

10 n-eochair chun cearta an duine a chur in iúl go héifeachtach

I gcás gach naisc ghréasáin, féach ar ár leagan ar líne!

Is achoimre iad na 10 n-eochair seo ar na príomhphointí a phléigh cumarsáidithe agus cleachtóirí i réimsí éagsúla sna cruinnithe saineolaithe, sna seimineáir le haghaidh cleachtóirí agus sna grúpa fócais a reáchtáil FRA in 2017 agus in 2018.

Léigh tuilleadh ag:

<http://fra.europa.eu/en/node/25912>

<http://fra.europa.eu/en/node/26259>

Críochnaíodh an lámhscríbhinn in 2018

Lucsamburg: Oifig na bhFoilseachán, 2019

Grianghraf: © iStock/PeterArahamian

Print ISBN 978-92-9474-654-2 doi:10.2811/505210 TK-03-18-197-GA-C

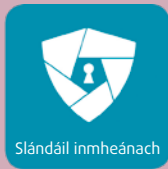
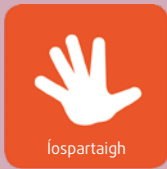
PDF ISBN 978-92-9474-653-5 doi:10.2811/528997 TK-03-18-197-GA-N

© Gníomhaireacht an Aontais Eorpaigh um Chearta Bunúsacha, 2019

Údaraítear athúsáid ach an fhoinse a admháil.

Chun grianghraf nó ábhar eile nach bhfuil faoi chóipcheart Gníomhaireacht an Aontais Eorpaigh um Chearta Bunúsacha a úsáid nó a atáirgeadh, ní mór cead a fháil go díreach ó shealbhóirí and chóipchirt.

“ Comhlíonann FRA a cuid freagrachta mar an t-ionad tagartha agus barr feabhais aitheanta, uathúil agus neamhspleách maidir le cearta daonna gach duine san Aontas Eorpach a chur chun cinn agus a chosaint.”





// Inis scéal duine"

Is trí staróga agus scéalta pearsanta, seachas trí staitisticí, a fhaigheann formhór na ndaoine tuiscint ar cheisteanna. Taispeáin an duine atá taobh thiar den fhianaise chun leas a bhaint as na mothúcháin agus chun guth a thabhairt dóibh siúd a bhfuil cearta acu.

BEARTA ATÁ MOLTA AGUS BEARTA NACH bhFUIL



Fiú má tá tú thar cionn le huimhreacha – déan iarracht cuma dhaonna a chur orthu.



Spreag do chuid taighdeoirí le teistiméireachtaí pearsanta a bhailiú. Ná bain úsáid astu ach le toiliú na ndaoine atá i gceist!



Ná déan dearmad ar an ngné fuaime – duine a mbeadh drogall air/ uirthi a bheith le feiceáil ar an scáileán, b'fhéidir go mbeadh an duine céanna sin breá sásta a g(h)lór a roinnt leat.

Cén fáth?

Is fírinne thábhachtach í seo atá le hadmháil againn: ní hí an smaointeoireacht réasúnach is mó a thiomáineann daoine ach a gcuid mothúchán. Ciallaíonn sé sin gur mó i bhfad an éifeacht a bheidh le do chuid cumarsáide má tharraingíonn tú amach brí na mothúchán agus an drámaíocht atá i do scéal.

Conas?

Scéalta pearsanta a chur i láthair ionas go dtugtar beocht do na mothúcháin i do chuid fianaise agus argóintí. Ní hamhlaidh a chaithfidh tú a bheith níos mothúchánaí faoi do chuid tuairimí féin. Ina áit sin, aimsigh na heilimintí mothúchánaacha agus drámatúla i d’ábhar a mhúslóidh freagra dearfach.

San áireamh anseo tá nasc a dhéanamh idir seasaimh dhlíthiúla agus staitisticí ar thaobh amháin, agus scéalta pearsanta ar an taobh eile, chun dreach daonna a chur orthu. Mar shampla, íospartach a dhéanann cur síos ar an bhfulaingt agus ar an tráma a bhaineann le mí-úsáid chiníoch, cuirfidh sé do phointe in iúl ar shlí níos éifeachtaí ná staitistic ar an sciar den phobal a bhfuil tionchar ag coireacht fuatha orthu.

Mura bhfuil toiliú agat ó dhuine fianaise nó taithí phearsanta an duine sin a úsáid, bain leas as samplaí gan ainm, samplaí ionadaíocha nó samplaí hipitéiseacha. Maidir le físeáin go háirithe, áfach, ní féidir an fhianaise ó bhéal an duine féin a shárú.

Taispeáin na héadain i d’eagraíocht féin freisin. Inis scéal daonna faoin obair a dhéanann an fhoireann ar an talamh — ní bheidh an chuma air gur maorlathas i bhfad i gcéin atá ionaibh ná “siopa cainte” nach dtuigeann an saol mar atá i ndáiríre.

An beart a dhéanamh mar is ceart

→ Tá bealach an-éifeachtach chun cuma dhaonna a chur ar Acht um Chearta an Duine na Ríochta Aontaithe, le feiceáil san fhíseán ar **an gcaoi ar throid athair chun a mhac a shaoradh** — mac a bhí á choinneáil go neamhdhleathach in ospidéal.

→ Físeán UNHCR **faoi dhéanaí ón tSiria a tháinig chun bheith ina surfálaí den scoth** — bhí an físeán chomh maith sin gur chraol mórshheirbhís nuachta (CNN) an chuid is mó de.

→ Rinne Oifig Ombudsman na Cróite an-jab go deo agus aghaidh dhaonna á chur aige air féin — ar bhuiséad beag bídeach. Féach ar **a bhfíseán** ar an obair dhíreach a dhéanann siad le dídeanaithe.

→ De thoradh **scéal mná óige ón Ostair maidir leis an gcaoi ar baineadh a scairf dá cloigeann** tugadh beocht faoi leith d’fhionnachtana Ghníomhaireacht an Aontais Eorpaigh um Chearta Bunúsacha maidir le Moslamaigh san Aontas Eorpach.

