh an cibearbhulaíocht agus gach cineál bulaíochta eile, a dhéanamh. Tá an uile chineál bulaíochta ina n-ábhar crá agus péine agus ba cheart deireadh a chur le gach sórt bulaíochta. Spreagfar na páistí chun bheith ina n-úsáideoirí 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.

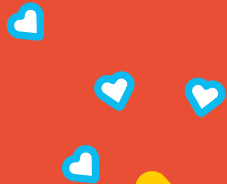
Caithfidh an comhrá a bhíonn agat le do dhéagóir a bheith bunaithe ar an gcoincheap nach bhfuil an phornagrafaíocht réadúil. Is faintaisíocht atá ann. Bíonn deacrachtaí ag páistí agus déagóirí é seo a thuiscint. Mura gcuireann tú do ladar isteach ann, tá seans ann go mbeidh an phornagrafaíocht mar theimpléad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



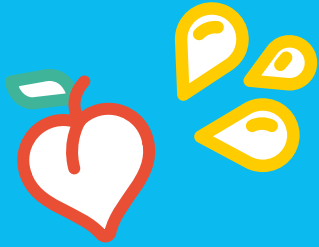
Ag labhairt le do pháiste faoi Ghnéastéacsáil

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 comhroinnt íomhánna dlúthphearsanta 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 comhroinnt neamhthoilteanach íomhánna dlúthphearsanta mídhleathach anois freisin faoin Acht um Chiapadh, Cumarsáid Dhochrach agus Cionta Gaolmhara, 2020, a dtugtar Dlí Coco air freisin.



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 ngearrfaí 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 mheabharrú 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. Mínígh gur sárú muiníne atá ann agus go bhféadfaí an-dochar a dhéanamh don duine sa phictiúr **agus go bhfuil comhroinnt íomhánna dlúthphearsanta gan toiliú mídhleathach anois freisin faoi Dhlí Coco.**
- Bíonn brú piarghrúpa ina chúis leis na bealaí éagsúla a n-íompraíonn déagóirí iad féin go minic. Is féidir cásanna a chleachtadh leo ina ndiúltaíonn daoine do rud chun go mbeidh siad compordach 'níl' a rá nó diúltú 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, is féidir go mbeidh an t-am seo an-dian orthu. Tá sé tábhachtach freisin iarracht a dhéanamh na fíricí go léir a fháil sula ndéanann tú aon rud. Má chomhroinneadh íomhánna dlúthphearsanta ar líne gan a dtoiliú tá roinnt gníomhartha ann is féidir cuimhneamh ar a dhéanamh:

Is cion anois faoi Dhlí Coco é comhroinnt neamhthoilteanach íomhánna dlúthphearsanta. Chomh maith leis sin, má tá do pháiste faoi bhun 18 mbliana d'aois, **is cion coiriúil** é ábhar gáirsiúil (íomhá, físeán, bréag-ghrianghraf, líníocht, etc.) a bheith i seilbh duine, é a tháirgeadh, a tharchur, a scaipeadh, a phostáil, a fhoilsiú, a thaispeáint nó a chur ar fáil trí aon mhodh **de pháiste (duine faoi bhun 18 mbliana d'aois)**. Is acht coiriúil é agus ba cheart duit é a thuairisciú do na Gardaí. Is féidir leat é a thuairisciú go Hotline.ie, má roinntear íomhánna gáirsiúla, is féidir le Hotline.ie teacht i gcabhair ar na daoine lena mbaineann maidir lena thuairisciú agus le fáil réidh leis na híomhánna. Is féidir leo a bheith i dteagmháil leis na Gardaí freisin i gcásanna áirithe nuair a iarrtar orthu é.

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

Más féidir, coinnigh aon fhianaise ar an áit inar comhroinneadh an íomhá agus cé a chomhroinnt í.

Beag beann ar aois, tá beartas ag formhór na líonraí sóisialta freisin in aghaidh mí-úsáid íomhánna dlúthphearsanta agus bainfidh siad íomhánna dlúthphearsanta má chomhroinneadh 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.

Is féidir go mbeidh an t-am seo strusmhar agus an-dian; b'fhéidir go gcabhródh sé dá **labhródh do pháiste le comhairleoir gairmiúil nó le treoirchomhairleoir scoile faoin méid a tharla.**

Cá bhfaighidh mé
tuilleadh faisnéise
agus comhairle?



