

## Pangunahing tip para sa mga magulang at tagapangalaga

Narito ang Kidscape para tulungan ang mga bata at pamilya. Ang iyo mang mga anak ay magsisimula pa lang mag-aral o magpapalit ng paaralan at nag-aalala ka tungkol sa pambu-bully, o dumaranas kayo ng pambu-bully at hindi sigurado sa gagawin, narito kami para tumulong.

Ang Kidscape ay nakatuon sa pagsuporta sa magkakaibang mga komunidad sa England at Wales. Gusto naming maabot ang lahat ng bata at pamilyang nangangailangan ng tulong sa pambu-bully. Dahil dito, ipinagmamalaki naming ibigay sa iyo ang mga Pangunahing Tip na ito na isinalin sa iyong wika, at umaasahang makakatulong ang mga ito sa iyo.

## Ihanda ang iyong anak sa buhay sa paaralan

### 1 Subukang huwag masyadong mag-alala

Mahirap ito pero karamihan sa mga bata ay masaya sa paaralan; nakakaya ang mga dumarating na mga hamon at lumalaki bilang masasayang kabataan na nasa hustong gulang.

### 2 Kaya mo ito

Kung dumarating ang mga hamon, may lakas at kakayahan kang suportahan ang anak mo. Kung hindi ka sigurado sa gagawin, may maraming taong makakatulong sa iyo. Narito ang Kidscape para tulungan ka.

### 3 Magsanay

Kausapin ang iyong anak kung paano makipagkaibigan (hal. mag-hello, magtanong sa iba tungkol sa kanilang sarili, maging mabait), at kung ano ang tunay na kaibigan (hal. hindi ka sasaktan ng mga kaibigan). I-role play kung ano ang gagawin kung may sinabi o ginawang nakakasakit sa iyo ang iba. Patibayin sila na may kakayahan silang kumilos at sabihin nang paulit-ulit na nandiyan ka para sa kanila.

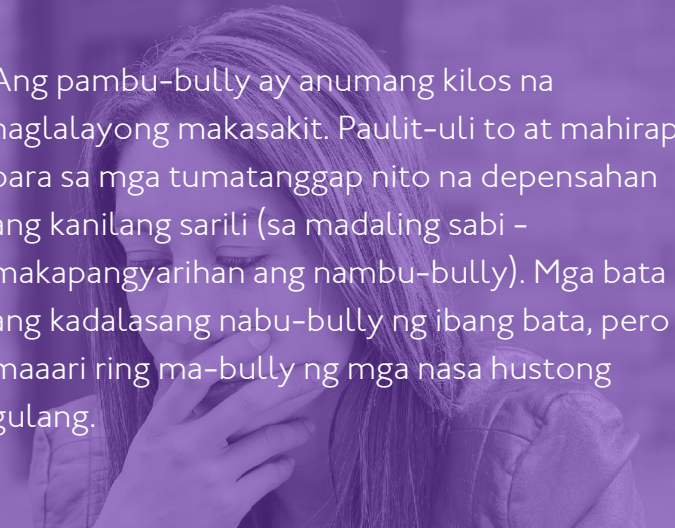
### 4 Ituro ang pagiging mabait

Inoobserbahan ng anak mo ang iyong bawat kilos kaya pag-isipan kung paano ka nakikipag-usap sa iba. Hikayatin silang ipatanggol ang iba, pasalihin ang lahat sa paglalaro, mahalín ang kanilang sarili at mahalín ang iba.



Ano ang pambu-bully?

Ang pambu-bully ay anumang kilos na naglalayong makasakit. Paulit-ulit to at mahirap para sa mga tumatanggap nito na depensahan ang kanilang sarili (sa madaling sabi - makapangyarihan ang nambu-bully). Mga bata ang kadalasang nabu-bully ng ibang bata, pero maaari ring ma-bully ng mga nasa hustong gulang.



## Ano ang pambu-bully?

### Paano malalaman kung pambu-bully ito

Maraming uri ng pananakit pero sinasabi sa amin ng mga bata na ang pinakamadalas na uri ng pambu-bully ay ang pagtawag ng kung anu-anung pangalan (huwag maniwala sa lumang sticks at stone rhyme - maaaring masakit o mas masakit pa ang mga salita). Maaari ding pisikal o emosyonal ang pambu-bully, at maaaring mangyari nang personal at online (cyberbullying). Nakakainteres na sinasabi sa amin ng mga bata na pinakamahirap ang personal.

### Pagpuna sa 'pagkakaiba'

Kadalasang pinupuna ng mga batang nambu-bully ang anumang uri ng iniisip na 'pagkakaiba'. Nakalulungkot na nangangahulugan ito na kadalasang pinupuntirya ang mga batang May Kapansanan at nangangailangan ng espesyal na edukasyon, may anumang uri ng pagkasira sa hitsura, mga nasa pangangalaga, may minorityang etnikong pinagmulan, namumuhay sa kahirapan, mga naulila, may allergy, hindi sumusunod sa 'mga pamantayan' sa kasarian, nag-e-explore sa kanilang sekswalidad.

