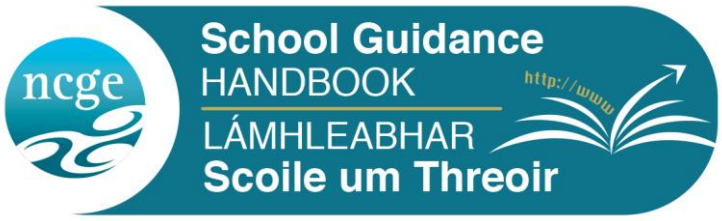
Na Ceithre Cholún Gníomhaíochta:

Ról na dTreoirchomhairleoirí agus Cur Chuige Phobal na Scoile Uile á fhorbairt agus á chur i bhfeidhm maidir le dul i ngleic leis an mBulaíocht Thraidisiúnta agus leis an gCibearbhulaíocht araon.

Mona O'Moore.
Ollamh Taca agus Comhstiúrthóir an Ionaid Fhrithbhulaíochta
Scoil Léann an Oideachais,
Ollscoil Chathair Bhaile Átha Cliath



Arna Fhoilsiú ag an Lárionad Náisiúnta um Threoir san Oideachas (NCGE) mar alt don Lámhleabhar Scoile um Threoir

Clár an Ábhair

Achoimre..... **Error! Bookmark not defined.**
Eochairfhocail 3
Réamhrá 4
Cur Chuige Phobal na Scoile Uile 6
1. Ag Déanamh Forbartha / Leasaithe / Athbhreithnithe ar an bPolasaí agus Cleachtais Frithbhulaíochta. 7
2. Príomhthuiscintí, Príomhscileanna agus Príomhinniúlachtaí á bhforbairt 8
Róil rannpháirtithe sa bhulaíocht agus na tosca riosca a bhaineann leo 10
Na héifeachtaí dochracha a bhíonn ag an mbulaíocht agus an gheis maidir le hinsint 11
Sábháilteacht dhigiteach, béasaíocht idirlín agus na hiarmhairtí maidir leis an gcibearbhulaíocht 12
Straitéisí chun déileáil léi 13
3. Comhchaidrimh idir an Scoil agus an Teaghlach 14
4. Timeallacht atá Dearfach agus Tacúil 15
Plé agus Tátail 15
Beathaisnéis 16
Tagairtí ..... **Error! Bookmark not defined.**

Achoimre

Bíonn daoine óga agus a dteaghlaigh an-imníoch mar gheall ar an mbulaíocht. Leis an bhfás ar an gcibearbhulaíocht tá níos mó imní agus míshuaimhnis ar dhaoine. An chúis leis an bhfás ar an imní is ea an toradh a léiríodh a bhíonn ag an gcibearbhulaíocht ar fholláine meabhrach agus coirp daoine óga. Leis an nasc láidir idir an bhulaíocht 'thraidisiúnta' agus an chibearbhulaíocht ina mbíonn baint ag formhór na ndaoine óga sa dá chineál ciallaíonn sé seo gur gá straitéisí a chur i bhfeidhm atá éifeachtach ar na cineálacha bulaíochta traidisiúnta chomh maith le treoirlínte ar chur ar fáil atá soiléir agus seasta le haghaidh cibear-iompair sláintiúil. Aithníodh le Cur Chuige Phobal na Scoile Uile go bhfuil an fhéidearthacht ann forleithne na bulaíochta a laghdú ar scoil. Dá bhrí sin, san alt seo léirítear an gá atá ann go mbeidh Treoirchomhairleoirí lárnach d'fhorbairt agus soláthar Chur Chuige Phobal na Scoile uile a bhí faofa in *An Plean Gníomhaíochta um Bulaíocht* 2013 de chuid na Roinne Oideachais agus Scileanna. Is cur chuige comhoibríoch agus córasach é Cur Chuige Phobal na Scoile Uile agus is féidir an bhulaíocht 'thraidisiúnta' agus an chibearbhulaíocht araon a chur san áireamh ann. Bíonn baint ag baill foirne uile na scoile, tuismitheoirí, daoine óga agus an pobal i gcoitinne lena straitéisí coisctheacha agus idirghabhála.

Eochairfhocail

Treoirchomhairleoirí, daoine óga, bulaíocht 'thraidisiúnta', cibearbhulaíocht, Cur Chuige Phobal na Scoile Uile.

Réamhrá

Má théimid i ngleic leis an mbulaíocht sábháiltear beatha daoine. Ar bhonn laethúil, má dhéanaimid gach iarracht chun tabhairt faoin mbulaíocht ar scoil cuidíonn sé seo le daoine óga mothú sábháilte agus go bhfuil cúram á thabhairt dóibh. Cé gur fhás an fheasacht maidir leis an mbulaíocht in Éirinn le fiche bliain anuas ó lainseáil an Roinn Oideachais a bhí ann ag an am in 1993 na *Treoirlínte le Cur in Aghaidh na Bulaíochta i mBunscoileanna agus in Iarbhunscoileanna*, tá sé fós mar chúis ábhair imní mhóir do dhaoine óga agus dá dtuismitheoirí.

Tackling bullying saves lives. On an everyday basis making every effort to address bullying in school helps young people to feel safe and cared for. While there has been growing awareness of bullying in Ireland over the past twenty years since the then Department of Education launched in 1993 the *Guidelines on Countering Bullying in Primary and Post-Primary Schools,* it continues to be a cause of considerable concern to young people and their parents. Ina *Tuarascáil Staid an Náisiúin* in 2012, mar shampla, thuairiscigh an Roinn Leanaí agus Gnóthaí Óige ráta 24.3% de leanaí idir 10 agus 17 mbliana d'aois a dtarlaíonn sé dóibh.

Tá fás cibearbhulaíochta atá ag méadú á fheiceáil againn agus tá duine óg as cúig dhuine óga (cailín amháin as ceithre chailín agus buachaill amháin as sé bhuachaill) ag tuairisciú go ndearnadh bulaíocht orthu (O'Moore,2012). Is iad na suíomhanna líonrú sóisialta an príomh-ardán do na cineálacha bulaíochta ar líne. Cuireann teachtaireachtaí meandaracha agus an ríomhchluichíocht comhthéacs ar fáil le haghaidh bulaíochta freisin (O'Neill, Grehan agus Ólafson, 2011).

Ach, is fiú a rá go bhfuil nasc láidir idir an chibearbhulaíocht agus an bhulaíocht thraidisiúnta. Mar shampla, fuaireamar amach in Éirinn go raibh suas le 71% d'íospartaigh chibearbhulaíochta ina íospartaigh thraidisiúnta freisin agus gur thuairiscigh os cionn dhá thrian (67%) de dhaoine óga a d'admhaigh gur cibearbhulaithe iad go raibh siad ag déanamh bulaíochta freisin ar dhaoine eile ar an mbealach traidisiúnta. Chomh maith leis sin, bhí beagnach aon trian de chibearbhulaithe (32%) ina íospartaigh thraidisiúnta agus bhí 29% de íospartaigh chibearbhulaíochta ina mbulaithe traidisiúnta (O'Moore, 2012).