Ag aontú nach bhfuiltear ar aon intinn

Ní deir aon duine go gcaithfidh tú éirí as an troid chun díospóireacht phoiblí réasúnach a choimeád. Ach cuimhnigh gur féidir mothúcháin neamhchomhfhiosacha a mhúscailt freisin chun an pobal a bhrú le go dtuirlingeoidh siad ar thalamh an réasúin.

Nach bhfuil tú cinnte faoi chumhacht na mothúcháin? Tá tuilleadh le léamh ar an méid atá le foghlaim ón tsíceolaíocht agus ón néareolaíocht faoi na nithe a spreagann an duine chun gnímh ar **shuíomh gréasáin Mindbridge**.



//

Aimsigh saincheisteanna a bhfuil spéis ag an bpobal i gcoitinne iontu”

Bíodh baint aige le taithí laethúil an duine — go háirithe má díríonn do chuid cumarsáide de ghnáth ar shaincheisteanna a bhaineann le mionlaigh.

BEARTA ATÁ MOLTA AGUS BEARTA NACH bhFUIL



Ná glac leis gur cás leis an lucht féachana an t-ábhar toisc gur cás leatsa é.



Ná bíodh bealach “uasal le híseal” leat.



Ná húsáid teanga achrannach. Ní rachaidh sé i gcion orthu siúd nach n-aontaíonn leat cheana féin.

Cén fáth?

Díríonn a lán de na feachtais ar son chearta an duine ar chearta na mionlach, seachas ar chearta sóisialta, eacnamaíocha agus cultúir na bpobal tromlaigh. Tá sé seo intuigthe — bíonn ar mhionlaigh dul i ngleic le breis mí-úsáide ar chearta an duine. Ach má thugtar aghaidh ar na hábhair imní atá ag an bpobal trí chéile, is féidir tacaíocht fhairsing a chothú do chearta an duine.

Conas?

Ná hídigh do chuid fuinnimh ar dhaoine nach féidir dul i gcion orthu. Dírigh ar an “lár inbhogtha” mar a thugtar air — an 40 % nó mar sin nach bhfuil go láidir ar son, ná i gcoinne, chearta an duine.

Seachain cumarsáidí nach bhfuil dírithe ach ar spriocphobal ilchultúrtha, uirbeach agus ar léiriú soiléir iad ar thaobh amháin den speictream polaitiúil.

Éist leo siúd a dteastaíonn uait dul i gcion orthu. Tá sé seo níos saoire agus níos fusa anois de bharr na meán sóisialta, ach déan iarracht bealaí eile a úsáid chomh maith. Ar a laghad, labhair faoi do chuid saincheisteanna le daoine nach bhfuil suim ghníomhach acu i gcearta an duine.

Ábhar machnaimh

Is fearr an seans go n-éireoidh leat má tá foireann cumarsáide atá i ndáiríre — ní hamháin ó thaobh éagsúlacht eitneach, cultúir nó inscne, ach freisin i dtéarmaí cúlra oideachais, aoise agus aicme sóisialta.

An beart a dhéanamh mar is ceart

→ Tá *Equally Ours* tar éis obair a dhéanamh ar go leor cearta socheacnamaíocha a théann i bhfeidhm ar chodanna móra den phobal. Chruthaigh AgeUK, carthanas, **físeán** a raibh an-tóir air faoi chearta fir scothaosta darb ainm Charles, atá ina chónaí i dteach altranais. Breathnaíodh ar an bhfíseán seo 1.8 milliún uair.

→ I measc na múnlaí atá ann maidir le hidirphlé leis an bpobal i gcoitinne tá cruinnithe poiblí traidisiúnta agus fóraim ar líne ar nós **Debating Europe**. Reachtáladh **ócáid speisiúil** sa Bheilg inar beoshruthaíodh comhráite 1:1 idir saineolaithe agus daoine den phobal ag baint úsáid as micreafóin threoracha ionas go bhféadfadh iriseoirí agus daoine eile éisteacht leo.

Aicearraí

Tá go leor ullmhúcháin déanta cheana féin chun luachanna ar bhonn domhanda, réigiúnach agus náisiúnta a mhapáil. Féach an tuarascáil a foilsíodh in 2014 **Valuing Equality**, arna choimisiúnú ag *Equinet* ón Ionad Taighde um Leas an Phobail, agus a **Léarscáil Suirbhé ar Luachanna Domhanda**.

Le haghaidh cumarsáid níos áitiúla, nó le go rachfá i gcion ar chuid an-sonrach de na daoine i do thírse a bhféadfaí dul i bhfeidhm orthu, beidh ort do mhapáil féin a dhéanamh chun díriú ar do spriocphobal ar bhealach níos cruinne.

3



Spreag bunluachanna na ndaoine

Seachain smaointeoireacht achrannach — déan ceangal leis na rudaí is cás le daoine i ndáiríre. Bain úsáid as scéalta agus as “frámaí” de do chuid féin, agus smaoinigh ar nithe eile a bhféadfaí tarraingt orthu sna daoine seachas mórchroí na ndaoine.

BEARTA ATÁ MOLTA AGUS BEARTA NACH bhFUIL



Bíodh aigne oscailte agat, fág do bhoth macalla, agus éist go haireach.



Léirigh comhbhá.



Bí samhlaíoch.



“Díchódaigh” na frámaí agus na luachanna ar a bhfuil teachtaireachtaí do chéilí comhraic bunaithe — ansin díriú ar do chuid féin.

Cén fáth?

Bíonn doicheall ar chuid de na daoine roimh chearta áirithe. Ach b'fhéidir go mbeifeá in ann a dtacaíocht a fháil ach béim a chur ar na luachanna a thacaíonn leis na cearta sin.