### Mga sinyales na maaaring binu-bully ang anak mo

Maaaring kasama sa mga sinyales ang pagbabago sa pag-uugali ng iyong anak (mas maingay, mas tahimik), natatakot pumasok sa paaralan o makibahagi sa mga karaniwan nilang aktibidad, hindi maipaliwanag na pagkakasakit tulad ng pananakit ng tiyan at ulo, hindi makatulong nang maayos, naiihi sa kama, mga sugat at nawawala o ninakaw na mga gamit.

## Ang gagawin kung sa tingin mo ay binu-bully ang anak mo

### 1 Huwag mataranta

Nakakatakot kung sa tingin mo ang binu-bully ang anak mo pero malalampasan mo ito sa tamang suporta. Kailangan ng anak mo na maging kalmado ka. Mag-isip na tulad ng isang cool, pero may kakayahan na warrior na magulang.

### 2 Maglaan ng panahong makipag-usap

Napaka-busy nating lahat pero kailangan ng mga bata ang iyong presensya kung sasabihin nila sa iyo kung ano ang nangyayari. Minsan epektibo ang diretsahang tanong, pero sa ibang pagkakataon maaaring makatulong ang pamamasyal, pagbibiyahing o pagkain sa labas at mahinahong pagtatanong kung anong tingin nila sa buhay at paaralan. Makinig nang mabuti. Obserbahan ang kanilang mga kilos at kung hindi man sila magsabi sa pagkakataong iyon, patuloy na humanap nang paraan hanggang sa handa na sila.

### 3 Magtanong sa iba

Maaaring makatulong ang pagtatanong sa mga kaibigan ng ibang mga bata kung may napapansin sila. Kailangang mag-ingat tungkol dito para hindi ito maging tsismis sa playground pero maaaring pinakamahasag na mapagkukunan ng impormasyon ang ibang bata. Magtanong sa kanilang guro. Suriin kung may napansin silang pagbabago sa anak mo.



## Binu-bully ang anak ko - ano ang gagawin ko?



### 1 Patatagin ang kanilang loob

Ipaalam sa anak mo na hindi niya ito kasalanan at magkasama ninyo itong harapin.

### 2 Magrekord

Isulat kung ano ang nangyari, saan, sino ang kasama, at kung gaano katagal. Pagkatapos ay gumawa ng diary ng mga pangyayari.

### 3 Tanungin ang anak mo kung ano ang kailangan niya

Tanongin mo sila kung anong nararamdaman nila tungkol dito, at kung ano ang pinakakailangan nila mula sa iyo. Mahalagang maramdaman ng anak mo na kontrolado niya ang sitwasyon. Maaaring takot na takot sila sa epekto ng pagsasabi sa iba (hal. tawaging sumbongero) kaya magkasamang gawin ang pinakamagandang aksyon.

### 4 Sabihin sa paaralan

Maaaring takot na takot ang iyong anak na gawin ito kaya pag-usapan kung sino ang pinakamagandang lapitan at kung ano ang gusto mong gawin nila. Ang pokus ay ang pagtiyak na mahinto ang pambu-bully.

### 5 Panatiliing ligtas ang anak mo

Kung nasaktan sila sa anumang paraan o nanganganib na masaktan, huwag mong hayaang malagay sila sa mapanganib na sitwasyon. Pangunahin ang kanilang kaligtasan. Legal na obligasyon ng paaralan na panatilihin silang ligtas at dapat nilang tulungan sa iyo. Kung sila ang inatake o tinakot na sasaktan maaari ka ring makipag-ugnayan sa iyong team ng lokal na mga serbisyo para sa mga bata (sa konseho) at/o sa pulis.

# Binu-bully ang anak ko - ano ang gagawin ko?

## 6 Pag-isipan kung sino pa ang maaaring makatulong

Kailangan ng anak mo ang iyong suporta sa panahong ito kaya tulungan silang isipin ang mga tao sa paaralan na kakampi nila at makakatulong sa kanila. Maaaring ito ay ibang mga bata o guro na gusto at pinagkakatiwalaan nila. Hikayatin silng makibahagi sa mga aktibidad na makapagpapasaya sa kanila at magkaroon ng mga kaibigan sa labas ng paaralan.

## 7 Huwag matakot makipag-usap sa iyong GP

Kung nakaapekto sa pisikal o mental na kalusugan ng iyong anak ang pambu-bully (hal. takot na takot sila o nababalisa) makipag-usap sa iyong GP.

