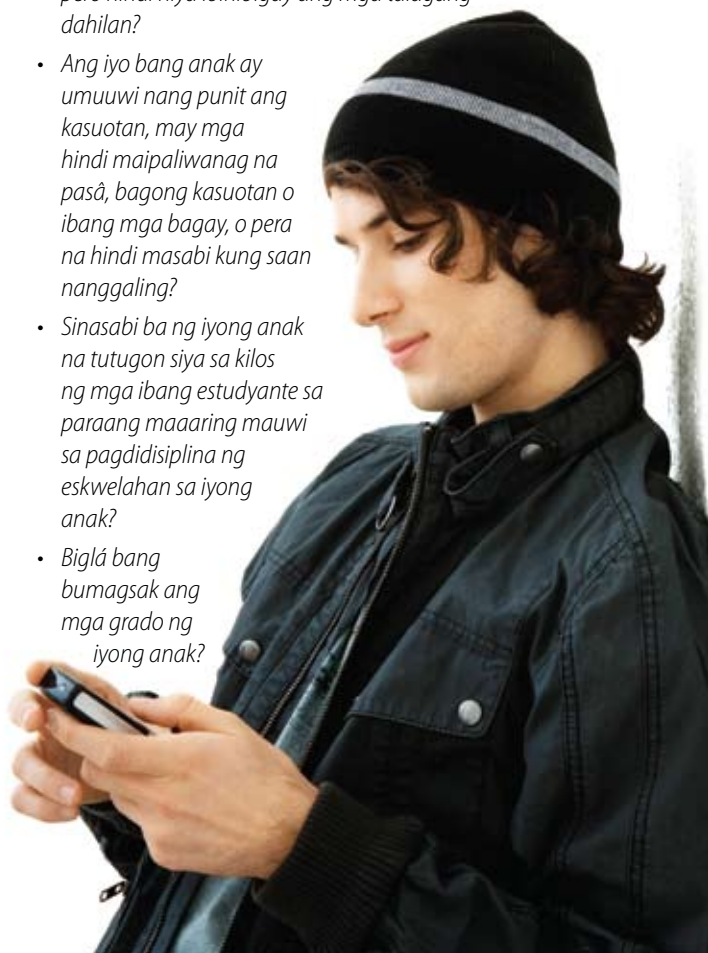


ALAMIN KUNG ANO ANG BULLYING

Ang bullying ay maaaring madaling makita o nakatago - minsan ay mahirap itong makilala. Ang mga sumusunod na katanungan ay maaaring makatulong sa iyo na malaman kung ang iyong anak ay binu-bully o maaaring mayroong binu-bully.

- Nagreklamo ba ang iyong anak na hindi maganda ang trato sa kanya?
- Mayroon ka bang mga napansing palatandaan ng nagbagong kilos?
- Hindi nakakatulog? Pagkabalisa? Kawalan ng ganang kumain?
- Biglang nagagalit? Nasusuka sa umaga?
- Mas agresibo o mapusók sa mga kapatid?
- Ayaw/nataatakot ba ang iyong anak na umalis ng bahay, gusto ba niyang palitan ang dinaraan papuntang eskwelahan, o ayaw ba niyang pumasok?
- Sinasabi ba ng iyong anak na gusto na niyang mag-drop out pero hindi niya ibinibigay ang mga talagang dahilan?
- Ang iyo bang anak ay umuwi nang punit ang kasuotan, may mga hindi maipaliwanag na pasâ, bagong kasuotan o ibang mga bagay, o pera na hindi masabi kung saan nanggaling?
- Sinasabi ba ng iyong anak na tutugon siya sa kilos ng mga ibang estudyante sa paraang maaaring mauwi sa pagdidisiplina ng eskwelahan sa iyong anak?
- Biglá bang bumagsak ang mga grado ng iyong anak?



MGA MAPAGKUKUNAN NG TULONG

Ang Ministry of Education at ang mga partner nito sa edukasyon ay nagbigay ng mga materyales upang tulungan ang eskwelahan at mga magulang na magdibelo ng mga estratehiya upang panatilihin ligtas ang mga eskwelahan sa British Columbia.

