

TikTok Playbook do mhúinteoirí



Arna fhorbairt le



Ábhar

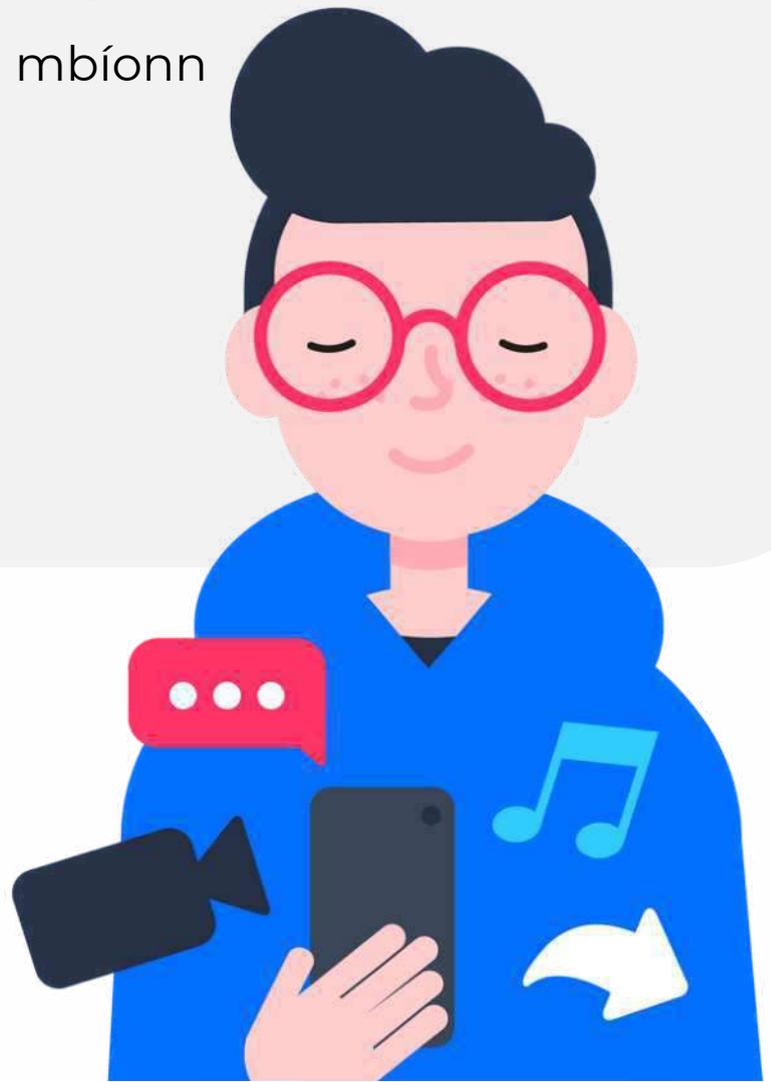
-  **1** TikTok & daoine óga
-  **2** Roghanna feabhsaithe príobháideachta & rialaithe
-  **3** Sábháilteacht trí dhearadh
-  **4** Réiteach fadhbanna agus cosaint
-  **5** Múinteoirí & TikTok
-  **6** Leideanna do thuismitheoirí
-  **7** Leideanna do dhaoine óga

TikTok & daoine óga

🔍 #Faigh amach



- Cad is TikTok ann?
- Cén fáth a bhfuil an oiread sin tóra ar TikTok ag daoine óga?
- Cad a roinneann daoine óga ar an aip agus cad air a mbíonn siad ag féachaint air?
- Rudaí dearfacha
- Ábhair imní



Clliceáil nó Scan chun
Aip TikTok a íoslódáil

Cad is TikTok ann?



Ardán siamsaíochta is ea TikTok air ar féidir leat físeáin ghearr-fhoirme a chruthú, a roinnt agus féachaint orthu. Tá an-tóir ar an ardán mar gheall ar a réimse ábhar cruthaitheach, siamsaíochta agus oideachais. Cé gur spreagadh an tóir atá air ar dtús de bharr mearscaipeadh damhsaí, beolbheachtaithe agus ranganna teagaisc DFÉ, aithnítear mar áit luachmhar anois é chun scileanna nua a fhoghlaim - agus na céadta billiún amharc á dtabhairt ar ábhar faoi **#BookTok** agus **#LearnOnTikTok**.

Caithfidh gach úsáideoir dul trí thairseach aoise chun cuntas a oscailt. Is é 13 bliana d'aois an aois íosta chun cuntas TikTok a chruthú.

Tá an aip ar fáil i 75 teanga agus úsáideann níos mó ná 1 bhilliún úsáideoir í faoi láthair (Eanáir 2021).



Cén fáth a bhfuil an oiread sin tóra ar TikTok ag daoine óga?

Is mór an spraoi é



Ceann de na príomhchúiseanna a bhfuil tóir ag daoine óga ar TikTok ná mar go bhfuil sé siamsúil, agus mar gheall ar fhad gearr na bhfíseán tá sé éasca amharc ar ábhar. Tá réimse ollmhór ábhar ar an ardán, agus ciallaíonn sé sin go bhfuil rud éigin ann do gach cineál suime.

Cúpla sampla ná #BookTok, #GuitarTok, #MagicTok agus #FoodTok. Tá an t-algartam deartha freisin chun níos mó den ábhar is mian leat a sholáthar duit. Mar shampla, má thugann tú ‘is maith liom’ agus má thugann tú barúil ar fhíseáin faoi léirmheasanna leabhair, is dócha go bhfeicfidh tú níos mó físeán a bhaineann le leabhair agus le léitheoireacht i d’fhotha. Ag an am céanna, tá an t-algartam deartha d’aon ghnó chun rudaí nua a ghabháil chugat féin, mar sin, fiú má bhaineann tú sult as ábhar leabhair, feicfidh tú rud éigin difriúil i d’fhotha ó am go chéile, mar shampla físeáin chócaireachta nó ainmhithe, chun suimeanna nua a thabhairt chun solais.

Cé go bhfuil sé spraiúil féachaint ar an ábhar, cuireann sé ar chumas daoine óga a gcuid scileanna agus paisean a fhorbairt agus cuireann sé lena bhforbairt.

Éascaíonn sé féin-léiriú agus cruthaitheacht



Tá cruthaitheoirí éifeachtaí speisialta ag baint le TikTok ar féidir le daoine óga

spraoi a bheith acu leo agus iad a úsáid lena bhfíseáin a dhéanamh níos uathúla. Mar shampla, d’fhéadfadh úsáideoir fuaim ainmhí a chur ar a ghuth nó ar a guth, d’fhíseán a mhaisiú le greamáin nó amhrán ó leabharlann ceoil TikTok a úsáid.

Is bealach do dhaoine óga é ábhar a chruthú ar TikTok le hiad féin a chur in iúl go barántúil freisin. Bíodh sé sin trí líníocht, sceitsí drámaíochta, coiméide, dialanna físe, cuireann an t-ardán deis ar fáil le haghaidh féinléirithe agus ceangal daonnúil.

Ceiliúran sé pobal



Cothaíonn TikTok muintearas idir daoine freisin. Cuidíonn sé le daoine óga teagmháil a dhéanamh le húsáideoirí eile a bhfuil na suimeanna céanna acu, agus d’fhéadfadh inspioráid níos cruthaithí agus mothú tacaíochta agus bailíochtaithe a bheith mar thoradh ar na ceangail dhearfacha sin.

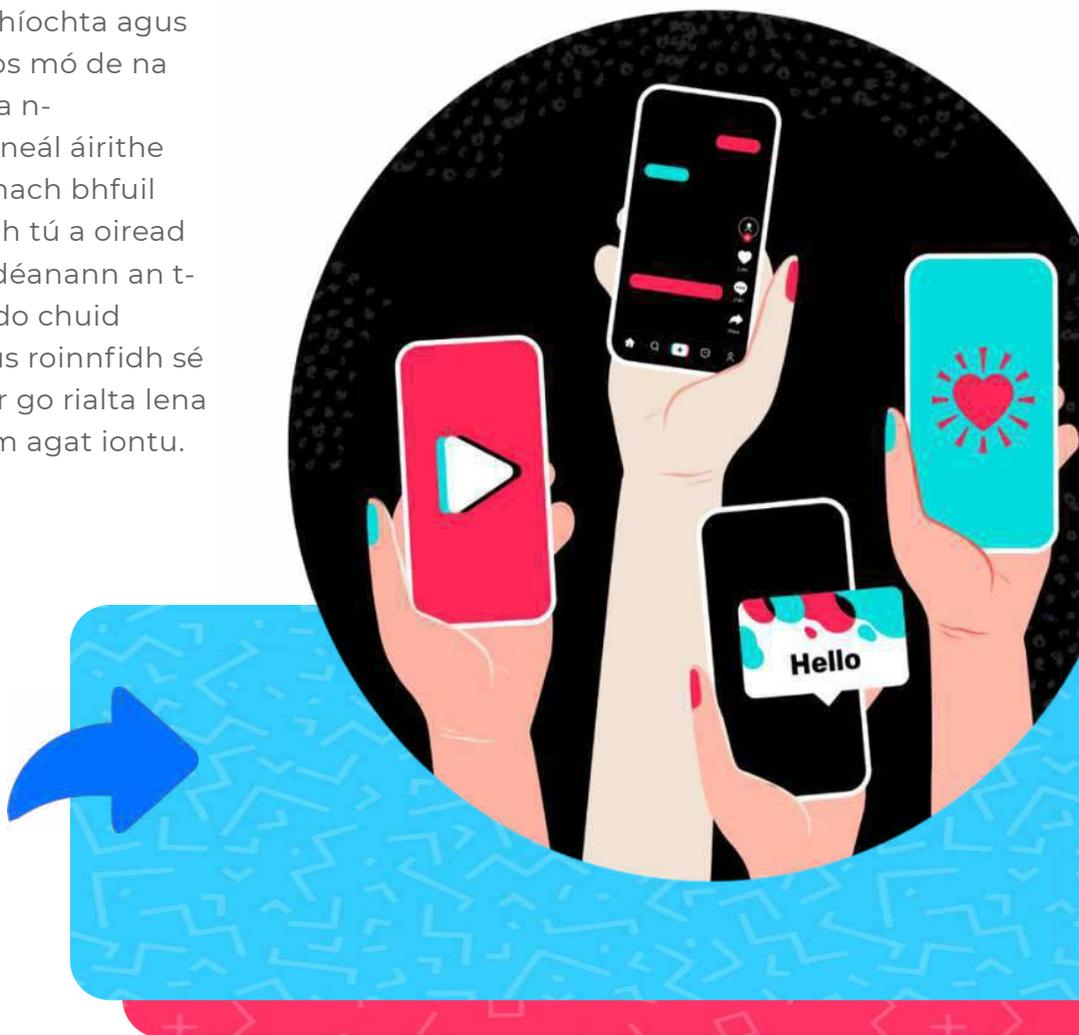
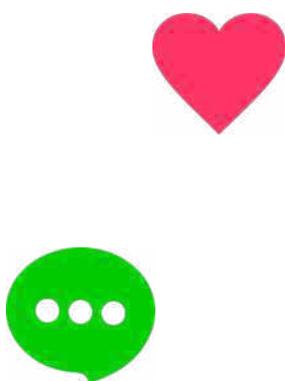
Tá tóir ar an ardán i measc lucht spéise níos sine freisin. Is minic a úsáideann teaghlaigh iomlána TikTok le chéile, agus tá méadú suntasach tagtha ar ábhar oideachais ón mbliain 2020. Mar thoradh air sin, d’oibrigh TikTok leis na céadta saineolaí agus institiúid chun ábhar oideachais a chruthú don ardán, mar shampla English Heritage agus an matamaiticeoir Rachel Riley, agus fuarthas 266 billiún amharc comhcheangailte do na físeáin atá clibeáilte le #LearnOnTikTok. Is féidir le húsáideoirí aon rud a fhoghlaim idir fhíríci suimiúla leighis agus conas teangacha difriúla a labhairt.

Cad air a mbíonn daoine óga ag féachaint ar an aip?



Is iad na cineálacha ábhair is coitianta a roinneann daoine óga agus a n-amharcann siad orthu ná sceitsí grinn, ábhar bunaithe ar cheol, físeáin áilleachta, dialanna físe agus cluichíocht nó ríomh-spórt. Roinneann na cruthaitheoirí TikTok is mó a bhfuil tóir orthu in Éirinn amhail @seamboyseam, @kerrycowboy agus @anghaeltokt na cineálacha físeáin sin go forleathan.

Mar sin féin, saincheaptar fotha TikTok gach duine de réir a suimeanna. Mar shampla, má thug tú 'is maith liom' nó barúil ar a lán ábhar cluichíochta agus grinn, molfaidh TikTok níos mó de na físeáin sin i d'fhotha. Mura n-idirghníomhaíonn tú le cineál áirithe ábhair nó má léiríonn tú nach bhfuil suim agat ann, ní fheicfidh tú a oiread díobh sin i d'fhotha. Ach déanann an t-algartam iarracht freisin do chuid suimeanna a éagsúlú agus roinnfidh sé cineálacha éagsúla ábhair go rialta lena fháil amach an bhfuil suim agat iontu.



Rudaí dearfacha - Conas is féidir le haipeanna comhroinnte físeán ar nós TikTok dul chun leas daoine óga?



Is ardán é don chruthaitheacht

Ceann de na príomhbhuntaistí a bhaineann le TikTok is ea go dtugann sé bealach cruthaitheach do dhaoine óga le hiad féin a chur in iúl agus conas a mhothaíonn siad a chur in iúl. Chuir an aip spás ar fáil freisin chun riachtanas sóisialta a chomhlíonadh trí spás a thabhairt do dhaoine óga lena gcuid smaointe a roinnt, féachaint ar eispéiris daoine eile agus teagmháil a dhéanamh lena bpiaraí.



Ceiliúránn sé an éagsúlacht

Déantar an éagsúlacht a cheiliúradh go mór ar TikTok, agus is féidir le daoine óga tairbhe a bhaint freisin as a mhothú go mbaineann siad le pobal. Is féidir leo cruthaitheoirí a bhfuil suim acu iontu a leanúint, bunaithe ar raon rudaí ar nós cultúr, reiligiún, caitheamh aimsire agus spéiseanna.

Tugann sé deis d'úsáideoirí foghlaim agus fás

Is é buntáiste eile go bhfuil méid ollmhór d'ábhar oideachais ar TikTok. Tá na billiúin físeán clibáilte le #EduTok, agus tá a chlár #LearnOnTikTok féin cruthaithe ag TikTok trí chomhoibriú le níos mó ná 800 oideoir, saineolaí agus eagraíocht neamhbhrabúis.

Spreagann sé athrú dearfach

Ina theta sin, tá roinnt tionscnamh ag TikTok chun tacú le daoine óga agus chun tionchar dearfach a chruthú i bpobail sa saol mar atá:

- Soláthraíonn an Treoir le haghaidh Folláine comhairle ar conas scéalta meabhairshláinte a roinnt go sábháilte agus conas tacú le baill an phobail atá trí chéile
- Spreagann an dúshlán #BetterMeBetterInternet nósanna dearfacha ar líne
- Cuidíonn TikTok chun maitheasa le heagraíochtaí a thacaíonn le cúiseanna fiúntacha a lucht spéise a fhás agus a ghníomhachtú ar an ardán

Ról na meán sóisialta i bhforbairt daoine óga

De réir mar a fhásann déagóirí, tá sé tábhachtach dóibh forbairt chognaíoch-mhothúchánach a fhorbairt (i.e. scileanna smaointeoireachta criticiúla) agus forbairt shíceasóisialta (i.e. faomhadh sóisialta/féinscrúdú). Is féidir le hardáin cosúil le TikTok cuidiú le daoine óga na scileanna sin a ghnóthú trí dheis a thabhairt dóibh ábhar a chruthú, agus ar an dóigh sin tuiscint níos fearr ar an dóigh a ndéantar ábhar ar líne a fhorbairt.

Lena chois sin, tugann na hardáin sin deis do dhaoine óga caidreamh a chothú agus iad féin a chur in iúl. Tugann sé sin an deis dóibh na rudaí a bhfuil siad díograiseach fúthu a roinnt agus bheith páirteach i bpobail a léiríonn cé hiad féin.

Ábhair imní - Cad iad na hábhair imní atá ag daoine óga agus aipeanna comhroinnte físeán á n-úsáid acu?



Ábhar míchuí a fheiceáil

Tá imní léirithe ag daoine óga faoi ábhar míchuí nó íogair a fheiceáil ar líne. Tá siad ag éirí níos feasaí i gcónaí freisin go bhféadfaí tionchar suntasach a imirt ar a bhfolláine nuair a fheictear ábhar a d'fhéadfadh a bheith míchuí arís agus arís eile. Tá rialacha diana ag TikTok, a chosnaíonn a phobal, agus tá foireann mhodhnóireachta dhomhanda aige chun a chuid úsáideoirí a chosaint.

Dallamullóg ar líne a aithint

Dúirt go leor daoine óga freisin go dteastaíonn tuilleadh eolais uathu faoi riosca a thuiscint chun tacú lena smaointeoireacht chriticiúil, go háirithe nuair a bhaineann sé le dúshláin agus dallamullóg ar líne.

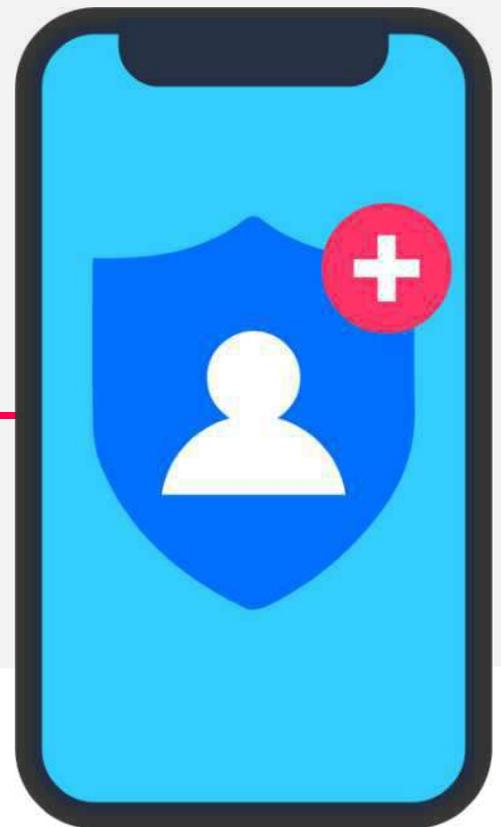
Tionchar barúlacha diúltacha

Is féidir tionchar a imirt ar fhéinmhuinín daoine óga freisin nuair a fhágann úsáideoirí eile barúlacha diúltacha ar a bhfíseáin, nó nuair a chuireann siad iad féin i gcomparáid le cruthaitheoirí eile.

