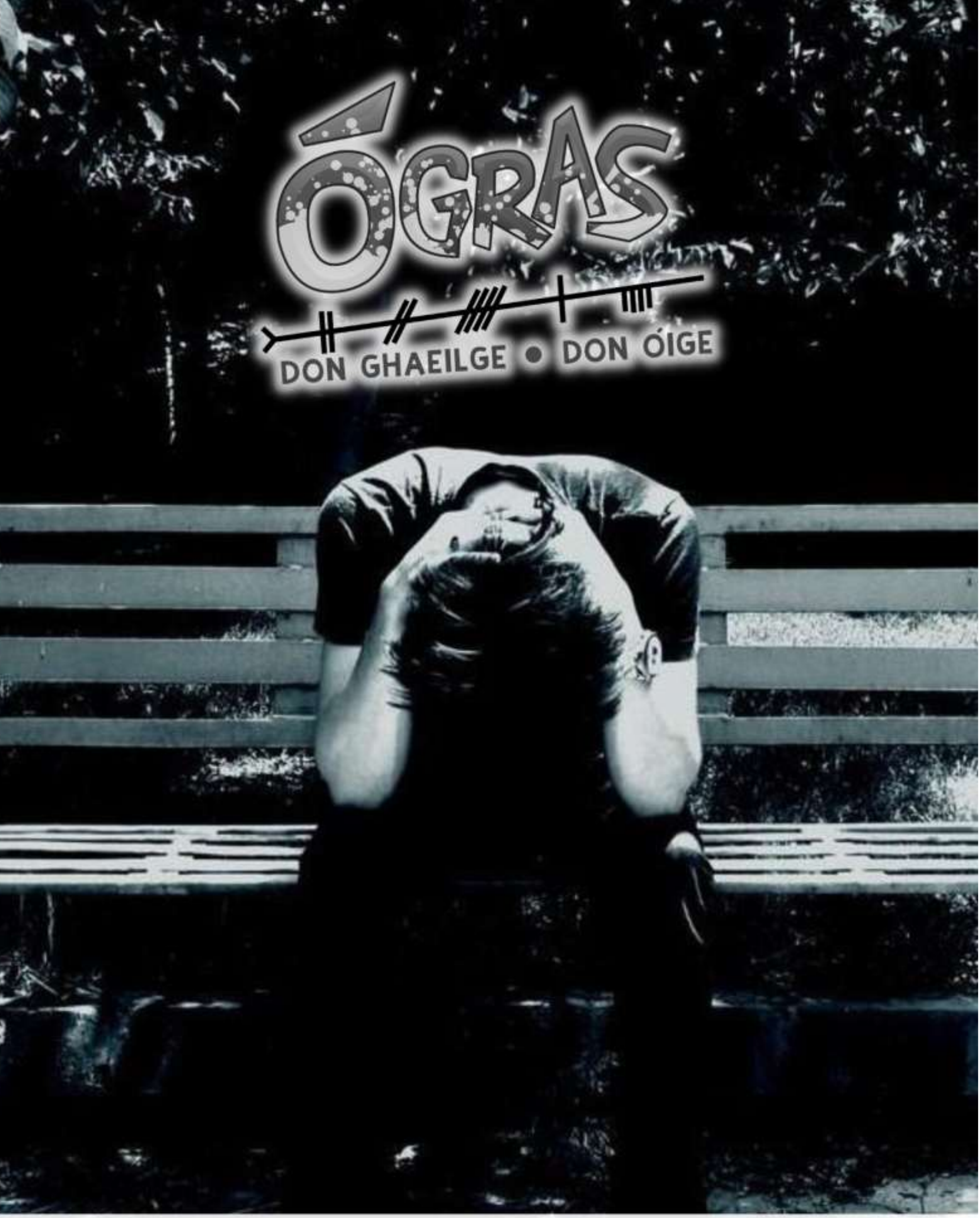


POLASAÍ FRITHBHULAÍOCHTA

2026

Fís Ógras

Is é ár bhfís go mbeadh Éire ina tír a thabharfadh tacaíocht do dhaoine óga barr a gcumais a bhaint amach, ag cruthú deiseanna le Gaeilge a labhairt agus spraoi a bhaint aisti

Scóp an Pholasaí

An scóp den pholasaí fríth-bhulaíocht seo na go bhfuil Ógras freagrach as páistí a choinneáil slán agus iad faoin gcúram ag clubanna gus imeachtaí Ógras.
Níl Ógras freagrach as aon ní a tharlaíonn nuair ata páistí/daoine óga ag teaisteal chuig an chlub nó abhaile tar éis an chlub óige.

Polasaí Frithbhulaíochta

Tá an fhreagairt seo ar bhulaíocht ina dlúthchuid de chláir chosanta leanaí Ógras agus cuireann sí timpeallacht dhearfach agus shábháilte chun cinn taobh istigh dár n- eagraíocht. Tá sé mar aidhm againn timpeallacht thacúil a chruthú, ar fud na heagraíochta, áit nach bhfuil sé inghlactha a bheith ag bulaíocht agus arb é éiteas na heagraíochta gur chóir do pháistí insint do dhaoine eile faoin mbulaíocht. Agus an cineál seo timpeallachta á cruthú againn, is féidir an timthriall ciúnais maidir le bulaíocht a bhriseadh.

