Ceardlann Frith-bhulaíocht.

Aidhmeanna:

- Bullaíocht a aithint i measc baill an chlub
- Tionchar bullaíochta a thuiscint agus a mheas
- Polasaithe bullaíochta a bheith ar eolas agus tuiscint a fháil ar céard le déanamh

Treallamh:

- Páipéar A3 agus mearcair
- *Post-It®*
- Liathróid mór ar nós liathróid trá
- Liathróid Sreanga

Tasc	Gníomh	Aidhm
Fócas **5 nóiméad**	Cluiche "An maith leat do chomharsan"	Tús a chuir leis an seisiúin ar mhódh spraoiúil agus le blas beag den téama a thabhairt do na rannpháirtíthe.
Téamh **5-10 nóiméad**	Siúil dealbh pictiúir reoite, mothúchán,	Samhlaíocht a spreagadh, na rannpháirtíthe a chur ar a suaimhneas agus plé a dhéanamh ar striríotíopanna do bullaíocht
Díriú Fuinnimhe **20 nóiméad**	Díospóireacht; samplái de bullaíocht	Plé a dhéanamh ar tuairmí daoine éagsúla maidir le bullaíocht, ceisteanna a chur chun iad a spreagadh agus tuiscint a fháil air.
Tasc **30 nóiméad**	Ról ar an mballa (an Sprioc) Mothúchán Iompar Ról ar an mballa (bullaí) Mothúchán Iompar Bóithrín na smaointe (ceannairí)	Tionchar bullaíocht a thuiscint agus amharc iomlánach a fháil i dtaobh, an sprioc, an bullaí, cairde, clann, ceannairí an chlub
Athbhreathnú **25 nóiméad**	Liathróid san aeir Powerpoint	Cluiche spraoiúil chun atmaisféar a athrú agus fuinnimh a ardú. Deis a thabhairt do na rannpháirtíthe a ceisteanna afhreagrairt agus treoir a thabhairt dóibh
Fuaireadh **10 nómead**	Liathróid Sreanga a chaitheamh	Críochnú le achoimre agus cluiche simplí chun go bhfágfaidh gach duine le meon dearfach.

Módh Oibre:

An maith leat do chomharsan?

- Gach duine ag suí nó ag seasamh i gciorcal. Duine amháin sa lár.
- Téann an duine sa lár go dtí duine eile sa chiorcal agus cuireann ceist air/uirthi, "An maith leat do chomharsan?"
- Tá rogha ag an duine sin freagra a thabhairt; "Is maith liom mo chomharsan" nó "ní maith liom mo chomharsan".
- Ag braith ar cén freagra a thugann sé/sí athraíonn daoine áiteanna.
- Mar shampla, má dheireann an duine "Is maith..." caithfidh an duine sin agus beirt ar chaon taobh den duine sin áiteanna a athrú.
- Má dheireann an duine sin "Ní maith..." caithfidh gach duine sa chiorcal áiteanna a athrú.
- Tá ar an duine i lár an chiorcail (a chur an cheist) spota a ghoid ó duine a athráionn áiteanna agus cibé cén duine atá fagtha gan áit sa lár, caithfidh sé/sí an ceist a chur. Leanann sé ar aghaidh mar sin.
    - **Nóta:** Is féidir rud beag a chur ós comhair na rannpháirtithe chun na háiteann as achiorcal a mháirceáil.

Siúil sa Spás

Ceim a haon:

- Iarr ar na rannpháirtíthe siúil thart timpeall an seomra ag déanamh cinnte go bhfuil a spás fein acu. (m.sh. sa chaoi agus nach bhfuil aon duine ró gharr nó fhada óna chéile agus go bhfuil gach duine scaipthe amach óna chéile go cothrom.
- Nuair a chloiseann siad an áisitheoir ag rá STOP reóann an rang ar an spota. Caithfidh an ghrúpa cinntiú go bhfuil an spás idir eatarthu cohrom gach uair go stopann siad reoite.
- Lean leis an siúil ag cur leis na treoracha, Stop, Siúil, Suas (léim beag san aer), agus síos (lámha ar an talamh).
- Babhtáil brí na treoracha: anois nuair a dheirtear stop, caithfear siúil agus vice versa.