Roghanna feabhsaithe príobháideachta & rialaithe

- Uirlisí sábháilteachta TikTok chun príobháideacht a bhainistiú
- Additional safeguards for younger teens

 **#Príobháideacht**

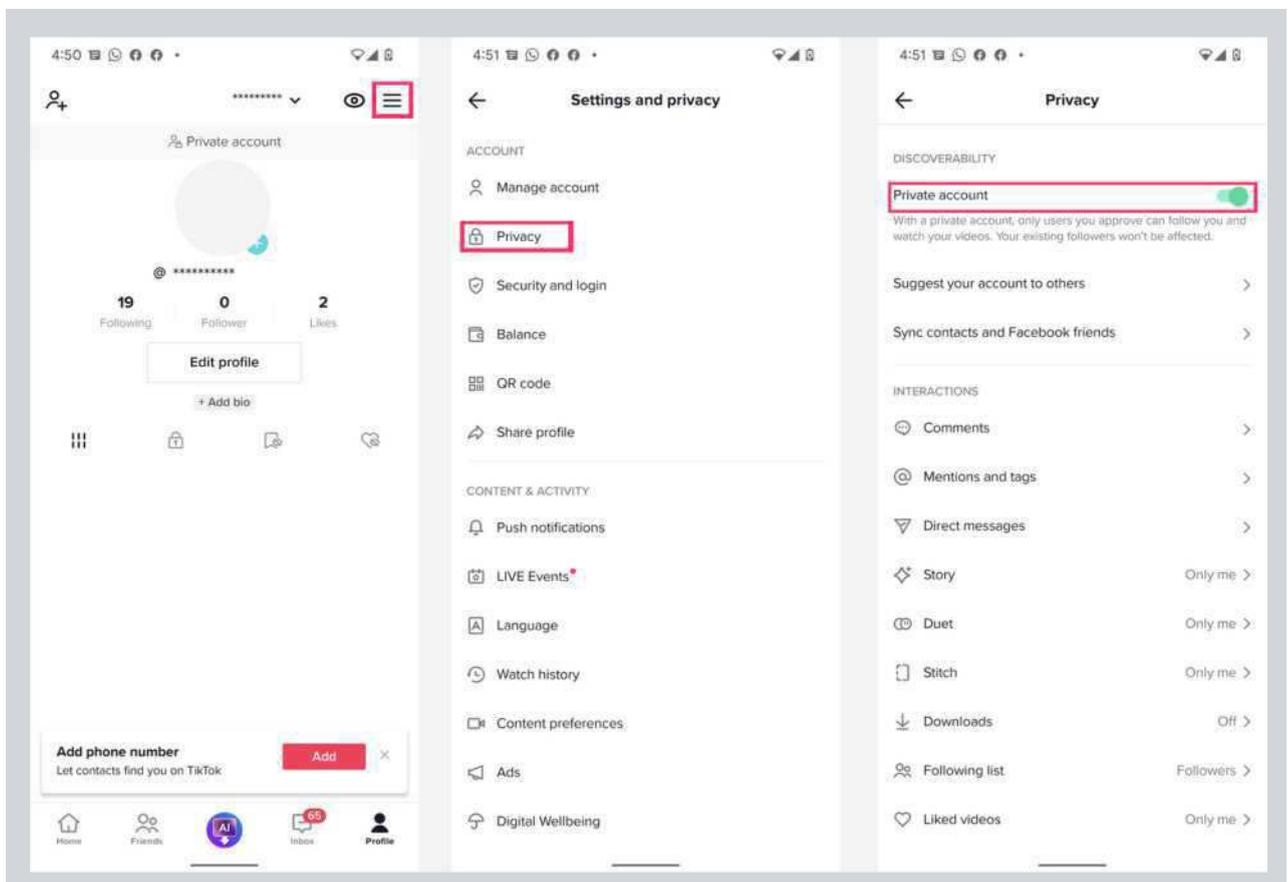


Idir ábhar pearsanta a cheilt agus monatóireacht a dhéanamh ar bharúlacha daoine eile, cuireann TikTok raon bealaí ar fáil chun príobháideacht ar an ardán a bhainistiú. Do dhéagóirí, soláthraíonn sé socruithe príobháideachta réamhshocraithe a thugann níos mó cosanta.

Uirlisí sábháilteachta TikTok chun príobháideacht a bhainistiú

Seachas na gnéithe sábháilteachta ionsuite, tá a lán uirlisí breise ann a thugann smacht d'úsáideoirí ar a bpríobháideacht ar TikTok. Chun rochtain a fháil ar do shocruithe príobháideachta san aip:

- 1 tapáil ar do phróifíl sa chúinne ag bun ar dheis
- 2 tapáil ar an deilbhín trí líne ar an gcúinne ag barr ar dheis
- 3 tapáil Socruithe agus príobháideacht
- 4 tapáil príobháideacht





Cuntais phríobháideacha



Is féidir leat a roghnú do chuntas iomlán a shocrú chuig príobháideach, rud a chiallaíonn nach féidir ach leis na daoine a dtugann tú cead dóibh tú a leanúint, féachaint ar d'ábhar agus do liostaí 'ag leanúint' agus 'leantóirí' a fheiceáil. Tabhair faoi deara, fiú le cuntas príobháideach, go mbeidh úsáideoirí eile fós ábalta do ghrianghraf próifíle, d'ainm úsáideora agus do bheathaisnéis a fheiceáil. Is féidir leat do chuntas a dhéanamh príobháideach tríd an rialúchán do Chuntas Príobháideach ag barr do shocruithe príobháideachta a chasadh air. Beidh cuntas príobháideach ag úsáideoirí faoi 16 bliana d'aois mar réamhshocrú nuair a chláraíonn siad le TikTok.

Íoslódálacha físeáin



Má tá cuntas poiblí agat, b'fhéidir go mbeidh úsáideoirí eile ábalta na físeáin a phostálann tú a íoslódáil ar a ngléas. Is féidir leat é sin a chasadh as sa roinn Íoslódálacha de do shocruithe Príobháideachta. Bíonn an socrú seo casta as go buan d'úsáideoirí faoi 16 bliana d'aois.

Barúlacha



Tá réimse rialúcháin éagsúla sa roinn Barúlacha chun na barúlacha ar do chuid físeán a bhainistiú. Is féidir leat barúlacha a chasadh as go hiomlán trí 'Duine ar bith' a roghnú. Is iad na roghanna eile maidir le cé na daoine a bhfuil cead acu barúil a thabhairt ar d'fhíseáin:

- gach duine (má tá cuntas poiblí agat)
- leantóirí (má tá cuntas príobháideach agat)
- cairde (leantóirí a leanann tú féin ar ais)

Ní féidir le húsáideoirí faoi 16 bliana d'aois ach cead a thabhairt dá gcairde barúil a thabhairt ar a bhfíseáin nó iad a chasadh as.

Má cheadaíonn tú barúlacha ar d'fhíseáin, tá scagairí ann ar féidir leat a chur i bhfeidhm chun cosc a chur ar bharúlacha áirithe a bheith le feiceáil mura gceadaíonn tú iad. Is féidir leat:

- scag gach barúil
- scag truscar agus barúlacha maslacha
- scag do rogha eochairfhocail

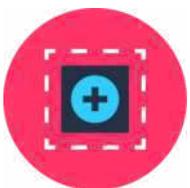
Duet



Le Duet is féidir le húsáideoirí físeán a phostáil taobh le taobh le físeán a roinn úsáideoir eile. Má tá cuntas poiblí agat, seans go mbeidh úsáideoirí eile ábalta d'ábhar a úsáid in Duet. Mar sin féin, bíonn sé sin casta as go buan d'úsáideoirí faoi 16 bliana d'aois. Sa roinn Duet i do shocruithe Príobháideachta, is féidir leat teorainn a chur leis na daoine a bhfuil cead acu Duet a dhéanamh leat:

- gach duine
- cairde (leantóirí a leanann tú féin ar ais)
- mise amháin

Stitch



Leis an uirlis Stitch is féidir leat cuid d'fhíseán duine éigin eile a úsáid laistigh d'fhíseán. Cosúil le Duet, níl an ghné seo ar fáil d'úsáideoirí faoi bhun 16 bliana d'aois. Má tá cuntas poiblí agat, is féidir leat na daoine ar féidir leo Stitch a dhéanamh ar do chuid físeán a theorannú go:

- gach duine
- cairde (leantóirí a leanann tú féin ar ais)
- mise amháin

Teachtaireachtaí díreacha



Le teachtaireachtaí díreacha is féidir le húsáideoirí eile teachtaireacht phríobháideach a sheoladh chugat ar TikTok agus tá sé teoranta dóibh siúd atá 16 bliana d'aois nó níos sine. Ní féidir ach le húsáideoirí a leanann tú, a leanann tusa ar ais freisin, teachtaireacht dhíreach a sheoladh chugat. Is féidir leat a roghnú gan teachtaireachtaí díreacha a fháil trí 'Duine ar bith' a roghnú sa roinn Teachtaireachtaí Díreacha.

Fadhb a thuairisciú



Má fhaigheann tú teachtaireacht nó barúil, nó má fheiceann tú ábhar a thagann salach ar **Threoirínte Pobail** TikTok, is féidir leat **é a thuairisciú go príobháideach** do TikTok. Déanfaidh siad athbhreithniú ar an tuairisc ansin agus déanfaidh siad beart iomchuí a bhféadfadh ábhar a bhaint, an cuntas a chur ar fionraí nó a thoirmeasc agus an ghníomhaíocht a thuairisciú d'údaráis dhlíthiúla a bheith i gceist leis.

Cuntais mholta



Molann TikTok cuntais chun cuidiú leat daoine a bhfuil aithne agat orthu a aimsiú agus a leanúint. D'fhéadfadh sé go molfaí do chuntas do dhaoine eile freisin. Is féidir leat é sin a stopadh trí 'Mol do chuntas do dhaoine eile' a thapáil agus na rialúcháin a chasadh as.

Áirítear ar na rialúcháin:

- mol do chuntas do do theagmhálaithe gutháin
- mol do chuntas do dhaoine a bhfuil comhcheangail acu leat
- mol do chuntas do dhaoine a bhfuil comhcheangail acu leat
- mol do chuntas do dhaoine a osclaíonn do nasc nó a sheolann naisc chugat

Bac a chur ar úsáideoirí



Is féidir leat bac a chur ar chuntas idirghníomhú leat arís nó féachaint ar do chuid físeáin trí:

- 1 dul go dtí próifíl an duine
- 2 an deilbhín trí phonc ag barr ar dheis a thapáil
- 3 bac a thapáil agus na céimeanna san aip a leanúint

Is féidir leat tuilleadh eolais a fháil faoi shocruithe Príobháideachta TikTok ina [nIonad Sábháilteachta](#). Cuireann a [dTairseach Óige](#) uirlisí ionaípe agus ábhar oideachais ar fáil atá deartha go sonrath chun cuidiú le daoine óga an t-eispéireas is fearr agus is féidir a fháil ar an aip..

Cosaintí breise do dhéagóirí níos óige

Laistigh d'Ionad Sábháilteachta TikTok tá Treoir do Thuismitheoirí agus do Chúramóirí ina bhfuil faisnéis faoi ábhair inní choitianta maidir le sábháilteacht agus leideanna ó dhéagóirí faoin gcineál tacaíochta a theastaíonn uathu.

Leas a bhain as Péireáil Teaghlaigh



Gné atá deartha chun úsáideoirí níos óige a choinneáil sábháilte is ea Péireáil Teaghlaigh, atá ar fáil sa roinn 'Socruithe agus príobháideacht' den aip. Leis an uirlis seo is féidir le tuismitheoir nó cúramóir a gcuntas TikTok féin a nascadh le cuntas a ndéagóra. Nuair a bheidh sé nasctha, is féidir leis an duine fásta cuidiú le heispéireas an déagóra ar an ardán a threorú.

Áirítear leis sin:

- teorann a chur lena n-am scáileáin
- teorann a chur le hábhar nach bhfuil oiriúnach do dhéagóirí
- teachtaireachtaí díreacha a chasadh as
- a gcuntas a shocrú chuig príobháideach

Uirlis Folláine Digití TikTok a usáid



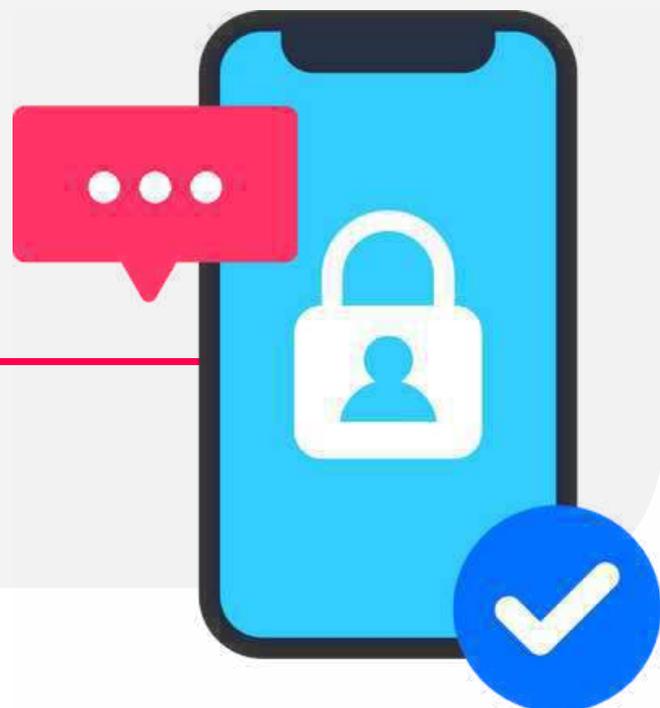
Fiú gan Péireáil Teaghlaigh, is féidir le tuismitheoirí nó cúramóirí cuidiú le heispéireas a ndéagóra a bhainistiú trí uirlis Folláine Digití TikTok. Áirítear ar chuid de na socruithe san uirlis seo bainistíocht ama scáileáin agus teorainn a chur le hábhar mí-oiriúnach. Tá fáil ar an ngné sin tríd an roinn 'Socruithe agus príobháideacht' d'aip a ndéagóra. Is féidir leis.

Sábháilteacht trí dhearadh

Cad iad na gnéithe ionsuite ar TikTok a choinníonn úsáideoirí óga sábháilte?

- Tá cuntais faoi 16 bliana d'aois príobháideach mar réamhshocrú
- Srian ar bharúlacha poiblí
- Tá na socruithe Duet agus Stitch teoranta d'úsáideoirí atá 16 bliana d'aois nó níos sine
- Srian ar íoslódálacha físeáin
- Cuntais úsáideoirí níos óige a mholadh do dhaoine eile
- Srian a chur le teachtaireachtaí agus beoshruthanna
- Gan fógraí i ndiaidh 9pm
- Cloí le treoirínite pobail

 **#Sábháilteacht**



Cad iad na gnéithe ionsuite ar TikTok a choinníonn úsáideoirí óga sábháilte?

Tuigeannt TikTok go bhfuil na daoine óga a úsáideann an t-ardán fós ag foghlaim agus ag fás. Mar thoradh air sin, smaoiníonn siad go cúramach ar an tacaíocht bhreise a theastaíonn ó úsáideoirí óga chun TikTok a úsáid go sábháilte agus dearann siad a n-ardán dá réir sin.

Tá roinnt gnéithe deartha ag TikTok lena chinntiú go mbeidh an chosaint is fearr ar an ardán ag daoine óga atá ag tosú a n-aistear digiteach.

Féachtar leis na gnéithe sin le tús áite a thabhairt d'eispéiris aois-oiriúnach ar ardán TikTok.

Mar sin, cad iad na gnéithe réamhshocraithe sin agus conas a thacaíonn siad le húsáideoirí níos óige?

Tá cuntais faoi 16 bliana d'aois príobháideach mar réamhshocrú



Le cuntais phríobháideacha éilítear ar úsáideoir cé na daoine ar féidir leo a bhfíseáin a fheiceáil a cheadú, rud a thugann leibhéal rialaithe dóibh ar cad a roinneann siad.

Má dhéanann siad roghanna eolasacha faoin méid a roinneann siad agus cé leis is féidir nóiméad machnaimh a sholáthar ar a bpríobháideacht féin ar líne.

Srian ar bharúlacha poibls



Ní féidir ach le 'Cairde' barúil a thabhairt ar fhíseáin a chruthaíonn úsáideoirí 13-15 bliana d'aois

Chun eispéireas níos sábháilte a chur chun cinn d'úsáideoirí ar an ardán, ní féidir le húsáideoirí faoi 16 bliana d'aois an socrú 'Gach Duine' a roghnú chun ligean do gach úsáideoir TikTok barúil a thabhairt ar a gcuid físeán. Ní féidir leo ach 'Cairde' nó 'Duine ar bith' a roghnú dá gcuntas.

Tá na socruithe Duet agus Stitch teoranta d'úsáideoirí ata 16 bliana d'aois nó níos sine



Leis na socruithe seo is féidir le húsáideoirí físeán úsáideora eile a athphostáil ar a bpróifíl agus an t-aitheantas bunaidh á thabhairt don úsáideoir.

Ní féidir ach le húsáideoirí atá 16 bliana d'aois agus níos sine na gnéithe seo a úsáid.

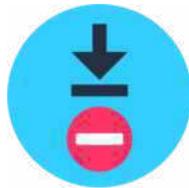
Le haghaidh úsáideoirí 16-17 mbliana d'aois, tá an socrú réamhshocraithe le haghaidh Duet and Stitch socraithe ag Cairde. Ciallaíonn sé sin nach féidir leo ach ábhar a gcairde a úsáid chun na físeáin sin a chruthú.