Ach díriú ar ghné ar leith de shaincheist – nó é “a fhrámú” – is féidir leat dul i bhfeidhm ar an dóigh a smaoiníonn agus a mbraitheann daoine faoin gceist, agus conas a ghníomhaíonn siad ina leith. Má thagann do fhráma leis na luachanna is cás leo, is féidir leis seo an dearcadh atá acu a athrú le himeacht ama.

Conas?

Agus tú ag iarraidh dul i gcion ar dhaoine lasmuigh de ghnáthdheam chearta an duine, ná glac leis go gcaithfidh tú – chun na daoine sin a thabhairt leat – luachanna nach n-aontaíonn tú leo a chur chun cinn.

I gcás roinnt luachanna, bíonn a lán den luach céanna i bpáirt acu. Oibrigh go crua go dtiocfaidh sibh ar chomhthuisicint. Aimsigh luachanna a aontaíonn daoine seachas iad a scaradh óna chéile – iad siúd is féidir a chur in iúl i dtéarmaí “muid”. B'fhéidir gur gníomh simplí cineáltais a bheadh anseo, nó aire a thabhairt do dhaoine muinteartha agus do chairde.

Léimneach isteach sa díospóireacht

Is ceist í a chuirfidh mearbhall ort – ar cheart duit iarracht a dhéanamh luachanna daoine a mhúnlú trí dhíriú ar chinn áirithe, nó díriú ar an gcás atá an anois ann agus úsáid níos fearr a bhaint as luachanna atá ag daoine cheana féin?

Chun cabhrú leat cinneadh a dhéanamh, déan comparáid idir an méid atá le ré ag an síceolaí **Jonathan Haidt** maidir le bogadh thar chúram, cothroime agus saoirse le huirlisí Equinet & **ILGA**, mar shampla. Sa dara cás díobh sin, moltar úsáid a bhaint as luachanna intreacha chun tacaíocht a spreagadh nuair nach mbíonn aon súil agat leis.

Breathnaigh freisin ar an méid a deir Mindbridge, a nascann léargas ón tsíceolaíocht agus ón néareolaíocht le gníomhaíocht dhaonnúil, i dtaobh intinn daoine a oscailt nuair a thugtar an mothúchán dóibh go bhfuil todhcháí shlán shábháilte i ndán dóibh.

Molann daoine áirithe náir cheart an chumarsáid a úsáid ach amháin chun luachanna intreacha a spreagadh toisc go gcreideann siad go gcaibhraíonn neartú na luachanna seo le múnlú tacaíochta do chearta an duine.

Tá daoine eile ann a mheasann go mbaineann sé bhunús le gach luach – cúram, cothroime, dílseacht, údarás/meas, dosháraitheacht/ionacht, saoirse. Creideann siad go dtarraingíonn cumarsáid éifeachtach ar an oiread díobh sin agus is féidir – agus gur botún a dhéanann daoine “forásacha” go minic nach ndéanann siad é seo.

Ag aontú nach bhfuiltear ar aon intinn

B'fhéidir gur mhaith leat díriú ar gach cineál luacha, mar shampla misneach nó meas ar obair chrua. Ach fainic an músclófaí frithfhreagairt a d'fhéadfadh a dhéanfadh oibriú i do choinne.

Tá daoine ann a dhéanann idirdhealú idir luachanna “intreacha” nó “féintarchéimitheacha” agus luachanna “eistreacha”. Tá luachanna intreacha ceangailte le comhbhá, neamhspleáchas agus saoirse. B'fhéidir go gciallóidh sé seo mian na ndaoine a bheith cabhrach, cairde dlútha a bheith acu, nó a bheith neamhspleách. I gcodarsnacht leis sin, díríonn luachanna “eistreacha” ar luach saothair agus dearbhú seachtreach. Samplaí de seo is ea meas ar uailimhian agus ar rath nó santú an mhothúcháin go bhfuil an duine slán.

4



//

Giorraigh scéal fada gearr

Is fearr i bhfad iad a bheith gearr.
Coinnigh simplí é.

BEARTA ATÁ MOLTA AGUS BEARTA NACH bhFUIL

- | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Ná bí foclach.
Abair amach díreach é. | | Ná bíodh réamhrá fada ann. I dtuairisc nó i bhfiseán – díriú ar an ábhar láithreach. | | Bain úsáid as focail nach gá duit a mhíniú.
Seachain téarmaí casta, casta agus teibí. | | Ná húsáid acrainmneacha.
Tá siad níos giorra – ach ní thuigeann ach mionlach iad. | | Ná húsáid an saorbhriathar.
Tá sé foclach, leadránach agus neamhbheacht. |

Cén fáth?

Tá laghdú ag teacht chuile lá ar an méid ama is féidir linn aird a thabhairt ar ábhar ar leith. Níl ort ach cuimhneamh ar chomh gearr is atá fógráin ar na saolta seo. Chonaic tú taighde a léiríonn nár chóir go mbeadh físeáin níos faide ná cé mhéad soicind? Bhuel, tá an líon soicindí sin níos ísle anois.

Conas?

Bí chomh gonta agus a cheadaíonn d'ábhar.

Ní chiallaíonn gonta go maith *i gcónaí* Is iad na postálacha an-ghearr sna meáin shóisialta a thugann an svae leo ó thaobh líon amharc agus cliceanna. Ar an gcaoi chéanna, is féidir le “mealltoga” físeáin nach bhfuil ach cúpla soicind ar fad aird a tharraingt ó líon mór daoine.

Ach má tá tú ag iarraidh aird do chuid úsáideoirí a tharraingt ort i gceart, tabhair beagán lena chois sin dóibh. Fiú ar Facebook, éiríonn go maith le postálacha 300 focal. I bhfocail eile, ná cuireadh do stopuairleadóir bac ort agus tú ag iarraidh obair mhaith a chur i gcrích.