Mol Webwise do Thuismitheoirí

Is é Mol Webwise do Thuismitheoirí an príomhphointe rochtana ar líne do thuismitheoirí in Éirinn maidir le sábháilteacht idirlín. Cuirtear ar fáil ann comhairle, faisnéis agus acmhainní saor in aisce lena chinntiú go mbaineann do pháiste an leas is fearr as a gcuid ama ar líne. Faigh comhairle ó shaineolaithe maidir le tuismitheoireacht, oideachas, teicneolaíocht agus síceolaíocht, léigh Treoracha Míniúcháin faoi aipeanna agus ardáin a mbíonn éileamh orthu, treoracha Conas, acmhainní is féidir a íoslódáil, agus a lán eile.



Ionad na hÉireann um Idirlíon níos Sábháilte

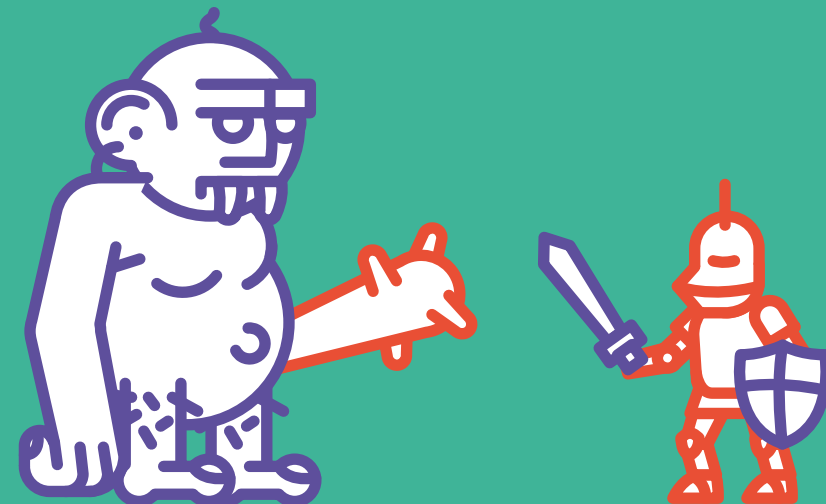
Ionad na hÉireann um Idirlíon níos Sábháilte

Is comhpháirtíocht é Ionad na hÉireann um Idirlíon níos Sábháilte de cheithre phríomheagraíocht a bhfuil de mhisean acu áit níos fearr a dhéanamh den Idirlíon do pháistí agus daoine óga, faoi chomhordú na Roinne Dlí agus Cirt, Rannóg na Cibearchoireachta.

Cheap an Coimisiún Eorpach cuibhreannas níos mó ná deich mbliana ó shin mar an tIonad um Idirlíon Níos Sábháilte in Éirinn, agus tá sé ar cheann den 31 Ionad um Idirlíon Níos Sábháilte san Eoraip agus is dlúthchuid é den líonra INSAFE-INHOPE.

Is iad Webwise, Líne Chabhrach na Leanaí, an Chomhairle Náisiúnta Tuismitheoirí agus Hotline.ie na comhpháirtithe sa chuibhreannas.

Is é fíís Ionad na hÉireann um Idirlíon níos Sábháilte domhan dearfach agus ionchuimsitheach mar a bhfuil páistí sábháilte agus ina gcosnaítear iad.



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

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.

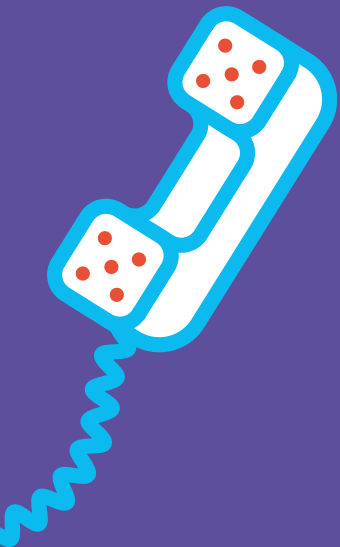
Seirbhís fóin faoi rún í líne chabhrach na Comhairle Náisiúnta Tuismitheoirí (Bunbhrainse) do thuismitheoirí a bhfuil imní orthu faoi ghné ar bith d'oidreachas a bpáiste.

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 inníocha 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.





Tuairiscigh ábhar neamhdhleathach amhrasta ar líne

Má thagann tú ar ábhar ar líne a bhfuil amhras ort go bhfuil sé mídhleathach, ar nós íomhánna de mhí-úsáid páistí, tuairiscigh é i gcónaí do www.hotline.ie/report, fiú má tá amhras ann faoi aois aon duine ann. Cuimhnigh i gcónaí: díreach de bhrí go gliceálann tú ar shiúl, ní chiallaíonn sé sin go bhfuil sé imithe. Bris timthriall na mí-úsáide agus na híospartha, tuairisc amháin ag an am.