Cad a dhéanann na socruithe sin?



Leis an socrú Duet ar TikTok is féidir le húsáideoirí a bhfíseán a sheinm taobh le físeán duine éigin eile. Leis an socrú Stitch is féidir le húsáideoir suas le 5 shoicind d'fhíseán duine a ionchorprú ina bhfíseán féin.

Srianta ar íoslódálacha físeáin



Íoslódálacha físeáin do dhaoine faoi 16 bliana d'aois

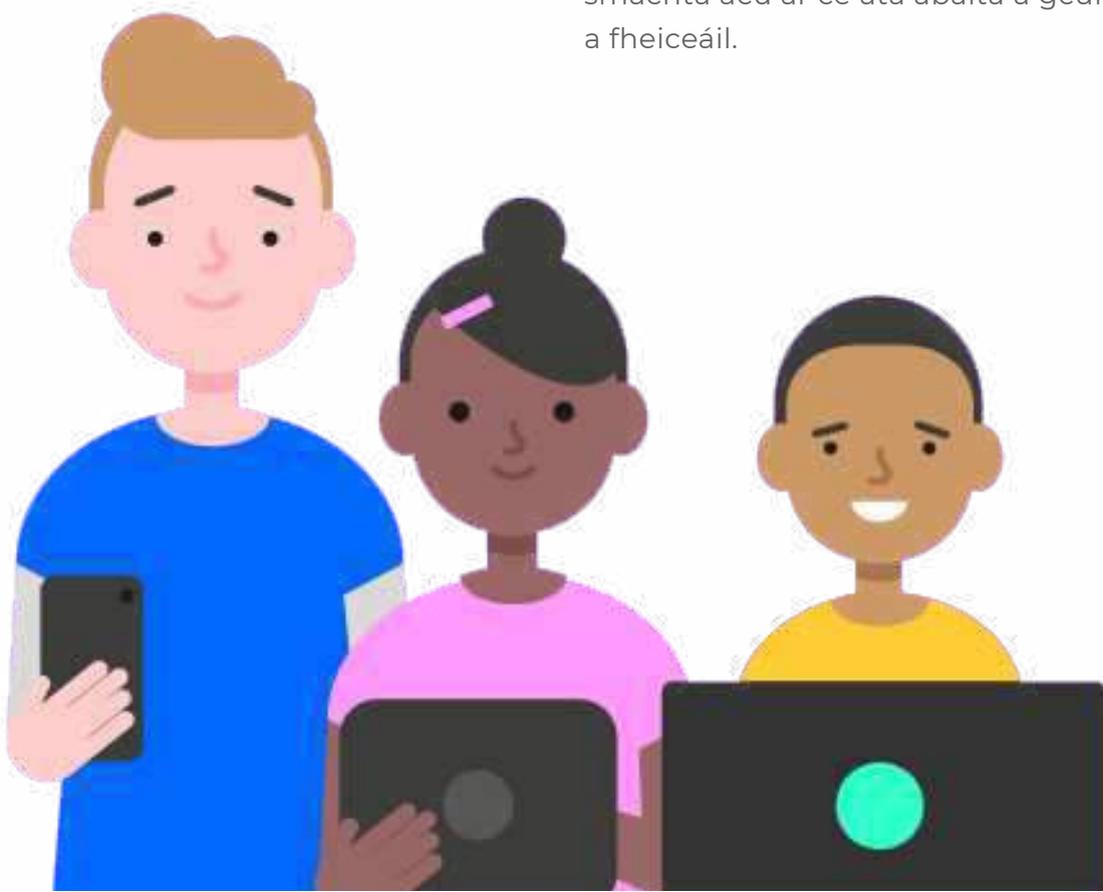
Ní féidir físeáin a chruthaíonn páistí 13-15 bliana d'aois a íoslódáil. Maidir le húsáideoirí 16-17 mbliana d'aois, déantar an rogha físeáin a íoslódáil a chasadh as mar réamhshocrú, mura gcasann an t-úsáideoir an ghné seo air de láimh.

Cuntais úsáideoir níos óige a mholadh do dhaoine eile



Má shábhálann úsáideoir níos óige faoi 16 bliana d'aois a n-uimhir ghutháin ar a gcuntas TikTok, casfar as an socrú a thugann le tuiscint d'úsáideoirí TikTok eile a gcuntas a leanúint mar réamhshocrú.

Ciallaíonn sé sin go bhfuil níos mó smachta acu ar cé atá ábalta a gcuntas a fheiceáil.



RSrian a chur le teachtaireachtaí agus BEOshruthanna



Teachtairachtaí díreacha casta as do dhaoine faoi bhun 16 bliana d'aois

Níl teachtaireachtaí díreacha ar TikTok ar fáil ach do shealbhóirí cuntais cláraithe atá 16 bliana d'aois agus níos sine. Cinntíonn sé sin nach féidir le húsáideoirí óga cumarsáid a dhéanamh go príobháideach agus nach féidir le daoine nach bhfuil aithne acu orthu teagmháil a dhéanamh leo.

I gcás úsáideoirí sna déaga idir 16-17 bliana d'aois, socraítear a socrú Teachtaireachtaí Díreacha chuig 'Duine ar bith' mar réamhshocrú. Faigheann cuntais atá ann cheana nár bhain úsáid as Teachtaireachtaí Díreacha (DManna) riamh leid ag iarraidh orthu a socrúithe príobháideachta a athbhreithniú agus iad a dhearbhu don chéad uair eile a úsáidfidh siad an ghné seo.

Mar is gnách do gach úsáideoir, ní féidir físeáin agus íomhánna a sheoladh trí DManna.

Cloí le treoirínte pobail

Níl rochtain ach ag daoine os cionn 16 ar an ngné BHEOshruthaithe agus ní féidir ach le húsáideoirí atá 18 mbliana d'aois agus níos sine bronntanais fhíorúla a cheannach agus a fháil. Cinntíonn sé sin gur féidir le húsáideoirí níos óige an méid a roinneann siad a bhainistiú ar bhealach níos fearr.

Gan fógraí i ndiaidh 9pm



Ní fhaigheann cuntais daoine idir 13-15 bliana d'aois fógraí brú i ndiaidh 9pm agus díchumasaítear fógraí brú cuntas daoine 16-17 bliain d'aois i ndiaidh 10pm.

Cloí le treoirínte pobail



Chomh maith le caighdeáin réamhshocráithe, roinneann TikTok Tuarascálacha maidir le Forfheidhmiú na dTreoirínte Pobail ar bhonn ráithiúil lena thaispeáint cad iad na bearta atá á ndéanamh ag an ardán lena Threoirínte Pobail a chomhlíonadh.

Soláthraíonn na Tuarascálacha maidir le Forfheidhmiú na dTreoirínte Pobail léargais ar rudaí cosúil leis an líon amhrasta de chuntais faoi aois a baineadh agus méid agus cineál na bhfíseán a baineadh den ardán. Tugtar chun suntais iontu freisin an dóigh a bhfreagraíonn TikTok d'iarraitais forfheidhmithe an dlí ar fhaisnéis, iarraitais rialtais ar bhaint ábhar agus iarraitais ar bhaint maoinne intleachtúla.

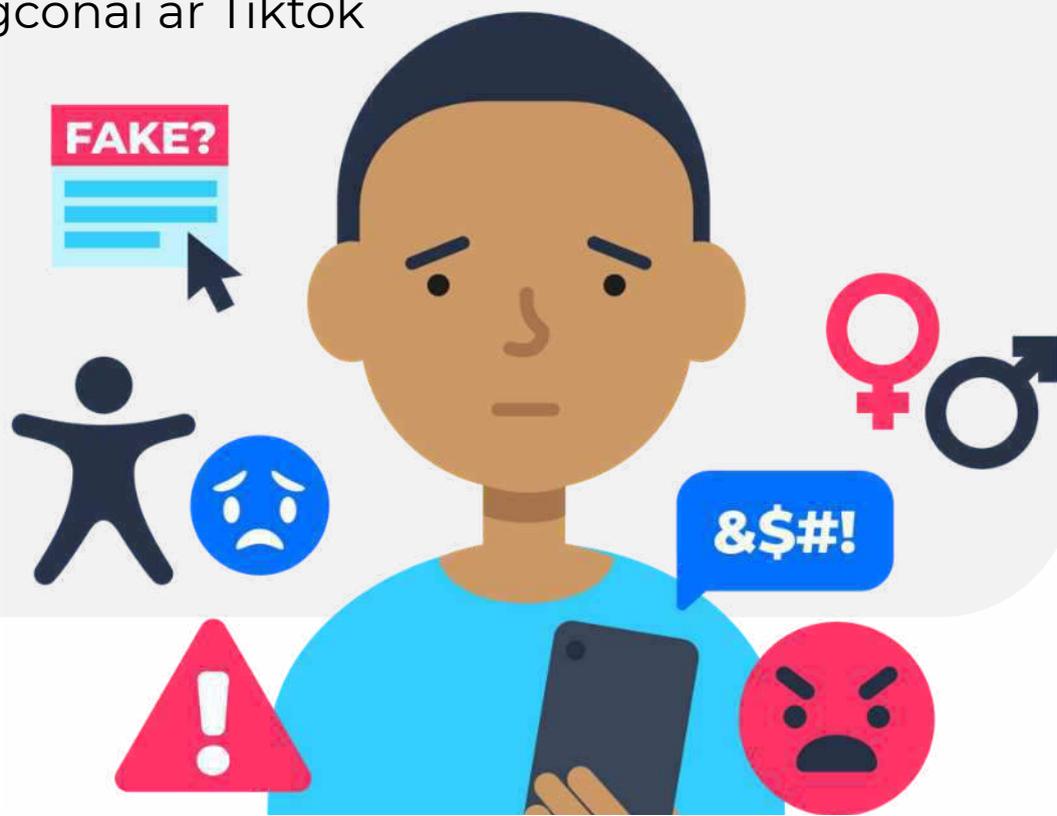
Déantar na tuarascálacha a óstáil san [Ionad Trédhearcachta](#) - ionad ilfhreastail chun foghlaim faoi conas a dhéanann TikTok ábhar a mhodhnú agus a mholadh, conas a dhéanann sé táirgí a fhorbairt agus conas a chosnaíonn sé faisnéis daoine.

Réiteach fadhbanna agus cosaint

🔍 #Cosaint

Cad iad na fadhbanna cosanta ar líne?

- Dúshláin ar líne
- Fuath agus ciníochas ar líne
- Gnéasachas
- Íomhá coirp agus féinmheas
- Camscéimeanna
- Mífhaisnéis
- Cibearbhulaíocht agus grúmaeireacht
- Conas rudaí a choinneáil dearfach i gcónaí ar Tiktok



Cad iad na fadhbanna cosanta ar líne?

Trí roinnt agus idirghníomhú le daoine eile ar líne is féidir le daoine óga caidreamh a bhainistiú, iad féin a chur in iúl agus a bhféiniúlacht ar líne a fhorbairt. Mar sin féin, tá sé tábhachtach labhairt leo faoi na rioscaí a d'fhéadfadh a bheith ann chun cuidiú leo a n-eispéireas ar líne a bhainistiú.

Sa chaibidil seo, gheobhaidh tú comhairle ar roinnt de na fadhbanna a d'fhéadfadh a bheith os comhair daoine óga ar líne agus cén tacaíocht atá ar fáil ar ardán TikTok chun cuidiú leo.

- Dúshláin ar líne
- Fuath agus ciníochas ar líne
- Gnéasachas
- Íomhá coirp agus féinmheas
- Camscéimeanna
- Mífhaisnéis
- Cibearbhulaíocht agus grúmaeireacht
- Conas Tiktok a choinneáil dearfach i gcónaí

Dúshláin ar líne

An t-eolas a theastaíonn uait



Tá méadú tagtha ar an tóir atá ar dhúshláin ar líne le blianta beaga anuas in éineacht le fás na meán sóisialta. Is éard a bhíonn i gceist leo de ghnáth ná go ndéanann duine é féin nó í féin a scannánú ag glacadh páirt i dtasc agus roinneann sé nó sí ar bhonn níos forleithne ansin é chun go ndéanfaidh daoine eile an tasc sin ansin.

Is féidir leo a bheith éasca le déanamh agus baineann rudaí leo go minic ar féidir leat teacht orthu timpeall an tí.

Go ginearálta bíonn dúshláin ar líne neamhdhíobhálach agus baineadh úsáid astu chun airgead a bhailiú le haghaidh cúiseanna maithe nó chun saincheisteanna tábhachtacha a thabhairt chun suntais. Mar sin féin, aithníodh go mbaineann an baol le cuid acu go bhféadfaidís iompraíocht a d'fhéadfadh a bheith díobhálach agus a d'fhéadfadh daoine óga a chur i mbaol a chur chun cinn.

Choimisiúnaigh TikTok tionscadal **taighde domhanda** ar dhúshláin agus ar dhallamullóg ar líne. Ghlac 5,400 freagróir sna déaga páirt sa suirbhé agus tugadh le fios go raibh ardfheasacht faoi dhúshláin ar líne (73% de dhéagóirí), ach ní raibh ach 21% acu ag glacadh páirt iontu. Maidir le dúshláin chontúirteacha, dúirt 2% gur ghlac siad páirt i ndúshláin chontúirteacha agus dhainséaracha agus dúirt 0.3% acu gur ghlac siad páirt i ndúshláin fhíorchontúirteacha.

Cé go mb'fhéidir nach mbreathnaíonn formhór na ndaoine óga orthu ach chun críocha siamsaíochta ar líne amháin, d'fhéadfadh sé go spreagfaí daoine óga áirithe chun dúshláin a d'fhéadfadh a bheith díobhálach a dhéanamh ionas go mbeidh tóir orthu, gan aird a thabhairt ar na hiarmhairtí a d'fhéadfadh a bheith i gceist leo.

Dallamullóg



Is minic a bhaineann tréithe comhchosúla le dallamullóg, agus i gcásanna roimhe seo, scaipeadh rabhaidh bhréagacha a thug le tuiscint go raibh déagóirí níos óige á spreagadh chun páirt a ghlacadh i "gcluichí" a raibh féinchochar mar thoradh orthu. Tugtar le fios i dtaighde TikTok ar na cineálacha sin dúshláin le daoine óga gur imríodh tionchar diúltach ar níos mó ná trian de na déagóirí ar tharla an dallamullóg sin díobh. Astu sin, dúirt 63% acu gur bhain an tionchar sin lena meabhairshláinte.

Cén fáth a mbíonn spéis ag daoine óga i ndúshláin chontúirteacha nó dhainséaracha ar líne a dhéanamh?

- Tugann saineolaithe le fios gur tréimhse í an ógántacht ina mbíonn fonn méadaithe chun dul sa seans
- TD'fhéadfadh sé go bhfuil siad spreagtha ag an ngá leis an ngean atá ag a gcairde orthu a mhéadú agus níos mó airde a fháil ar líne
- D'fhéadfadh sé gurb é atá i gceist go díreach go bhfuil 'gach duine á dhéanamh' agus mar sin go bhfuil brú ann páirt a ghlacadh chun bheith mar chuid den slua
- B'fhéidir go gcreideann siad nach mbaineann na rioscaí leo



Leideanna le tacú le daoine óga agus le déileáil leis an bhfadhb

- Labhair le daoine óga faoin dóigh le hidirdhealú a dhéanamh idir dúshláin atá díobhálach nó dúshlánach agus na cinn a dhéantar le haghaidh cúiseanna maithe.
- Pléigh an dóigh ar féidir le piarbhrú daoine óga a threorú chun cinntí a dhéanamh a d'fhéadfadh iad a chur i mbaol.
- Bí cinnte go bhfuil a fhios ag daoine óga cá háit le dul má bhíonn ceisteanna agus imní acu faoin bhfadhb ar scoil.
- Spreag iad le tacaíocht a lorg ó dhuine fásta a bhfuil muinín acu ann nó inti má bhíonn imní orthu faoi rud éigin a chonaic siad ar líne. Ba chóir a thaispeáint dóibh freisin conas é a thuairisciú agus bac a chur air ar an ardán.
- Roinn comhairle agus treoir le tuismitheoirí agus cúramóirí chun cuidiú leo plé eolasach a bheith acu ar dhúshláin ar líne lena bpáistí - tabhair cuairt ar Internet Matters chun tacaíocht a [fháil](#).
- Bíodh eolas agat faoi na dúshláin ar líne a bhfuil an tóir orthu ag méadú le bheith ábalta aghaidh a thabhairt ar rioscaí féideartha.
- Má thugtar rabhadh faoi dhúshlán ar líne a dhéantar le haghaidh cúiseanna maithe nó nach bhfuil díobhálach, cinntigh go bhfuil an t-eolas ceart sula roinnfidh tú é le tuismitheoirí agus daoine óga.

- Déan iarracht gan an dúshlán contúirteach
- a ainmniú toisc go bhféadfadh sé daoine
- óga a spreagadh chun é a chuardach seachas an baol a laghdú.
- Bíodh plean agat chun déileáil le fadhbanna a d'fhéadfadh teacht chun cinn. Mar shampla, dréachtlitreacha nó teimpléid ríomhphoist a chruthú chun gur féidir le tuismitheoirí/cúramóirí, baill foirne agus scoláirí freagairt go tapa. Is é ceannaire cosanta ainmnithe do scoile a bheadh i gceannas air sin.

Cá háit le dul chun tacaíocht a fháil

Comhairle agus acmhainní

Sábháilteacht Phroifisiúnta ar Líne

Cuireann Webwise eolas, comhairle agus acmhainní saor in aisce ar fáil chun cuidiú le tuismitheoirí, múinteoirí agus scoláirí dul i ngleic le fadhbanna a bhaineann le sábháilteacht ar an idirlíon.

Acmhainní an tseomra ranga

Tá stór caighdeánbhunaithe d'acmhainní teagaisc agus foghlama ann don bhunscolaíocht agus don iar-bhunscolaíocht i [Scoilnet](#), tairseach oifigiúil na Roinne Oideachais agus Scileanna maidir le hoideachas in Éirinn.