Is é atá i gceist againn den chuid is mó maidir le bulaíocht 'thraidisiúnta' ná bulaíocht a dhéantar aghaidh ar aghaidh den chuid is mó. D'fhéadfadh sé seo a bheith i bhfocail (e.g. glaoch ainmneacha, bagairtí), fisiceach (ag bualadh, ag ciceáil), ag comharthú (ag bagairt, ag magadh na cuma a bhíonn ar dhaoine), sracadh (maoin phearsanta, iompar frithshóisialta) nó d'fhéadfadh sé a bheith déanta go hindíreach agus a bheith síceolaíoch (ag scaipeadh ráflaí, graifítí agus eisiamh sóisialta). Is é atá i gceist leis an gcibearbhulaíocht, ar an lámh eile, ná gníomh ionsaitheach a dhéanann duine nó grúpa d'aon ghnó ag baint úsáide as cineálacha cumarsáide leictreonacha (téacsáil, ríomhphoist, líonrú sóisialta) le bagairt, ciapadh, maslú, náiriú agus méalú a dhéanamh ar dhuine nó grúpa eile le focail nó le híomhánna eile. (Hinduja agus Patchin,2019; O'Moore,2010)

Tá tréithe suntasacha idir an bhulaíocht thraidisiúnta agus an chibearbhulaíocht. I gcomparáid leis an mbulaíocht thraidisiúnta, is é atá i gceist leis an gcibearbhulaíocht:

- Ná go mbíonn an fhéidearthacht ann pobal mór a shroicheadh ar feadh tréimhse am éiginnte
- Ná go bhféadfadh an déantóir coire bheith gan ainm
- Ná nach bhfuil aon áit shábháilte ann don íospartach
- Ná nach bhfeiceann an t-ionsaitheoir an chaoi a bhfreagraíonn an t-íospartach, ar an gcéad dul síos ar a laghad agus dá bhrí sin ní bhíonn mórán deise ann le haghaidh bá ná aiféala
- Ná nach mbíonn mórán deise ann go mbeidh duine ar an láthair in ann idirghabháil a dhéanamh

Fuarthas má bhíonn bulaíocht á déanamh ar dhaoine nó má dhéantar bulaíocht ar dhaoine eile go bhfuil baint aige seo le réimse leathan d'fhadhbanna síciatracha, síceasómatacha agus sláinte coirp (Sourander et al.(2000). Is iad siúd atá ina mbulaithe agus ina n-íospartaigh na daoine is mó atá trína chéile. In Sourander et al. (2010) fuarthas fadhbanna síceasóisialta atá mar an gcéanna i measc daoine óga a bhfuil baint acu sa chibearbhulaíocht agus sa chibear-íospairt.

Fuarthas má dhéantar chibearbhulaíocht agus bulaíocht thraidisiúnta ar dhaoine méadaítear an baol go mbeidh dúlagar agus uaigneas ar dhaoine (Gradinger, Strohmeier & Spiel, 2009) agus go ndéanfar féinmharú freisin (LeBlanc, 2012).

Mar sin féin, is gá a rá go mbíonn neamhoird mheabhreacha a bhí ann roimhe sin ag an gcuid is mó de dhaoine óga a léiríonn iompair fhéinmharaithe (Nock et al.2103). Dá bhrí sin, tá sé ríthábhachtach nach ndéantar a bheag d'aon eachtra bulaíochta. Léiríodh nuair a rinneadh scrúdú ar dhaoine óga a thuairiscigh go ndearna siad bulaíocht go minic (uair sa tseachtain agus cúpla uair sa tseachtain) nár labhair ach 21.3% de mhúinteoirí leo maidir lena n-iompar (O'Moore, 2000).

Ní mór breathnú ar an mbulaíocht ó thaobh dhearcadh an duine óig. Uaireanta bíonn an claonadh ann do ndéanann daoine fásta breithiúnas ó thaobh cad is bulaíocht ann dar leo inar chóir dóibh idirghabháil a dhéanamh agus cad is féidir leo neamhaird a thabhairt air nó ligean don duine óg déileáil leis leis féin. Is nós dainséarach é seo mar is féidir le roinnt daoine óga, le cabhair nó gan chabhair ó dhaoine fásta, déileáil le hiompair bulaíochta áirithe nó neamhshuim a dhéanamh díobh ach tá daoine eile ann nach féidir dearmad a dhéanamh ar an mbulaíocht, is cuma cé chomh neamhthábhachtach agus atá sí agus iad ag breathnú uirthi. Ina ionad sin, d'fhéadfadh sé tionchar a imirt ar an gcaoi a mothaíonn duine óg aonarach agus scoite a mhéadú chomh mór sin gurb é buille na tubaiste é dóibh, agus cruthaítear éadóchas nach féidir a chur ina cheart dá bharr.

Braitheann an chaoi a n-imríonn an bhulaíocht tionchar ar dhuine óg ar an gcineál bulaíochta, an fad ama, cé chomh dian agus atá sí, a láidreacht shíceolaíochta, an caidreamh atá acu le tuismitheoirí agus leis an teaghlach, an nasc atá acu leis an scoil agus an leibhéal tacaíochta sóisialta atá acu.

Tá treoirchomhairleoirí, toisc go bhfuil siad i dtiúin i ngoilliúnachtaí na ndaoine óga, i suíomh an-mhaith le bheith chun tosaigh go mór chun cosc a chur ar an mbulaíocht agus idirghabháil a dhéanamh maidir léi ina scoileanna. Is é aidhm an pháipéir seo, mar sin, ná chun léargas ginearálta a thabhairt ar na gníomhaíochtaí atá Treoirchomhairleoirí in ann a dhéanamh chun cosc a chur ar an mbulaíocht agus dul i ngleic léi ar scoil. Beidh an fócas ar

chur i bhfeidhm Chur Chuige Phobal na Scoile Uile agus na ceithre réimse atá lárnach le go n-éireoidh leis an gclár.

Cur Chuige Phobal na Scoile Uile

Faoi threoir taighde idirnáisiúnta is é an bealach is éifeachtaí do scoileanna le cosc a chur ar an iompar bulaíochta agus le dul ina choinne ná *cur chuige phobal na scoile uile* a chur i bhfeidhm. (Farrington agus Ttofi,2009). Leis an gcur chuige leathnaítear na straitéisí coisctheacha agus idirghabhála chuig pobal na scoile ar fad ag tabhairt tosaíochta airde dóibh.

Sa Phlean Gníomhaíochta um Bulaíocht (ROS 2013) de chuid na Roinne Oideachais agus Scileanna faomhadh an cur chuige. Cé gur fearr leo an téarma *cur chuige ar fud na scoile* go bunúsach freastalaíonn an cur chuige ar na baill uile de phobal na scoile, i.e. an bhainistíocht, na baill foirne, na daltaí, na teaghlaigh agus an pobal i gcoitinne. Moltar an cur chuige seo sna Treoirlínte Eorpacha is déanaí ar dhul i ngleic leis an gcibearbhulaíocht i dtimpeallacht na scoile (Välimäki et al. 2012).

Go dtí go mbíonn níos mó foghlamtha againn maidir leis an gcibearbhulaíocht, mar a léirigh Riebel, Jaeger agus Fischer (2009) caithfimid brath ar na modhanna a forbraíodh chun cosc a chur ar an mbulaíocht thraidisiúnta agus chun dul ina coinne. Go bunúsach tá an bhulaíocht thraidisiúnta tuairim is dhá nó trí oiread níos coitianta fiú ná an chibearbhulaíocht agus den chuid is mó is iad na daoine óga céanna a mbíonn baint acu leis an dá chineál bulaíochta. Chomh maith leis sin braitheann an dá chineál bulaíochta ar na prionsabail chéanna (an rún le gortú a dhéanamh, é a athdhéanamh, agus an éagothroime idir an chumhacht agus gan bheith in ann cabhrú). Má fhoghlaimíonn daoine óga gan bheith páirteach sa bhulaíocht thraidisiúnta tá seans níos mó ann nach mbeidh siad páirteach sa bhulaíocht ar líne. Dar ndóigh, tá modúil ar leith nach mór a chur san áireamh i gcur chuige na scoile uile a chuideoidh le béim a leagan ar an gcibear-iompar atá sábháilte agus sláintiúil.

Tá 4 phríomhcholún gníomhaíochta i gcur chuige phobal na scoile uile:

1. Cuirtear lena pholasaí agus cleachtas agus déantar athbhreithniú orthu gach bliain ionas go dtugtar go leanúnach agus go héifeachtach faoin mbulaíocht,
2. Cuirtear leis an tuiscint agus leis na scileanna
3. Cuirtear le cultúr scoile atá dearfach agus tacúil,
4. Cuirtear leis na compháirtíochtaí comhoibríocha idir na baill foirne (baill foirne teagaisc agus neamhtheagaisc), na scoláirí, na teaghlaigh, an pobal i gcoitinne agus na gníomhaireachtaí seachtracha agus na comhlachtaí gairmiúla.