Sainmhíniú ar Bhulaíocht

Is féidir an tromaíocht a shainmhíniú mar ionsaí athfhillteach – bíodh sé íde béile, síceolaíochta nó fisiciúil – a dhéanann duine aonair nó grúpa i gcoinne daoine eile. Is iompar é a bhíonn cráiteach agus imeaglach d'aontoil, agus tarlaíonn sé den chuid is mó i measc leanaí i dtimpeallachtaí sóisialta ar nós scoileanna. Áirítear léi nósanna iompair ar nós ionsaitheachta colanda, an chibearthromaíocht, damáiste do mhaoin, imeagla, leithlisiú/eisiamh, maslú, béadán mailíseach agus sracadh. Is féidir leis an tromaíocht bheith mar dhrochúsáid freisin bunaithe ar aitheantas inscne, rogha ghnéasach, cine, eitneachas agus fachtóirí reiligiúnacha. Is amhlaidh i gcás na bhforbairtí sa teicneolaíocht nua-aimseartha ar féidir le leanaí bheith ina n-íospartaigh freisin don tromaíocht neamhtheagmhálach, trí mheán na bhfón póca, an idirlín agus gaireas pearsanta eile.
(Tús Áite do Pháistí – Childrean First 2017)

Lena chois sin, sna gnásanna seo, féachfar ar theachtaireacht, 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.

Ní chuimsíonn an sainmhíniú seo ar bhulaíocht teagmhais aonair ná teagmhais aon uaire d'iompar diúltach d'aon turas, lena n-áirítear téacsteachtaireacht mhaslach nó goilliúnach aon uaire nó teachtaireachtaí príobháideacha eile agus ba cheart déileáil leo, mar is cuí, de réir chód iompair/Smachta na heagraíochta.

D’fhéadfadh siad seo a leanas a bheith i gceist le bulaíocht:

Cineálacha bulaíochta a bhaineann le hoibrithe agus daoine óga

Bulaíocht Dhíreach	Nuair a iarrtar ar dhaoine cur síos a dhéanamh ar bhulaíocht, seo an cineál bulaíochta a luann siad de ghnáth. Nuair a bhíonn bulaíocht dhíreach i gceist, is iompar soiléir í agus bíonn daoine atá in aice láimhe ar an eolas faoi. Ar na cineálacha bulaíochta dírí atá ann, tá bulaíocht fhisiceach nó bhéil.
Bulaíocht Indíreach	Bíonn sé níos deacra an cineál seo bulaíochta a aithint. Ar na cineálacha bulaíochta indírí atá ann, tá imeaglú nó aonrú.
Cuimsíonn bulaíocht bhéil	Duine a chlúmhilleadh nó magadh a dhéanamh faoi. Ceap magaidh a dhéanamh de dhuine.
	Magadh: is gnách go mbaineann an t-iompar seo leis an nathaíocht/fonóid chairdiúil a bhíonn mar chuid den ghnáthchaidreamh sóisialta idir dhaoine. Ach nuair a bhíonn tráchtanna thar a bheith pearsanta i gceist leis seo agus iad dírithe ar an duine céanna arís agus arís eile, d’fhéadfaí cur síos air mar bhulaíocht ansin. **Glaonna maslacha teileafóin:** cineál d’imeaglú nó bulaíocht bhéil is ea glaoch teileafóin maslach agus/nó anaithnid chomh maith **Ainmneacha maslacha a thabhairt ar dhuine:** Duine ar bith a thugann ainm maslach, goilliúnach nó náiritheach ar dhuine eile, ba cheart féachaint air sin mar iompar bulaíochta. Is minic a ndéantar tagairt do chuma fhisiciúil duine, m.sh. méid nó éadaí an duine sin, sna hainmneacha seo. D'fhéadfaí aird dhiúltach a dhíriú ar thuin chainte nó ar ghuth so-aitheanta. Is minic cumas acadúil a bheith ina chúis le hainmneacha maslacha: i gcás daoine a mheastar a bheith níos cliste ná mar is gnách agus i gcás daoine a mheastar a bheith níos laige ná mar is gnách.

Ionsaitheacht fisiciúil	Áirítear air sin duine a bhrú, a shá, a bhualadh, a chiceáil, a phriocadh nó cor coise a chur ann. Bheadh trom-ionsaí fisiciúil ar áireamh anseo. Is minic a théann daltaí i mbun 'troideanna bréige', ach féadtar úsáid a bhaint astu chun ciapadh fisiciúil a dhéanamh faoi cheilt, sin nó duine a ghortú. Geaitsí maslacha a dhéanamh faoi dhuine
Bulaíocht Ghothaí	Gothaí/sracfhéachaintí neamhbhriathartha a d’fhéadfadh teachtaireachtaí/intinn bhagrach nó scanrúil a chur in iúl.
Cibearbhulaíocht	Tá an cineál seo bulaíochta ag éirí níos coitianta agus ag athrú an t-am ar fad. Is bulaíocht é seo a chuirtear i gcrích trí theicneolaíochtaí eolais agus cumarsáide ar nós téacsteachtaireachtaí, suíomhanna líonra sóisialta, r-phost, cur teachtaireachtaí meandracha, feidhmchláir, suíomhanna cluichíochta, seomraí comhrá agus teicneolaíochtaí eile ar líne. An cineál bulaíochta ar líne is coitianta ná teachtaireachtaí míchuí nó goilliúnacha a dhíriú ar dhuine. De bhrí go n-úsáideann an chibearbhulaíocht modhanna teicneolaíochta chun an t-iompar bulaíochta a choimeád ag imeacht agus nach gá teagmháil duine le duine, féadfaidh an chibearbhulaíocht tarlú uair ar bith (lá nó oíche). Is iomaí cineál bulaíochta is féidir a éascú tríd an gcibearbhulaíocht. Foilsiú íomhánna atá deartha chun duine a ghortú nó cur as dóibh Goid céannachta nó hacáil isteach i bpróifíl duine óg chun ligean ort gur iad féin thú Bagairtí ar líne maidir le dochar nó mí-úsáid
Sracadh	D'fhéadfaí airgead a éileamh, faoi bhagairt uaireanta (bagairtí a chomhlíontar uaireanta mura gcuireann an ball i dtrácht an t-airgead ar fáil nuair a iarrtar é). D'fhéadfaí iallach a chur ar bhall maoin a ghoid ar son duine eile atá ag gabháil d'iompar bulaíochta.