Tacaíocht ar TikTok

Treoirínte pobail a fhorfheidhmiú

Cosúil le go leor ardán meán sóisialta, le Treoirínte Pobail TikTok cuirtear cosc ar dhúshlán chontúirteacha ar an ardán. Dá bhrí sin, má dhéantar tuairiscí, imscrúdaítear iad chun méid na faidhbe a thuiscint.

Comhairle a thabhairt

Tá comhairle ann freisin do thuismitheoirí, do dhéagóirí agus d'oidoírí maidir le conas déileáil le dúshlán ar líne in Ionad Sábháilteachta TikTok, áit a dtugann siad eolas faoi cad atá le déanamh nuair a fheiceann tú dúshlán ar líne. [🔗](#)

Taighde le daoine óga

Sa bhliain 2021, sheol TikTok tionscadal domhanda faoi dhúshlán chontúirteacha chun tuiscint níos fearr a fháil ar rannpháirtíocht daoine óga le dúshlán agus dallamullóg a d'fhéadfadh a bheith díobhálach. Seo an méid a léiríodh leis an taighde. [🔗](#)

Léigh an tuarascáil agus faigh tuilleadh eolais [🔗](#)

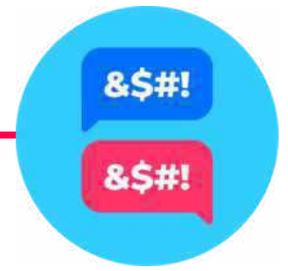
Treoir ionaípe chun tacú le húsáideoirí

Má dhéanann úsáideoirí iarracht ábhar a chuardach a sainaitníodh mar dhúshlán a d'fhéadfadh a bheith díobhálach agus/nó mar dhallamullóg, treorófar iad chuig treoir ionaípe a spreagfaidh iad chun próiseas 4 chéim a leanúint chun páirt a ghlacadh i ndúshlán ar líne: iarrann sé orthu stopadh ar feadh nóiméid, smaoineamh ar a bhfuil feicthe acu, cinneadh a dhéanamh ar conas a mhothaigh siad mar gheall ar an ábhar agus conas is mian leo gníomhú ar na mothúcháin sin. [🔗](#)

Treoir tacaíochta maidir le féinmharú agus féindochar

Chun úsáideoirí a chosaint ar ábhar íogair a d'fhéadfadh féindochar a spreagadh a fheiceáil, ní cheadaíonn TikTok d'úsáideoirí ábhar a chomhroinnt ina léirítear iad ag glacadh páirt i ngníomhaíochtaí contúirteacha, nó lena spreagtar daoine eile chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí contúirteacha a bhféadfadh díobháil thromchúiseach nó bás a bheith mar thoradh orthu. Chomh maith leis sin, ní thaispeántar ábhar a bhaineann le féindochar agus téarmaí gaolmhara á gcuardach. Má mheastar go bhfuil dúshlán díobhálach cuirtear cosc air ón ardán.

Oibríonn TikTok le saineolaithe sláinte mothúchánaí chun ár mbeartais agus ár gcur chuige a fheabhsú go leanúnach. Má theastaíonn tacaíocht ó úsáideoir toisc go bhféadfadh siad a bheith i mbaol dochar a dhéanamh dóibh féin, féadfaidh foireann TikTok na seirbhísí éigeandála áitiúla a chur ar an eolas freisin. [🔗](#)



An t-eolas a theastaíonn uait

Is éard is fuathchaint ann ná cumarsáid nó léiriú ar bith a spreagann nó a chothaíonn fuath, idirdhealú nó foréigean in aghaidh aon duine nó grúpa mar gheall ar a gcine, a reiligiún, a míchumas, a ngnéaschlaonadh, a n-inscne nó a bhféiniúlacht inscne.

Tionchar ar dhaoine óga

Nuair a fheictear fuath ar líne d'fhéadfadh sé tionchar tromchúiseach a bheith aige ar fholláine daoine óga. I gcásanna áirithe, d'fhéadfadh sé idirdhealú agus dearcthaí gránna i leith grúpaí áirithe a normalú. D'fhéadfadh sé coireanna fuatha a spreagadh as líne freisin.

Cad a deirtear sa dlí faoi choireacht fuatha

Deirtear sa dlí go bhfuil coireacht fuatha, a dhéantar ar líne nó as líne, mídhleathach. Mar sin féin, níl gach ábhar maslach mídhleathach in **Éirinn**. Maidir le hábhar nach gcomhlíonann tairseach coireachta fuatha, caithfidh na **gardaí** é a thaifeadh mar theagmhas fuatha.

Conas a thagann daoine óga air ar líne

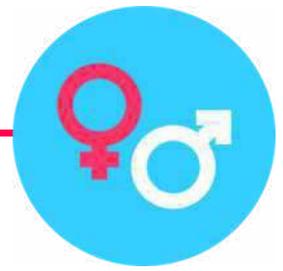
- Laistigh de roinn barúlacha ar ardáin
- Cuntais gan ainm a bheith á roinnt
- I bhformáid méimeanna



Leideanna le tacú le daoine óga agus le déileáil leis an bhfadhb

- Eolas a thabhairt do dhaoine óga faoi cad is fuath ar líne ann agus cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith aige ar líne agus ar an saol mar atá
- Leas a bhaint as acmhainní ranga atá ar fáil saor in aisce chun tacú le plé ar an topaic
- Daoine óga a spreagadh chun fuath a thuairisciú ar líne nuair a fheiceann siad é agus dúshlán a thabhairt nuair is cuí. Mar shampla, más cara é a bhfuil aithne acu air nó uirthi nó le tacaíocht ó dhuine fásta a bhfuil muintín acu ann nó inti
- A chinntiú go bhfuil daoine óga ar an eolas faoi na daoine ar féidir leo dul chucu chun tacaíocht a fháil má tá sé feicthe acu nó má tá sé ag tarlú dóibh
- Roinn comhairle le tuismitheoirí agus cúramóirí chun iad a spreagadh chun comhráite a bheith acu le daoine óga - tabhair cuairt ar Internet Matters 'Tackling Online Hate and trolling guide'!





An t-eolas a theastaíonn uait

Cad é féin?

Is ionann gnéasachas agus claontacht nó idirdhealú bunaithe ar ghnéas nó ar inscne duine. Mar sin, is féidir é a chatagóiriú freisin mar chineál fuathchainte. D'fhéadfadh go leor cineálacha iompraíochta díobhálaí a bheith mar thoradh air, idir ghníomhartha foréigin agus bharúlacha caolchúiseacha a neartaíonn steiréitíopaí.

Foinse

Tá gach léiriú gnéasachais díobhálach agus bíonn tionchar diúltach aige ar dhaoine óga agus ar an tsochaí ina hiomláine. Baineann sé go díreireach le mná agus le cailíní, ach bíonn tionchar ag an ngnéasachas freisin ar dhaoine d'inscne imeallaithe eile.

Cé chomh mór agus atá an fhadhb?

Fuarthas in athbhreithniú a rinne Ofsted le déanaí ar mhí-úsáid ghnéasach i scoileanna agus i gcoláistí gur tugadh drochainmneacha ar thart ar 9 as gach 10 gcaillín agus gur seoladh pictiúir nó físeáin gháirsiúla gan iarraidh chucu 'go minic' nó 'corruair'. Dúradh le cigirí freisin go labhraíonn buachaillí faoi na 'pictiúir de dhaoine nocta' a bhíonn acu agus go roinneann siad eatarthu féin iad ar nós 'cluiche bailiúcháin', ar ardáin ar nós WhatsApp nó Snapchat de ghnáth.

The Ripple Effect: Covid-19 and the Epidemic of Online Abuse report

fuarthas gurb í inscne an chúis ba mhinice a luaitear le haghaidh mí-úsáid ar líne, agus chuir 48% de na freagróirí in iúl gur tharla foréigean inscne-bhunaithe dóibh.

De réir na **tuarascála** Cibearshuirbhé, tá teagmhais chibearbhulaíochta thar a bheith ard do ghrúpaí leochaileacha, go háirithe dóibh siúd ar fearr leo gan a n-inscne a lua.

Léiríodh le taighde a d'fhoilsigh Girlguiding sa bhliain 2019 gur admhaigh 43% de chailíní nár thug siad a mbarúlacha ar na meáin shóisialta ar eagla go gcainfí iad, rud a chruthaíonn cás ina bhfuil an éagsúlacht faoi bhagairt.

Cad a deir scoláirí faoin ngnéasachas sna scoileanna

- Ní cheapann ach an cheathrú cuid (23%) díobh go dtugann a scoil tacaíocht leordhóthanach dóibh chun dul i ngleic leis an ngnéasachas
- Deir leath (50%) de chailíní meánscoile gur mhaith leo níos mó deiseanna a fháil chun an gnéasachas a phlé ar scoil
- Deir os cionn leath (54%) de na scoláirí mná agus trian de scoláirí fir (34%) gur chuala siad duine éigin ag baint úsáid as teanga ghnéasach ar scoil

Teastaíonn níos mó tacaíochta do mhúinteoirí chun dul i ngleic leis na saincheistanna

- Tá níos mó ná leath (64%) de mhúinteoirí meánscoile éiginnte faoi na bhfuil aon bheartais agus aon chleachtais ina scoil maidir le cosc a chur ar ghnéasachas nó níl a fhios acu go bhfuil siad ann
-
- Ní bhfuair níos mó ná leath (58%) de mhúinteoirí bunscoile agus meánscoile aon oiliúint riamh chun gnéasachas a aithint agus dul i ngleic leis.

Foinse

Cad é an tionchar ar dhaoine óga?

Nuair a fheiceann agus nuair a fhaigheann daoine óga barúlacha maslacha d'fhéadfadh sé dul i bhfeidhm ar a meabhairshláinte nó, i gcásanna áirithe, d'fhéadfadh siad a roghnú mar gheall air sin gan iad féin ná a mbarúlacha a chur in iúl ar eagla go ndéanfaí ionsaí orthu. Uaireanta, b'fhéidir go bhfágfadh siad na hardáin ar fad ar a bhféadfadh sé gur tharla na fadhbanna sin dóibh.

Leideanna chun an fhadhb a réiteach

Labhair faoi thionchar steiréitíopaí inscne ar líne chun cuidiú le daoine óga:

- An tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag brú maidir le steiréitíopaí inscne ar an méid a phostálann siad ar líne a aithint
- An tsúil go gcuirfidh siad cuma áirithe féin nó go mbeidh dúil acu in ábhar áirithe i spásanna ar líne a shainaitheint
- An difríocht idir magadh agus bulaíocht a thuiscint (ag díriú ar theanga / bob faoi chuma agus rogha ghnéasach)
- Meas a bheith ar a thábhachtaí atá sé éisteacht le hinscní éagsúla agus iad a thuiscint mar ábhar cuibhis agus daonnachta chun comhbhá a fhorbairt

Straitéisí láimhseála a thabhairt do dhaoine óga chun déileáil leis an bhfadhb amhail:

- A smaointeoireacht chriticiúil a fhorbairt chun iad a spreagadh leis na híomhánna agus an t-ábhar a fheiceann siad lena bhféadfaí steiréitíopaí inscne a bhuanú a chothaíonn fuath ban agus gnéasachas ar líne a cheistiú.
- Steiréitíopaí dochracha ar a dtagann siad a cheistiú
- Fios a bheith acu conas feidhmeanna tuairisce agus blocála ardáin a úsáid chun aghaidh a thabhairt ar choinbhleacht ar líne
- Fios a bheith acu ar na cineálacha éagsúla cúiseanna tuairiscithe agus cé acu ceann díobh atá oiriúnach don fheidhm (i.e., an meastar gur “fuathchaint” nó “ciapadh nó bulaíocht” é an bharúil nó an t-ábhar gnéasaíoch?)
- Tuiscint a bheith acu ar an dóigh le coinbhleacht a aithint agus bearta a dhéanamh mar thacadóir chun tacú le daoine eile ar líne
- A thuiscint go n-imríonn siad ról tábhachtach maidir le seasamh leo siúd a bhféadfadh barúlacha gnéasaíocha dul i bhfeidhm orthu, rud a bhféadfadh tuairisciú a dhéanamh ar son duine éigin eile a bheith i gceist leis
- A bheith feasach ar cé ar féidir leo dul chucu chun tacaíocht a fháil chun coinbhleachtaí ar líne a réiteach
- An dóigh is fearr chun gnéasachas a thuairisciú lasmuigh den ardán a mhíniú go soiléir, lena n-áirítear an fhoireann chúí chun labhairt leo (amhail na ceannairí cosanta); a chinntiú go dtuigfidh siad go b'fhéidir gurb ionann iad sin agus na próisis chun bulaíocht a thuairisciú

- Úsáid a bhaint as [uirlis idirghníomhach Tionscadal Ar Líne le Chéile](#) a cruthaíodh chun cuidiú le daoine óga dul i ngleic le steiréitíopaí inscne chun tacú le plé sa seomra ranga
- Molann Ofsted cur chuige sa scoil uile a ghlacadh chun aghaidh a thabhairt ar na fadhbanna sin, rud a chruthóidh cultúr nach nglacfar le ciapadh gnéis ann.

Cá háit le dul chun tacaíocht a fháil

Foinsí comhairle agus tacaíochta

Comhairle na hEorpa - Feachtas Gnéasachais: Feic é. Ainmnigh é. Stop é!

Acmhainní arna gcruthú ag Comhairle na hEorpa chun tacú le tíortha daoine a chur ar an eolas faoin ngnéasachas agus cad is féidir a dhéanamh chun é a chomhrac. [🔗](#)

An Tionscadal Ar Líne le Chéile Uirlis

Idirghníomhach chun cuidiú le gach duine óg, lena dtuismitheoirí agus lena gcúramóirí scileanna smaointeoireachta criticiúla a fhorbairt agus cultúr dearfach agus cuimsitheach a spreagadh ar líne. [🔗](#)

Acmhainní an tseomra ranga

MediaSmart - Steiréitíopaí Inscne a Nochtadh - Ceacht

Plean ceachta chun scoláirí a spreagadh lena n-intleacht chriticiúil féin a fhorbairt maidir le steiréitíopaí a thagann ó chultúir agus leis na híomhánna a thaispeántar sna meáin. [🔗](#)

Tacaíocht ar TikTok

Treoirínte pobail a fhorfheidhmiú

Mar chuid dá dtreoirínte pobail, cuireann TikTok cosc ar ábhar lena n-áirítear ainmniú cealaithe, mí-inscniú nó fuath ban chomh maith le hábhar a thacaíonn le cláir teiripe athraithe nó a chuireann chun cinn iad.

Cuimsitheacht a chothú

Ceadaíonn an t-ardán d'úsáideoirí a bhforainmneacha a chur leis chun idirphlé measúil cuimsitheach a spreagadh ar TikTok freisin.



Íomhá coirp agus féinmheas



An t-eolas a theastaíonn uait

Cad é féin?

Through connected technology, young Tríd an teicneolaíocht nasctha, tá daoine óga gafa níos mó agus níos minice ná riamh lena n-íomhá féin.

Cé acu an mbaineann sé sin le grianghraif iomadúla a ghlacadh nó ag úsáid scagairí lena gcuma a oiriúnú, is féidir leis an méid ama a chaitheann páistí ag féachaint ar phictiúir díobh féin ar líne íomhá choirp dhiúltach a spreagadh.

D'fhéadfadh sé go dtosódh daoine óga ag brath barraíocht ar an gcineál sin aiseolais i gcomhair féinmheasa as an ngnáthchleachtadh a gcairde agus strainséirí ag tabhairt 'is maith liom' d'íomhánna.

Is féidir le híomhánna ar líne caighdeáin áilleachta neamhréadúla a léiriú agus mar thoradh ar algartaim a mholtar d'fhéadfadh sé go bhfeicfí ábhar níos míchuibheasaí (amhail ábhar a chuireann iompar a bhaineann le hanoireicse agus búilime chun cinn) i bhfothaí sóisialta daoine óga.

Tá dlúthcheangal idir íomhá coirp agus féinmheas agus is féidir leo dul i gcion go mór ar mheabhairshláinte agus ar fhorbairt; i gcásanna áirithe, is féidir dúlagar a bheith mar thoradh ar dhroch-íomhá choirp agus ar dhroch-féinmheas.

Leideanna chun an fhadhb a réiteach

- Pléigh íomhá choirp go macánta chun aon stiogma agus náire a bhaineann leis an ábhar sin a laghdú, ag tabhairt deiseanna do dhaoine óga a n-imní a chur in iúl
- Daoine óga a spreagadh le machnamh a dhéanamh ar a ngníomhaíochtaí ar líne agus smaoineamh go criticiúil ar a bhfeiceann siad. Cuidiú leo ceisteanna a chur ar nós "an é seo an chuma atá ar dhuine i ndáiríre," "cén fáth a bhfuil an íomhá seo á húsáid" agus "conas a mhothaím i ndiaidh na híomhánna seo a fheiceáil?"
- Comhairle a roinnt le tuismitheoirí chun iad a spreagadh le comhráite a bhfuil tionchar acu a bheith acu faoi íomhá coirp a ndéagóirí - Tabhair cuairt ar [Bodywhys](#)
- Smaoinigh ar chomhráite faoi íomhá coirp a ionchorprú in aon churaclam ag féachaint ar 'athruithe ar chorp an ógánaigh'.

Tacaíocht ar TikTok

Beartais fheabhsaithe maidir le táirgí le haghaidh cailleadh meáchain agus bheith ar aiste bia

Cuireann beartais fógraí TikTok cosc ar fhógraí le haghaidh aipeanna troscaidh agus forlíontaí do chailleadh meáchain agus cuireann sé srian ar fhógraí a chuireann íomhá coirp dhíobhálach nó dhiúltach chun cinn.

Oiliúint in aghaidh an fhuatha

Tugtar comhairle phraiticiúil agus eolas ar an suíomh gréasáin do mhúinteoirí, do thuismitheoirí agus do cheannairí scoile maidir le leanaí a chosaint ar antoisceachas.