Céim a dó:

- Lean ar aghaidh ag siúil ach in áit stop a rá gach uair is féidir focal a rá. Mar shampla is féidir focal simplí a ra ar nós "bullaí".
- Nuair a chloiseann siad an focall caithfidh gach duine stopadh ar an bpaointe agus an chéad rud a thagann isteach ina n-intinn a dhéanamh. (de ghnáth déanann na rannpháirtíthe duine lna lámh sn aer ag breathnú bagarthach).
- Iarr orthu féachaint timpeall ar gach duine eile sa ghrúpa agus cur na ceisteanna seo orthu:
    - Cad fheiceann sibh?
    - Cad a chloiseann sibh (nó a shamhlaíonn sibh maidir le fuaim?)
    - Cad atá sé/sí ag smaoineamh?
    - Cad atá sé/sí ag mothú?
- Is feidir é seo a dhéanamh le roinnt focla chun deis a thabhairt do na rannpháirtíthe iad féin a chur in iúil agus na steiríotípeanna a phlé máidir le bullaíocht a phlé.
- Is iad seo a leanas na focla gur feidir a úsáid; duine láidir, duine lag, bullaí,, sprioc, duine gur cuma leo.

Díospóireacht Sea/ Ní hea. B'fhéidir

- Mínigh do na rannpháirtíthe go bhfuil siad chun ráitis éagsúla a chloisteáil agus go gcaithfidh siad cinne a dhéanamh an bhfuil bullaíocht i gceist nó nach bhfuil.
- Tá trí rogha acu. Sea, ní hea agus b'fhéidir. Má roghnáíonn siad "sea" siúil siad go dtí taobh amháin den tseomra, má roghnaíonn siad "ní hea", siúiileann siad go dtí an taobh eile den tseomra agus má roghnaíonn siad "b'fhéidir" siúileann siad go dtí lar an tseomra.
- Léigh amach na ráitis agus abair leo siúil go dtí an áit a léiríonn a dtuairim maidir leis.
- Déan cinnte gach ráitis a phlé, le ceisteanna ar nós
    - Cén fáth?
    - Cén chaoi gur féidir a bheith cinnte gur bullaíocht atá ann agus ní spraoi? (m.sh tabhair leide faoi cé chomh minic agaus atá sé ag tarlú)
    -
- Tar éis gach ráitis mínigh cén saghas bullaíocht atá i gceist de réir na polasaíthe.

Ról ar an mBalla

- Roinn na rannphairtíthe i ngrúpaí beaga (3-4).
- Abair leis na rannpháirtíthe imlíne do phearsa a tharraingt ar phíosa pháipéar mhór. Tug mearcair, pinn agus *Post-It®* do na rannpháirtíthe.
- Ba chóir go mbeadh grúpaí éagsúla ag obair ar phearsa an bullaí agus grúpaí eile ag obair ar phearsa an sprioc.

- Taobh amuigh den imlíne don phearsa cuireann siad "iompar". Sé sin samplaí den iompar atá ag an bpearsa atá acu. Scíobhann siad nó cuireann siad an sampla ar *Post-It®* taobh amuigh den imlíne an phearsa. Mar shampla, d'fhéadfaí a chur síos go mbeadh an sprioc ag éirí cúthailleach nó ag féachaint tuirseach.
- Cuireann siad focla a dhéanann cur síos ar mothúcháin agus taobh istigh de imlíne an phearsa. Mar shampla, is féidir mothúchan ar nós "fearg nó "éad" a scríob taobh istigh de imlíne phearsa an bullaí.
- Is féidir freisin bolgán a tharraingt timpeall ar ceann an phearsa a dhéanann cur síos ar smaointí an bullaí/sprioc.
- Nuair atá na grúpaí réidh is féidir leo an obair atá déanta acu a bhabhtáil chun go mbeidh deis acu obair a chéile a fheiceáil, a phlé agus aon smaointí breise atá acu a scríobh isteach.
- Is féidir an obair a phlé mar ghrúpa iomlán chun dearca iomlánach a fháil ar phróiséis an bullaí agus próiséis an sprioc.