Imghealú	Cineál ar leith iompar bulaíochta is ea imeaglú: d'fhéadfadh sé a bheith bunaithe ar chomharthaíocht choirp ionsaitheach ina mbaintear úsáid as an nguth mar arm troda. D'fhéadfadh aghaidh a léiríonn ionsaitheacht agus/nó míghnaoi a bheith ina chúis mhór imní.
Aonrú/eisiamh agus caidreamh bulaiochta eile:	Tarlaíonn bulaíocht den chineál seo nuair a dhéanann cuid de na baill, duine a aonrú, a eisiamh nó neamhaird a thabhair air/uirthi d'aon ghnó. Is gnách iompar mar seo a bheith tionscanta ag duine atá ag gabháil d'iompar bulaíochta agus féadann sé a bheith deacair a bhrath. D'fhéadfadh ráitis mhaslacha a bheith á scríobh mar gheall ar an bhall seo in áiteanna poiblí, nó nótaí faoin bhall nó líníochtaí den bhall a bheith á scaipeadh nó iad a bheith á maslú/mhaslú de chogar ach é a bheith sách ard le go gcloisfí é. Meastar go mbíonn caidreamh bulaíochta ann nuair a dhiúltaítear go leanúnach d'iarrachtaí duine caidreamh a bheith acu le piaraí agus gaol a chothú leo, nó nuair a bhaintear an bonn de na hiarrachtaí sin. Bíonn rialú i gceist i gceann de na cineálacha is coitianta: "Déan seo, siúd nó eile, nó ní bheidh mé cairdiúil leat níos mó" (ráite nó intuigthe); grúpa a bhailíonn le chéile in aghaidh duine amháin; geáitsíocht neamhbhriathartha, cúlchaint mhailíseach; scéalta a bheith á scaipeadh mar gheall ar dhuine nó cluas bhodhar a bheith á tabhairt ar dhuine.
Dochar do mhaoin	Is féidir bulaíocht a dhíriú ar mhaoin phearsanta. I gceist ansin bheadh damáiste d'éadaí, d'fhón póca nó do ghléasanna eile, do leabhair scoile agus d'ábhar foghlama eile nó cur isteach ar thaisceadán nó ar rothar an duine. D'fhéadfaí a bhfuil sa mhála scoile a chaitheamh amach ar an urlár. D'fhéadfaí rudaí pearsanta a bhriseadh, a loit, a ghoid nó a chur i bhfolach.

Bulaíocht de bharr collaíocht nó aitheantas inscne daoine óga	Is féidir bullaíocht collaíochta a bheith dírithe ar dhaoine óga de bharr á gcollaíochta nó aitheantas inscne. D'fhéadfadh ainmneacha maslacha, geáitsí maslacha, aonrú agus foréigean a bheith i gceist leis seo. Is rud deacair le'n aithint agus le fiosrú cé go bhfuil sé coitianta agus táireach í bulaíocht de bharr collaíochta duine nó aitheantas inscne duine.
Bulaíocht Chiníoch	Is féidir bulaíocht chiníoch a dhéanamh go fisiceach, go sóisialta nó go síceolaíoch, nuair a thugtar le fios go diúltach go bhfuil duine áirithe difriúil le daoine eile toisc cine an duine.
Mabáil	Seo focal eile ar bhulaíocht. Is gnách go gciallaíonn mabáil go bhfuil bulaíocht á déanamh ar an bpáiste atá mar sprioc ag scata bulaithe, seachas bulaí amháin.
Bulaíocht mar gheall ar labhairt na Gaeilge	Is féidir bulaíocht mar gheall ar an Ghaeilge a dhéanamh go fisiceach, go sóisialta nó go siceolaíoch, nuair a thugtar le fios go diúltach go bhfuil duine áirithe difriúil le daoine eile toisc iad a bheith ag labhairt na Gaeilge.
Bulaíocht de bhar mí-chumas	Is féidir bulaíocht a dhéanamh ar dhuine de bharr mí-chumas nó riachtanaisí spéisialta a bheith ag an duine. D'fhéadfadh ainmneacha maslacha, aonrú agus foreigean a bheith i gceist leis seo.

Comharthaí agus Airíonna

Ar na hairíonna síceolaíocha a d'fhéadfadh a bheith ann, tá:

Tinnis cinn/mígréiní; cur allas/crith; pamparnach; braistint tinn/éirí tinn; fadhbanna goile agus putóige; brú méadaithe fola; cur isteach ar chodladh; caillteanas fuinnimh; caillteanas goile.