Rialuithe ionaípe

Chun tacú le húsáideoirí a d'fhéadfadh a bheith ag streachailt le stiogma meáchain nó neamhord itheacháin, cuireann TikTok rialuithe ionaípe ar fáil chun d'eispéireas TikTok a bhainistiú lena n-áirítear:

- Tuairisciú: Má thagann tú ar fhógraí nó ar ábhar a chuireann iompraíocht nó íomháú díobhálach chun cinn, is féidir leat é a thuairisciú trí bhrú fada a dhéanamh ar an bhfíseán, "tuairiscigh" a roghnú agus "féindhíobháil" a roghnú
- Níl suim agam: Má thagann tú ar ábhar a d'fhéadfadh goilleadh ort nó cur isteach ort, déan brú fada ar an bhfíseán, roghnaigh "níl suim agam" agus roghnaigh físeáin amach anseo ón gcruthaitheoir a chur i bhfolach nó cuir físeáin a úsáideann an fhuaim chéanna i bhfolach
- Scag na barúlacha: Tá dhá bhealach a ann chun barúlacha nach mian leat a fheiceáil a scagadh. Sa roinn Príobháideachta i socruithe na haípe, roghnaigh "scagairí barúlacha." Cuireann an chéad rogha barúlacha maslacha a bhraitheann na córais ar do chuid físeán i bhfolach go huathoibríoch; leis an dara rogha is féidir leat liosta saincheaptha eochairfhocal a chruthú ionas go gcuirfear barúlacha a bhfuil na focail sin iontu i bhfolach go huathoibríoch freisin
- Blocáil: Má bhíonn ball dár bpobal míchineálta leat, is féidir leat iad a bhlocáil agus iad a thuairisciú go díreach óna bpróifíl ionas nach mbeidh siad ábalta d'ábhar a aimsiú nó a bheith bainteach leis

Treoir tacaíochta

Gheobhaidh tú [treoir tacaíochta](#) maidir le neamhoird itheacháin chun tacú le húsáideoirí ar an ardán freisin.



An t-eolas a theastaíonn uait

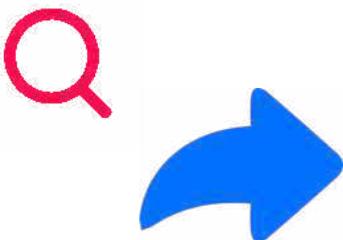
Tá camscéimeanna ag dul i méid

De réir tuairiscí, tháinig méadú 66% ar líon na gcamscéimeanna ar líne le linn na dianghlasála. Ba é ba chúis leis sin go páirteach gur thapaigh caimiléirí an deis leas a bhaint as an líon mór úsáideoirí nua a bhí ag úsáid seirbhísí digiteacha le haghaidh coinní baincéireachta,

Agus daoine óga ag caitheamh níos mó ama ag sóisialú ar líne, tá méadú tagtha de bharr an treochta sin ar a nochtadh do chamscéimeanna ar líne agus baineann baol leis sin go meallfadh siad lena a gcuid airgid nó sonraí pearsanta a thabhairt uathu.

Cén fáth a bhfuil níos mó risocann do dhéagóirí?

Is mó an baol go mbeidh daoine óga ina n-íospartaigh camscéimeanna toisc go mbíonn siad níos muiníní ná daoine fásta níos sine. B'fhéidir nach mbeadh na scileanna acu chun camscéimeanna féideartha a aithint agus d'fhéadfadh sé go meallfaí iad le gealltanais go bhfaighidh siad bronntanais in aisce nó d'fhéadfadh tionchaire iad a mhealladh.



Seo liosta de na cineálacha coitianta camscéimeanna ar líne ar cheart bheith ar an eolas fúthu:

Fioscaireacht, smioscaireacht agus glaoscaireacht

Baineann sé sin de ghnáth le go bhfaigheann coirpigh faisnéis íogair trí ríomhphoist phráinneacha a sheoladh chuig daoine chuig suíomh a aithníonn siad. Ar na meáin shóisialta, d'fhéadfadh sé go bhfeicfí postálacha fioscaireachta ar phróifíl carad chun níos mó barántúlachta a thabhairt dóibh. Bealach eile inar féidir le coirpigh an fhaisnéis sin a fháil ná trí théacs ar a dtugtar smioscaireacht nó trí ghlao ar a dtugtar glaoscaireacht.

Clicmhealladh

Íomhá nó téacs a dheartar chun ár n-aird a tharraingt agus muid a spreagadh chun cliceáil ar nasc nó chun plé le píosa ábhair amhail físeán nó alt gearr. Is minic a bheidh an t-ábhar thar a bheith dochreidte ("níl tú chun é seo a chreidiúint!") nó tairiscint a chur i láthair ("seans deireanach!" "Níl ach 3 cinn fágtha!"). Geallfaidh clicmhealladh rud éigin ar mó an seans nach mbeidh ann dó.

Bradaíl aitheantais

Postálann go leor againn a lán eolais ar na meáin shóisialta. Is féidir le daoine eile é sin a ghoid agus é a úsáid chun ár n-aitheantas a ghoid. Bíonn sé éasca go minic ainmneacha, seoltaí agus dátaí breithe a aimsiú – fiú mura roinneann tú do dháta breithe, beidh sé éasca é a dhéanamh amach ó phostálacha ar do bhreithlá ó theaghlach agus ó chairde.

Éirí saibhir go gasta

Is léir go dtagann sé sin faoin gcatagóir ‘má tá cuma rómhaith air le bheith fíor, is dócha go bhfuil sé’. Dá mbeadh sé chomh héasca sin i ndáiríre, is cinnte go mbeadh gach duine á dhéanamh?

Claonmhealltóireacht ar líne

Is éard atá i gceist leis sin ná go ligeann duine éigin air féin gur duine éigin eile é ar líne chun airgead nó faisnéis phearsanta a fháil ó dhuine aonair. Díritear na cineálacha sin camscéimeanna de ghnáth ar dhaoine a bhíonn ag cuardach caidreamh rómánsúil.

Camscéimeanna ceannaigh

Is fógraí bréige iad sin a bhíonn ar shuíomhanna ceantála nó ar na meáin shóisialta a úsáideann fíoríomhánna d'earraí lena chur ina luí ort rud éigin a cheannach. B'fhéidir go mbeadh cuma réadúil ar an suíomh gréasáin ach i ndáiríre is suíomh clónáilte é a chuirtear ar bun chun sonraí íocaíochta agus pearsanta a ghoid gan aon rún an t-earra a ceannaíodh a sheoladh amach.

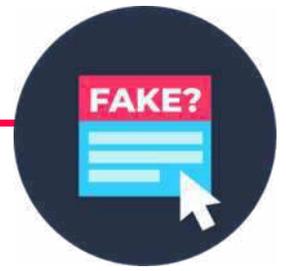
Quizeanna agus comórtais

Is minic a iarrtar i quizeanna agus suirbhéanna ar úsáideoirí cúpla ceist a fhreagairt agus go ngealltar go gcuirfear i gcrannchur iad chun ticéid nó marsantas a bhuachan. Nuair a fhreagraítear na ceisteanna, iarrann na suíomhanna faisnéis phearsanta ionas go mbeidh siad ábalta “an duais a sheoladh” ach i ndáiríre tá siad ag bailiú do chuid shonraí le hintinn chalaoiseach.

Leideanna chun an fhadhb a réiteach

- Daoine óga a chur ar an eolas faoi conas camscéimeanna féideartha a aithint ar íne, amhail earráidí gramadaí a chuardach, foinse an fhógra a sheiceáil agus tairiscintí atá ró-mhaith le bheith fíor a cheistiú.
- Labhair faoi na rioscaí a bhaineann le faisnéis phearsanta agus pictiúir a phostáil ar líne agus le sonraí pearsanta a thabhairt
- Comhairle a roinnt le tuismitheoirí chun iad a spreagadh le comhráite a bhfuil tionchar acu a bheith acu faoi íomhá coirp a ndéagóirí - Tabhair cuairt ar [Bodywhys](#).
- A chinntiú go bhfuil daoine óga ar an eolas faoi conas camscéimeanna ar na hardáin a úsáideann siad a thuairisciú
- Iad a threorú chuig eagraíochtaí ar nós Faisnéis do Shaoránaigh má bhíonn tuilleadh tacaíochta de dhíth orthu
- Roinn an treoir maidir le Camscéimeanna na Meán Sóisialta in Internet Matters le tuismitheoirí chun iad a spreagadh chun an topaic a phlé le daoine óga. 

Mífhaisnéis



An t-eolas a theastaíonn uait

Agus neart eolais ar a ndeis acu, caithfidh daoine óga machnamh criticiúil a dhéanamh ar an méid a thuigeann agus a roinneann siad. Cé go bhfuil 72% de dhaoine óga muiníneach as a gcumas breithiúnas cruinn a thabhairt ar fhaisnéis ar líne, ní raibh ach 11% díobh ábalta tréithe a aithint a d'fhág go raibh post ar na meáin shóisialta iontaofa. Ciallaíonn sé seo go bhféadfadh siad a bheith ag scaipeadh mífhaisnéise go neamhbheartaithe.

Cineálacha faisnéise bréagaí ar líne

Cé gurb ionann mífhaisnéis agus faisnéis bhréagach a roinneann daoine nach bhfuil a fhios acu go bhfuil sé bréagach, tá cineálacha eile faisnéise bréagaí ann nach bhfuil daoine óga ar an eolas fúthu. Is féidir le cuid di a bheith mailíseach, ag imirt tionchair ar dhaoine rudaí a chreidiúint lena bhféadfaí iad a chur amú nó díobháil a dhéanamh dóibh. D'fhéadfaí an méid seo a leanas a bheith i gceist le cineálacha éagsúla faisnéise bréagaí:

- **Aoir/greann:** cé nach bhfuil aon rún ag na cuntais seo dochar a dhéanamh, d'fhéadfaidís dallamullóg a chur ar dhaoine óga nach bhfuil cleachta leis an gcineál sin grinn. D'fhéadfaí an mhífhaisnéis sin a scaipeadh mar fhírinne, rud a chuirfeadh daoine trína chéile

- **Domhainbhrionnuithe:** is é seo teicneolaíocht a dhéanann macasamhlú ar ghluaiseachtaí aghaidhe duine i bhfís nó i bhfuaim agus is féidir a mheas go mícheart go bhfuil sé fíor. Nuair a dhéantar pearsana poiblí a dhomhainbhrionnú, b'fhéidir go gcreidfeadh daoine óga go ndúirt siad rud éigin nach ndúirt siad. D'fhéadfadh sé sin a bheith díobhálach go háirithe más ceannaire domhanda, eolaí nó oifigeach sláinte é an duine.

- **Bréagnuacht:** athraítear fíricí agus íomhánna chun teacht le scéal atá ag duine ach a chreidtear go minic go bhfuil sé fíor. Mar mhalairt air sin, baintear fíricí agus staitisticí as an gcomhthéacs chun a chur ina luí ar úsáideoirí go bhfuil rud éigin bréagach fíor. Is minic a spreagann an cineál faisnéise bréagach seo fearg nó uafás

Tionchar ar dhaoine óga

Is féidir le roinnt scéalta nuachta ar líne imní a chruthú i ndaoine óga. Nuair a thosaíonn mífhaisnéis faoi na scéalta sin ag scaipeadh, is féidir leis sin cur isteach ar a mothúcháin agus na hábhair imní sin a mhéadú. Ina theannta sin, mura bhfuil siad ábalta an difríocht idir faisnéis iontaofa agus faisnéis neamhiontaofa a aithint, b'fhéidir go mbraitheann siad neamhchinnte faoi cé a bhféadfaidís muinín a bheith acu iontu.

Leideanna chun an fhadhb a réiteach

- Comhráite a bheith agat leo faoi chuspóir an ábhair a bhféachann siad air – an bhfuil sé i gceist leis siamsaíocht a chur ar fáil, eolas a thabhairt nó rud éigin a chur ina luí ar dhaoine (is é sin rud éigin ar leith a cheannach nó a chreidiúint)?
- Iad a spreagadh le heolas cruinn a scaipeadh – má tá a fhios acu go bhfuil rud éigin bréige, ba chóir dóibh é a cheartú nuair is féidir
- Fíorshamplaí a thaispeáint dóibh den mhífhaisnéis a fhaightear i bhfothaí sóisialta nó d'úsáideoirí eile a bhréagnaíonn an mhífhaisnéis agus mar sin má thagann siad ar fhaisnéis bhréagach leo féin, beidh siad ábalta í a aithint
- Plé a dhéanamh faoi na foinsí ontaofa nuachta a d'fhéadfá a úsáid chun do chuid faisnéise féin a fháil agus an fáth a bhfuil siad iontaofa
- A theagasc dóibh conas bréagnuacht nó mífhaisnéis a thuairisciú san aip

Tacaíocht ar TikTok

Daoine agus teicneolaíocht a úsáid chun dul i ngleic le mífhaisnéis

Úsáideann TikTok meascán de theicneolaíochtaí, de dhaoine agus de bheartais chun úsáideoirí a chosaint ar mhífhaisnéis dhíobhálach, iompar fuathmhar agus cur chun cinn an fhoréigin. Idir mol litearthachta digití a chruthú agus dul i gcomhpháirtíocht le

heagraíochtaí seiceála fíricí neamhspleácha chun cuidiú leo cruinneas an ábhair a mheas ionas gur féidir sárúithe a bhaint. Tá TikTok ina shínitheoir freisin le Cód Cleachtas athbhreithnithe an AE maidir le Bréagfhaisnéis, i gcás go bhfuil sé ag comhoibriú le baill eile den tionscal agus le páirtithe leasmhara na sochaí sibhialta chun bréagfhaisnéis a chomhrac agus chun eispéiris bharántúla ar líne a chur chun cinn dár bpobail.



An t-eolas a theastaíonn uait

Trí idirghníomhaíochtaí ar líne is féidir bealach a chur ar fáil do dhaoine óga chun nascadh le pobail a n-ionannaíonn siad leo agus caidreamh a chothú ar féidir leis cuidiú lena bhforbairt. Mar sin féin, is féidir le roinnt idirghníomhaíochtaí a bhaineann le grúmaeireacht nó cibearbhulaíocht tionchar diúltach a imirt ar a meabhairshláinte agus a bhfolláine.

Tionchar na cibearbhulaíochta

Is féidir le cibearbhulaíocht lena mbaineann iompar spriocdhírithé arís agus arís eile a bhfuil sé beartaithe léi díobháil choirp, shóisialta agus/nó shíceolaíoch a dhéanamh, a bheith thar a bheith díobhálach toisc go mbíonn sé gan taise, forleathan agus is féidir leis a bheith ag leanúint den bhulaíocht a dhéantar as líne.

Tá sé tábhachtach a lua gur féidir le cineálacha áirithe cibearbhulaíochta a bheith caolchúiseach, mar shampla, duine a ghearradh amach as pictiúr nó iad a fhágáil amuigh as cuireadh cóisire. Is féidir le bulaíocht níos tromchúisí a bheith cosúil le fuath ar líne, rud atá in aghaidh an dlí.

Dar le tuarascáil ón gComhairle Chomhairleach Náisiúnta do Shábháilteacht ar Líne, is é teachtaireachtaí gránna agus mailíseacha a sheoladh chuig duine óg cineál cibearbhulaíochta a thuairiscítear. As na daoine a rinne tuairisciú ar chibearbhulaíocht a rinneadh orthu, dúirt 59% gur tharla an méid seo a leanas dóibh.

Tá teagmhais ghrúmaeireachta ag dul i méid

Dar le US National Centre for Missing and Exploited Children, tháinig méadú os cionn 16% ón mbliain 2020 go 2021 ar thuairiscí maidir le hiompar mealltóireachta ar pháistí.

Is gnách go mbíonn na daoine óga is mó atá i mbaol na grúmaeireachta idir 12 agus 15 bliana d'aois. Is iad cailíní agus buachaillí sna déaga atá ag ceistiú a ngnéasachta na grúpaí is mó a ndírítear orthu de ghnáth.

Breathnóidh grúmairí ar phostálacha ar na meáin shóisialta agus ar chomhráite poiblí chun tuilleadh eolais a fháil faoin duine óg a bhfuil sé beartaithe acu díriú air nó uirthi. Baineann siad leas as leochaileachtaí daoine óga ionas go mbeidh siad ag spleách orthu agus is lú an seans go dtuairisceoidh siad iad nó go labhróidh siad amach fúthu.

D'fhéadfaí teicnící grúmaeireachta a úsáid freisin chun duine a radacú, nó chun faisnéis airgeadais a fháil ó dhuine óg nó óna theaghlach nó teaghlach.

Tionchar na grúmaeireachta

Tá tionchar na grúmaeireachta ar líne ar dhaoine óga forleathan agus is féidir leis a bheith ar feadh an tsaoil. D'fhéadfadh go n-éireodh duine óg imníoch agus go mbeadh sé nó sí ag streachailt le déileáil le hobair scoile nó éirí dúnta isteach iontu féin agus trína chéile.

Agus níos mó daoine óga ag idirghníomhú le daoine nach bhfuil aithne acu orthu as líne trí chluichí ar líne agus líonraí sóisialta, tá sé tábhachtach an riosca a phlé agus straitéisí chun déileáil leis na rioscaí sin a sholáthar dóibh.

Leideanna chun an fhadhb a réiteach

- Comhráite oscailte a bheith agat leo faoi céard is cara maith ar líne ann a aithint. Mar shampla, labhair le daoine óga faoi 'fholáirimh' a aithint i gcomhráite amhail duine a bheith ag iarraidh orthu rúin a choinneáil
- Plé a dhéanamh faoin tábhacht a bhaineann le labhairt amach agus le hidirghníomhaíochtaí díobhálacha a thuirisciú chun an tacaíocht cheart a fháil
- Daoine óga a spreagadh le dul i dteagmháil le duine fásta a bhfuil muinín acu ann nó inti má tá imní orthu faoi aon cheisteanna ar líne
- Iad a chur ar an eolas faoi línte cabhrach agus fóraim iontaofa ar líne mar Líne Cabhrach na Leanaí, Young Minds agus Shout chun cabhair a fháil
- Má tá imní ort go bhfuil grúmaeireacht á déanamh ar dhuine óg, is féidir [leat foirm tuairisce CEOP](#) ar líne a úsáid chun é a thuirisciú
- A chinntiú go bhfuil a fhios acu conas fadhbanna a bhíonn acu ar na hardáin a úsáideann siad a thuirisciú
- Iad a spreagadh chun socruithe príobháideachta a sheiceáil ar ardáin líonraithe shóisialta chun smacht a choinneáil ar cé atá ábalta iad a fheiceáil agus idirghníomhú leo

Tá treoir cruthaithe ag TikTok chun tacú le daoine óga, tuismitheoirí agus oideoirí déileáil leis an mbulaíocht ar líne. Féach ar an treoir [anseo](#).