Safe, Caring and Orderly Schools website (Website para sa Ligtas, Mapagmalasakit at Maayos na Mga Paaralan):
www.bced.gov.bc.ca/sco/resources.htm

Maghanap ng:

- **Safe, Caring and Orderly Schools (Ligtas, Mapagmalasakit at Maayos na Mga Paaralan): Isang Patnubay**
- **Diversity in BC Schools (Iba't-ibang Kultura sa mga Eskwelahan sa BC): Isang Framework**
- **BC Performance Standards for Social Responsibility (Mga Pamantayan ng BC sa Kahusayan para sa Panlipunang Pananagutan)**
- **Mga Pamantayan ng Probinsiya para sa mga Kodigo ng Kilos**
- **Kaligtasan at ang Internet**
- **Call It Safe (Tawagin itong Ligtas)** – mga patnubay para sa mga magulang na idinibelo ng BC Confederation of Parent Advisory Councils (BCCPAC) upang magbigay ng impormasyon tungkol sa kung paano malaman ang bullying at kung paano tumugon dito.

Ang BCCPAC Advocacy Project

Ang BCCPAC ay nagbibigay ng pagtataguyod sa bata at kabataan para sa mga magulang at sa loob ng sistema ng eskwelahan sa BC.
1-888-351-9834 o www.bccpac.bc.ca

Youth Against Violence Line

Ang YAVLine ay nagbibigay sa mga bata, kabataan, at mga magulang ng kompidensiyal na suporta at impormasyon.
1-800-680-4264 o info@youthagainstviolenceline.com

Ang bullying ay isang natututunang kilos na maaaring palitan ng isang mas mabuting kilos.



Keep Kids Safe from Bullying, Harassment & Intimidation [Filipino]

PANATILIHING LIGTAS ANG MGA BATA

mula sa bullying, panliligalig at pananakot



Pagtrabaho nang Sama-sama upang Gumawa ng mga
Ligtas na Kapaligiran upang Matuto

**Isang Patnubay para sa mga Magulang ng
mga Estudyante sa Grades K-12**



ANG LAHAT AY MAY GAGAMPANANG TUNGKULIN

Makakatulong ang **mga estudyante** kapag sila'y nanagutan para sa kanilang sariling kilos – at sa pamamagitan ng pagsasalita kapag may pagbabanta sa mga karapatan o kaligtasan ng iba.

Makakatulong ang **mga magulang at mga pamilya** sa pamamagitan ng pagtuturo sa mga bata na makitungo sa iba sa isang mapagmalakasit na paraan, pamahalaan ang galit na damdamin, at maging mapagpahayag nang hindi agresibo o mapusók kapag naninindigan para sa kanilang sarili at para sa iba.

Maaaring kausapin ng mga magulang ang kanilang mga anak tungkol sa kung saan sila makakakuha ng tulong kung pakiramdam nila na sila'y hindi ligtas o ang iba ay hindi ligtas.

Maaaring makinig nang aktibo ang mga magulang sa kanilang mga anak at hikayatin silang magsalita tungkol sa kanilang mga inaalala. Minsan, ang mga bata at kabataan ay ayaw magsalita tungkol sa mga bagay na inaalala nila at maaaring mangailangan ng tulong upang malaman kung ano ang problema at upang humanap ng mga salita upang ipahayag ang kanilang mga damdamin tungkol dito.

Maaaring patuloy na makipagtulungan ang mga magulang sa mga paaralan upang lutasin ang mga problema.

Ang mga **paaralan** ay maaaring magtakdá, magpabatid, at malinaw na magbigay-diin ng mga inaasahan na wastong kilos at maaari nilang hayaang managot ang mga estudyante para sa kanilang mga kilos.

Ang mga **guro** ay maaaring magpakita, magturo at maghikayat ng mga wasto o katanggap-tanggap na kilos sa lipunan, tulad ng pagbigay ng kontribusyon sa komunidad ng eskwelahan, paglutas ng mga problema sa mapayapang paraan, pagpapahalaga sa pagkakaroon ng iba't-ibang kultura, at pagtatanggol sa mga karapatang pantao.

Maaaring patuloy na ituro at aktibong itaguyod ng mga paaralan ang mga inaasahang kilos na nakabalangkas sa mga kodigo ng mga ugali ng kanilang eskwelahan.

Sa isang maiging kultura sa eskwelahan, pakiramdam ng mga estudyante at mga may sapat na gulang na sila'y bahagi at nakikitungo sila sa isa't-isa sa mga positibo at nagbibigay-suportang paraan.



Kapag pakiramdam ng mga estudyante na sila'y komportable sa eskwelahan, sinusuportahan, at ligtas, mas may gana silang matuto

Mga Kodigo ng Kilos ng Eskwelahan

Dapat ipahayag ng mga kodigo ng kilos ng eskwelahan ang mga inaasahang kilos at dapat ibalangkas nito ang mga konsekwensiya ng hindi katanggap-tanggap na kilos.