Ina dhiaidh sin féin, ná ceap go bhfuil do chuid cumarsáide chomh suimiúil agus go bhfaighidh sé an ceann is fearr ar na treochoí seo. Fág slán leis an bpreasráiteas dhá leathanach. Más i dtuarascálacha fada atá an chuid is tábhachtaí de do oibre, ullmhaigh achoimrí ar leithligh ina leagtar béim ar na léargais is tráthúla. Cuimhnigh ar an gcumhacht a bhaineann le tvuíteanna.

Pointe tábhachtach: bíonn breis ama de dhíth chun ábhar gonta a réiteach.

An beart a dhéanamh mar is ceart

→ Ag ceiliúradh 70 bliain den Dearbhú Uilíoch um Chearta an Duine. Mar sin, **cad is ceart de chuid an duine ann?** —féach ar an tvuít ó FRA a mearscaipeadh, lena n-áirítear comhad GIF beoite ó na Náisiúin Aontaithe.

5



// “Bí físiúil”

Bíonn íomhánna thar bheith cumhachtach! Nuair is féidir, bain úsáid as pictiúir, graif, grafaic faisnéise agus as físeáin.

BEARTA ATÁ MOLTA AGUS BEARTA NACH bhFUIL



Ná fan le smaoineamh ar ghrianghraif go dtí an nóiméad a mbeidh siad ag teastáil.



Ná húsáid íomhánna ina bhfuil cuma naíonda nó cuma oibiachta orthu siúd atá á dtaispeáint nó steiréitíopa déanta díobh.



Ná cuir an iomarca in aon ghrafaic amháin – bí beacht ach díriú freisin ar do chroítheachtairacht.



Maraigh dhá éan le cloch amháin – má bhíonn an bhéim ar an taobh físiúil is lú na costais aistriúcháin a bheidh ort.

Cén fáth?

Cuireann íomhánna teachtaireachtaí in iúl go beacht agus déanann siad mothúcháin a spreagadh. Beidh do chumarsáid níos éifeachtaí má ghlacann tú le cumhacht na cumarsáide físiúla.

Conas?

Thar aon áit eile, is iad na meáin shóisialta an áit chun béim a chur ar an ngné fhísiúil. Grianghraif, físeáin, grafaic faisnéise, léarscáileanna, léaráidí — meallann siad sin go léir daoine chugat. Fiú amháin ar líne, is féidir le sonraí loma spéis láidir a spreagadh nuair a chuirtear i láthair iad in éineacht le grafaic faisnéise.

Ach ná fág an ghné fhísiúil faoin réimse digiteach amháin. Déan téacsanna, lena n-áirítear tuarascálacha fada, a roinnt ina gcodanna le heilimintí a chuireann cuid de do phríomhtheachtaireachtaí i láthair go beacht. Sábháil spás — bain úsáid as chun faisnéis uathúil a chur i láthair seachas pointí a rinneadh cheana féin i scríbhinn a athrá.

Ábhar machnaimh

Ní féidir leis an bhfoireann atá agat cumarsáid a dhéanamh níos físiúla mura bhfuil teacht acu ar íomhánna láidre. Tá bunachair sonraí thráchtála le stocghrianghraif saor agus is féidir úsáid a bhaint astu go tapa. Ach beidh cuma leadránach ar do chuid íomhánna.

Smaoinigh ar grianghrafadóirí neamhspleácha a fhostú chun grianghraif atá ábhartha ó thaobh téama de, nach dtiocfaidh an aois orthu agus atá oiriúnach a ghlacadh ionas go mbeidh bailiúchán ar leith agatsa nuair a bheidh sé ag teastáil.

Ní bheidh an oiread cur i do choinne ón mbarr má léiríonn tú go gciallaíonn cearta a chur in iúl go héifeachtach i saol an lae inniu go gcaithfear buiséad breise a aimsiú don ghné fhísiúil.

Ar a laghad ar bith, féach an féidir íomhánna láidre a fháil ó thaighdeoirí, oibrithe allamuigh, cosantóirí ceart, dlíodóirí nó daoine eile a bhailíonn do chuid ábhair bunaidh.

An beart a dhéanamh mar is ceart

→ Is iontach an méid is féidir a chur in iúl le léaráidí. Chruthaigh Yanko Tsvetkov an-spéis go deo nuair a mhapáil sé claontacht ina **Atlas Claontachta**.

→ Tugann taighde ó Ollscoil Utrecht léargas suimiúil **mairid le conas is fearr sonraí a léirshamlú**.

→ Sampla den scoth den úsáid is féidir a bhaint as ealaín agus idirghníomhaíocht chun teachtaireacht chearta an duine a chur in iúl, féach **an feachtas ar phríosúnaigh pholaitiúla i mBurma** le Human Rights Watch.

Aicearraí

Nach bhfuil an t-am nó an t-airgead agat chun do chuid íomhánna féin a aimsiú?

Féach ar bhunachair sonraí íomhánna go bhfaighidh tú grianghraif dhearfacha ar chearta an duine.



//

Glac leis an dearfacht go fonnmhar

Tabhair ceannasaíocht le teachtaireachtaí dearfacha d'fhonn an díospóireacht a leathnú agus comhcheangail dhearfacha a spreagadh i samhlaíocht an phobail — gan scaoileadh leis an tsúil chriticiúil is bonn le cuid mhór de na dlíthe i leith chearta an duine.

BEARTA ATÁ MOLTA AGUS BEARTA NACH bhFUIL



Bíodh an dearfacht, seachas an diúltachas, mar réamhshocrú agat — ach fág i do dhiaidh an dearcadh soineanta maoithneach.



Bain úsáid as do chuid focal féin agus as an réaltacht is eol duit mar phointe tosaigh.



Ná luaigh focail do chéile comhraic — fiú chun iad a bhaint óna chéile — mura féidir é a sheachaint.

Cén fáth?

Minic go leor cuimsíonn obair chearta an duine go gcaitear aghaidh a thabhairt ar na gnéithe is dorcha den daonnacht. Ach is minic gur mó dochar ná maitheas a dhéanann sé béim a chur ar an taobh diúltach toisc go mbíonn éadóchas agus frustrachas ar dhaoine i dtaobh athrú a chur ar réaltachtaí pianmhara.