Ba chóir go mbeadh an Treoirchomhairleoir lárnach d'fhobairt agus soláthar an chláir seo. Is féidir leo, mar shampla, ról ceannaireachta a ghlacadh agus pleanáil agus comhordú á dhéanamh ar na gníomhaíochtaí ina mbeidh baill de phobal na scoile in ann bheith bainteach i bpróiseas forbartha an pholasaí. Is féidir leo oiliúint a chur ar na tuismitheoirí agus scoláirí agus pobal na scoile uile freisin i dtreo tuiscint níos fearr a fháil ar an nádúr agus an éifeacht a bhíonn ag an mbulaíocht. Chomh maith leis sin, mar an duine eolach ar acmhainní, is féidir leo a bheith mar thacaíocht do scoláirí ar leith a bhfuil baint acu sa bhulaíocht, mar bhulaithe, mar íospartaigh agus mar bhulaithe-íospartaigh agus caidrimh dhearfacha a fhorbairt lena

dtuismitheoirí. Ina theannta sin, is féidir leo acmhainní úsáideacha a aimsiú agus an t-eolas a chur in iúl, e.g. línte cabhrach, seirbhísí comhairleoireachta, cláir shábháilteachta idirlín ar líne, do phobal na scoile uile.
Is iad seo a leanas na céimeanna atá le glacadh:

1. Ag Déanamh Forbartha / Leasaithe / Athbhreithnithe ar an bPolasaí agus Cleachtais Frithbhulaíochta.

Tá sé tábhachtach a chinntiú go bhfuil an teachtaireacht i bpolasaí na scoile soiléir nach nglactar agus nach gcuirtear suas leis an mbulaíocht. Ní mór sainmhíniú ar an mbulaíocht, an bhulaíocht thraidisiúnta agus an chibearbhulaíocht araon a aontú agus ba chóir go mbeadh polasaí na scoile i bhfeidhm do phobal na scoile uile, ag súil go léireoidh na baill ar fad iompar measúil.

Agus polasaí nua á fhorbairt nó leasú/ athbhreithniú á dhéanamh ar pholasaí atá ann cheana féin bheadh sé ciallmhar na moltaí ó Phlean Gníomhaíochta maidir leis an mBulaíocht de chuid an ROS 2013 a chur san áireamh. Moltar ann gur chóir tagairt ar leith a dhéanamh do na cineálacha agus modhanna bulaíochta seo a leanas sa sainmhíniú sna gnásanna náisiúnta nua do scoileanna:

- Eisiamh d'aon ghnó, cúlchaint mhailíseach agus cineálacha bulaíochta caidrimh
- An chibearbhulaíocht
- An bhulaíocht ghnéasach
- An bhulaíocht bunaithe ar an bhféiniúlacht (go háirithe lena n-áirítear an bhulaíocht homafóbach, an bhulaíocht thrasfóbach, an bhulaíocht chiníoch agus an bhulaíocht orthu siúd atá faoi mhíchumas nó a bhfuil riachtanais speisialta oideachais acu)
- Ba chóir gach cúis do chiapadh faoi na hAchtanna um Stádas Comhionann a liostú sna polasaithe frithbhulaíochta (inscne (trasinscne san áireamh), stádas sibhialta, stádas teaghlaigh, gnéaschlaonadh, reiligiún, aois, míchumas, cine agus ballraíocht phobal na dTaistealaithe)

Ní mór a chur san áireamh gur faoi na naoi gcúis do chiapadh *tá gníomh amháin leordhóthanach* le go dtiocfaidh an reachtaíocht i bhfeidhm mar nuair a dhéileáiltear le 'bulaíocht' glactar leis go hiondúil nach mór í 'a athdhéanamh', mar atá sonraithe sna Treoirlínte maidir le Dul i gCoinne na Bulaíochta de chuid an ROS 1993.

Cé gur seachnaíodh a rá sa *Phlean Gníomhaíochta* go bhféadfadh 'bulaíocht' a bheith i gceist le heachtra amháin, moltar go ciallmhar, mar sin féin, nach mór do scoileanna a bheith 'réidh chun freagairt go hiomchuí d'eachtraí a tharlaíonn uair amháin, mí-úsáid na meán sóisialta san áireamh' ina gCód Iompair.

Cé nach gá, i gcomparáid leis an mbulaíocht thraidisiúnta, go n-athdhéanfaí an chibearbhulaíocht le bheith sainmhínithe mar bhulaíocht, creidim go bhfuil roinnt eachtraí bulaíochta traidisiúnta a tharlaíonn 'uair amháin' nach mór a aithint mar bhulaíocht, e.g. nuair a dhéantar bagairt ar dhuine óg ar bhealach ina ndéantar imeagla a chur air/uirthi ar bhonn leanúnach (féach O'Moore, 2010, lgh24-25 le haghaidh samplaí d'eachtraí a tharlaíonn uair amháin a áitím a d'fhéadfaí a shainmhíniú mar bhulaíocht).

Sa pholasaí freisin ba chóir an deis a ghlacadh agus míniú a thabhairt gur próiseas atá i gceist leis an mbulaíocht ina mbíonn dúshlán roimh leanaí go leanúnach chun a fháil amach an féidir an lámh in uachtair a fháil orthu agus más ea an mbeidís ina n-íospartach oiriúnach. Ar an gcúis seo, tá sé tábhachtach go ndéantar gach gníomh ionsaitheach ar leith atá mí-oiriúnach a mharú ina thús. Má dhéantar soláthar do ghníomhartha ar leith ionsaitheacha sa sainmhíniú in aon pholasaí frithbhulaíochta nó cód iompair beidh deiseanna níos fearr ar fáil an chun tabhairt faoin ionsaí mí-oiriúnach go luath sula n-imíonn sé in olcas go leibhéal níos tromchúisí agus níos ainsealaí. Chomh maith leis sin, má bhíonn idirghabháil luath ann beidh deis ann idirghabháil luath a aithint agus a chur ar fáil dóibh siúd is mó atá i mbaol iompair thrioblóidigh.
Is iad seo a leanas gnéithe eile nach mór a bheith clúdaithe sa pholasaí frithbhulaíochta:

- Deireadh a chur leis na scéalta gan bhunús a chloistear chomh minic sin i bpobail scoile le húdar a thabhairt leis an mbulaíocht (féach O'Moore, 2010, caibidil 2).
- Drochéifeachtaí na bulaíochta a lua,
- Na comharthaí rabhaidh den íospairt agus den bhulaíocht a thabhairt
- Míniú a thabhairt maidir le gnásanna na scoile i dtaobh gearáin a thuairisciú agus a fhiosrú agus
- Cuntas a thabhairt maidir leis na straitéisí straitéisí coisctheacha agus idirghabhála.

Agus polasaí agus cleachtais frithbhulaíochta de scoil á fhorbairt, ag déanamh athbhreithnithe, leasaithe nó athnuachana orthu tá sé tábhachtach go dtugtar cuireadh do phobal na scoile le hionchur a bheith acu sa phróiseas. Má ligtear do na baill foirne (baill foirne teagaisc agus neamhtheagaisc), do na scoláirí, do na thuismitheoirí agus d'ionadaithe ón bpobal i gcoitinne ionchur a bheith acu sa phróiseas beidh siad spreagtha níos mó chun tacú leis. Mar a thuairiscigh McGuckin agus Corcoran sa Lámhleabhar seo, tá uirlisí ann ar nós *Seicphointí* http://www.nspcc.org.uk/inform/publications/downloas/checkpointsforschools_wdf48162.pdf agus *VISTA,* (Violence in Schools Training Action, Module D) : www.vista.org.