Ar na hairíonna síceolaíocha atá ann, tá:

Fearg; imní/eagla; taomanna scaoill; dúlagar; caillteanas muiníne agus féinmheasa; éirí deorach; caillteanas smaoinimh dhírigh; díchuimhne; easpa spreagtha; smaointe ar fhéinmharú; braistintí scoiteachta / easpa smachta;

Athruithe ar iompar:

Éirí ionsaitheach; éirí cantalach; éirí díoltasach; éirí cúlánta; úsáid mhéadaithe tobac; alcóil agus drugaí; aird rómhór dírithe ar an mbulaí ag an bpáiste; éirí ró-ghoilliúnach faoi

cháineadh; ag éirí cloíte go mothúchánach.

D'fhéadfadh na comharthaí agus an t-iompar seo fadhbanna eile a thabhairt le fios, ach ba chóir bulaíocht a bhreithniú mar fhéidearthacht agus ba chóir í a imscrúdú.

Nósanna Imeachta

1. Eachtraí bulaíochta a thuairisciú don fhoireann
2. I gcásanna go bhfuil bulaíocht thromchúiseach ar siúl, déanfaidh an fhoireann na heachtraí a thaifeadadh
3. Ba chóir tuismitheoirí a chur ar an eolas i gcásanna tromchúiseacha agus iarrfar orthu freastal ar chruinniú chun an fhadhb a phlé
4. Rachfar i gcomhairle leis na Gardaí agus le Tusla más gá agus más cuí
5. Ní mór an t-iompar bulaíochta nó bagairtí bulaíochta a imscrúdú agus deireadh a chur go tapa leis an mbulaíocht
6. Cuirfear cabhair agus tacaíocht ar fáil don íobartach
7. Déanfar iarracht cabhrú leis an duine/daoine go raibh an tiompar bulaíocht ar siúl lena n-iompar a athrú

Iarmharthaí

1. D'fhéadfaí iarraidh ar an duine/daoine go raibh an tiompar bulaíocht ar siúl acu leithscéal ceart a ghabháil.
2. D'fhéadfadh iarmhairtí eile a bheith i gceist chomh maith.
3. D'fhéadfadh Smacht Bhannaí Ógras – mar ata leagtha mach i gCód Iompar an Chlub - a chur i bhfeidhm
4. I gcásanna tromchúiseacha, déanfar breithniú ar an duine/daoine go raibh an tiompar bulaíocht ar siúl acu a chur ar fionraí nó a dhíbirt ón chlub
5. Déanfar athmhuintearas idir na daoine óga/baill, más féidir ag baint úsáid as na ceisteanna thíos.
    - *Cad a tharla?*
    - *Cad a dhéanfá difriúil an chéad uair eile?*
    - *Cad atá chun tarlú anois?*
    - *An bhfuil aon rud eile le plé/le rá?*
6. Tar éis don eachtra/na heachtraí a bheith imscrúdaithe agus réitithe, déanfar monatóireacht ar gach cás, ar mhaithe le cinntiú nach dtarlóidh an bhulaíocht arís ina dhiaidh sin.

Cosc

Ciallaíonn cur chuige ar fud eagraíochta maidir le dul i ngleic le bulaíocht, go bhfuil gach páirtí san eagraíocht páirteach agus freagrach as timpeallacht frithbhulaíochta a chruthú. Tá cur síos sa chuid seo ar straitéisí coisc is féidir a chur i bhfeidhm le daoine óga agus / nó oibrithe.

De réir mar, agus cibé am is cuí, d'fhéadfaidís seo a leanas a bheith san áireamh:

- Sraith rialacha club a scríobh
- Conradh iompair a shíniú
- Rólghlacadh a chumadh (nó rólghlacadh KIDSCAPE a úsáid)
- Plé a dhéanamh ar bhulaíocht agus na fáthanna ar gá dul i ngleic léi

- Ceardlann feasachta a eagrú sa chlub (tá ceann ag Ogras gur féidir le ceannairí a dhéanamh sa chlub leis na baill)
- Gníomhaíochtaí Grúpa – Amharcealaíona nó Taibh-ealaíona
- Ceistneoir Bliantúil
- Nuachtlitreacha / Cláir Fógraí
- Monatóireacht Piaraí
- Cláir Oideachas Ginearálta Sláinte
- Cláir Shonracha Oideachas Sláinte

Treoirlínte

Freagra a Thabhairt ar Bhulaíocht sa Chlub / Eagraíocht

D'fhéadfadh cinnire nó duine óg na ceithre cheist seo a chur orthu féin le deimhniú gur bulaíocht é an t-iompar a bhfuil aird dírithe air i ndáiríre:

Spriocdhírithe	An bhfuil an t-iompar dírithe ar ghrúpa nó duine amháin?
Fad	An bhfuil an t-iompar seo ar siúl le tamall anuas?
Minicíocht	Cé chomh minic is a tharlaíonn an t-iompar seo agus an bhfuil pátrún le tabhairt faoi deara?
Intinn	An bhfuil sé ar intinn go ngoilleodh an t-iompar seo ar dhuine nó grúpa áirithe?

Taifeadadh.

Tá sé tábhachtach go ndéanfaí eachtra bhulaíochta ar bith atá ar eolas a thaifeadadh agus go gcoinneofaí i gcomhad iad. Ba chóir don taifead a bheith críochnaithe ag an gcinnire nó ag an duine óg atá mar sprioc na bulaíochta.