## 8 Tulong – walang ginagawang aksyon ang paaralan

Subukan mong huwag magalit – linawin mong kailangan ninyong magtulungan hanggang sa mahinto ang pambu-bully. Kung kailangan mong palakihin ang isyu, sundin ang proseso ng mga reklamo ng paaralan at makipag-ugnayan sa iyong lokal na team ng mga serbisyo para sa mga bata sa konseho. May legal na obligasyon ang paaralan at ang konseho na panatilihin ligtas mula sa panganib ang anak mo. May mga detalye rin ang Kagawaran ng Edukasyon kung paano palakihin ang reklamo depende sa uri ng paaralang pinapasokan ng anak mo. Maaaring makatulong ang pag-refer sa mga dokumento ng Kagawaran ng Edukasyon sa Pag-iwas at Pagharap sa Pambu-bully at Papapanatili sa mga Bata na Ligtas sa Edukasyon para ipakitang alam mo ang mga karapatan ng anak mo.

## Mga praktikal na hakbang

Ang Kidscape ay nakakatulong na buuin ang kumpiyansa at pagpapahalaga ng mga bata at pamilyang dumaranas pambu-bully. Hinahanap ng mga batang nambu-bully ang mga bagay na para nila ay kahinaan ng ibang tao. Nangangahulugan ito na pupuntiryahin nila ang isang batang mukhang mahiyain o hindi sigurado sa kanyang sarili.

Tinuturuan namin ang mga bata na manindigan tulad ng magandang postura, pakikipag-eye contact, matutong humindi nang may kumpiyansa, pagtanggap na bigyan ang taong nang-aapi sa iyo ng reaksiyon na gusto nila.

Nagsasagawa kami ng libreng workshop ng Zap sa buong bansa na maaring magturo nto – tingnan ang [www.kidscape.org.uk/zap](http://www.kidscape.org.uk/zap) para sa higit pang detalye.



## Paano kung nambu-bully ang anak ko?

### Muli, huwag mataranta.

Maraming dahilan kung bakit nambu-bully ang mga bata. Minsan dahil sikat sila at maraming may gusto sa kanila at gusto nilang panatilihin ang posisyong iyon, o maaaring kabaliktaran nito – nasasaktan sila at insecure kaya nilalabas nila ito sa iba. Minsan nambu-bully din ang mga batang binu-bully. Tayong lahat ay may kakayahang mam-bully.

Tulungan ang iyong anak na makita ang sakit na idinulot nila at linawing kailangan itong mahinto. Kausapin sila kung bakit nila ito ginagawa at bigyan ng positibong mga paraan na makigpakaibigan na hindi nakakasakit na iba. Hikayatin silang magbago at maging tapagtanggol ng mga taong nalulungkot o nag-iisa. Maaari nilang gamitin ang kanilang kakayahan sa mabuting paraan!

# Tulong! Nasa online ang pambu-bully

Kung binu-bully ang iyong anak gamit ang social media, games o website, maaaring mahirap itong kontrolin o takasan. Maaaring hindi ka pamilyar sa mga site na kanilang ginagamit o games na kanilang nilalaro at hindi ka sigurado kung ano ang gagawin.

## 1 Pansinin ang mga sinyales

Kung ang iyong anak ay nababalisa o nalulungkot pagkatapos mag-online maaaring sinyales ito na sina-cyberbully sila.

## 2 Kausapin mo sila

... tungkol sa kung ano ang cyberbullying (sinasadya kang saktan ng mga tao) at hikayatin silang huwag gumanti. Nangangahulogan itong mag-leave sa mga conversation o mag-break muna sandali bago bumalik online.

## 3 Patatagin ang kanilang loob, magrekord, at mag-report

Ipaalam sa anak mo na magiging okey din ang lahat at magkasama ninyo itong haharapin. Subukang huwag magalit kung nag-post o nag-share ang iyong anak na naging mitsa ng pambu-bully. Lahat tayo ay nagkakamali at pagkakataon ito na ipaliwanag na mahalagang mag-isip muna nang mabuti bago mag-share. Kung ang mga nambu-bully online ay mga batang pumapasok sa parehong paaralan ng iyong anak, mahalagang irekord ang mga pangyayari at ibahagi sa paaralan.

## 4 I-report online

Karamihan sa mga platform ay may mga paraan ng pag-report sa pambu-bully. Para sa mga payo at tip sa pagreport sa pambu-bully at nakakapinsalang pag-uugali online, maaari mong bisitahin ang [www.internetmatters.org](http://www.internetmatters.org) o [www.childnet.com](http://www.childnet.com)



## Karagdagang impormasyon

Ito ang mga organisasyong nag-aalok ng payo at tulong sa mga bata at tinedyer na dumaranas ng pambu-bully:

Kidscape: [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

Mga Bata: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

The Mix: [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) (para sa wala pang 25 taon)

YoungMinds: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

Para sa karagdagang impormasyon sa mga workshop ng Kidscape ZAP at payo at gabay para sa mga magulang at bata, bisitahin ang [www.kidscape.org.uk/zap](http://www.kidscape.org.uk/zap)

Pinamamahalaan din ng Kidscape ang isang Parent Advice Line – tingnan ang [www.kidscape.org.uk/parentsupport](http://www.kidscape.org.uk/parentsupport) para sa higit pang detalye.