2. Príomhthuiscintí, Príomscileanna agus Príomhinniúlachtaí á bhForbairt

Caithfidh cláir um múscailt feasachta a bheith ag gach ball de phobal na scoile chun cuidiú leo tuiscint a fháil ar conas bulaíocht a sheachaint, a aithint agus conas déileáil léi. Is féidir leis an Treoirchomhairleoir ról ceannaireachta a ghlacadh agus an oiliúint seo a chur ar fáil. Chun cuidiú le daoine óga, go háirithe, leis an mbulaíocht a sheachaint agus le cur ina haghaidh ní mór dóibh iad seo a leanas a thuiscint:

- Cad is bulaíocht ann agus cad iad na cineálacha éagsúla bulaíochta a d'fhéadfadh a bheith ann. Níor chóir neamhaird a dhéanamh de chineál amháin bulaíochta ar mhaithe le ceann eile.
- Róil rannpháirtithe sa bhulaíocht agus na tosca riosca a bhaineann leo
- Na héifeachtaí dochracha a bhíonn ag an mbulaíocht agus an gheis maidir le hinsint
- Sábháilteacht dhigiteach, béasaíocht idirlín agus na hiarmhairtí dlíthiúla agus rioscaí ionchúisimh
- Straitéisí chun déileáil léi

Róil rannpháirtithe sa bhulaíocht agus na tosca riosca a bhaineann leo

Chun an bhulaíocht a sheachaint agus chun dul ina haghaidh caithfidh tuiscint a bheith ann maidir le róil rannpháirtithe sa bhulaíocht. Go mion-mhinic, bíonn forleithne na bulaíochta teoranta do chéatadán de leanaí a dhéanann bulaíocht ar leanaí eile agus de leanaí a bhfuil bulaíocht á déanamh orthu. I staidéar náisiúnta a rinneadh in Éirinn léiríodh ag an dara leibhéal go raibh 11.5% a bhí ina bhfíor-íospartaigh, 10.8% a bhí ina bhfíorbhulaithe agus 4.1% a bhí mar bhulaithe-íospartaigh (O'Moore, Smith agus Kirkham, 1997) agus ó thaobh na cibearbhulaíochta bhí 9.8% a bhí ina bhfíor-chibear-íospartaigh, 4.4% a bhí ina bhfíor-chibearbhulaithe agus 4.1% a bhí ina gcibearbhulaithe-cibear-íospartaigh (O'Moore, 2012). Cé go roinneann na trí ghrúpa stádais drochfhadhb shóisialta – scileanna réitigh, tá fáistineoirí ar leith a aimsíodh a dhéanann iad éagsúil lena chéile (Cook et al.2010).

Fíor-íospartaigh**:** Is féidir le duine óg ar bith a bheith mar fhíor-íospartach díreach má bhíonn siad san áit mhícheart ag an am mícheart agus de bharr na gcúinsí ina bhfuil siad níl siad in ann iad féin a chosaint. Ach, is iad siúd atá sa bhaol is mó d'íospairt, ná iad siúd a léiríonn go bhfuil siad imníoch, leochaileach, cúthail, mímhuiníneach agus de mheon cúramach. Is tosca riosca iad má bhíonn easpa féinmheasa agat, mura bhfuil mórán cairde maithe agat agus má bhíonn tú géilliúil, neamhthrodach agus neamhthreallúsach. D'fhéadfaidís difríocht mhór a léiriú dá bpiaraí, ar nós canúint, reiligiún, cine, gnéaschlaonadh agus riachtanais speisialta atá éagsúil. Toisc riosca bhreise a fuarthas le déanaí a bhain leis an íospairt ná íomhá choirp (Reulbach et al., 2013). I gcomparáid leis an íospairt thraidisiúnta is fiú a rá nach n-íslítear an baol den chibear-íospairt má bhíonn cairde agat (Wang, Iannotti agus Nansel, 2009).

Fíorbhulaithe: De ghnáth, bíonn daoine óga a dhéanann bulaíocht diongbháilte agus meon deimhneach acu i dtreo iompair bhagraigh. Caithfidh smacht a bheith acu agus caithfidh siad a bheith i gceannas. Chomh maith leis sin, go minic bíonn siad torannach, ag iarraidh aird a tharraingt orthu féin agus is mian leo gaisce a dhéanamh agus feabhas a chur ar a stádas sóisialta. Ní bhíonn siad ró-imníoch agus ní bhíonn siad leochaileach agus bách agus go minic tabharfaidh siad údar dá n-iompar agus an milleán a chur ar an íospartach. Fuarthas go minic go raibh féinmheasa níos ísle acu i gcoitinne i gcomparáid lena bpiaraí nach mbíonn baint acu leo. Bíonn mothúcháin éagumais acu i dtaca lena n-iompar, a stádas intleachta agus scoile agus a sonas agus a sástacht (O'Moore agus Kirkham, 2001). Fuarthas nach raibh an tréith d'fhéinmheas íseal a bhí ag na fíorbhulaithe traidisiúnta ag na cibearbhulaithe. (Corcoran, Connolly agus O'Moore, 2012).

Bulaithe-Íospartaigh**:** Glaoitear íospartaigh ghríosaitheacha ar dhaoine óga a ndéantar bulaíocht orthu agus a dhéanann bulaíocht ar dhaoine eile. Bíonn cuid mhór de na tréithe céanna acu agus a bhíonn ag na fíor-íospartaigh agus na fíorbhulaithe. Bíonn na dearcthaí diúltacha céanna acu agus na creidimh chéanna acu faoi dhaoine eile agus drochfheidhmíocht acadúil agus a bhíonn ag na bulaithe. Bíonn na dearcthaí diúltacha céanna acu agus na creidimh chéanna acu fúthu féin agus a bhíonn ag an híospartaigh chomh maith le bheith séanta agus aonraithe ag a bpiaraí. Is é an tréith is mó atá ag bulaithe-íospartaigh ná an claonadh atá iontu i dtreo na hionsaitheachta frithghníomhaí seachas i dtreo na hionsaitheachta spriocdhírithe atá mar thréith ag an bhfíorbhulaí. Is é an ionsaitheacht fhrithghníomhach freagairt don ghríosú, bagairt nó frustrachas aitheanta agus bíonn mothúcháin d'fhearg láidir in éineacht leis. Ar an lámh eile, is ionsaitheacht réamhbheartaithe agus thomhaiste í an ionsaitheacht spriocdhírithe le sprioc ar leith a bhaint amach. Is iad na mothúcháin a bhíonn i gceannas a bhaineann le hionsaitheacht spriocdhírithe ná pléisiúr agus spreagadh.

Róil rannpháirtithe eile sa bhulaíocht

Léirigh Salmivalli, Karhune agus Lagerspetz (1996) go bhfuil níos mó daoine óga in aon daonra scoile bainteach sa bhulaíocht ná mar atá bainteach go díreach mar íospartaigh, bulaithe agus bulaithe-íospartaigh, is é sin gur aithin siad róil an atreiseora, an chúntóra, an chosantóra agus an duine ón taobh amuigh.

Tugann na *cúntóirí* cuidiú gníomhach don duine atá i gceannas agus a thosaíonn an bhulaíocht. Feidhmíonn na *hatreiseoirí* ar bhealaí ina ndéantar an t-iompar bulaíochta a atreisiú nó a ghríosú, mar shampla, trí gháire a dhéanamh. Bíonn an claonadh ag na *cosantóirí* a bheith tacúil agus iarrachtaí gníomhacha a dhéanamh chun an bhulaíocht a stopadh. Fanann *na daoine ón taobh amuigh* amach ón gcás bulaíochta go hiomlán.

In aon chleachtaí um múscailt feasachta le daoine óga ní mór plé maidir leis na róil seo a bheith san áireamh. Tá an sciar de dhaoine óga a bheadh rannpháirteach le bulaíocht a dhéanamh ar dhuine atá ar an aois chéanna leo nach dtaitníonn leo i bhfad ró-ard. Ón staidéar náisiúnta a rinneamar fuaireamar amach go mbeadh níos mó ná leath (56.5%) dár scoláirí ag an dara leibhéal (47.4% de chailíní agus 65.7% de bhuachaillí) rannpháirteach i mbulaíocht a dhéanamh ar dhalta nár thaitin leo. Níor athraigh mórán sna blianta idir an dá linn mar fuaireamar amach gur chreid níos lú ná leath de scoláirí dara leibhéal (47% de chailíní agus 43% de bhuachaillí) go raibh sé mícheart cibearbhulaíocht a dhéanamh (O'Moore agus Minton, 2008; O'Moore, 2012).