Na nithe is gá duit a dhoiciméadú nuair atá taifead á choinneáil agat ar an iompar bulaíochta:

- Céard go díreach a dúradh nó a rinneadh
- An dáta, an t-am agus an áit
- An t-eolas cúlra bainteach go léir
- Déan taifeadadh ar an gcaoi ar bhraith tú roimh, i rith agus tar éis na heachtra
- Faigh amach cén duine/na daoine a bhí páirteach agus cén pháirt a bhí acu san eachtra – daoine ina seasamh in aice láimhe san áireamh chomh maith
- Coinnigh gach cóip de na meamraim, ríomhphoist agus araile a thacaíonn le fianaise ar an iompar bulaíochta

Chomh luath is a dheimhnítear go bhfuil bulaíocht i gceist agus gur tuairiscíodh í, is féidir leis an duine atá freagrach as déileáil leis an gceist leanúint ar aghaidh ansin chun measúnú a dhéanamh ar thromchúis an cháis.

Cé chomh Tromchúiseach is atá an Bhulaíocht?
Ar mhaithe le tionchar na bulaíochta ar an bpáiste atá mar sprioc a mheas, ní mór na ceisteanna seo a fhreagairt agus tabharfaidh siad léiriú maith ar na chéad bhearta cuí eile is cóir a dhéanamh le dul i ngleic leis an bhfadhb.

- Cé chomh trína chéile is atá an páiste atá mar sprioc?
- Cén fhad atá an bhulaíocht ar siúl?
- Cé chomh feasach is atá an bulaí ar thionchar a (h)iompair féin?
- Cé chomh sásta is atá an duine go raibh an tiompar bulaíocht ar bun acu an dochar atá déanta acu a admháil?
- Cé chomh sásta is atá an an duine go raibh an tiompar bulaíocht ar siúl acu obair a dhéanamh le teacht ar réiteach?
- Cé chomh réidh is atá an páiste atá mar sprioc obair a dhéanamh le teacht ar réiteach?

NA RUDAÍ IS CÓIR A RÁ LE DAOINE ÓGA MÁ TÁ BULAÍOCHT Á DÉANAMH ORTHU

An rud is cóir a dhéanamh
Bí chomh muiníneach agus is féidir leat. Tabhair aghaidh ar an duine/daoine ata i mbun an bhulaíocht agus inis dóibh go soiléir éirí as. Deán do dhícheall a bheith ar do shuaimhneas agus imeacht uathu.

Ná hIonsaigh an Bulaí
Má tá duine éigin ag déanamh bulaíochta ort, níor chóir duit iarracht a dhéanamh iad a bhualadh/a chiceáil. D'fhéadfá a bheith gortaithe go dona i dtroid agus fiú mura dtarlódh sé sin, d'fhéadfadh an bulaí an ionsaí sin a úsáid i do choinne agus iad ag tabhairt le fios go raibh bulaíocht á déanamh agatsa orthu siúd.

Má Thugann Siad Ainmneacha Magúla Ort
Má bhíonn siad ag spochadh asat nó ag magadh fút, déan iarracht gan ach greann a dhéanamh den scéal. Ná lig dóibh a fheiceáil go bhfuil siad ag goilliúint ort. Is maith le bulaithe nuair a théann siad i bhfeidhm ar dhuine agus ní fiú dóibh bulaíocht a dhéanamh ort mura n-éiríonn leo sin a dhéanamh.

Cuimhnigh Nach Tusa Is Cúis Leis
Is minic a dhéanann daoine bulaíocht ar dhaoine eile ionas go mbraithfidh siad níos fearr fúthu féin, toisc go bhfuil siad míshona ar scoil nó sa bhaile. Cuimhnigh gur acu féin atá an fhadhbh seachas tusa. Ná creid an méid a deir siad leat agus ná cuir an milleán ort féin.

Inis An Scéal Do Do Chairde/Dhaoine Ar Féidir Muinín a Bheith Agat Astu Sa Chlub Óige
Inis dóibh céard atá ar siúl agus faoin gcaoi a mbraitheann tú. Iarr orthu teacht in éineacht leat chun an scéal a insint do mhúinteoir, más rud é go bhfuil eagla ort. Iarr orthu an fód a sheasamh leat in aghaidh an bhulaí.

Inis do Dhuine Éigin Faoin gCás
Má tá bulaíocht á déanamh ort, déan iarracht an scéal a insint do dhuine eile.
Labhair le:
- Do thuismitheoirí
- Duine de do mhuinteoirí
–Do chinnirí óige
- Líne Chabhrach

Má tá clár idirghabhála nó meantóireachta piaraí ag do chlub, déan iarracht é a úsáid. Ní féidir le duine ar bith cabhrú leat mura n-insíonn tú an scéal dóibh.

Ná téigh i ngleic leis an mbulaíocht le foréigean. D'fhéadfadh sé a bheith contúirteach dul i mbun troda fisicí le duine.
Má tá eagla ort an scéal a insint do dhuine toisc go bhféadfadh an cás dul in olcas mar gheall air sin, abair leis an duine a labhróidh tú leo go bhfuil eagla ort go bhféadfadh sé dul in olcas dá ndéanfadh siadsan rud ar bith, agus iarr orthu cabhrú leat dul i ngleic leis an mbulaíocht ar bhealach nach ndéanfadh sin.