Socruithe sábháilteachta chun idirghníomhaíochtaí a rialú

Is féidir le húsáideoirí teorainn a chur le hiompraíocht bhulaíochta ar a bhfotha trí shocruithe éagsúla. Idir bainistiú a dhéanamh ar cé atá ábalta barúil a thabhairt ar ábhar físe nó teachtaireachtaí díreacha a sheoladh, agus scagairí barúlacha a shocrú lena chinntiú go gcuirfear barúlacha maslacha i bhfolach go huathoibríoch, tá go leor bealaí ann chun d'eispéireas agus d'idirghníomhaíochtaí ar TikTok a rialú.

Chun daoine óga a chosaint ar ghrúmaeireacht agus ar dhúshaothrú gnéasach ar a ardán, tá níos mó cosaintí réamhshocráithe curtha leis an ardán ag

TikTok d'úsáideoirí níos óige. Áirítear orthu sin cuntais a dhéanamh príobháideach mar réamhshocrú, deireadh a chur leis an gcumas atá ag strainséirí barúil a thabhairt ar fhíseáin daoine óga agus srian a chur ar íoslódálacha ábhar do dhaoine óga. (Féach caibidil 2 chun tuilleadh eolais a fháil faoin dóigh a n-oibríonn siad sin)

Treoirlínte pobail a fhorfheidhmiú

Déanann TikTok a Threoirlínte Pobail a fhorfheidhmiú go réamhghníomhach trí úsáid a bhaint as meascán de theicneolaíocht agus modhnú daonna agus spreagann sé a chuid úsáideoirí chun uirlisí a úsáid chun aon ábhar a sháraíonn na Treoirlínte a thuairisciú.

Tá TikTok tiomanta d'áit chuimsitheach agus shábháilte a sholáthar do dhaoine lena gcruthaitheacht a roinnt.

Spreagann TikTok úsáideoirí ar roinnt bealaí chun cur go dearfach leis an ardán chun cuidiú le cineáltas a chothú, lena n-áirítear:

1 Úsáid a bhaint as socruithe sábháilteachta agus príobháideachta chun smacht a bheith agat ar d'eispéireas



Tá réimse gnéithe ag TikTok trínar féidir leat idirghníomhaíochtaí le daoine eile a rialú chun eispéireas níos dearfaí a bheith agat ar an ardán. Áirítear leo sin scagaire barúlacha, rialúcháin ar na daoine ar féidir leo teachtaireachtaí díreacha a sheoladh chugat agus rialúcháin bhreise d'úsáideoirí níos óige chun sábháilteacht na hóige ar líne a chur chun cinn. [↗](#)

2 Leideanna chun cineáltas a chur chun cinn



Chun úsáideoirí a spreagadh chun bheith cineálta agus measúil, taispeántar leideanna 'Barúlacha' d'úsáideoirí lena iarraidh orthu athmhachnamh a dhéanamh ar bharúlacha a phostáil a d'fhéadfadh a bheith míchuí nó mí-chineálta. Cuireann sé Threoirlínte Pobail TikTok i gcuimhne dóibh freisin. [↗](#)

3 Treoracha chun úsáideoirí a choinneáil ar an eolas



Chun cuidiú le húsáideoirí tuiscint a fháil ar conas lántairbhe a bhaint as a n-eispéireas ar an ardán, cuireann TikTok réimse treoracha ar fáil, idir threoir d'úsáideoirí nua agus treoir folláine a thairgeann tacaíocht agus acmhainní faoi mheabhairshláinte. [↗](#)

4 Haischlibeanna a úsáid chun feasacht a ardú ar chúiseanna tábhachtacha



Chruthaigh TikTok TikTok chun Maitheasa chun glúin nua a spreagadh agus a ghríosú chun tionchar dearfach a bheith acu ar an bplainéad agus orthu siúd atá thart timpeall orthu. [↗](#)

5 Tairseach Óige TikTok chun tacú le daoine óga



Cuireann an Tairseach Óige uirlisí ionaípe agus ábhar oideachais ar fáil chun an fhaisnéis go léir a theastaíonn uathu a sholáthar do dhaoine óga chun an t-eispéireas is fearr agus is féidir mar chuid de phobal TikTok a fháil. [↗](#)

6 Treoirlínte pobail a neartú



Úsáideann TikTok meascán de theicneolaíocht agus de dhaoine chun sárúithe ar Threoirlínte Pobail an ardán a aithint agus a bhaint. Infheistíonn sé go rialta freisin in oiliúint a chur ar chórais uathobrithe agus ar fhoirne sábháilteachta chun cloí leis na beartais.

Múinteoirí & TikTok

- Conas atá múinteoirí agus scoileanna ag úsáid TikTok?
- Rudaí le smaoinigh orthu sula n-úsáideann tú TikTok sa seomra ranga nó d'úsáid phearsanta
- Cad ba cheart a bheith ag faire amach dó sula bpostálfar ábhar ar líne
- Do shocruithe príobháideacha ar TikTok a bhainistiú
- Do cháil ar líne a bhainistiú
- Cad é ba cheart agus nár cheart a dhéanamh ar TikTok

 **#TikTok**



Spreag an chianfhoghlaim gairmithe oideachais chun smaoineamh ar bhealaí nuálacha lena gcuid ceachtanna a sholáthar ar líne.

Spreag sé sin go leor múinteoirí chun ardáin a bhfuil tóir orthu ar nós TikTok a úsáid chun an fhoghlaim a dhéanamh spraíúil agus tarraingteach dá scoláirí.

Tá go leor de na gnéithe a bhfuil an-tóir ar TikTok mar gheall orthu á n-úsáid anois chun oideachas a chur ar ghlúin nua daoine óga agus eolas a thabhairt dóibh.

Sa chaibidil seo, féachfaimid ar conas atá sé sin á dhéanamh agus cad ba cheart a chur san áireamh agus TikTok á úsáid sa seomra ranga.

TikTok a úsáid sa seomra ranga

Conas atá múinteoirí agus scoileanna ag úsáid TikTok?



Cé go bhfuil gnéithe sonracha le cur san áireamh sula roghnóidh tú TikTok a úsáid chun bheith páirteach leis na scoláirí, nuair a bheidh an dícheall cuí déanta agat, tá réimsí bealaí ann inar féidir leat an t-ardán a úsáid chun tacú le do theagasc.

Seo cúpla ceann le smaoineamh orthu:

Uasoiliúint agus inspioráid a fháil le haghaidh ceachtanna

Mar gheall ar an méadú ar an gcialfhoghlaim tá níos mó múinteoirí á spreagadh chun úsáid a bhaint as an ardán chun smaointe agus seifteanna teagaisc ar réimse topaicí a roinnt.

Is féidir leat rochtain a fháil ar réimse ábhar físe chun cuidiú leat bonn eolais a chur faoin phleananna ceachta nó chun do scileanna a fhorbairt trí haischlibeanna ábhartha a chuardach ar nós #LearnonTikTok, #teachersoftiktok nó #Teachertips. Bíonn an-tóir ar cheachtanna beo ar an ardán freisin agus is féidir leo a bheith ina bhfoinse eile inspioráide.

Mar shampla, d'fhéadfá smaointe a fháil faoi conas ceachtanna a sholáthar d'imeachtaí náisiúnta nó idirnáisiúnta ar nós Lá Domhanda na Leabhar, Leanaí i nGátair nó Mí Stair na nDaoine Dubha.

Seo roinnt samplaí

Leideanna conas gramadach na Gaeilge a mhúineadh 

Na leabhair is fearr as Gaeilge 

Iníúchadh a dhéanamh ar dheiseanna líonraithe

Trí haischlibeanna a úsáid ar an ardán, is féidir leat múinteoirí den mheon céanna (gairmithe oideachais) a aimsiú chun comhairle a fháil ar thopaicí nideoige nó chun bheith mar chuid de phobal chun smaointe a roinnt i do réimse saineolais.

Seo roinnt samplaí

#ScrúdúnahArdteistiméireachta
#modhcoinníollach
#Gaeilge

Físeáin a roinnt nó a chruthú chun coincheapa ceachta a mhíniú

Lena dhéanamh níos éasca do dhaoine óga é topaicí a pléadh sna ceachtanna a thuiscint, is féidir leat físeáin a chruthú ina ndéantar achoimre ar na príomhchoincheapa. D'fhéadfá ábhar múinteoirí eile a roinnt freisin a d'fhéadfadh tacú le foghlaim na scoláirí

Socraigh tascanna

Toisc go spreagann TikTok cruthaitheacht, is féidir é a úsáid mar uirlis chun tascanna a shocrú ina bhféadfaí a iarraidh ar na scoláirí achoimre a dhéanamh ar a dtuiscint ar ábhar nó a scileanna béil nó ilmheán a thástáil chun tionscadal deiridh a chur isteach.

Má chuardaíonn tú #Tionscadal Deiridh gheobhaidh tú liosta leathan d'fhíseáin scoláirí agus ag cur a dtionscadail agus a dtascanna ar taispeáint.

Seo roinnt samplaí

Obair na scoláirí a chur ar taispeáint 

Ceangail le do chuid scoláirí

Má dhéanann tú iniúchadh ar an ardán beidh tú ábalta níos mó eolais a fháil faoi na treochtaí is fearr le scoláirí agus cuideoidh sé leat ceachtanna a dhearadh lena spreagar iad a bheith díograiseach faoi rudaí a fhoghlaim.

Seo roinnt samplaí

Ceachtanna TikTok 

Rudaí le smaoinigh orthu sula n-úsáideann tú TikTok sa seomra ranga nó d'úsáid phearsanta



Murab ionann agus córais dhúnta is féidir a úsáid chun tascanna obair bhaile agus cumarsáidí eile a roinnt, is ardán poiblí é TikTok, mar sin, tá sé tábhachtach:

Eolas a chur ort féin faoin ardán

Déan do bhealach tríd an ardán lena fheiceáil conas atá múinteoirí eile ag baint úsáid as chun tacú lena gcuid teagaisc. Bunaithe ar na samplaí sin, smaoinigh ar an dóigh a n-oibreodh sé chun tacú leat féin agus le do scoláirí.

Déan athbhreithniú ar pholasaí meán sóisialta do scoile

Cé nach bhfuil sé sainordaithe, tá polasaí meán sóisialta ag formhór na scoileanna atá deartha chun tacú le baill foirne, le scoláirí agus le tuismitheoirí agus iad a chosaint ar fhadhbanna a thagann chun cinn mar gheall ar bpostáil ar ardáin líonraithe shóisialta.

Má tá tú ag smaoineamh ar ardán amhail TikTok a úsáid sa seomra ranga, athbhreithnigh polasaí do scoile chun tuiscint a fháil ar cad iad na riachtanais atá ann do gach páirtí (an fhoireann, na scoláirí agus na tuismitheoirí), go háirithe maidir le físeáin a chruthú ar áitreabh na scoile.

D'fhéadfadh go n-áireofaí le roinnt riachtanais fhéideartha gan ach rudaí a phostáil a mbeifeá sásta a bheith freagrach astu mar ghairmí teagaisc agus na socruithe príobháideachta is déine is féidir a úsáid. D'fhéadfadh sé go n-iarrfaí ar scoláirí chomh maith gan na meáin shóisialta a úsáid ar ghléasanna scoile nó ar a ngléasanna féin fad a bheidh siad ar scoil bunaithe ar na treoirlínte atá i bhfeidhm.

Trí aghaidh a thabhairt ar na riachtanais sin d'fhéadfá tuiscint níos fearr a fháil ar conas úsáid a bhaint as ardán TikTok mar acmhainn teicneolaíochta oideachais.

Faigh cead ó thuismitheoirí agus cúramóirí

Cinntigh go gcomhlíonann do scoláirí na híosriachtanais aoise chun an t-ardán a úsáid agus cinntigh go labróidh siad le tuismitheoirí chun a mhíniú conas a oibreoidh sé agus go bhfaighidh siad a dtailiú.

Cinntigh go dtuigfidh na scoláirí agus na tuismitheoirí conas socruithe sábháilteachta TikTok a úsáid

Cuir comhairle agus treoir ar fáil maidir le conas socruithe sábháilteachta a chur ar bun ar an ardán lena chinntiú nach dtiocfaidh na scoláirí ar ábhar do dhaoine fásta amháin agus bíodh smacht agat ar an méid a roinneann siad.

Bí gairmiúil i gcónaí agus tú ag postáil ar líne

If you are using TikTok for personal use, think carefully about what you post and consider how it could reflect on you in your role as a teacher.

Cé go mb'fhéidir go bhfuil dianrialuithe príobháideachta socraithe agat ar do chuntas, is féidir rud éigin a roister ar líne a phostáil ar bhonn níos forleithne i ngan fhios duit fós.

Cad ba cheart a bheith ag faire amach dó sula bpostálfar ábhar ar líne



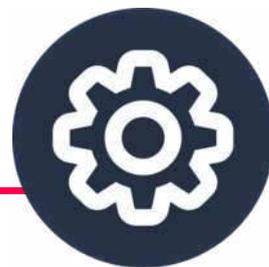
Leideanna chun tús áit a thabhairt do shábháilteacht agus do phríobháideacht:

- 1 Seachain do shuíomh nó an scoil a ainmniú chun leibhéal rúndachta agus sábháilteachta a choinneáil.
- 2 Lena n-aitheantas a chosaint agus meas a léiriú ar theorainneacha aoise an ardáin, ná bíodh scoláirí le feiceáil sna físeáin
- 3 Cinntigh go bhfuil an t-ábhar oiriúnach don aois, barántúil agus nach mbeidh tionchar diúltach aige ar scoláirí.
- 4 Má spreagtar scoláirí chun an t-ardán a úsáid chun físeáin a chruthú le haghaidh tascanna, is féidir iad sin a íoslódáil agus a shábháil ar a ngléas gan iad a phostáil ar an ardán. Is féidir iad sin a uaslódáil ansin chuig timpeallacht dhúnta na scoile.



Comhairle maidir le físeáin: Comhairle ó mhúinteoir ar TikTok





Do shocruithe príobháideacha ar TikTok a bhainistiú

Má tá TikTok á úsáid agat le haghaidh úsáid phearsanta, seo roinnt leideanna maidir leis na socruithe ba cheart duit a roghnú chun smacht a choinneáil ar an bhfaisnéis atá ar fáil fút.

Cé acu an roghnóidh tú do chuntas a shocrú mar chuntas poiblí nó príobháideach, is féidir leat na socruithe príobháideachta a úsáid chun teorainn a chur leis na daoine a mbeidh rochtain acu ar an méid a phostálann tú.

ITá sé tábhachtach a lua, cé acu an bhfuil cuntas poiblí nó príobháideach agat, go mbeidh úsáideoirí fós ábalta do chuntas a fheiceáil. Mar sin féin, beidh tú ábalta a roghnú cé na daoine ar féidir leo barúil a thabhairt ar d'fhíseán, teachtaireachtaí díreacha a sheoladh chugat agus an moltar do chuntas do dhaoine eile. Chomh maith leis sin, maidir le cuntais déagóirí, beidh socruithe príobháideachta difriúla acu chun cosaint bhreise a thabhairt dóibh.

Mholfaimis duit na rialuithe is déine a roghnú.

Smaoinigh ar do chuntas a shocrú chuig príobháideach

Chun do chuntas a shocrú mar chuntas príobháideach nó poiblí:

- 1 Tapáil Próifíl ag bun ar dheis
- 2 Tapáil ar an deilbhín 3 líne ag barr ar dheis
- 3 Tapáil Socruithe agus Príobháideacht
- 4 Téigh chuig Príobháideacht
- 5 Cas Cuntas Príobháideach air nó as

Cas as an ghné 'Mol do Chuntas'

Chun cuidiú leat cairde a aimsiú agus daoine a bhfuil aithne agat orthu ar TikTok a leanúint, féadfaidh an t-ardán cuntais a mholadh duit. Úsáideann sé an fhaisnéis a chuir tú ar fáil chun cuntais ábhartha a shioncronú.

Mura dteastaíonn uait go ndéanfaí do chuntas a mholadh molaimid na roghanna laistigh den socrú sin a chasadh as.

Tabhair do d'aire, le do thoil, fiú má bhíonn na socruithe seo go léir casta as seans go molfar do chuntas fós do dhaoine a leanann tú ar TikTok. Má tá do chuntas príobháideach agus má tá na socruithe seo casta air, molfaidh an t-ardán do chuntas a leanúint do dhaoine eile, ach ní féidir ach le daoine a thabharfaidh tú cead dóibh tú a leanúint agus féachaint ar do chuid físeáin.

Cas as an ghné 'Mol do chuntas' a bhainistiú

- 1 Tapáil Próifíl ag bun ar dheis
- 2 Tapáil an deilbhín roghchláir 3 líne ag barr ar dheis chun dul chuig do shocruithe
- 3 Tapáil Socruithe agus Príobháideacht
- 4 Tapáil Príobháideacht, ansin tapáil 'Mol do chuntas do dhaoine eile'
- 5 Tapáil an deilbhín scoránaigh in aice leis an socrú is mian leat a athrú

Cuir srian ar bharúlacha ar d'fhíseáin

Is féidir leat é sin a shocrú chuig Gach Duine, Leantóir nó Cairde. Molaimid é sin a shocrú do Chairde. Is daoine iad Cairde ar TikTok a leanann tú ar an ardán nó a leanann ar ais thú.