Sa staidéar náisiúnta a rinneamar fuaireamar amach gur thuairiscigh níos lú ná leath (47%) de scoláirí dara leibhéal go ndearna siad iarracht cuidiú nuair a chonaic siad go raibh bulaíocht á déanamh ar scoláire eile a bhí ar an aois chéanna leo (O'Moore, Kirkham agus Smith, 1997). Go deimhin, thit líon na ndaoine óga a bhí sásta cuidiú le daoine óga eile a raibh bulaíocht á déanamh orthu faoi 21% ó scoláirí a bhí i rang a trí sa bhunscoil go dtí scoláirí iarbhunscoile a bhí sa chúigiú bliain a léiríonn an chaoi ina laghdaíonn an t-iompar sóisialta, faraor, agus iad ag dul in aois. Ós rud é go raibh na torthaí seo bunaithe ar fhéintuairiscí seachas tuairiscí ó phiaraí táthar ag súil leis go bhfuil áibhéil á déanamh maidir leis an ráta. Ní gá go mbeadh an dearbhú agus an t-iompar mar an gcéanna. Mar shampla, fuair Salmivalli et al.,(1996), amach ag baint úsáide as rátáil piaraí nach raibh ach 19% de na leanaí ina gCosantóirí.

D'fhéadfadh go leor cúiseanna a bheith ann nach mbíonn daoine óga sásta gníomhú mar Chosantóir, idir an comhthéacs de réir suímh agus tosca pearsanta. Is iad seo a leanas na tosca a aithníodh (Thornberg, 2007):

- Easpa bá
- Rúin leithleacha (an baol a bheadh iontu ó idirghabháil a dhéanamh)
- Dearcthaí contráilte, noirm shóisialta nó smaointe morálta (dílseacht do dhuine ar leith nó do ghrúpa)
- Próisis i ngrúpaí agus tionchar sóisialta (tionchar an údaráis, brú ó ghrúpa agus éifeacht na ndaoine ar an láthair, i.e. má bhíonn daoine eile i láthair cuirtear cosc no stop ar dhaoine ó bheith ag iarraidh cabhrú)
- Easpa scileanna agus inniúlachta (gan bheith ar an eolas conas idirghabháil a dhéanamh)

Cé gurb é an bealach is fearr le gníomhú mar chosantóir sa bhulaíocht thraidisiúnta ná míshástacht i dtreo an iompair a léiriú agus tacú leis an íospartach, agus is féidir brí eile a bheith i gceist nuair nach ngníomhaítear leis an gcibearbhulaíocht agus d'fhéadfadh freagairt dhearfach a bheith i gceist mar thoradh air seo. Mar shampla, má fheiceann duine ar an láthair focail nó íomhánna atá suarach agus náireach, bíonn an rogha aige/ aici iad a scriosadh nó iad a phostáil nó iad a chur ar aghaidh. Má roghnaíonn sé/ sí iad a scriosadh, cuideoidh sé/ sí le cosc a chur ar an lucht féachana don chibearbhulaíocht ó bheith ag méadú.

Léiríodh gur laghdaigh an bhá chognaíoch agus mhothúchánach go suntasach an dóchúlacht go mbeidh iompar diúltach ag an duine ar an láthair (Barlińska, Szuster agus Winiwski, 2013). Ach, ós rud é nach bhfuil an chibearbhulaíocht chomh soiléir leis an mbulaíocht thraidisiúnta bíonn níos lú deiseanna ann do fhreagairtí bácha an duine ar an láthair. Inár samplaí de scoláirí dara leibhéal de chuid na hÉireann fuaireamar amach go raibh, go deimhin, 29% de dhaoine amháin a bhí mar fhinnéithe don chibearbhulaíocht (O'Moore, 2012) ach bhí dhá oiread (57%) de dhaoine a thuairiscigh go bhfaca siad bulaíocht thraidisiúnta (O'Moore et al., 1997).

Tá fianaise láidir ann a léiríonn gurb é an fáistineoir is láidre le tacaíocht a fháil ó dhuine ar an láthair ná iarraidh go díreach le cuidiú a fháil (Máchačková, Dedkova, Sevcikova agus Cerna, 2013). Dá bhrí sin, ní mór daoine óga a spreagadh, chun insint faoi rún dá bpiaraí nuair atá bulaíocht á déanamh orthu. Mar thoradh air seo, caithfear deiseanna a thabhairt do scoláirí a scileanna sóisialta agus a straitéisí ar líne agus as líne a fhorbairt lena muinín agus cumas a fheabhsú chun freagairt níos éifeachtaí a dhéanamh. Sna Treoirlínte chun cosc a chur ar an gcibearbhulaíocht i dtimpeallacht na scoile (Välimäki et al.,2012) leagadh béim "gur gá na straitéisí seo a chur i bhfeidhm sa churaclam, seachas a bheith mar theachtaireachtaí 'aonair', ionas gur féidir le scoláirí a scileanna a bheachtú thar tréimhse ama agus athrú buan i gcúrsaí iompair a chothú"(lch.8)

Na héifeachtaí dochracha a bhíonn ag an mbulaíocht agus an gheis maidir le hinsint

Ní mór don scoil gach iarracht a dhéanamh agus daoine óga agus tuismitheoirí fiú a theagasc ar an gcaoi inar féidir an dochar a bhíonn ag an íospairt agus bulaíocht araon a bheith ar a sláinte mheabhrach agus sláinte choirp agus ar an méid a bhaineann siad amach ó thaobh cúrsaí oideachais (Ttofi, Farrington agus Loeber, 2011; Losel agus Bender, 2011). Is féidir le daoine óga a bheith chomh gafa leo féin nach dtugann siad mórán airde ar an bpian a chruthaítear do dhaoine eile. Chomh maith leis sin, d'fhéadfadh rud a cheaptar atá spraíúil díobháil mhór a dhéanamh.

Ceann amháin de na dúshláin is mó atá ann le dul i ngleic leis an mbulaíocht ná go sáraíonn daoine óga an drogall láidir atá iontu maidir lena thuairisciú go bhfuil bulaíocht á déanamh orthu ionas gur féidir leo an tacaíocht atá an-riachtanach a fháil. Níor inis ach 8% de chailíní agus 5% de bhuachaillí inár staidéar cibearbhulaíochta de chuid na hÉireann do dhuine fásta ar scoil go raibh bulaíocht á déanamh orthu. Cé go bhfuair 50% de chailíní tacaíocht ó chairde ní raibh ach 20% de bhuachaillí a rinne a leithéid. Is fiú a rá gur iarr buachaillí ar scoileanna go mbeadh Treoirchomhairleoirí acu lena bhféadfaidís labhairt maidir lena n-íospairt (O'Moore, 2012). Ós rud é nach féidir le Treoirchomhairleoirí a bheith ar fáil dá gcuid scoláirí an t-am ar fad, tá sé tábhachtach go gcuireann siad in iúl do dhaoine óga agus

dá dtuismitheoirí faoi na gníomhaireachtaí seachtracha atá ann ónar féidir leo eolas, comhairle, treoir agus comhairleoireacht, fiú, a lorg.

Rud a chuireann leis an drogall láidir a bhíonn ag daoine óga lena n-íospairt a roinnt le daoine fásta ná an stiogma agus an náire atá mar thréithe den dearcadh atá ag an sochaí i dtreo íospartach. Tacaítear leis seo i dTuarascáil Oifig an Ombudsman do Leanaí maidir leis an mBulaíocht (2012). Bhí daoine óga, mar shampla, imníoch faoi "bheith i dtrioblóid" leis an bpríomhoide nó leis an múinteoir as ucht an bhulaíocht a thuairisciú" agus chomh maith leis sin faoi gan bheith ag mothú muiníneach go gcreidfear iad. Go minic cuirtear an milleán ar an íospartach maidir leis an íospairt agus ceaptar gur laige é má insíonn tú. Dá bhrí sin, ní mór do Threoirchomhairleoirí béim a leagan chomh minic agus is féidir ina bhfeachtais um múscailt feasachta do phobal na scoile ar an bhfíric go mbaineann an fhadhb leis an ionsaitheoir agus nach mbaineann sé leis an íospartach agus má insíonn tú go bhfuil tú ag gníomhú go freagrach. Caithfidh tuismitheoirí, múinteoirí agus scoláirí obair i gcomhar lena chéile le go mbeidh an cosc ar an mbulaíocht mar fhreagracht chomhroinnte. Leis seo, is gá oiliúint a chur ar na baill le cur chuige oscailte, neamhbhreithniúnach agus ceartaitheach a ghlacadh i dtreo fhadhbanna na bulaíochta.