An Méid Is Cóir a Rá Nuair Atá an Scéal á Insint Agat
- Inis dóibh céard a tharla;
- Cé atá á déanamh;
- Cé chomh minic is a tharla an bhulaíocht;
- An bhfaca nó ar chuala éinne an méid a tharla
- Na hiarrachtaí atá déanta agat le déileáil leis an mbulaíocht.

Obair ar theacht ar réiteach
Seo a leanas straitéisí is féidir a úsáid le dul i ngleic le heachtra bhulaíochta i gcás oibrithe agus daoine óga araon san eagraíocht. Tá cur síos thíos ar rogha modhanna agus é ag brath ar an ngrúpa atá i gceist agus ar thromchúis na bulaíochta.

D'fhéadfaí an próiséas seo a chur i bhfeidhm tar éis don chlub na hiarbhartaí ar lth 5 a chur i bhfeidhm.

Idirghabháil
Próiseas le cuidiú le daoine teacht ar réiteach comónta ar fhadhb chomónta. Tá gá le comhaontú deonach go gcloífidh na páirtithe go léir leis an gcur chuige agus leis an réiteach comhaontaithe, ionas go n-éireoidh leis an idirghabháil. Déantar í gan chlaonadh agus ní mór gach nóta a bhaineann le gach cás ar leith a scriosadh ar deireadh. Tá ríthábhacht le rúndacht i rith an chomhaontaithe, agus i rith na gcruinnithe neamhspleácha agus comhchruinnithe leis na páirtithe atá i gceist. Is gá go bhfuil an dá pháirtí toilteanach comhoibriú a dhéanamh chomh maith, ós rud é nach n-éireoidh léi mura bhfuil daoine sásta comhréiteach a dhéanamh.

Cur Chuige Gan Mhilleán

Freagra coitianta a thugtar ar bhulaíocht ná milleán agus pionós a chur ar an mbulaí. Díríonn cur chuige *'gan mhilleán'* ar bhealach difriúil ar an bhfadhb, trí dhíriú ar mhothúcháin an pháiste a bhí mar sprioc agus ar an méid is féidir leis an ngrúpa a bhí páirteach sa bhulaíocht (an duine a raibh an tiompar bulaíocht ar siúl acu agus daoine in aice láimhe) agus an páiste a bhí mar sprioc a dhéanamh chun an cás a fheabhsú, seachas díriú ar an rud a rinne duine amháin do dhuine eile.

Ligeann an cur chuige *'gan mhilleán'* don ghrúpa a bhí páirteach sa bhulaíocht machnamh a dhéanamh ar an ngníomh atá déanta agus ar an éifeacht a bhí aige seo ar an bpáiste a bhí mar sprioc. Tugann sé seo deis don duine/daoine go raibh an tiompar bulaíocht ar siúl acu agus don chuid eile den ghrúpa a bhí páirteach sa bhulaíocht iad féin a shlánú.

Céimeanna atá i gceist sa chur chuige 'gan mhilleán':

- Sprioc na bulaíochta a chur faoi agallamh – ligean dóibh a mothúchán maidir leis an ngníomh a tharla a mhíniú, rud is féidir a dhéanamh trí chaint, líníocht, nó mothúcháin a scríobh síos m.sh. mar dhán;
- Mínigh an cur chuige 'gan mhilleán' don pháiste atá mar sprioc agus iarr cead orthu a mothúcháin ar an mbulaíocht a roinnt leis an ngrúpa;
- Cruinniú a thionól leis na daoine óga eile a bhí i gceist – duine /daoine go raibh an tiompar bulaíocht ar siúl acu agus daoine in aice láimhe;
- Mothúcháin an pháiste a bhí mar sprioc a chur in iúl don ghrúpa;
- An fhreagracht a thabhairt don ghrúpa;
- Smaointe agus réitigh a iarraidh ar an ngrúpa chun an bhulaíocht a réiteach agus chun í a chosc amach anseo;
- Lig do na daoine óga a bplean a chur i bhfeidhm;
- Agallaimh leantacha a chur ar gach duine óg

Modhanna Comhbhuartha

- Úsáideann an cur chuige seo stíl chomhairleoireachta neamhchoimhlinteach, agus é mar phríomhfhócas teacht ar réiteach. Is é is aidhm dó ná cur ar chumas an pháiste atá mar sprioc agus ar chumas an duine/daoine atá i mbun an tiompar bulaíocht, feidhmiú go síochánta taobh istigh den ghrúpa céanna, gan cairdeas a bheith eatarthu mura bhfuil sé sin uathu. Tá trí chéim i gceist leis seo:
- Na daoine atá i mbun an tiompar bulaíocht a chur faoi agallamh duine i ndiaidh duine, chomh maith leis an bpáiste atá mar sprioc a chur faoi agallamh.
- Plé leantach le gach duine de na daoine óga chun measúnú a dhéanamh ar an dul chun cinn;
- Plé grúpa leis na daoine óga go léir atá i gceist.

Sos

Má chuirtear beagán spáis agus ama ar fáil idir an duine ata i mbun an tiompar bulaíocht agus an páiste atá mar sprioc agus má ligtear don dá pháirtí atá i gceist machnamh a dhéanamh ar an eachtra a tharla, d'fhéadfadh an sos seo cuidiú le próiséas réitigh na bulaíochta m.sh. an duine ata i mbun an tiompar bulaíocht a aistriú ón bpáiste atá mar sprioc go dtí grúpa eile.

