

Coláiste Árainn Mhóir

Treoirínte do mhic léinn atá as baile

Cuireann Coláiste Árainn Mhóir fáilte romhat chuig do chúrsa gaeilge. Is í ár mian go mbainfidh tú taitneamh agus tairbhe as an chúrsa.

Teastaíonn ó mhuintir an choláiste go mbraithfidh gach scoil 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 tromadócht. Má tá trioblóid ar bith agat geallaimid duit go nglacfaimid dáiríre leis an fhadhb agus go ndéanfaimid gníomhú chun í a leigheas.

Ná déan dearmad ar an méid seo a leanas:

- Má thagann eagla ort, má tá tú mí shona ní trí na chéile nó má tá duine ag tromadócht 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 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 a tharraingt ar an chás ina bhfuil tú agus chun cabhair a fháil.

Treoirínte Ginearálta Sábháilteachta

- **Ná bí leat féin ag am ar bith!**
- Ná teigh 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 teigh amach san fharraige. **Déan mar a deir na múinteoirí agus na cinnirí 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.
- Fan ar an phríomhbhóthar. Ná teigh fríd páirceanna.

Tromadócht

Teastaíonn ó choláiste Árainn Mhóir a dheimhniú nach ndéanfar aon tromadócht ar aon dalta sa choláiste. Teastaíonn cabhair gach éinne uainne chun a chinntiú nach dtarlaíonn a leithéid. Is minic a éalaíonn lucht tromadóchta mar nach labhraíonn éinne amach futhu. Má tá tromadócht á dhéanamh ortsa nó ar éinne eile ar an chúrsa, abair sin leis an chinnire nó an múinteoir nó le bean an tí. Ná cuir suas le tromadócht! Tuigimid go mbíonn sé deacair ar scoilire labhairt amach ach is mór an chabhair é **chun cosc a chur ar thromadócht**. Má tharlaíonn tromadócht beidh Coláiste Árainn Mhóir fonnmhar chun dul an-fhada chun stad a chur leis.

- Má dhéanann aon duine 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 le bean an tí.
- Má tá tromaíocht ar siúl ar chara leat **abair é** sin láithreach le ceannaire, múinteoir nó le bean an tí.

Ócáidí eile mí chompordacha nó dainséaracha

- Má iarrtar ort rud éigin a dhéanamh a chuireann eagla ort nó a fhágfadh mí chompordach thú **diúltaigh** láithreach!
- Má thugann tú faoi deara duine eile á chur féin nó duine eile i ndáinséar abair é sin láithreach le ceannaire, múinteoir nó bean an tí.
- Ná coinnigh “rún” ina rún má cheapann tú go bhfuil dáinséar ar bith sa “rún”. Ní hionann duine ag iarraidh ort rud áirithe a choimeád ina rún agus aon dualgas ar bith a bheith ort a dhéanamh
- Má leagann duine lámh ort nó má dhéanann duine rud éigin a fhágann tú mí-chompordach ar aon bhealach, abair “fan amach uaim “ agus dean an eachtra a thuairisciú láithreach do cheannaire, do mhúinteoir nó do bhean a tí.

Cé a chabhróidh leat?

Tá fonn ar fhoireann Choláiste Árainn Mhóir agus ar gach duine a bhaineann leo cabhrú leat aon uair a bhíonn tú buartha nó eaglach. Éistfidh siad siúd leat agus déanfaidh siad a ndícheall chun cabhrú leat

- ❖ Tig leat labhairt le ceannaire, le múinteoir nó le do bhean an tí. Beidh fonn orthu siúd cabhrú leat.
- ❖ Más faoi dhuine den fhoireann nó duine atá ag tabhairt aire duit atá tú buartha, tá sé tábhachtach labhairt le duine fásta faoi.
- ❖ De bhreis air sin d’fhéadfá an scéal a insint do chara leat, a d’fhéadfadh cabhrú leat an scéal a insint do dhuine fásta.
- ❖ Má dhéanann tú an scéal a insint agus má cheapann tú nach bhfuil aon duine ag glacadh dáiríre leis, nó go bhfuil an fhadhb ann go fóill, tabhair an scéal do dhuine eile.

Ná stop go bhfaigheann tú cabhair!

Tá sé de cheart bunúsach agat a bheith slán, sábháilte. Má tá tú mí shocair, trína chéile, eaglach ní 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 cabharú leatsa.