Mga Halimbawa ng Katanggap-tanggap na Kilos:

- Ang paggalang sa sarili, sa iba, at sa paaralan.
- Ang sumali sa pag-aaral nang may layunin.
- Ang pagkilos sa paraang nagbibigay karangalan sa eskwelahan.
- Ang pagsasabi sa isang “masasabihang” taong nakatatandâ, sa tamang panahon, (nang maaga, kung maaari) tungkol sa mga insidente ng bullying, panliligalig o pananakot.

Mga Halimbawa ng Hindi Katanggap-tanggap na Kilos:

- Ang istorbohin ang matuto ang iba.
- Ang pagiging magulo.
- Ang gumawa ng mga hindi ligtas na kondisyon sa eskwelahan o sa paligid ng eskwelahan.
- Ang bullying, panliligalig o pananakot sa iba, nang harapan o gamit ang elektronikong komunikasyon.
- Ang pagpapakita ng pisikal na pagsalakay o pagparusa sa isang tao na nag-ulat ng mga insidente.

Mga halimbawa ng bullying, panliligalig at pananakot:

- Pambabastos, hindi kanais-nais na panunukso o panunuya.
- Pagsasampal, pagbubuhat ng kamay, pangungurot, panununtok o paninipa.
- Pagkukulong sa isang saradong lugar.
- Hindi kanais-nais na paghipo.
- Mga insulto ukol sa lahi o pagiging bakla/tomboy.
- Nagbabantang paunawa, surat, email, tawag sa telepono o tsismis.
- Nagbabanta gamit ang mga salita, mga aksyon o mga sandata o graffiti.
- Pagkalat ng mga sabi-sabi, tsismis o hindi pagsali sa isang grupo.
- Nagbabanta o nag-iinsultong graffiti.
- Stalking (sinusundan) o paghingi nang sapilitan.

Ang bullying, panliligalig, at pananakot ay madalang na madalang na nangyayari sa isang komunidad ng eskwelahan kung saan ang mga inaasahang kilos ay malinaw na ipinapahayag at nauunawaan.

Ang mga eskwelahan ay may magagamit upang patnubayan ang kanilang mga pagsisikap na itaguyod ang panlipunang pananagutan ng mga estudyante at pahasayin ang panlipunang kapaligiran ng kanilang mga paaralan. Ang BC Performance Standards for Social Responsibility ay nagbibigay sa mga guro, mga estudyante at mga pamilya ng iisang set ng mga inaasahan para sa pagdibelop ng estudyante sa apat na lugar:

1 Ang Pagbahagi sa Silid-aralan at Komunidad ng Eskwelahan

- Pagiging mapagtanggap, masaya, mabait, at matulungin.
- Pagiging handang lumahok sa mga aktibidad sa silid-aralan at ang makipagtulungan.
- Pagboluntaryo para sa mga karagdagang pananagutan.

2 Paglutas ng mga Pagtutunggali sa mga Mapayapang Paraan

- Pagpahayag nang tapat sa mga karamdaman, angkop na pamamahala ng mga karamdaman ng galit at pakikinig nang magalang.
- Pagpapakita ng pagmamalasakit at pagsasaalang-alang sa mga iba't-ibang pagtingin.
- Pagtrabaho upang lutasin ang mga problema sa isa't-isa nang kalmado, at ang alamin kung kailan dapat kumuha ng tulong sa isang nakatatandâ.

3 Ang Pagmamahalaga sa Pagkakaroon ng Iba't-ibang Kultura at ang Pagtanggol sa mga Karapatang Pantao

- Ang pagtrato sa iba nang makatwiran at magalang at ang pagsikap na maging isang taong walang kinikilingan at may etiko.
- Pagpapakita ng interes sa pagwawasto ng kawalan ng katarungan, at pagsasalita at pagkilos upang suportahan ang
- Pagkakaroon ng iba't-ibang kultura at pagtanggol sa mga karapatang pantao.

4 Pag-ehersisyo ng mga Demokratikong Karapatan at mga Pananagutan

- Pagpapakita ng lumalaking pagkakaroon ng pananagutan at pagsunod sa mga patakaran ng eskwelahan.
- Pagpapakita ng pagkakaroon ng pag-iisip sa komunidad at pananagutan para sa personal na kilos.
- Pagkilos upang pahasayin ang mundo.