Is é Hotline.ie (a bunaíodh in 1999) an t-ionad náisiúnta saíneolaíoch a throideann i gcoinne ábhar mídhleathach ar líne agus tá siad ag obair chun leitheadúlacht an ábhair choiriúil ar líne a laghdú agus, ag an am céanna, timthriall na mí-úsáide agus an dúshaothraithe a bhriseadh, agus cur le cosc na hath-íospartha.

Chun tuairisciú, téigh go www.hotline.ie/report. Is féidir leat tuairisc a dhéanamh go slán agus faoi rún i gceithre chéim shimplí. Is féidir leat fanacht anaithnid nó do shonraí teagmhála a fhágáil más mian leat admháil a fháil ar do thuairisc nó más mian leat go ndéanfaí teagmháil leat faoi d'fhiosrú.

Déanann an Roinn Dlí agus Cirt nósanna imeachta oibríúcháin Hotline.ie a fhaomhadh agus a mhaoirsiú. Déanann Anailíseoirí Hotline.ie, atá sáraithe agus deimhnithe go hidirnáisiúnta, measúnú ar gach tuairisc a fhaightear agus, sa chás go dtagtar ar ábhar a mheastar a bheith mídhleathach faoi dhlí na hÉireann, déantar gníomh ina éadan. Oibríonn Hotline.ie go dlúth le lucht forfheidhmithe an dlí agus comhpháirtithe idirnáisiúnta chun a chinntiú go mbaintear anuas a leithéid d'ábhar ón Idirlíon beag beann ar an áit ar domhan a bhfuil sé á óstáil.



Cé gur bunaíodh Hotline.ie chun troid i gcoinne íomhánna de mhí-úsáid páistí agus dúshaothrá gnéasach (e.g. grúmaeireacht páistí), is féidir leat fadhbanna eile a thuairisciú amháil tarluithe den chiníochas ar líne agus gríosú chun fuatha, íomhánna dlúthphearsanta a chomhroinntear ar líne gan toil an duine (ar a dtugtar mí-úsáid íomhánna dlúthphearsanta freisin) agus camscéimeanna airgeadais. Trí thuairisciú do Hotline.ie is féidir leat an timthriall a bhriseadh agus, dá réir, cur le domhan digiteach níos sábháilte

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 — 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 — 1800 666666

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

Is í an Chomhairle Náisiúnta Tuismitheoirí (NPC) an eagraíocht ionadaíoch náisiúnta do thuismitheoirí a bhfuil páistí acu sa bhunscoil. Soláthraíonn NPC Líne Chabhrach agus Seirbhís Faisnéise agus cúrsaí oiliúna do Thuismitheoirí, duine le duine nó ar líne.

Labhair linn: npc.ie — 01 887 4034
nó líne chabhrach: 01 887 4477

An Coimisinéir Cosanta Sonraí

Is é an Coimisiún um Chosaint Sonraí an t-údarás náisiúnta neamhspleách atá freagrach as seasamh leis an gceart bunúsach atá ag daoine aonair san Aontas Eorpach go gcosnófaí a sonraí pearsanta.

Bí i dteagmháil: www.dataprotection.ie

SpunOut

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

Labhair linn: 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 — 1800 833634

Cá bhfaighidh mé cabhair Meabhairshláinte & Folláine

Aware

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

Labhair linn: 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 — 01 4727010

Labhair linn: 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

An Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc

Déanann an Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc forbheathnú 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 1890 200444

Cá bhfaighidh mé cabhair Inscne & Gnéasacht

The Switchboard

Cuireann The Switchboard cluas éisteachta, tacaíocht agus faisnéis ar fáil.

Bí i dteagmháil: www.theswitchboard.ie — 01 8721055

BeLonG To Youth Project

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

Labhair linn: 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 — 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 — 1890 929539

Cá bhfaighidh mé cabhair

Sábháilteacht Idirlín

Hotline.ie

Soláthraíonn siad an príomhthairseach náisiúnta chun tuairisciú ar líne, mar ar féidir leis an bpobal ábhar amhrasta mídhleathach a thuairisciú ar líne go slán, faoi rún agus go hanaithnid.

Bí i dteagmháil: www.hotline.ie/report

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

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

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



An Roinn Oideachais
Department of Education



Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility

Tá an foilseachán seo á chómhaoiniú ag an tSaoráid um Chónascadh na hEorpa de chuid an Aontais Eorpaigh, agus an Roinn Oideachais.