Pribhléidí a dhiúltú agus deis a thabhairt don duine iad féin a shlánú

Pribhléidí áirithe san eagraíocht óige a chailleadh, m.sh. tarrraingt siar ceada a bheith páirteach in ócáidí nó turais ar bith a bhíonn eagraithe ag an ngrúpa óige. Agus an fhreagairt seo á tabhairt, táthar ag súil leis go dtuigfidh an duine/daoine ata i mbun an tiompar bulaíocht tionchar a ngníomhartha ar an bpáiste atá mar sprioc agus na hiarmhairtí dóibh féin.

Rannpháirtíocht Tuismitheoirí / Caomhnóirí

Seans go mbeidh ar thuismitheoirí na sprice agus an duine ata i mbun an tiompar bulaíocht a bheith curtha ar an eolas nó fios a bheith curtha orthu chun idirghabháil a dhéanamh i gcás eachtra bhulaíochta.

Tacaíocht do Phiaraí in Aice Láimhe

Tabhair spreagadh do na daoine a fheiceann an bhulaíocht labhairt amach fúithi agus cairdeas a dhéanamh le sprioc na bulaíochta.

An duine atá i mbun iompar Bulaíocht a Chur ar Fionraí nó a dhíbirt

D'fhéadfaí iad a chur ar fionraí nó a dhíbirt ón chlub mar rogha dheiridh le dul i ngleic leis an mbulaíocht.

Déileáil le Tuismitheoir(í) / Caomhnóir(í) Páiste atá mar Sprioc Bhulaíochta Treoirlínte ar labhairt le Tuismitheoir(í) / Caomhnóir(í) Duine Óig atá mar Sprioc Bhulaíochta:

1. Tabhair cuireadh don/do na tuismitheoir(í)/caomhnóir(í) bualadh leat chun an rud a tharla a phlé, i bhfianaise an eolais atá ar fáil;
2. Dearbhaigh do thuismitheoirí / caomhnóirí go bhfuil áthas ort go bhfuil am curtha ar leataobh acu le bualadh leat;
3. Lig don/do na tuismitheoir(í)/caomhnóir(í) a mothúcháin a chur in iúl, gan chur isteach;
4. Glac lena mbraistintí (fíorbhraistintí ag an tuismitheoir sin is ea iad, fiú má chreideann tusa go bhfuil siad thar fóir). Usáid friotal suaimhneach tacúil;
5. Inis dóibh go soiléir nach nglactar le bulaíocht agus go bhfuil sé i gceist agat gníomhú go dearfach. Dearbhaigh do na tuismitheoirí / caomhnóirí go bhfanfaidh tú i teagmháil leo chun iad a chur ar an eolas faoi dhul chun cinn;
6. Coinnigh taifead ar chruinnithe agus gníomh ar bith a tharla mar gheall ar an gceist.

Treoirlínte ar dhéileáil le Tuismitheoir(í) / Caomhnóir(í) Duine Óig atá ag Bulaíocht:

1. Tabhair cuireadh don/do na tuismitheoir(í) / caomhnóir(í) teacht chun cruinnithe chun an rud a tharla a phlé i bhfianaise an eolais atá ar fáil;

2. Dearbhaigh don/do na tuismitheoir(í) / caomhnóir(í) go bhfuil tú sásta go bhfuil am curtha ar leataobh acu le bualadh leat;

3. Cuir an/na tuismitheoir(í) / caomhnóir(í) ar an eolas faoi iompar a bpáiste féin ar bhealach soiléir agus oibiachtúil;

4. Cuir ceist ar an/na tuismitheoir(í) / caomhnóir(í) an bhfuil fáth ar bith ar eolas acu a mbeadh a bpáiste féin á iompar féin mar sin m.sh. bás duine mhuinteartha nó cúrsaí sa bhaile;

5. Tosaigh le hachoimre ar pholasaí frithbhulaíochta an ghrúpa agus leag béim ar an gcaoi go bhfuil an/na tuismitheoir(í)/caomhnóir(í) tar éis glacadh leis;

6. Iarr cúnamh ar an/na tuismitheoir(í)/caomhnóir(í), le dáiríreacht na heachtra a chur in iúl don duine a bhfuil an tiompar bulaíocht ar siúl acu agus bailigh a gcomhoibriú chugat féin;

7. Cibé áit ar gá agus i bhfianaise dháiríreacht an iompair bulaíochta, cuir na hiarmhairtí a mheasann an grúpa a bheith cuí in iúl don na tuismitheoir(í) / caomhnóir(í) agus bailigh a gcomhoibriú chugat féin.

8. Mínigh dóibh gur gá cloí le Cód Iompar an Chlub/Eagraíocht.

   I gcásanna áirithe bulaíochta, seans go mbeidh ar chinnirí/oibrithe san eagraíocht bualadh le tuismitheoir(í)/caomhnóir(í) an duine go bhfuil an tiompar bulaíocht ar siúl acu agus le tuismitheoir(í)/ caomhnóir(í) an pháiste atá mar sprioc bhulaíochta chun iarracht a dhéanamh cabhrú le réiteach na faidhbe. I gcásanna go gceapann tú go bhféadfadh ró- dhisciplín a bheith mar thoradh ar insint do na tuismitheoir(í)/caomhnóir(í) faoi iompar a bpáiste, iarr comhairle ar na daoine sin a bhfuil saineolas agus taithí níos mó acu sa réimse seo m.sh. an tIonad Frithbhulaíochta (IFB/ABC), Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath, Barnardos, Cumann na hÉireann um Chosaint Leanaí (CÉCL/ISPCC) nó Oifigeach Idirchaidrimh an Gharda Síochána don Óige (OIÓ), nó má mheastar gá a bheith leis, Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS).