Conas a roghnú cé na daoine ar féidir leo barúil a thabhairt ar d'fhíseáin:

- 1 Tapáil Próifíl ag bun ar dheis
- 2 Tapáil ar an deilbhín 3 líne ag barr ar dheis
- 3 Tapáil Socruithe agus Príobháideacht
- 4 Tapáil Príobháideacht, ansin tapáil Barúlacha
- 5 Faoi Cé na daoine ar féidir leo barúil a thabhairt ar d'fhíseáin, roghnaigh cé ar féidir leo barúil a thabhairt

Is féidir barúlacha a chasadh air agus as do gach físeán freisin. Má roghnaíonn tú barúlacha ar fhíseán a chasadh as, beidh an grúpa a roghnaíonn tú sa socrú 'Cé ar féidir leo barúil a thabhairt ar d'fhíseán' ábalta barúil a thabhairt ar an bhfíseán. Mar sin, má tá 'Cairde' roghnaithe agat (daoine a leanann tú agus a leanann tusa ar ais) ní bheidh ach 'Cairde' ábalta barúil a thabhairt ar an bhfíseán sin.

Conas socruithe barúlacha ar fhíseán a athrú:

- 1 Téigh go dtí an físeán ar mian leat é a nuashonrú. Is féidir leat do chuid físeán a aimsiú ar do phróifíl
- 2 Tapáil ar an deilbhín 3 líne ar dheis
- 3 Beartaíonn socruithe 'Príobháideacht' ag bun an leathanaigh. Seans go mbeidh ort svaidhpeáil ar chlé
- 4 In aice le Ceadaigh barúlacha, tapáil an deilbhín scoránaigh chun é a chasadh air nó as

Úsáid scagairí barúlacha chun truscar agus barúlacha maslacha a bhaint

Conas scagairí a chur i bhfeidhm

- 1 Tapáil Próifíl ag bun ar dheis
- 2 Tapáil an deilbhín 3 líne ag barr ar dheis chun dul chuig do shocruithe
- 3 Tapáil Socruithe agus Príobháideacht
- 4 Tapáil Príobháideacht, ansin tapáil Barúlacha
- 5 Faoi scagairí Barúlacha, tapáil ar thaobh na láimhe deise de Scag turscar agus barúlacha maslacha chun iad a chasadh air nó as

Bíodh smacht agat ar cé ar féidir leo Teachtaireachtaí Díreacha a sheoladh chugat

Conas cé ar féidir leo teachtaireachtaí díreacha a sheoladh chugat a athrú

- 1 Tapáil Próifíl ag bun ar dheis chun dul chuig do phróifíl
- 2 Tapáil an deilbhín 3 líne ag barr ar dheis chun dul chuig do shocruithe
- 3 Tapáil Socruithe agus Príobháideacht

4 Tapáil Príobháideacht, ansin tapáil teachtaireachtaí Díreacha

5 Roghnaigh cé na daoine a bhfuil cead acu teachtaireachtaí díreacha a chur chugat

Ná dean dearmad, má nuashonraíonn tú do shocrú do theachttaireachtaí díreacha chuig 'Duine ar bith', ní bheidh tú ábalta teachtaireachtaí díreacha a fháil. Beidh tú ábalta rochtain a fháil fós ar stair do chomhráití sa chuid 'Teachttaireachtaí Díreacha' de do Bhosca Isteach, ach ní bheidh tú ábalta teachtaireachtaí díreacha nua a fháil sna comhráite sin.



Do cháil ar líne a bhainistiú

Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach, agus conas is féidir leat déileáil le fadhbanna a d'fhéadfadh teacht chun cinn?

Bíonn tionchar ag an méid a phostálann tú féin nó daoine eile ar líne fút ar do cháil ar líne. D'fhéadfadh ábhar ó chuntais meán sóisialta, obair acadúil a foilsíodh agus ar luadh tú léi nó íomhánna a bhfuil tú clibáilte iontu a bheith i gceist leis sin.

Tugann sé léargas do dhaoine faoi cé tú féin, mar sin ba chóir go léireodh sé go cruinn conas ba mhaith leat go léireofaí thú. Tá sé sin thar a bheith tábhachtach, mar go bhféadfadh daoine áirithe é a úsáid chun cinntí a dhéanamh fút a d'fhéadfadh cur isteach ar do shaol pearsanta agus gairmiúil.

Mar mhúinteoir ag a bhfuil ról iontaoibhe, tá sé tábhachtach go ndéanfaí é sin a athbhreithniú go rialta.

Bealach amháin chun d'aird a choinneáil air is ea Google Alerts a shocrú ar d'ainm ionas gur féidir fógra a chur chugat má phostáiltear rud éigin fút. Tabharfaidh sé sin deis duit aghaidh a thabhairt air má fheiceann tú rud éigin atá bréagach, nó más fearr leat é a bhaint.

Má tá imní ort faoi rud éigin a roinneadh fút, an chéad rud ba cheart duit a dhéanamh chun é a bhaint nó a leasú ná dul i dteagmháil leis an ardán, leis an duine nó leis an eagraíocht a roinn é.

Tacaíocht ar TikTok

Má bhíonn imní ort faoi aon cheisteanna ar TikTok, is féidir leat é a thuairisciú ar an ardán chun go ndéanfar beart.

Nuair a bheidh rud éigin tuairiscithe agat, rachaidh sé ar aghaidh chuig modhnóirí TikTok a sheiceálfaidh an sáraíonn sé a dtreoirínte pobail sula ndéanfaidh sé beart cuí.

I measc na mbeart a fhéadfar a dhéanamh tá aon rud idir rabhadh a sheoladh chuig an duine a tuairiscíodh, agus toirmeasc sealadach nó buan ar an ardán. Glacann TikTok go ndáiríre le haon tuarascálacha a bhaineann le mionaoisigh, lena n-áirítear cur chuige neamhfhulaingte i leith CSAM. Beidh cosc uathoibríoch, cosc ar chuntais a chruthú amach anseo mar thoradh ar an gcineál sin sáráithe agus cuirfear in iúl do na póilíní é freisin.

Ailt tagartha le haghaidh tuilleadh leideanna

SWGfL - Scoileanna, cuntais bhréige agus RIPA -

Cad is féidir leat a dhéanamh

Comhairle ón saineolaí sábháilteachta ar líne Carmel Glassbrook:



Cad ba cheart a dhéanamh



- 1 Déan athbhreithniú ar do chuntais meán sóisialta agus socraigh socruithe príobháideachta cuí lena chinntiú go mbeidh tú ar an eolas faoi cén fhaisnéis atá poiblí agus cén fhaisnéis atá príobháideach. Bí cinnte go bhfuil cuntais ghairmiúla ar leith agat
- 2 Déan múinteoirí eile a leanúint chun inspioráid a fháil, chun éachtaí a cheiliúradh agus chun comhoibriú le chéile
- 3 Smaoinigh go cúramach ar an bhfaisnéis phearsanta a roinneann tú ar líne agus cé leis a roinneadh tú í
- 4 Déan d'ainm a chuardach lena fháil amach cén fhaisnéis atá ar fáil fút ar líne
- 5 Bí ag lorg amanna go gníomhach chun do chuid scoláirí a theagasc faoi conas na meáin shóisialta a úsáid go freagrach

Cad nár cheart a dhéanamh



- 1 Ná glac le hiarratais cairde ó scoláirí
- 2 Ná lean cuntais na scoláirí ar líne
- 3 Ná tabhair barúil ar rud éigin nó ná tabhair 'is mian liom' ar rud a phostáil scoláire mura mbaineann sé le tasc
- 4 Ná roinn ábhar a d'fhéadfadh drochchuma a chur ort féin nó ar do ghairm
- 5 Ná postáil faoi do shaol pearsanta ar chuntas poiblí
- 6 Ná nocht do scoil ar do chuntas pearsanta ar na meáin shóisialta

Ceisteanna Coitianta

Cad é an dóigh is fearr lena chinntiú nach féidir le scoláirí teacht ar mo chuntas pearsanta meán sóisialta?

Má tá d'fhíorainm á úsáid agat ar chuntais, bheadh sé deacair gan tú a aimsiú. Ceadáíonn go leor de na hardáin ainmneacha próifíle agus íomhánna a bheith poiblí, mar sin, tá sé tábhachtach a mheas go cúramach cén íomhá a úsáideann tú agus smaoineamh ar ainm úsáideora eile a úsáid má cheadaíonn an t-ardán duit é sin a dhéanamh.

Chomh maith leis sin, cé go mb'fhéidir nach bhfuil próifíl agat, b'fhéidir gur phostáil

cairde agus teaghlach íomhánna díot ar a bpróifílí, mar sin tá sé tábhachtach labhairt leo faoi na rudaí a mbeifeá sásta go leor dá roinneann siad iad.

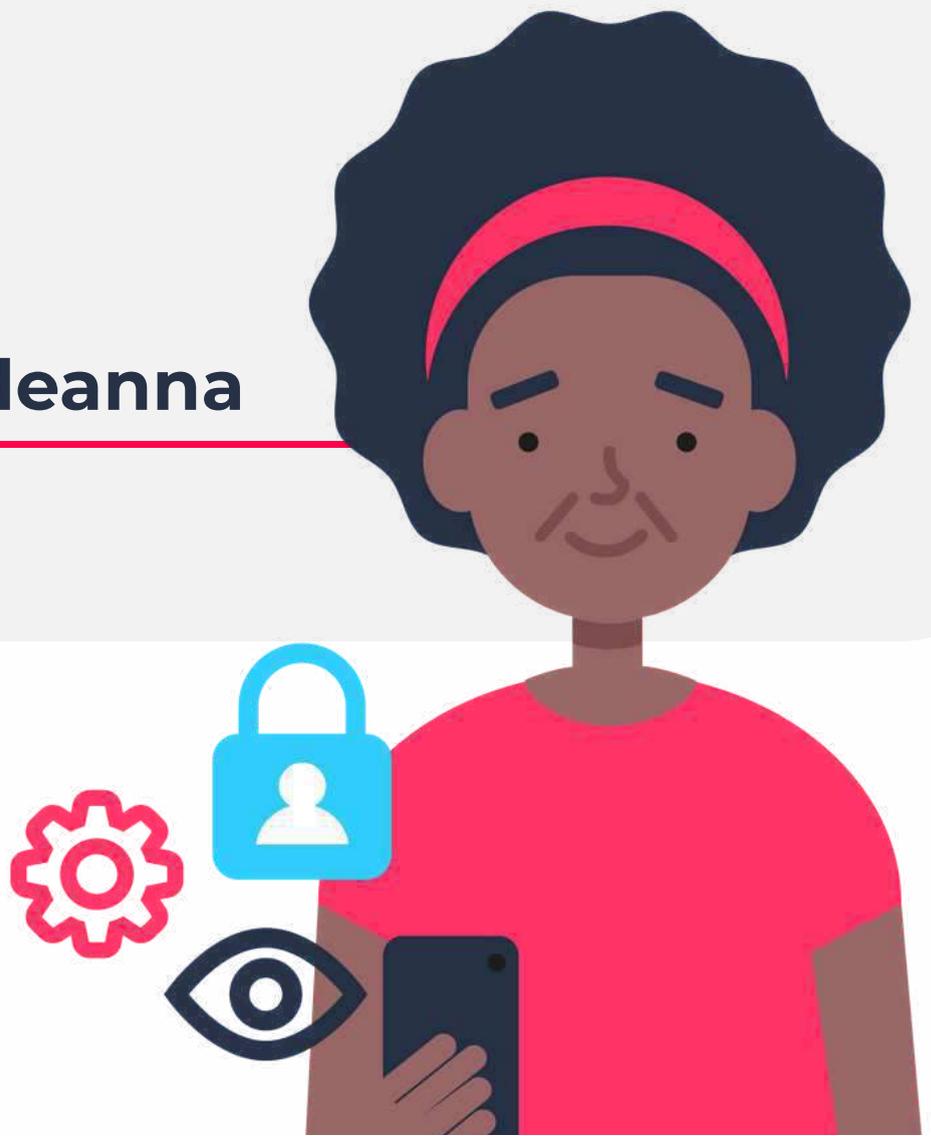
Cad a tharlóidh má tá amhras orm faoi mhúinteoir eile ag baint mí-úsáide as a seasamh ar na meáin shóisialta?

Ardaigh é mar ábhar imní faoi chosaint. Beidh polasaithe ag gach údarás áitiúil ar féidir leat a leanúint chun an tuairisc a dhéanamh. Is féidir leat labhairt freisin le ceannaire cosanta na scoile chun tuilleadh tacaíochta a fháil.

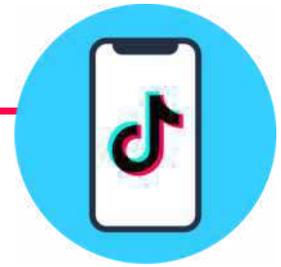
Leideanna do thuismitheoirí

- Cad is TikTok ann?
- Conas a oibríonn sé?
- Cad iad na treoirínte pobail?
- Conas Péireáil Teaghlaigh a úsáid
- Conas uirlisí príobháideachta a úsáid

 **#Leideanna**

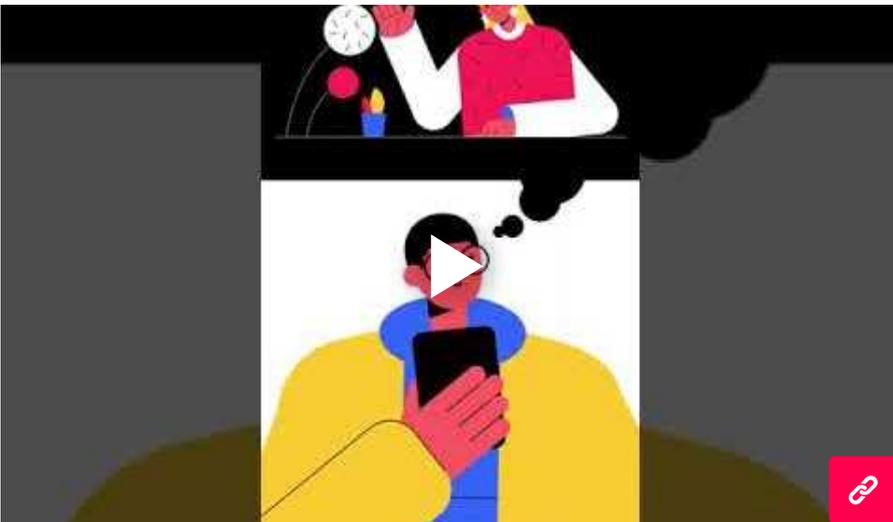
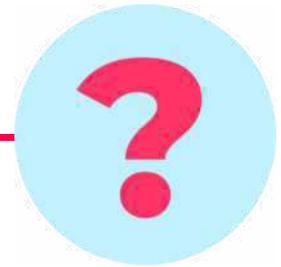


Cad is TikTok ann?



Ardán siamsaíochta is ea TikTok ina ndéanann úsáideoirí físeáin ghearra a chruthú, a roinnt agus féachaint orthu. Is spás cruthaitheach é inar féidir le daoine iad féin a chur in iúl agus bheith páirteach i bpobail a bhfuil suim acu iontu. Caithfidh tú bheith 13 bliana d'aois ar a laghad chun cuntas a chlárú ar TikTok.

Conas a oibríonn sé?



Tabhair cuairt ar [TikTok Guardian Guide](#) chun na 5 leid is fearr do thuismitheoirí a fheiceáil

Nuair a bheidh tú cláraithe agus logáilte isteach, is féidir leat suimeanna ar leith a chuardach nó catagóirí treochta a bhrabhsáil. Nuair a dhéanfaidh tú é sin, tosóidh TikTok ag fáil amach cén t-ábhar a thaitníonn leat agus tosóidh sé ag moladh an cineál sin ábhair ar fhotha do leathanaigh baile, ar a dtugtar fothú 'Duitse' chomh maith. Dá mhéad a bheidh tú páirteach in ábhar a mbaineann tú taitneamh as, is ea is mó chuirfear TikTok in oiriúint do na rudaí a bhfuil suim agat iontu agus nach bhfuil suim agat iontu. Tá a chuid uirlisí eagarthóireachta físeáin féin ag an aip freisin, agus mar sin is féidir leat do chuid físeán féin a chruthú.

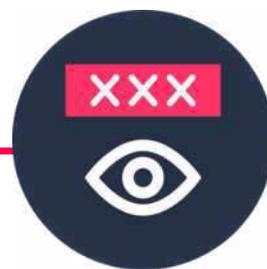
Conas cuntas a chruthú



Cliceáil ar an deilbhín 'duine' agus is féidir leat a roghnú clárú le ríomhphost, uimhir ghutháin nó cuntas Google, Facebook, Twitter nó Instagram atá agat cheana.

Nuair a bheidh rogha roghnaithe agat, iarrfar ort ansin do dháta breithe a chur isteach. Má tá sé faoi bhun 13 bliana d'aois, feicfidh tú an teachtaireacht seo a leanas: "Ár leithscéal, is cosúil nach bhfuil tú incháilithe do TikTok. Ach go raibh maith agat as triail a bhaint asainn!"

Cad iad na treoirínite pobail?



Seasann TikTok le sraith treoirínite puberal chun spás fáilteach agus tacaíochta do gach duine a úsáideann an aip a choinneáil.

Is iad seo na cineálacha ábhair agus iompraíochta nach bhfuil ceadaithe, de réir threoirínite pobail TikTok:

- **Antoisceachas foréigneach**, amhail bagairtí nó gríosú foréigean, daoine aonair contúirteacha agus eagraíochtaí sceimhlitheoireachta agus coiriúla
- **Iompraíocht ghránna bunaithe** ar chine, eitneachas, bunadh náisiúnta, reiligiún, sainaicme, gnéaschlaonadh, gnéas, inscne, féiniúlacht inscne, galar tromchúiseach, míchumas agus stádas inimirce
- **Gníomhaíochtaí mídhleathacha agus earraí rialaithe**, amhail airm, drugaí, alcól, tobac, cearrbhachas agus aon ghníomhaíocht choiriúil
- **Ábhar foréigneach agus grafach**, amhail básanna, timpistí, troid nó cruálacht ainmhithe

- **Féinmharú, féindochar agus gníomhartha contúirteacha a thaispeáint**
- **Ciapadh agus bulaíocht**
- **Adult nudity and sexual activities**
- **Nochtacht daoine fásta agus gníomhaíochtaí gnéasacha**
- **Dúshaothrú gnéasach, grúmaeireacht agus coireanna eile in aghaidh mionaoiseach**
- **Nochtacht daoine fásta agus gníomhaíochtaí gnéasacha**
- Aon ghníomhaíocht atá ina bhagairt ar shlándáil TikTok, mar **shampla haiceáil agus víris**

Bainfeadh aon ábhar nó iompraíocht a sháraíonn na treoirínite pobail agus cuirfidh TikTok úsáideoirí a bhfuil baint acu le sárúithe tromchúiseacha nó sárúithe a dhéantar arís agus arís eile ar fionraí nó cuirfidh sé bac orthu. Déanfaidh TikTok cuntais a thuairisciú do na húdarais nuair is gá chomh maith.