Conas?

Spreg daoine trí rud éigin a thabhairt dóibh a thabharfaidh dóchas dóibh.

Ní chiallaíonn sé go bhfuil neamhaird á tabhairt ar na dúshláin ná ar na limistéir liatha. I roinnt cásanna, beidh do dhearcadh criticiúil fite fuaite i do d'inchreidteacht. Tá an saol lán de dheascéalta — aimsigh iad agus cuir béim orthu. Nó tabhair cúis do dhaoine páirt a ghlacadh — roinn an fhís atá agat don rath amach anseo agus an chuma a bheadh air.

Uaireanta ní féidir gan freagra a thabhairt ar reitric ghránna agus ar mhífhaisnéis. Ná déan sin ach laistigh de do scéal dearfach inchreidte féin. Má bhíonn tú ag argóint laistigh de fhráma do chéile comhraic, is mór an seans go neartófar an scéal diúltach atá acu.

Dá bhrí sin — déan anailís ar na scéalta agus ar an insint a úsáideann céilí comhraic chearta an duine. Ansin fan glan orthu!

Ábhar machnaimh

D'fhéadfadh roinnt tarlúintí a bheith chomh tromchúiseach sin go gcaithfidh tú freagairt ina leith fiú gan frithfhráma a bheith ullmhaithe agat. Má tharlaíonn sé seo go minic, cuir am i leataobh chun machnamh a dhéanamh ar do bhonneagar agus d'ullmhacht don chumarsáid phoiblí.

An beart a dhéanamh mar is ceart

→ Rinneadh an fiseán ceoil ar stíl Bollywood **“The Welcome”** chun feachtas **“Saor agus Comhionann”** na Náisiún Aontaithe a chur chun cinn. Bhreathnaigh thart ar 2.2 milliún duine air an chéad bhliain ar eisíodh é — an fiseán de chuid na Náisiún Aontaithe is mó ar breathnaíodh riamh air.

Aicearraí

Is féidir an-spreagadh go deo a fháil ó iriseoireacht atá dírithe ar réitigh. Léigh tuilleadh faoi seo san alt ar Eochair 8.

An t-alt an-chuimsitheach le Thomas Coombes **“Hope not fear: A new model for communicating human rights”** — b'fhéidir go mbeadh athrú ar an dearcadh atá agat tar éis duit é a léamh.

Ag aontú nach bhfuiltear ar aon intinn

Le teacht ar fhrithshampla d'fheachtas inar baineadh úsáid an-éifeachtach as bearta scanraithe, féach an feachtas faisnéise i dtaobh víreas easpa imdionachta daonna (HIV) — **“Don't Die of Ignorance”** — sa Ríocht Aontaithe. Chuidigh sé go mór leis an taoide homafóibe a chasadh sna 1980idí.



//

Bíodh guth barántúil dílis ag do theachtaireacht

Roghnaigh an teachtaire is fearr — mar shampla sealbhóir ceart nó pearsantacht phoiblí a mbeadh aithne air/uirthi — chun an ceann is fearr a fháil ar dhoicheall an phobail roimh “saineolaithe”, eagraíochtaí agus institiúidí a bhaineann le cearta an duine. Labhróidh na daoine sin ina bhfocail féin go díreach leo siúd atá ar comhintinn leo agus ina dteanga féin.

BEARTA ATÁ MOLTA AGUS BEARTA NACH bhFUIL



Bíodh ómós agat don teachtaire — ná mothaíodh do theachtaire go bhfuil tú ag baint úsáid as nó bhfuil beag is fiú á dhéanamh de sa chaoi a sainíonn tú a ról.



Smaoinigh ar an ngné áitiúil — leibhéal na cosmhuintire — chun go mbeidh do theachtaire agus do theachtaireacht araon chomh hábhartha agus is féidir.



Ná seas idir an teachtaireacht agus an tionchar mothúchánach a d’fhéadfadh a bheith aici — seas siar agus ná bí i do scagaire!

Cén fáth?

Bíonn doicheall ar an bpobal roimh institiúidí, eagraíochtaí agus saineolaithe. Tú féin agus iad siúd atá thart timpeall ort, beidh iontaoibh agaibh as do chuid fionnachtana agus beidh fáilte agaibh roimh do chuid teachtaireachtaí. Ach má dhéanann tú talamh slán de go bhfuil an mothú céanna ag an bpobal, b'fhéidir nach ndéanfa cumarsáid cheart a dhéanamh leis an spriocghrúpa sin.

Conas?

Roghnaigh teachtaire lena nglacfaidh daoine lasmuigh de do chomhlúadar dlúth féin — duine a bhfuil dáimh acu leis/léi agus muinín acu as/aisti. B'fhéidir gur bean chabhrach, iarphóilín, físbhlagálaí, nó pearsa cháiliúil a bheadh sa duine seo. Tabhair cead labhartha ar a son féin d'íospartaigh sárúithe ceart, nó do ghníomhaithe ar son chearta an duine, nuair is féidir.

Cuir comhphobal le chéile d'eagraíochtaí agus daoine aonair nach bhfuil bunaithe ar chearta — amhail tionchairí de chuid na meán shóisialta nó eagraíochtaí sochaí sibhialta a thugann tacaíocht dhíreach do ghrúpaí leochaileacha.

Fáiltíonn an pobal mór (an pobal ar féidir dul i gcion orthu) roimh cheartsealbhóirí ar leith thar a chéile agus bíonn iontaoibh acu astu sin. Ar an gcaoi chéanna, beidh cuma níos barántúla ar chuid de na hurlabhraithe ná ar chuid eile díobh mar ionadaithe dá ngrúpa. Roghnaigh go cúramach iad!

