Coláiste Aoidh Mhic Bhricne

Coláiste Samhradh

Treoirlínte do mhic léinn atá as baile

Cuireann Coláiste Aoidh Mhic Bhricne fáilte romhat ar do chúrsa Gaeilge. Is í ár mian go mbainfidh tú taitneamh agus tairbhe as an gcúrsa, is cuma an é seo an chéad ualr go raibh tú linn, nó uair eile fós.

Teastaíonn uainn uilig go mbraithfidh gach scoláire slán agus sona fad agus atá sé/sí linn. Chuige seo is gá go mbeadh gach aon duine san airdeall faoi shábháilteacht agus nach mbeidh an baol is lú ann go dtarlódh tromaíocht. Má tá trioblóid ar bith agat geallaimid duit go nglacfaimid dáiríre leis an bhfadhb agus go ndéanaimid gníomhú chun

í a leigheas, gan mhoiII.

* Má thagann eagla ort, má tá tú míshona nó trí chéile nó má tá duine ag tromaíocht ort , abair an méid sin i gcónaí le duine éigin as a bhfuil muinín agat.
* Ná labhair le duine nach bhfuil aithne agat air/uirthi.
* Má bhraitheann tú riamh nach bhfuil tú sábháilte, imigh láithreach go háit nó go duine lena mbraithfidh tú slán.
* Má bhraitheann tú go bhfuil tú i ndáinséar ó dhuine a d'fhéadfadh tú a ghortú, lig scread asat chun aird á tharraingt ar an gcás ina bhfuil tú agus chun cuidiú a fháil.
* Ná coinnigh ina rún barróga nó póga nó leagmhalacha eile coirp.

Treoirlínte ginearálta sábháilteachta

* Ná téigh riamh in aice le trá nó le habhainn i d’aonar.
* Nuair a bhíonn tú ag snámh coinnigh cóngarach don trá agus dean do chuid snámh cois trá – ná téigh amach san fharraige. Déan mar a deir na múinteoirí agus na ceannairí leat ar an trá i gcónaí.
* Ná húsáid bolgáin aeir nó bréagáin san uisce.
* Faigh amach cá bhfuil na bealaí éalaithe tine sa teach ina bhfuil tú ar lóistín.
* Ná himigh aon áit gan é sin a insint roimh ré don té atá ag tabhairt aire duit.

**Tromaíocht**

**Ba mhaith linn anseo** a dheimhniú nach ndéanfar aon tromaíocht ar aon dalta sa choláiste. Teastaíonn cuidiú gach éinne uainn chun a chinntiú nach dtarlaíonn a leithéid. Is minic a éalaíonn lucht tromaíochta mar nach labhraíonn éinne amach fúthú. Má tá tromaíocht a dhéanamh ortsa nó ar éinne eile ar an gcúrsa, abair sin leis an gceannaire, nó an múinteoir nó le bean an tí. Ná cuir suas le tromaíocht. Tuigimid go mbíonn sé deacair ar scoláire labhairt amach ach is mór an chuidiú é chun chosc a chur ar thromaíocht.

**Má tharlaíonn tromaíocht beidh Coláiste Aoidh Mhic Bhricne sásta dul an-fhada chun é a stopadh. Déanfar teagmháil le tuismitheoirí an té a chionaítear agus cuirfear abhaile é/í.**

* Má dhéanann éinne iarracht ar thromaíocht a dhéanamh ort, imigh ón láthair chomh luath agus is féidir leat agus inis an scéal do cheannaire nó do mhúinteoir nó do bhean an tí.
* Má tá tromaíocht ar siúl ar chara leat abair é sin láithreach le ceannaire nó le múinteoir nó le bean an tí.

 Ócáidí eile míchompordacha nó dainséaracha

* Má iarrtar ort rud éigin a dhéanamh a chuireann eagla ort nó a d’fhágfaidh mí-chompordach tú diúltaigh láithreach.
* Má thugann tú faoi deara duine eile a c(h)ur féin nó duine eile I ndainséar abair é sin láithreach le ceannaire, múinteoir nó bean an tí.
* Ná coinnigh ‘rún’ ina rún má cheapann tú go bhfuil dainséar ar bith sa ‘rún’. Ní hionann duine ag iarraidh ort rud áirithe a choimeád ina rún agus dualgas ar bith a bheith ort é sin a dhéanamh.
* Má leagann duine lámh ort nó má dhéanann duine rud éigin a fhágann tú míchompordach ar aon bhealach abair “fan amach uaim” agus dean an eachra a thuairisciú láithreach do cheannaire, do mhúinteoir nó do bhean an tí.

 Cé a cabhróidh leat?