Conas Péireáil Teaghlaigh a úsáid



53

Leideanna do thuismitheoirí

Is uirlis é Péireáil Teaghlaigh trínar féidir le tuismitheoirí nó cúramóirí a gcuntas TikTok féin a nascadh le cuntas a ndéagóra. Nuair a bheidh tú nasctha, beidh tú ábalta cuid d'ábhar agus de shocruithe príobháideachta do dhéagóra a bhainistiú ó do ghléas féin.

1 tapáil ar do phróifíl sa chúinne ag bun ar dheis

2 tapáil ar an deilbhín trí líne ar an gcúinne ag barr ar dheis

3 tapáil socruithe agus príobháideacht

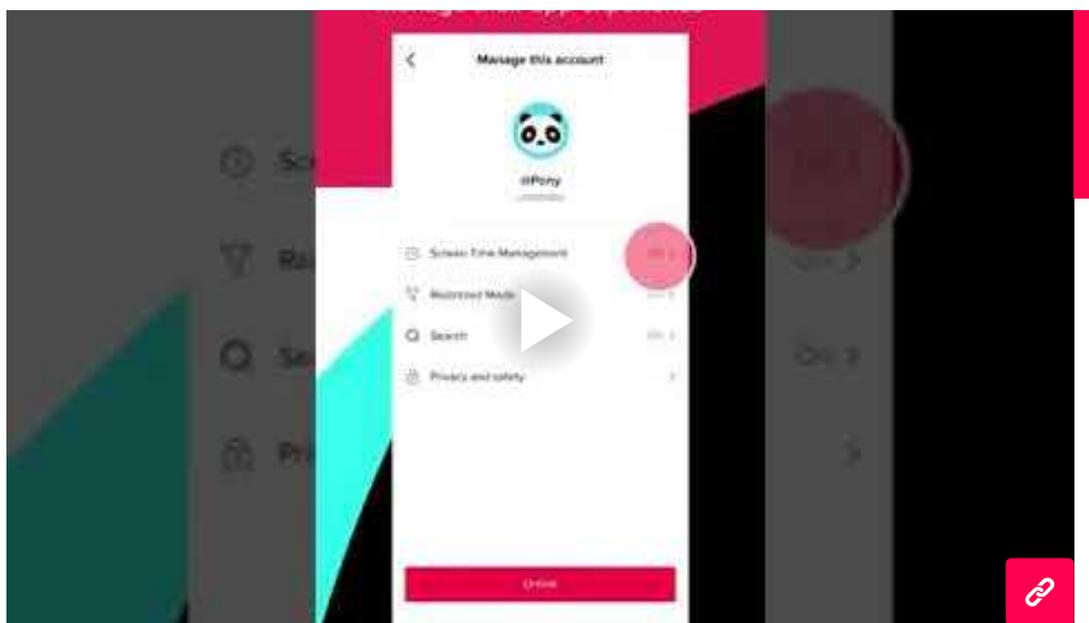
4 tapáil Péireáil Teaghlaigh

5 léigh an achoimre ar Phéireáil Teaghlaigh agus tapáil ar aghaidh

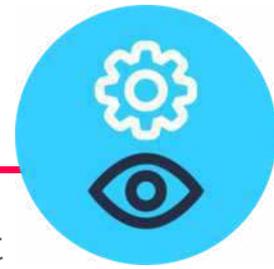
6 freagair 'Cé atá ag baint úsáid as an gcuntas TikTok seo?' trí Thuismitheoir a roghnú

7 lean na leideanna agus bain úsáid as an gcód MF a thugtar chun cuntais a nascadh

Ós rud é go bhfuil do chuntais nasctha, beidh na roghanna agat chun teorainn a chur le ham scáileáin do dhéagóra, srian a chur ar ábhar nach mbeadh oiriúnach dóibh, teachtaireachtaí díreacha a chasadh as, a mbarra cuardaigh a dhíchumasú agus a gcuntas a shocrú go príobháideach. Beidh srianta ar chuid de na socruithe sin cheana féin má tá do dhéagóir faoi bhun 16 bliana d'aois. Mar shampla, nuair a chláraíonn duine níos óige ná 16 bliana d'aois le TikTok, beidh a chuntas nó a cuntas príobháideach mar réamhshocrú, agus ní bheidh rochtain aige nó aici ar theachtairachtaí díreacha.



Conas leas a bhaint as 55 uirlisí phríobháideachta



Tá réimse gnéithe ag TikTok trínar féidir leat do phríobháideacht a shaincheapadh. Má théann tú trí na gnéithe sin le do dhéagóir, cuideoidh sé leo roghanna eolasacha a dhéanamh faoi cé na daoine ar féidir leo féachaint ar a n-ábhar agus idirghníomhú leis. Nuair a thuigfidh do dhéagóir go bhfuil siad i gceannas, is féidir leis bheith ina chuidiú chun iad a chumhachtaú chun iad féin a chur in iúl ar bhealach níos iomláine ar líne.

Is é an chéad rogha is féidir le déagóirí a dhéanamh faoina bpríobháideacht ar TikTok cuntas poiblí nó cuntas príobháideach a bheith acu. Beidh cuntas príobháideach ag úsáideoirí faoi 16 bliana d'aois mar réamhshocrú nuair a chláraíonn siad leis an aip. Nuair a bhíonn cuntas príobháideach agat, caithfidh úsáideoirí eile iarratas a sheoladh chun tú a leanúint. Ní bheidh ach na leantóirí a nglacfaidh tú leo ábalta d'ábhar a fheiceáil agus idirghníomhú leis.

Is cuma má roghnaíonn siad cuntas poiblí nó príobháideach, is féidir le **déagóirí rialúcháin** phobail aonair a úsáid chun leibhéal príobháideachta a chruthú ar an aip a bhfuil siad compordach leis. Áirítear leis sin na daoine ar féidir leo teachtaireacht dhíreach a sheoladh chucu, barúil a thabhairt ar a bhfíseáin, agus Duet ón Stitch a dhéanamh ar a n-ábhar, nó a n-ábhar a íoslódáil.

Faigh amach faoin ardán le chéile

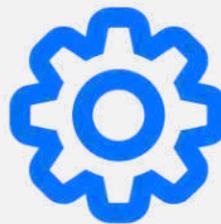
Fiú gan Péireáil Teaghlaigh, is féidir le tuismitheoirí nó cúramóirí cuidiú le heispéireas a ndéagóra a bhainistiú trí uirlis Folláine Digití TikTok. Áirítear ar chuid de na socruithe san uirlis seo bainistíocht ama scáileáin agus teorainn a chur le hábhar mí-oiriúnach. Tá fáil ar an ngné sin tríd an roinn 'Socruithe agus príobháideacht' d'aip a ndéagóra. Is féidir leis an duine fásta na srianta sin a shocrú a chosnaítear ansin le paschód.



Leideanna do Dhaoine óga

- Na rialacha a thuiscint
- Do chuntas a choinneáil slán
- Cá háit le dul chun cuidiú a fháil
- 5 bhealach chun an saol is fearr a bheith agat ar TikTok
- Leas a bhaint as Tairseach na hÓige

 **#Leideanna**



Na Rialacha a Thuiscint



Tugann TikTok tús áite do shábháilteacht, éagsúlacht, cuimsitheacht agus barántúlacht i measc a phobail úsáideoirí ar fud an domhain. Úsáideann siad a dTreoirínite Pobail chun an aip a choinneáil slán.

Ní ghlacann an t-ardán ar chor ar bith le foréigean, iompar fuathmhar, gníomhaíochtaí mídhleathacha, féinmharú agus féindochar a chur chun chin, ciapadh agus bulaíocht, nochtacht agus gníomhaíochtaí gnéasacha, turscar, mífhaisnéis nó mí-úsáid maoine intleachtúla. Is féidir leat tuilleadh eolais a fháil faoi na rialacha sin sna Treoirínite Pobail.

Is féidir le duine ar bith atá ag streachailt le smaointe faoi fhéinmharú nó faoi fhéindochar tacaíocht a fháil láithreach trí ghlaoch ar na Samáraigh ar 116 123 nó trí téacs a sheoladh chuig seirbhís SpunOut ar 50808. Má shainaithníonn TikTok úsáideoir atá i mbaol dochar a dhéanamh dóibh féin, féadfaidh siad é a thuairisciú do na seirbhísí éigeandála.

Do chuntas a choinneáil slán



Tosaíonn eispéireas dearfach ar TikTok le do chuntas a choinneáil slán agus do theorainneacha príobháideachta a shocrú.

Conas do chuntas agus faisnéis phearsanta a choinneáil slán

1

Roghnaigh pasfhocal láidir le 6 caractar ar a laghad agus meascán de litreacha móra, uimhreacha agus siombailí

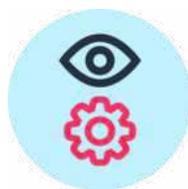
2

Bainistigh cad iad na gléasanna atá logáilte isteach i do chuntas. Chun é sin a dhéanamh téigh go dtí 'Socruithe agus príobháideacht', ansin tapáil 'Slándáil agus logáil isteach' agus tapáil 'Bainistigh gléasanna'

3

Ná cliceáil ar naisc nó teachtaireachtaí amhrasacha toisc go bhféadfadh sé gur camscéimeanna nó iarrachtaí fioscaireachta iad. Seachain teachtaireachtaí ina n-iarrtar faisnéis phearsanta nó airgead

Do phríobháideacht a bhainistiú



Tá tusa i gceannas ar na daoine ar féidir leo d'ábhar a fheiceáil agus idirghníomhú leat ar TikTok. Más mian leat na daoine ar féidir leo féachaint ar do fhíseáin a theorannú, is féidir leat do **phróifíl iomlán a shocrú** chuig príobháideach nó an lucht spéise le **haghaidh físeáin ar leith** a phostálann tú a athrú. Bí aireach ar a gcuireann tú i d'ainm úsáideora, do ghrianghraf próifíle agus do chur síos beathaisnéise sí mar gur féidir le duine ar bith iad a fheiceáil, fiú má tá cuntas príobháideach agat.

Other ways you can manage your interactions on TikTok include:

- na **barúlacha** ar do phostálacha a theorannú nó a scagadh
- a roghnú cé is féidir **teachtaireacht** a chur chugat má tá tú os cionn 16 bliana d'aois
- a roghnú cé is féidir **Duet** nó **Stitch** a **dhéanamh** le d'fhíseáin nó iad a íoslódáil má tá tú os cionn 16 bliana d'aois
- **aon ábhar** nó úsáideoir a sháraíonn na Treoirínte Pobail a thuairisciú
- **bac** a chur ar úsáideoir d'ábhar a fheiceáil agus teagmháil a dhéanamh leat



Cá háit le dul chun cuidiú a fháil



Cé go gcuireann an t-idirlíon go leor gliondair inár saol, d'fhéadfadh sé go mothóimid níos measa as mar gheall air uaireanta. Cosúil le gach rud sa saol, tá sé tábhachtach cothromaíocht a aimsiú. Má ghlactar sos ón idirlíon anois is arís is féidir leis cuidiú lenár bhfolláine. D'fhéadfadh sé sin a bheith ina rud chomh beag le 30 nóiméad a ghlacadh gach lá chun taitneamh a bhaint as gníomhaíocht as líne, nó monatóireacht ghníomhach a dhéanamh ar d'am scáileáin agus úsáid a bhaint as uirlisí folláine digiteacha chun teorainn ama a shocrú.

Má tá rud éigin ag cur isteach ort ar líne, gheobhaidh tú go leor comhairle agus scéalta ón bhfíorshaol faoin dóigh le déileáil le cásanna ag spunout. D'fhéadfadh sé a bheith ina phointe

tosaigh maith chun tacaíocht a fháil labhairt le do dhochtúir faoi na rudaí atá ag cur isteach ar do mheabhairshláinte. Faigh tacaíocht anaithnid 24/7 le seirbhís tacaíochta téacs spunout. Téigh i dteagmháil le hoibrí deonach oilte a éistfidh leat agus a chabhróidh leat bogadh ar aghaidh ag mothú níos fearr. Seol téacs saor in aisce SPUNOUT chuig 50808. Is féidir leis na Samáraigh tacaíocht a thabhairt chomh maith 24/7 nuair a chuireann tú glaoch ar 116 123.

Ar mhaith leat labhairt le duine éigin láithreach bonn? Is féidir leat tacaíocht a fháil trí chomhrá a dhéanamh le comhairleoir ar líne trí [ISPCC](#) na nó glao a chur orthu ar 1800 666666 am ar bith. Is féidir leis na Samáraigh tacaíocht a sholáthar 24/7 freisin nuair a ghlaonn tú ar 116 123.

Tacú le daoine eile



Má thugann tú rud éigin ar TikTok faoi deara a chuireann imní ort faoi fholláine duine éigin eile, b'fhéidir go mbeifeá ar do shuaimhneas teachtaireacht dhíreach a sheoladh chucu chun teagmháil a dhéanamh leo agus ceist a chur orthu conas atá siad. Má deir siad nach bhfuil siad ceart go leor, b'fhéidir go mbeadh sé ina chuidiú dóibh éisteach lena bhfuil le rá acu agus ceisteanna a chur.

Ní chaithfidh tú an fhadhb a réiteach dóibh. Ina áit sin, is féidir leat a mholadh go bhfaighidh siad tacaíocht ó spunout nó acmhainní na Samárach thuas.

Má cheapann tú go bhfuil duine i gcontúirt láithreach, cuir é sin in iúl do dhuine fásta agus glaoigh ar 999 chun cuidiú a fháil.

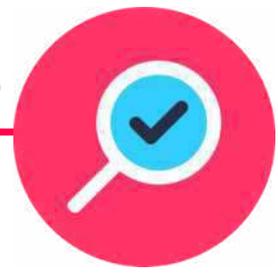
5 bhealach chun an saol is fearr a bheith agat ar TikTok



Tá go leor buntáistí ag baint le bheith mar chuid de phobal TikTok, fiú má tá sé chomh simplí le gáire a bheith agat nó aoibh gháire a chur ar dhuine éigin eile. Seo cúig bhealach ar féidir leat an saol is fearr a bheith agat ar TikTok.

- 1 Bí cruthaitheach:** baineann TikTok le cruthaitheacht. Má tá caitheamh aimsire ealaíne agat, roinn do shárshaothair ar do phróifíl. B'fhéidir gur maith leat gearrthóga coiméide a dhéanamh ar nós [@seamboyseam](#) nó oideachas a chur ar dhaoine faoin bhfeirmeoireacht agus traenáil madra ar nós [@kerrycowboy](#). Fiú mura bhfuil caitheamh aimsire ar leith agat is mian leat a roinnt, is féidir leat a bheith cruthaitheach go simplí trí scagairí agus uirlisí eagarthóireachta TikTok a úsáid chun físeán uathúil a dhéanamh.
- 2 Bíodh baill teaghlaigh agus cairde páirteach agat ann:** Éilíonn go leor de na treochtaí agus dúshláin ar TikTok go nglacfaidh cairde agus baill teaghlaigh páirt, mar shampla an dúshlán [#Booktok](#) and [#SeachtainnaGaeilge](#). An chéad uair eile a thagann ceann de na treochtaí sin chun cinn, cén fáth nach n-iarrfá ar dhuine muinteartha an nóiméad a roinnt leat?
- 3 Aimsigh pobal nó cúis a bhfuil tú paiseanta faoi:** Déantar an éagsúlacht a cheiliúradh go mór ar TikTok. Is cuma cad iad na paisin atá agat, is dócha go bhfaighidh tú daoine ag a bhfuil an dearcadh céanna agus atá agat féin ar an ardán. Má tá tú i do bhall den phobal vlag, [@eadaoinfitzmaurice](#). An bhfuil tú paiseanta faoin áilleacht, an Ghaeilge agus faisean? Tá [@thegaeilgegal](#) chomh maith!
- 4 Foghlaim rud éigin:** Tá 138 billiún físeán clibáilte le [#EduTok](#), mar sin is cinnte go bhfuil go leor scileanna nua nó ábhair shuimiúla le foghlaim ar an ardán. Faigh amach faoi aon rud idir na leabhair is fearr as Gaeilge le [@leabhairtok](#) agus gach rud eile le [@bloc_tg4](#).
- 5 Tacaigh le daoine eile:** Taispeáin do dhuine gur bhain tú sult as an bhfíseán trí 'is maith liom' a thabhairt dó agus barúil fhiúntach a thabhairt dó. Ní hamháin go mbeidh siad an-sásta aiseolas dearfach a fháil, ach spreagann sé iad chun níos mó den ábhar a bhfuil dúil agat ann a dhéanamh.

Leas a bhaint as Tairseach na hÓige



Ar mhaith leat tuilleadh eolais a fháil faoi conas is féidir leat do chuntas agus an pobal TikTok i gcoitinne a choinneáil mar spás dearfach? Tá **Tairseach Óige** TikTok deartha go sonrach chun cuidiú le daoine óga an t-am is fearr agus is féidir a bheith acu ar an aip.

Gheobhaidh tú treoracha céim ar chéim anseo maidir le conas is féidir leat do shlándáil agus do phríobháideacht a rialú, faisnéis faoi conas cur le pobal tacaíochta ar líne agus acmhainní breise ar shábháilteacht agus ar fholláine na hóige.