Ábhar machnaimh

Athrú a chur ar mheon

B'fhéidir nach mbeidh an lucht ceannais an-sásta nach mbaintear leas iomlán as deis bhrandála — ach is mór an seans gurb é seo an praghas a bheidh le híoc as barántúlacht. Ceartsealbhóirí cumhachtaithe, seachas cur chun cinn branda, a thabharfaidh le fios go bhfuil ag éirí leat.

- Aimsigh cothromaíocht an smacht a ligean uait ar thaobh amháin agus seiceálacha cáilíochta a fhorchur ar an taobh eile. Tabhair treoir do do theachtaire nó do chuid chumarsáidí sainiúla script, más gá. Go hidéalach, is leor aontú ar na frámaí

An beart a dhéanamh mar is ceart

→ I bhfeachtas chun stad a chur le fostú páistí, bhain gníomhaireacht fógrán Glasnost, Hivos People Unlimited agus Bardas na Háige úsáid chliste as guthanna úra chun a dteachtaireacht a scaipeadh. Agus iad ar iarraidh dul i gcion ar thionchairí de chuid Instagram a bhfuil breis is 100 000 de lucht leanúna acu, tharraing siad aird lucht féachana óg agus na meán príomhshrutha araon.

Féach **an físeán iar-Fheachtais** a rinne siad go bhfaighidh tú an scéal iomlán.

a mbeidh sibh le díriú orthu — nó na cinn dhiúltacha a bheidh a sheachaint.

- Déan nasc ar ais chuig iarrachtaí na heagraíochta — déan do theachtaire a spreagadh chun daoine a threorú chun tuilleadh eolais a fháil nó chun páirt ghníomhach a ghlacadh.

Caint siopa

Déan deimhin de go gcuirfear cuid de do bhuiséad agus am na foirne ar leataobh chun teachtairí nua gan choinne a thacú agus a fhorbairt nuair a thagann siad chun cinn.

8



//

Cumarsáid a neartú leis na meáin

Déan caidreamh láidir, tairbheach a bhunú agus a chothú le gach cuid den aos iriseoireachta, lena n-áirítear iriseoireacht sonraí, chuiditheach agus thumthach.

BEARTA ATÁ MOLTA AGUS BEARTA NACH bhFUIL



Ná déan talamh slán de go measfaidh iriseoirí gur saineolaí thú toisc go gceapann daoine eile é sin – cuid dhílis den ghairm sin an sceipteachas.



Ná imirt an cluiche sin, an tseanscoil i gcomparáid leis an scoil nua – bíonn níos mó le tairiscint ag an dá cheann acu ná mar a cheapfá ar dtús.



Ná bíodh do chumarsáid ina heisiúint aonuaire. Cuir do theachtaireacht i láthair arís agus arís eile le himeacht ama.

Cén fáth?

Tá ag éirí go maith leis na pobalóirí casadh diúltach a chur ar shaincheisteanna maidir le cearta an duine sna meáin chumarsáide. Ní mór duit dul i ngleic leis sin le cumarsáid chomh héifeachtach céanna.

Conas?

Déan inneachar láidir a tháirgeadh, bí tráthúil agus úsáid uainiú cliste chun é a eisiúint, aimsigh na comhpháirtithe cearta sna meáin chumarsáide agus neartaigh na caidrimh sin.

Ná bí ró-aireach maidir le scéalta a dhíol leis na meáin chumarsáide choinbhinsiúnacha. Bíonn suim acu siúd freisin i mórscéalta nuachta a mbaineann na mothúcháin go láidir leo agus a mbíonn an ghné fhísiúil le sonrú go tréan orthu. Nuair a mhearscaiptear rud éigin ar na meáin shóisialta, is minic a thuariscíonn siad air — níl ort ach smaoiniamh ar na haischlibeanna is mó de chuid Twitter i mbliana. Modúil bheaga, inláimhsithe a scaoiltear amach de réir a chéile le himeacht ama — is féidir leo sin tuairiscíú breise a mhealladh.

Ar an gcaoi chéanna, ciallaíonn agallaimh mhaithe teilifíse agus raidió go bhfuil ort a bheith cliste, ach gan bheith ardnósach. Bain úsáid as focail agus abairtí simplí; bí neamhfhoirmiúil, agus bain úsáid as scéalta daonna aon áit ar féidir leat.

Ní chiallaíonn sé sin go bhfuil ort substaint na hargóna a ghéilleadh. Tá cuid den iriseoireacht is nuálaí bunaithe ar thaighde críochnúil agus tig leis bealaí iontacha a chur ar fáil chun cearta a chur i láthair.

Bíodh do chuid cumarsáide tráthúil ó thaobh ábharthachta agus an méid atá i mbéal an phobail. Bímid macánta faoi — is annamh a bhíonn aon spéis ag daoine féin i do chuid aschur féin agus sa sceideal oibre a bhaineann leo.

Ná bain úsáid as comóradh ar an lá ar tharla ionstraim nó cruinniú institiúideacha éigin ach amháin má tá sé sách mór le spéis a bheith ag na meáin príomhshrutha ann. Tugann laethanta atá tiomanta do théamaí áirithe deiseanna maithe chun díriú ar ábhar ar leith — pleanáil chun tosaigh ionas nach dtiocfaidh siad seo aniar aduaidh ort.

Ábhar machnaimh

Ní furasta fios a bheith agat cén uair a thiocfaidh iriseoir, ar spéis leis/léi na cúrsaí seo, chun cinn. Ach comhrá tapa a dhéanamh leo, is féidir iad a dhíspreagadh ó leanúint suas — nó d'fhéadfaí tuairiscíú a spreagadh ab fhéarr leat a sheachaint.

Déan an fhoireann oibriúcháin go léir a oiliúint chun déileáil leis na meáin. Ar a laghad ar bith, déan cinnte go dtuigean siad ‘frámaíocht’ agus na frámaí a theastaíonn agus nach dteastaíonn ó d’eagraíocht a úsáid i gcomhair topaicí áirithe.