Sábháilteacht dhigiteach, béasaíocht idirlín agus na hiarmhairtí dlíthiúla den chibearbhulaíocht

Sa Tuarascáil Leanaí Ar Líne de chuid an AE (Livingstone et al.,2011) léiríodh nach bhfuil scileanna cibearsháibháilteachta leanaí agus déagóirí na hÉireann chun tosaigh i gcomparáid lena leithéidí san Eoraip. Ní mór, dá bhrí sin, an deis a thabhairt do gach duine óg chun a gcuid dearcthaí a fhiosrú agus chun na scileanna teicniúla riachtanacha a fhorbairt le fanacht sábháilte nuair atá siad ar líne nó ag baint úsáide as fóin chliste. Ní mór a bheith a fhios acu agus a bheith muiníneach:

- Gan díoltas a bhaint amach ná gan freagra a thabhairt
- Leis an bhfhianaise a shábháil
- Lena chinntiú go n-insíonn siad é le duine atá in ann cuidiú nó glaoch ar líne chabhrach
- Le bac a chur ar an duine a sheol é
- Leis an eachtra a thuairisciú chuig soláthraí na seirbhíse (e.g. oibreoir fón póca nó oibreoir líonrú sóisialta) agus má bhíonn bagairt thromchúiseach i gceist lena tuairisciú chuig na Gardaí)

Tá na scileanna thuasluaite ríthábhachtach le daoine óga a chosaint ó na hiompair ghoilliúnacha agus díobhálacha de theachtaireachtaí gnéasacha agus mealltóireacht atá ag méadú an t-am ar fad agus a d'fhéadfadh a bheith ann. Fuair os cion aon deichiú (11%) dár ndaoine óga atá idir 11 bhliain agus 16 bliana déag d'aois teachtaireachtaí gnéasacha ar líne. Bíonn scileanna ar leith ag teastáil ó na gníomhaíochtaí éagsúla ar líne, e.g. líonrú sóisialta, seomraí comhrá agus cluichíocht (an ghníomhaíocht ar líne is mó ar a dtugtar neamhaird).

Rud atá an-tábhachtach ná go bhfoghlaimíonn daoine óga chun tuiscint a fháil gur féidir a n-aitheantas aimsiú fiú má d'úsáid siad ainm eile seachas a n-ainm féin. Caithfidh siad tuiscint a fháil freisin ar na héifeachtaí dochracha atá ag an gcibearbhulaíocht ar an gcáil atá orthu, e.g. cairdis, ionchais fostaíochta amach anseo. Chomh maith leis sin caithfidh siad a thuiscint go bhfuil reachtaíocht ann inar féidir ceist a ardú maidir leis an iompar ina gcuirtear faisnéis faoi dhuine ar líne gan chead a fháil uaidh/ uaithi agus gur cion é freisin ábhar a ullmhú nó ábhar a bheith agat a cheaptar a chothódh fuath. Is féidir teacht ar mhionchuntas den reachtaíocht a bhaineann leis an mbulaíocht thraidisiúnta agus leis an gcibearbhulaíocht in Smith (2013).

Chomh maith leis sin, ní mór béim ollmhór a leagan ar na prionsabail den bhéasaíocht idirlín nuair atá cumarsáid agus caidreamh á dhéanamh ar líne. Go bunúsach, ba chóir do gach duine óg cloí leis na caighdeáin chéanna iompair ar líne mar a dhéanann siad sa saol mar atá. Ba chóir plé a dhéanamh leo cad a thugann cead dóibh a mhalairt a dhéanamh.

Tá acmhainní maithe ar fáil atá scoileanna in ann a úsáid chun cumas na scoláirí a fheabhsú chun iad féin agus a gcairde a chosaint ón chibearbhulaíocht. Mar shampla san acmhainn, *ThinkB4Uclick* (www.thinkb4uclick.ie) a d'fhorbair an Lárionad um Theicneolaíocht san Oideachas i gcomhar le Comhairle na hÉireann um Shaoirsí Sibhialta tá deich gceacht ann do mhúinteoirí ina ndírítear ar an bpríobháideachas ar líne agus nuair a bhíonn na scoláirí críochnaithe beidh a fhios acu conas a gcearta ar líne a chur in iúl agus conas meas a thabhairt dá bpiaraí i dtimpeallacht teicneolaíochta domhanda fhorbartha.

Ba chóir go mbeadh Treoirchomhairleoirí mar an acmhainn eolach don chibearshábháilteacht agus don chibearbhulaíocht, acmhainní úsáideacha á n-aithint agus á gcur in iúl acu don bhainistíocht, do na baill foirne, do thuismitheoirí agus do scoláirí. Is féidir leo oiliúint a chur ar fáil nó a eagrú freisin do phobal na scoile chun feabhas a chur ar a scileanna sábháilteachta digití agus ar a n-eolas faoin gcibearbhulaíocht.

Straitéisí chun déileáil léi

Fuarthas go raibh beagnach aon trian (30%) dár ndaoine óga atá idir 12 bhliain agus 16 bliana d'aois ag baint úsáide as straitéisí neamhéifeachtacha mar fhreagairt don chibearbhulaíocht (O'Moore &Minton, 2011). Creideann cuid mhór scoláirí go stopfaidh an chibearbhulaíocht leis féin gan aon ghá dóibh aon rud a dhéanamh. Ach, ní mór daoine óga a chur ar an eolas má úsáidtear an straitéis seachanta seo go ligtear don chibearbhulaíocht éirí níos measa agus uaireanta go dtí leibhéil dhainséaracha a d'fhéadfadh damáiste a dhéanamh d'fholláine choirp agus mhothúchánach na scoláirí (Hoff and Mitchell, 2009).

Aithníodh na straitéisí seo a leanas chun déileáil léi:

- Ag déileáil léi go sóisialta: cabhair a lorg ó chairde, piaraí, teaghlach, cúramóirí agus múinteoirí
- Ag déileáil léi go hionsaitheach: díoltas a bhaint amach, ionsaithe fisiceacha, bagairtí ó bhéal
- Ag déileáil léi go géilliúil: éadóchas, freagairtí géilliúla ar nós seachaint a dhéanamh, mothúcháin a thaispeáint
- Ag déileáil léi go cognaíoch: ag freagairt go treallúsach, úsáid a bhaint as ciall, anailís a dhéanamh ar an eachtra bulaíochta

- Ag déileáil léi go teicniúil: scileanna teicniúla a chur i bhfeidhm chun cosc a chur ar ionsaithe amach anseo, e.g., an ríomhaire a mhúchadh, seoladh nó leasainm ríomhphoist a athrú agus gan iad a thabhairt ach amháin do dhaoine ar féidir iontaoibh a bheith agat astu.

Breathnaítear ar an déileáil go sóisialta, an déileáil go teicniúil agus an déileáil go cognaíoch mar na cinn is éifeachtaí ach leis an déileáil go hionsaitheach éiríonn an bhulaíocht níos measa (Perren et al., 2012). Baineann an déileáil go géilliúil leis na fadhbanna sláinte mheabhrach is mó (Machmutow, Perren, Sticca agus Alsaker, 2012).