Straitéisí Coiscstheacha in aghaidh Bulaíochta

Ciallaíonn cur chuige ar fud na heagraíochta go léir le déileáil le bulaíocht go bhfuil na páirtithe go léir in Ógras páirteach ann agus go bhfuil siad go léir freagrach as timpeallacht fhrithbhulaíochta a chruthú. Tá cur síos sa chuid seo ar straitéisí coisc is féidir a chur i bhfeidhm le daoine óga agus cinnirí.

Cinnirí agus Daoine Óga

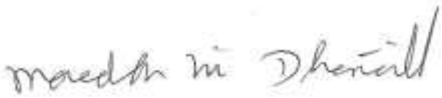
Polasaí frithbhulaíochta a chur i bhfeidhm	Má tá polasaí frithbhulaíochta i bhfeidhm, is féidir le Cinnirí agus Daoine Óga a bheith cinnte go bhfuil nósanna imeachta i bhfeidhm a dtacaíonn gach duine san eagraíocht leo, le dul i ngleic le bulaíocht dá dtarlódh sé.
Eagraíocht a Insíonn	D'fhéadfadh club/grúpa glacadh le héiteas a thugann le fios gur 'eagraíocht a insíonn' iad. Ciallaíonn sé seo go gcuirtear in iúl do gach duine sa chlub/ghrúpa go bhfuil sé de fhreagracht orthu eachtra bhulaíochta a thuairisciú do chinnire nó ball foirne má fheiceann siad a leithéid. Tacaíonn an cur chuige inste le daoine in aice láimhe agus is bac é ar an iompar bulaíocht, ós rud é go bhfuil a fhios acu nach nglacfar leis an mbulaíocht.
Tógáil Foirne	Tugann sé seo deis do gach ball den chlub/ghrúpa nach bhfuil aithne mhaith acu ar a chéile obair a dhéanamh le chéile chun tasc a chur i gcrích. Is bealach éifeachtach é neartú foirne chun cairdeas a chothú sa chlub/ghrúpa agus d'fhéadfaí é a chur ar siúl mar sheisiún nó ar feadh lá iomlán.
Feasacht a Mhúscailt	Is bealach éifeachtach é teachtaireachtaí frithbhulaíochta a chur in iúl do bhaill uile an chlub/ghrúpa arís agusarís eile ar mhaithe le bulaíocht a chosc sula ndéanfaí í ar an gcéad dul síos. D'fhéadfaí seo a dhéanamh trí chainteanna, póstaeir, ríomhphoist, teachtaireachtaí téacs, físeáin nó foirm eile theagmhála ar bith leis an ngrúpa. Ba chóir don teachtaireacht a bheith soiléir agus gonta, agus í ag cur sheasamh an chlub ar bhulaíocht in iúl, chomh maith le heolas ar cad is brí le bulaíocht, na foirmeacha difriúla di atá ann, go bhfuil sé ceart go leor insint do dhaoine eile fúithi, chomh maith leis na polasaithe agus nósanna imeachta atá ag an gclub maidir le bulaíocht.
Ceardlanna Feasachta	Díreofar aird ar an mbulaíocht ag cruinnithe foirne agus club agus cuirfear i gcuimhne do gach duine nach nglacann an eagraíocht in aon chor le bulaíocht. Eagrófar ceardlanna go bliantúil ionas go mbeidh na baill go léir ar an eolas faoin bpolasaí frithbhulaíochta atá i bhfeidhm. Cuirfear na ceardlanna seo ar fáil mar chuid dár nOiliúint ar Chosaint Leanaí.

Muna féidir an fhadhb a réiteach ag leibhéal an chlub cuirtear an cás ar aghaidh chuig Ógras. Ag an bpointe seo cuirfidh an club tuairisc ar aghaidh chuig Ógras. I gcásanna áirithe b'fhéidir go mbeidh gá an cás a chur ar aghaidh go dtí Feidhmeannacht na Seribhísí Sláinte (HSE), na Gardaí nó gníomhaí seachtrach. D'fhéadfadh tuismitheoirí uimhreacha a lorg do na rannógaí seo chomh maith.

Foireann
Beidh mír faoi bhulaíocht i gcónaí ar chlár chruinnithe foirne chun deis a thabhairt don fhoireann aon ní a thagann chun solais a thuairisciú.

Athbhreithniú polasaí
Déanfaidh Ógras athbhreithniú ar an bpolasaí seo gach trí bliana, le cinntiú go mbíonn sé nuashonraithe agus go bhfreastalaíonn sé ar riachtanais na heagraíochta agus na mball.

Ógras	**Dáta Faofa: Meitheamh 2026**	**Dáta athbhreithnithe: Meitheamh 2029**
Freagrach as faomhadh an pholasaí	**Bord Stiúrtha Ógras**	
Freagrach as cur i bhfeidhm an Pholasaí	**Stiúrthóir Ógras**	
Freagrach as athbhreithniú an Pholasaí	**Stiúrthóir / Cathaoirleach Ógras**	

Síniú:  **Stiúrthóir**

Dáta: 18 Meitheamh 2026