Ach bíodh misneach agat agus smaoinigh ar níos mó a dhéanamh ná an damáiste a mhaolú — is féidir le d’fhoireann a bheith ina “n-íolraitheoirí” ar na príomhtheachtairachtaí atá agat má chuireann siad in iúl ar bhealach soiléir spéisíúil iad.

An seandéanamh, an déanamh nua

Is grúpa an-ilchineálach iad na “meáin thraidisiúnta” — na nuachtáin, an raidió agus an teilifís. Ina measc seo tá meáin nua, speisialaithe chomh maith le dreamanna seanbhunaithe ag iarraidh rudaí nua.

Glacann iriseoirí sonraí faisnéis amh a tháirgtear ag taighdeoirí, iad féin a anailísiú, agus scéalta nuachta a tháirgeadh bunaithe ar a gcuid conclúidí.

Úsáideann iriseoireacht thumthach **réaltacht fhíoriúil** chun freagairtí mothúcháinacha instinníúla a spreagadh.

San iriseoireacht chuiditheach (nó iriseoireacht réiteach), ní chuirtear fadhbanna i láthair ach amháin má chuirtear réitigh fhéideartha ar na fadhbanna i láthair freisin.

Ná tabhair droim láimhe dó mar iriseoireacht na ndea-scéalta! Amharc ar na samplaí **Tionscadal Iriseoireachta Cuidithí** agus ar **Positive Newsmar**.

Aicearraí

Amharc ar **shuíomh gréasáin an chóitseálaí meán** go bhfaighidh tú comhairle ghlan dhíreach ó thaobh an beart a dhéanamh agus tú ar an aer.

9



//

Straitéisí cumarsáide a éagsúlú chun freastal ar spriocghrúpaí éagsúla

Faigh amach cén chaoi a ndéanann do chuid spriocghrúpaí cumarsáid agus téigh i ngleic leo ar na hardáin sin.

BEARTA ATÁ MOLTA AGUS BEARTA NACH bhFUIL



Cuir tús leis an iomhá is spéisiúla nó an píosa is mealltaí den scéal.



Meall isteach iad — is féidir le fiseáin atá cúpla soicind ar fad daoine a tharraingt chuig inneachar níos faide.



Bí ar an eolas faoi na srianta teicniúla — tá níos mó ná deisbhéalaíocht i gceist leis na meáin shóisialta.



Fág ailt agus fo-ailt ó dhlíthe ag na speisialtóirí. Téann daoine i dtámh mar gheall orthu.



Bí solúbtha — déan mionleasuithe ar do straitéis de réir mar a fhorbraíonn do thionscadal agus mar a éiríonn na spriocghrúpaí agus na príomhtheachtaireachtaí soiléir.

Cén fáth?

A liachtaí sin cainéal, a laghad sin ama. Ach chun an leas is fearr a bhaint as an iliomad bealaí atá ann chun do theachtaireacht a scaipeadh, ní mór duit í a choigeartú chun go mbeidh sí oiriúnach.

Conas?

Déan taighde ar na sonraí ábhartha is déanaí maidir le próifílí úsáideoirí a bhaineann leis na meáin éagsúla mar aon leis na haipeanna agus na hardáin éagsúla. Is fearr cúpla ceist a rith ar Google ná faic a dhéanamh.

Tá eisceachtaí ann, gan amhras, ach tá aois agus suíomh geografach ríthábhachtach. Is mó an seans go dtiocfaidh tú ar dhaoine den phobal “ar féidir dul i gcion orthu” — daoine atá scothaosta agus nach bhfuil chomh huirbeach — trí na nuachtáin, an raidió agus an teilifís.

Sa réimse digiteach, ba chóir íomhánna láidre agus scéalta simplithe a roinnt ina ngiotáin bheaga. Bí eolach na réaltachtaí teicniúla. Mar shampla, is gá íomhánna a chur in oiriúint don ardán áirithe atá i gceist — scáileáin bheaga na bhfón póca, cuir i gcás. Beidh tairbhe le baint as an iarracht bhreise: má dhéantar do theachtaireacht a mhearscaipeadh ar na meáin shóisialta, b’fhéidir go dtiocfadh na meáin chumarsáide thraidisiúnta i dtír ar an scéal.

Ní hionann an réiteach a bheidh ar gach cás; ná smaoinigh an iomarca air. Is socrú bunúsach maith é do chumarsáid a dhíriú ar an bpobal i gcoitinne — ní thaitníonn téacsanna róchasta leis na meáin ná leis na polaiteoirí ach an oiread.

Sa chás annamh gur lucht féachana speisialtóireachta atá agat i ndáiríre — mar shampla saineolaithe teicniúla nó státseirbhísigh — bain úsáid as cumarsáid ar leith dóibhsean.

Cúrsaí teicneolaíochta

Cabhraigh le do bhaill foirne a gcuid féin a dhéanamh de na hardáin nua — bain an mhistéir den teicneolaíocht ar a bhfuil na hardáin sin bunaithe. Le seisiúin oiliúna phraiticiúla, is féidir teacht roimh an doicheall a bhíonn ar dhaoine roimh an rud nach bhfuil siad eolach air.

Dul i dteagmháil le do “leanbh laistigh”

Más mian leat cumarsáid a dhéanamh go díreach le leanaí nó le daoine óga, ba chóir duit a bheith soiléir faoin aisghrúpa. Téigh i gcomhairle le speisialtóirí, ar a nós siúd atá ag forbairt oideachas chearta an duine le haghaidh scoileanna. Is fearr an toradh a bheidh ar mhic léinn a bheith páirteach i dtionscadail “foghlaim ghníomhach” ina bpobal ná díreach ábhair theagaisc fhoilsithe a sheoladh amach chucu.

Ná déan dearmad go bhfuil **eagraíochtaí** ann atá ag obair ar an gceist áirithe seo.

Tá roinnt **leideanna cabhracha** curtha le chéile ag UNICEF.