Is féidir cuid mhór de na tosca atá mar chúis le hiompar bulaíochta agus a chothaíonn é (féach O'Moore, 2010 le haghaidh tuilleadh sonraí) a shárú le cuidiú na dTreoirchomhairleoirí ag cur na gclár seo a leanas ar fáil:

- Scileanna sóisialta,
- Bá
- Réasúnaíocht mhorálta
- Scileanna le coimhlintí a réiteach
- Láimhseáil feirge

Níl aon chúis nach mbeifí in ann na cláir thuas a chur san áireamh sa chlár OSPS nó sna cláir a thiocfadh in áit Churaclam nua na Sraithe Sóisearaí. Mura ndéantar é sin ba chóir am a aimsiú laistigh den churaclam leathan mar tá na hiarrachtaí le saintréithe a fhorbairt ar nós bá, iompar measúil agus a bheith ag déileáil le coimhlintí chomh tábhachtach anois ná mar a bhí riamh.

3. Comhchaidrimh idir an Scoil agus an Teaghlach

Ceann amháin de na gnéithe is tábhachtaí leis an mbulaíocht agus an íospairt araon a laghdú mar chuid de chur chuige na scoile uile i dtreo na bulaíochta ná eolas agus oiliúint a thabhairt do thuismitheoirí (Farrington & Ttofi, 2009).

Is féidir ról suntasach a bheith ag Comhairleoirí Scoile trí na nithe seo a leanas:

- Comhoibriú a dhéanamh le tuismitheoirí lena chinntiú go mbíonn baint acu le próiseas pleanála na scoile uile. Ar an gcaoi seo mothóidh a leanaí go bhfuil nasc níos mó acu leis an scoil.
- A chinntiú go bhfuil tuismitheoirí ar an eolas faoi straitéisí coisctheacha agus idirghabhála na scoile le dul i ngleic leis an mbulaíocht
- Tuismitheoirí a spreagadh le dul i dteagmháil leis an scoil nuair a bhíonn ábhair imní acu maidir leis an mbulaíocht.
- Dul i dteagmháil le tuismitheoirí nuair a bhíonn fadhbanna ann maidir leis an mbulaíocht agus cuidiú leo déileáil leis na deacrachtaí a shárú.
- Oiliúint a chur ar fáil agus acmhainní úsáideacha a chur in iúl chun cuidiú le tuismitheoirí le cosc a chur ar an mbulaíocht agus chun déileáil léi. Mar shampla, d'fhéadfadh an scoilt dhigiteach a bhíonn idir daoine óga, tuismitheoirí agus múinteoirí go minic a bheith dúnta leis an eolas agus oiliúint oiriúnach. Tá treoirlínte an-mhaith ag an Oifig um Shábháilteacht Idirlín do Thuismitheoirí

http://www.internetsafety.ie/website/ois/oisweb.nsf/page/safety-guideparents-en). Tá clár chibear-oiliúna ar líne ann do thuismitheoirí (http:cybertraining4parents.org/ebook/). Féach www.abc.dcu.ie le haghaidh tuilleadh sonraí.

4. Timpeallacht atá Dearfach agus Tacúil

Léirigh McNeeley, Nonnemaker agus Blum (2002) nuair a mhothaíonn daoine óga go bhfuil siad mar chuid dá scoileanna nó go dtugann na scoileanna cúram dóibh is é is dóichí ná go n-éireoidh níos fearr leo go hacadúil, go mbeidh dearcthaí dearfacha acu i dtreo iad féin agus daoine eile, go bhfanfaidh siad glan ar an mbulaíocht, go bhfanfaidh siad ar scoil nó nach bhfágfaidh siad an scoil go luath agus nach mbeidh mórán fadhbanna sláinte acu.

Is féidir le Treoirchomhairleoirí a bheith an-ghníomhach agus timpeallacht shóisialta á cruthú acu atá measúil i gcónaí ar dhifríochtaí ar leith, agus atá dearfach agus tairbheach.

Ní mór dóibh gach deis a ghlacadh chun cuir chuige cheartaitheacha a chur chun cinn ina ndéileáiltear le daoine óga a raibh baint acu leis an mbulaíocht. Ní réiteoidh pionós an fhadhb mar chothaíonn sé olc agus díoltas agus mar thoradh air sin cuireann sé leis an drogall a bhíonn ar dhaoine óga an bhulaíocht a thuairisciú. D'fhéadfaí an bhulaíocht a chur faoi cheilt níos mó dá bharr agus ní bheadh sé chomh héasca do dhaoine fásta é a aimsiú. Le cur chuige ceartaitheach, ar an lámh eile, ar nós Cur Chuige No Blame (Maines agus Robinson, 1996) cuirtear oiliúint ar dhaoine óga a bheith níos báúla agus ag an am céanna déantar iad a theagasc le freagracht a ghlacadh as ucht a n-iompair agus maitheas a dhéanamh. Ní mór cuimhneamh i gcónaí, má dhéantar iompar measúil i measc scoláirí a chur chun cinn agus a atreisiú, ní mór breathnú ar na baill foirne, an t-am ar fad, laistigh agus lasmuigh den rang, an rud a deir siad a chleachtadh.

Plé agus Tátail

Mar chríoch, mar gheall ar an nádúr den bhulaíocht 'thraidisiúnta' atá ag méadú go forleathan, fás na cibearbhulaíochta agus na fadhbanna síceasómatacha ina bhfuil damáiste an-mhór i gceist agus a mhaireann go fadtréimhseach agus an dúnmharú a bhaineann leis an dá chineál, ní féidir linn ár maidí a ligean le sruth. Leis an nasc láidir atá idir an bhulaíocht 'thraidisiúnta' agus an chibearbhulaíocht ciallaíonn sé nach féidir le scoileanna díriú ar chineál amháin bulaíochta agus an ceann eile a fhágáil ar lár.

Bunaithe ar fhianaise go dtí seo, ní mór cur chuige phobal na scoile uile, agus aird ar leith ar straitéisí cibearshábháilteachta agus béasaíocht idirlín, a chur i bhfeidhm go náisiúnta. Is féidir ról suntasach a bheith ag Comhairleoirí Scoile agus é á chur i bhfeidhm trí ról ceannaireachta a ghlacadh lena chinntiú:

- Go bhfaigheann na baill uile de phobal na scoile, idir an Bord Bainistíochta agus scoláirí tuiscint iomlán ar an mbulaíocht 'thraidisiúnta' agus ar an gcibearbhulaíocht – Agus na Gnásanna Frithbhulaíochta nua do Bhunscoileanna agus d'Iarbhunscoileanna á gcur san áireamh acu ní mór aird a dhíriú ar an mbulaíocht bunaithe ar fhéiniúlacht ar nós an bhulaíocht homafóbach, an bhulaíocht chiníoch, an bhulaíocht bunaithe ar

bhallraíocht duine de Phobal na dTaistealaithe agus an bhulaíocht orthu siúd atá faoi mhíchumas nó a bhfuil riachtanais speisialta oideachais acu.

- Go bhfaigheann na baill uile de phobal na scoile an t-eolas riachtanach chun déileáil leis an mbulaíocht agus maidir le cén duine lenar féidir leo teagmháil a dhéanamh má bhíonn tacaíocht ag teastáil uathu.
- Go mbíonn na baill uile de phobal na scoile níos toilteanaí agus níos muiníní le ról an chosantóra a ghlacadh.

Leis an tuiscint, inniúlacht agus toilteanas atá ag méadú chun idirghabháil a dhéanamh i measc ball foirne, tuismitheoirí agus daoine óga agus an phobail i gcoitinne atá de chumhacht ag cur chuige phobal na scoile uile a thabhairt, feicfidh scoileanna laghdú suntasach sa leibhéal íospartha agus bulaíochta.