Tá fonn ar Choláiste Aoidh Mhic Bhricne agus ar gach duine a bhaineann leis cabhrú leat aon uair a bhíonn tú buartha nó eaglach.

Éistfidh siad siúd leat agus déanfaidh siad a ndícheall chun cuidiú leat.

* Tig leat labhairt le ceannaire, le múinteoir nó le bean an tí. Beidh fonn orthu siúd cabhrú leat.
* Más faoi dhuine den fhoireann nó duine atá ag tabhairt aire duit atá buartha, tá sé tabhachtach labhairt le duine fásta faoi.
* De bhreis ar sin d’fhéadfá an scéal a insint do chara leat, a d’fhéadfadh cuidiú leat chun an scéal a insint do dhuine fásta.
* D’fhéadfá glaoch gúthan a chur ar do thuismitheoirí agus iarraidh orthu siúd labhairt linne i gColáiste Aoidh Mhic Bhricne.
* Má dhéanann tú an scéal a insint agus má cheapann agus má cheapann tú nach bhfuil aon duine ag glacadh dairíre leis, nó go bhfuil an fhadhb ann go foil, tabhair an scéal do dhuine eile. Ná stop go dtí go bhfaigheann tú cuidiú.

 Tá sé de cheart bunúsach agat a bheith slán, sábhailte. Má tá tú mí-

 shocair , trína chéile, eaglach nó i ndáinséar tá rud amháin nár choir

 duit a dhéanamh-is é sin FAIC! Tuigimid go mbeadh sé deacair ort

 b’fhéidir scéal áirithe a insint ach, mar sin féin, abair linn é. Táimid ann i

 gcónaí **chun cuidiú leatsa**.

Coláiste Aoidh Mhic Bhricne

Coláiste Samhradh

Guidelines for students who are away from home

Coláiste Aoidh Mhic Bhricne is pleased to welcome you on our Irish course. We want this to be an enjoyable and rewarding experience, whether it is your first trip or one of many.

We want to make sure that everyone is safe and happy while with us. This means everybody being aware of safety and everybody trying to make sure that there is no bullying. If you have any worries of any sort we promise to take them seriously and do whatever is necessary to solve the problem.

* Always tell someone you trust if you feel frightened, unhappy, confused or if someone is bullying you.
* Don’t talk to someone you don’t know.
* If you don’t feel safe go to some place or someone where you know you will be safe.
* If you feel in danger from someone who might hurt you, yell and make a fuss in order to get help.
* Don’t keep hugs, kisses and touches secret.

**General Safety Guidelines**

* Never go to the beach or to the river on your own.
* When swimming, stay close to shore and swim alongside the beach, not out to sea. Always obey the teachers and ceannairí who are on the beach with you.
* Don’t use inflated tyres or toys in the water.
* Find out where the fire exits are in your house.
* Don’t ever go away anywhere without telling whoever is looking after you.

**Bullying**

We want to make sure that no student is bullied while at the Coláiste. We need the help of everyone to make sure of this. Bullies get away with it because people don’t tell. If you are being bullied or know that someone else is being bullied, tell a ceannaire, teacher or bean a’tí. Don’t go along with bullying. It is hard to be the one to speak up, but it will help to prevent bullying if you do. If bullying happens, it will be taken very seriously. The parents of the person who bullies will be contacted and this person will more than likely be sent home.

* If someone tries to bully you in any way, first get away from the situation as soon as you can and tell your ceannaire or a teacher or your bean a’tí.
* If a friend is being bullied, don’t be afraid to tell your ceannaire or teacher or bean a’tí.

Other uncomfortable or dangerous situations

* If you are asked to do something that frightens you or makes you uncomfortable say ‘No’.
* If you are aware of somebody doing something that puts themselves or someone else in danger, tell a cinnire, teacher or bean a’tí immediately.
* Don’t keep secrets that feel unsafe. Just because you are asked to keep something secret doesn’t mean you have to.
* If someone touches you or does something to you in a way which makes you feel uncomfortable, say ‘NO’ and report it to a ceannaire or teacher or bean a’tí.

Who can help?

The staff and people, who care for you during your stay, want to help you any time you are worried or frightened. They will listen and take you seriously and do all they can to help.

* You could tell a cinnire, teacher or your bean a’tí. They will want to help you.
* If your worry is about a member of staff or about someone who is looking after you, it is very important to tell another adult about it.
* You could also tell a friend who could help you tell an adult.
* You could phone or write home and they could tell Coláiste Aoidh Mhic Bhricne about it.
* If you tell and you feel you are not taken seriously or the problem is still there, tell someone else. Keep telling until you get help.

**You have a right to be safe and free from harm. If you are unhappy, confused, frightened or in danger, the one thing you must not do is do nothing. It can be difficult to tell but do let us know. We really want to help you.**