Bí ionchuimsitheach

Má bhíonn do chumarsáid inrochtana ag daoine faoi mhíchumas, déanfar leathnú ar do spriocgrúpa ar go leor bealaí. Mar shampla, má chuirtear fotheidil le d’fhíseán cabhraítear le gach duine a fhéachann air in áit phoiblí, ní hamháin iad siúd nach bhfuil an éisteacht go maith acu.

Chun tuilleadh eolais a fháil faoin leas is mó a bhaint as an inrochtaineacht, féach cad a deir na speisialtóirí: **ENIL (Gréasán an AE um Maireachtáil Neamhspleách).**

10



//

Áirithigh go gcuirfear dóthain acmhainní ar fáil haghaidh do chuid obair chumarsáide”

Leag amach go soiléir na hacmhainní ama, daonna agus airgeadais is gá chun do chuid aidhmeanna a bhaint amach ●

BEARTA ATÁ MOLTA AGUS BEARTA NACH bhFUIL



Smaoinigh ar dhaoine eile seachas na gnáthdhaoine intí – d’fhéadfadh na hacmhainní daonna is luachmhaire a bheith faoi cheilt in aice láimhe.



Déan an buiséad a leithdháileadh ón tús.



Bí solúbtha agus freagrúil, ag cur leis na hacmhainní de réir a chéile agus de réir mar is gá.

Cén fáth?

Is iontach an rud iad na smaointe móra — ach teastaíonn na scileanna, an t-am agus an t-airgead chun iad a chur i bhfeidhm.

Conas?

Bunáite na n-eagraíochtaí, leithdháileann siad fós i bhfad faoi bhun 10 % de bhuiséid tionscadail ar obair chumarsáide. Tá thart ar 25 % de bhuiséad lárnach nó de bhuiséad tionscadail níos réadúla má táthar ag iarraidh tionchar ceart a imirt.

Bíonn athrá i gceist le cumarsáid éifeachtach. Bí cinnte go bhfuil an buiséad agat agus go bhfuil an t-am ag do bhaill foirne an obair a chur in iúl i rith shaolré an tionscadail, agus ní hamháin ina chéim dheireanach.

Bíodh tuiscint shoiléir agat ar scileanna na foirne — agus cé acu an bhfuil an t-am acu na scileanna sin a úsáid. B'fhéidir go gciallódh sé seo baill foirne a athrú timpeall, oiliúint spriocdhírthe a sholáthar, nó conraitheoirí a fhostú le haghaidh tascanna ar leith.

Má théitear i mbun scileanna na foirne a thomhas go réamhghníomhach, b'fhéidir go dtiocfaí ar acmhainní luachmhara in áiteanna nach mbeifí ag súil leo. Mar shampla, b'fhéidir gurb iad na ceannairí sinsearach a bheadh réamhshocraithe mar theachtaire poiblí — ach b'fhéidir gur fearr mar a rachadh baill foirne eile i bhfeidhm ar spriocghrúpaí áirithe.

D'fhéadfadh baill foirne atá gníomhach ar na meáin shóisialta do theachtaireacht a mhéadú ar bheagán costais. B'fhéidir go mbeifeá breá sásta leis an mbealach pearsanta a bhíonn leo — ach bí cinnte go dtuigeann siad nuair nár cheart dóibh nasc a dhéanamh le d'eagraíocht óna gcuntas pearsanta, agus cad nár cheart dóibh a rá. B'fhéidir go mbeadh beartas inmheánach ag teastáil lena aghaidh seo.

Maidir le haistriúcháin

Le go n-aimseoidh do theachtaireacht spriocghrúpaí fairsinge, ní mór do theachtaireacht a thabhairt i go leor teangacha éagsúla. Ach tá níos mó i gceist ná buiséad a bheith ann le haghaidh aistriúcháin.

Seans nach leor an t-aistriúchán díreach, go háirithe i gcás téacsanna nach bhfuil an-fhoirmiúil. Chun nach gcaillfear teachtaireachtaí san aistriúchán, fostaigh comhpháirtithe áitiúla chun an cúram a ghlacadh.

Ná déan dearmad ar chúinsí ama. Má tá tú ag súil le tuairisciú sna meáin: smaoinigh roimh ré, agus bí réalaíoch, faoin méid ama a theastóidh chun an t-aistriúchán a ullmhú.

Rochtain oscailte

Má bhíonn do chumarsáid inrochtana ag daoine faoi mhíchumas, tagann a lán buntáistí chun cinn. B'fhéidir freisin gur rud é a bheadh riachtanach.

Glac roinnt céimeanna simplí le tús a chur leis agus feasacht a mhéadú i measc do chuid foirne. Cuir fotheidil ar na físeáin, cuir “téacs malartach” ar fáil ar íomhánna, agus déan cinnte go bhfuil a fhios ag daoine cén teagmhálaí óna bhfaighfear tuilleadh eolais nó treoir i dtaobh rannpháirtíochta.

Le tuilleadh a fhoghlaim, féach an obair a dhéanann eagraíochtaí a dhíríonn ar an réimse seo: **Gréasán an AE um Maireachtáil Neamhspleách, ENIL.**

Aicearraí

Bíonn am agus fuinneamh de dhíth le bheith ag idirghníomhú le daoine ar líne, agus ní mór saincheisteanna féideartha a thuar.

Is doiligh déileáil le ráitis dhiúltacha. Le comhairle a fháil faoin gcaoi ar cheart déileáil le naimhdeas, féach **cúrsa CEJ maidir le fuathchaint ar líne.**

**FRA – GNÍOMHAIREACHT AN AONTAIS EORPAIGH
UM CHEARTA BUNÚSACHA**

fra.europa.eu – info@fra.europa.eu

 facebook.com/fundamentalrights

 twitter.com/EURightsAgency

 linkedin.com/company/eu-fundamental-rights-agency



Oifig Foilseachán
an Aontais Eorpaigh



Fundamental Rights
Forum
connect.reflect.act