Beathaisnéis

Is Emeritus Comhalta agus iar-Cheann Scoil an Oideachais, Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath í Mona O'Moore. Is bunaitheoir í den Ionad Frithbhulaíochta i gColáiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath, atá ag aistriú go dtí Scoil Léann an Oideachais, Ollscoil Bhaile Átha Cliath, ina bhfuil sí ina hOllamh Taca. Tá sí mar údar ar: *Understanding School Bullying: A Guide for Parents and Teachers (*Veritas*)* agus mar chomhúdar ar *Guidelines for preventing cyber-bullying in the school environment: a review and recommendations (*COST IS 0801*).*

Tagairtí

Gnásanna Frithbhulaíochta Bunscoile agus Iar-bhunscoile (2013). An Roinn Oideachais agus Scileanna. http://www.education.ie/ga/Foilseacháin/Tuarascálacha-Beartais/Gnásanna-Frithbhulaíochta-Bunscoile-agus-Iar-bhunscoile.pdf

Barlińska, J., Szuster,A. & Winiewski, M. (2013). Cyberbullying among Adolescent Bystanders: Role of the Communication Medium, Form of Violence, and Empathy. *Journal of Community &Applied Social Psychology*, 23, 37-51.

Cybertraining for Parents (CT4P): *A self-directed course for trainers and parents*, http://cybertraining4parents.org/ebook/

Cook, C.C., Williams, K.R., Guerra, N.G., Kim, T.E. & Sadek, S. (2010). Predictors of Bullying and Victimization in Childhood and Adolescence: A Meta-analytic Investigation. *School Psychology Quarterly*, 25, 65-83.

Corcoran, L., Connolly, I. & O'Moore, M. (2012). Cyberbullying in Irish Schools: An investigation of personality and self-concept. *The Irish Journal of Psychology*, 33, 153-165.
An Roinn Oideachais agus Scileanna (2013).
https://www.education.ie/ga/Foilseach%C3%A1in/Tuarasc%C3%A1lacha-Oideachais/Plean-Gn%C3%ADomha%C3%ADochta-ar-an-mBula%C3%ADocht-2013.pdf.

Farrington, D.P. & Ttofi, M.M. (2009). *School-Based Programmes to Reduce Bullying and Victimisation*. Campbell Systematic Reviews, Osló: The Campbell Collaboration.

Gradinger, P., Strohmeier, D., & Spiel, C. (2009). Traditional bullying and cyber-bullying: Identification of risk groups for adjustment problems. *Journal of Psychology*, 217, 205-213.

Hinduja, S. agus Patchin, J.W. (2009). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*. California: Corwin Press.

Hoff, D.L. & Mitchell, S.N. (2009). Cyber-bullying: causes, effects, and remedies. *Journal of Educational Administration*, 45, 652-665.

James, D.J., Lawlor, M., Flynn, A., Murphy, N. & Courtney, P. (2006). One School's Experience of Engaging with comprehensive Anti-Bullying Programme in the Irish Context: Adolescent And Teacher Perspectives. *Pastoral Care*, Eagrán mhí na Nollag, 39-48.

LeBlanc, J.C. (2012). Cyber-bullying only rarely the sole factor identified in teen suicides, Paper presented at the American Academy of Paediatrics. National Conference and Exhibition in New Orleans, 20ú Deireadh Fómhair.

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. & Ólafson,K. (2011). *Risks and safety on the internet:The perspective of European children.* Londain*:* The School of Economics and Political Science.

Losel, F. & Bender, D. (2011). Emotional and antisocial outcomes of bullying and victimization at school: a follow –up from childhood to adolescence. *Journal of Aggression, Conflict and Peach Research,* 3, 89-96

Machackova, H., Dedkova, L., Sevcikova, A. & Cerna, A. (2013). Bystanders' Support of Cyberbullied Schoolmates. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 23, 25-36.

Machmutow, K., Perren, S., Sticca, F., and Alsaker, F.D., (2012). Peer victimisation and depressive symptoms: can specific coping strategies buffer the negative impact of cybervicimisation. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17, 403-420.

Maines, B. & Robinson, G. (1996). *The No Blame Approach*. Bristol, Lucky Duck Publishing.

McMahon, E. M., Reulbach, U., Keeley, H., Perry, I. J. & Arensman, E. (2010). Bullying victimisation self- harm and associated factors in Irish adolescent boys. *Social Science& Medicine*, 71, 1300-1307.

McNeely, C.A., Nonnemaker, J.M. & Blum, W.R. (2002). Promoting School Connectedness: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Journal of School Health*, 72, 138-146.
Oifig an Ombudsman do Leanaí (2012). *Dealing with Bullying in Schools: A Consultation with Children and young People,* Éire.

O'Moore, M. (2000).Critical Issues for Teacher Training to Counter Bullying and victimisation in Ireland. *Aggressive Behaviour*, 26, 99-111.

O'Moore, M. (2010). *Understanding School Bullying: A Guide for Parents and Teachers,* Baile Átha Cliath. Veritas.

O'Moore, M. (2012) Cyber-bullying: The situation in Ireland. *Pastoral Care in Education*, 30, 209-223.

O'Moore, M. (ag na clódóirí). The ABC Whole School Bullying Approach to Bullying Prevention. In O'Moore, M. & Stevens, P. (eds.). *Bullying in Irish Education Perspectives in Research and Practice*. Corcaigh, Éire: Cork University Press.

O'Moore, M., Kirkham, C. & Smith, M. (1997). Bullying Behaviour in Irish Schools: A Nationwide Study. *Irish Journal of Psychology*, 18, 141-169.

O'Moore, M. & Kirkham, C. (2001).Self-Esteem and Its Relationship to Bullying Behaviour. *Aggressive Beahviour*, 27, 269-283.

O' Moore, M. & Minton, S.J. (2011). *Cyber-Bullying: The Irish Experience.* Hauppage, NY: Nova Science.

O'Neill, B., Grehan, S. agus Ólafson, K. (2011). *Risks and safety for children on the internet: the Ireland report*. Londain: The London School of Economics and Political Science.

Perren, S., Corcoran, L., Cowie, H., Dehue, F., D'Jamila, G., McCuckin, C., Sevcikova, A., Tsatsou, P., Vollink,T. (2012). Tackling Cyberbullying: Review of Empirical Evidence Regarding Successful Responses by Students, Parents and Schools. *International Journal of Conflict and Violence*, 6, 283-293.

Reulbach, U., Ladewig, E.L., Nixon, E., O'Moore, M., Williams, J. & O'Dowd, T.C. (2013). Weight,bodyimage and bullying n 9-year-old children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 49, E288-E293.

Riebel, J., Jäger, R. S. & Fischer, UC. (2009). Cyberbullying in Germany-an exploration of prevalence, overlapping with real life bullying and coping strategies. *Psychology Science Quaterly*, 51,298-314.

Samivalli, C., Karhune, J. & Lagerspetz, K.M.J. (1996). How do victims respond to bullying? *Aggressive Behaviour*, 22, 99-109.

Smith, M. (2013). School Bullying and Some Law. In O'Moore, M. & Stevens, P. (Eds.). *Bullying in Irish Education: Perspectives in Research and Practice.* Corcaigh, Éire: Cork University Press.

Sourander, A., Helsteln, L., Helenius, H. and Piha, J. (2000). Persistence of Bullying from Childhood to Adolescence- A Longitudinal 8-year Follow-up Study. *Child Abuse and Neglect*, 24, 873-881.

Sourander, A., Klomek, A. B., Ikonen, M. , Lindroos, J., Luntamo,T., Kosklainen,M., Ristkari, T. & Helenius, H. (2010). Psychosocial Risk Factors Associated With Cyberbullying Among Adolescents. *Arch Gen Psychiatry*, 67, 720-728.

Ttofi, M., Farrington, D.P., and Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies end to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3, 63-73.

Thornberg, R. (2007).A classmate in distress: schoolchildren as bystanders and their reasons for how they act. *Social Psychology of Education*, 10, 5-28.

Välimäki, M., Almeida, A., Cross, D., O'Moore, M., Berne, S., Deboutte, G., Heiman, T., Olenik-Shemesh, D., Fulop, M., Fandrem,H., Stald, G. Kurki, M., Sygkollitou, E. (2012). Guidelines for Preventing Cyber-Bullying in the School Environment: a review and recommendations. http://sites.google.com/site/costis0801/

Wang, J., Iannotti, R.J. & Nansel, T.R. (2009).School Bullying among Adolescents in the United States: Physical, Verbal, Relational, and Cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45, 368-375.