Bóithrín na Smaointe

- Mar ghrúpa iomlán, roghnaigh duine amháin chun smaointí na daoine atá freagrach as stop a chur le bullaíocht a scríobh síos. (Mar shampla, cairde, ceannairí an chlub, tuismitheoirí, an sprioc agus aon duine eile go bhfuil siad in ann smaoineamh orthu.)
- Déan plé ar na haicsean dearfach agus diúiltach ar fad gur féidir leis an daoine áirithe sin a dhéanamh chun stop a chur le bullaíocht.
- Cruthaíonn an ghrúpa dhá líne díreach agus casann siad isteach sa chaoi agus go bhfuil siad ag féachaint ar a chéile. Tá líne amháin ag léiriú na haicsean agus smaointí dearfach (mar shampla labhair leis an sprios agus an bullaí) agus an líne eile ag léiriú na haicsean agus smaointí diúltach (mar shampla, ag súil go stopfaidh an bullaí as a stuaim féin mar go bhfuil tuismitheoirí deas aige/aici).
- Roghnaigh duine amháin chun siúil síos idir an dá ghrúpa agus leiríonn an duine seo ceannaire an chlub.
- An fhad agus atá sé/sí ag siúil labhrann na rannpháirtithe ar chaon taobh di/dó a smaointí ós ard maidir le céard is féidir leo a dhéanamh.
- Nuair a shroicheann an "ceannaire" bun an líne, is féidir an phróiséis a phlé.
    - Cén chaoi go bhfuil an ceannaire ag mothú ag éisteachat le dhá tuairmí difriúla?
    - An gceapann an ghrúpa go bhfuil an tasc seo réalaíoch? Cén uair go bhfuil freagracht maidir le bullaíocht soiléir?
- Is deis é an stráitéis seo do na rannpháirtíthe tuiscint a fháil ar cé chomh deacair is atá sé a bheith cinnte faoi cén uair go bhfuil bullaíocht i gceist agus maidir le freagracht chun stop a chur le bullaíocht.

Liathróid san aer

- Gach duine ag seasamh i gciorcal. Ná bíodh níos mó na 15 rannpháirtíthe. Má tá roinn i grúpaí iad.
- Caitear liathróid sách mór agus éadrom (nach gortóidh aon duine)san aer. Tá sé suas ag an grúpa an liathróid a choinneáil san aeir gan cainte.
- Comhraimh cé mhéid uair a bhualann an grúpa an liathróid sula dtiteann sé ar an urlár. Féach cé chomh fada agus atá siad in ann an liathróid a choinneáil san aeir gach uair.

Cur i láthair Powerpoint

- Téígh tríd an cur i láthair ag míniú an chleachtais agus na stráitéísí éagsúla chun deileáil le bulláíocht.

Cluiche Sreanga

- Gach duine ag seasamh i gciorcal.
- Liathróid Sreanga a thabhairt do dhuine amháin. Beireann an duine sin greim ar an sreang agus caitheann an liathróid go dtí duine eile sa chiorcal ag cinntiú go bhfuil an sreang fós acu agus go bhfuil an bheirt ceangailte le sreang.
- Nuair a chaitheann siad an liathróid go dtí duine eile, deireann siad ainm an duine sin agus rud amháin gur cuimhin leo a dúirt siad le linn an seisiúin, nó rud amháín a thaitin leo faoin seisúin.
- Leanann sé ar aghaidh mar sin go dtí go bhfuil gach duine tar éis é a fháíl agus go mbreathnaíonn an sreang ar nós eangach leis na líntía g trasnú a chéile.