

1 Magpalaki ng anak na hindi nang-aapi

Upang magkaroon ng mas mabuting pakikisama sa kapwa ang inyong anak, mahalaga na nakakatanggap sila ng sapat na pagmamahal at pag-aaruga na maging panatag ang kanilang kalooban sa sariling tahanan.

Ang batang tanggap ang kanyang buong pagkatao ay nagkakaroon ng tiwala at pagpapahalga sa sarili. Samakatuwid ay nagkakaroon din ng pagtanggap ng pagkakaiba at indibidwalidad ng kapwa.



Punto Tanggapin ang kabuuang pagkatao ng bata

- Yakapin ang bata.
- Pansinin at purihin ang sinabi o ginawa ng bata. Paliguan ng mga positibong salita.
- Ang mga simpleng salita mula sa magulang tulad ng “salamat” o “sorry” na naririnig ng bata ay nagbibigay ng positibong pagpapatibay sa kanyang sarili.

Punto Mahalaga na mabubuo ang matapat na relasyon sa loob ng pamilya

- Mahalaga na maglaan ng panahon para sa pamilya.
- Habang nakikinig, tignan sila sa mata at damayan ang kanilang damdamin.
- Uulitin muna ang sinabi ng anak. (parroting)



Punto Ituro ng maayos kung ano ang mabuti at masama

- Ituro na kung gumawa ng mabuti o tamang gawa ay pasasalamat ka ng tao.
- Ituro na kung nakagawa ka ng hindi tama, nagkamali, o hindi mo binigyan ng konsiderasyon ang pakiramdam ng ibang tao, humingi kaagad ng paumanhin.
- Ang bullying ay pananakit ng dignidad at hindi dapat gawin sa ibang tao.

Punto Maging alerto sa pag-uugali ng bata araw-araw

- Ang isang bata, kung minsan ay hindi sinasabi kung nabu-bully na ito dahil sa mga kadahilanan na “Ayaw kong maabala ang ibang tao” atbp.. Kung mayroong pangamba, huwag mag-atubili na tanongin o bumisita at tignan ang kanyang kalagayan sa paaralan.
- Lalo na sa yugto ng pagiging teenagers (elementary upper grade at junior high school na edad) ay kung saan madalas hindi sinasabi ng anak sa mga magulang kahit na sila ay nabibiktima ng pagbully. Ang mga magulang ng mga nasa edad na ito ay kailangan pansinin araw-araw ang kilos o ugali ng anak para sa mga senyales ng bullying. Hindi dapat isipin ng mga magulang na maayos lahat ng bagay sa kanilang anak dahil walang sinasabi o kinukwentong problema sa kanila.



2 Mga “senyales sa pagbully” na pinapahiwatig ng bata

Hindi makapagsabi tungkol sa “bullying” sa kahit sino. Makikita ang mga kakaibang kilos at ugali ng bata na hindi karaniwang makikita sa kanyang pamumuhay kahit hindi man ito makapagsabi. Pansinin ang mga kilos na ito.

※Mayroong dalawang talata upang magkasabay na masisiyasat sa bata.

Sa umaga (bago pumunta sa paaralan)

- Hindi gumigising sa umaga. Hindi maka labas-labas sa kanyang kumot.
- Sa umaga ay sinasabi na masama ang pakiramdam at gugustohing magpaliban sa paaralan.
- Napapadalis na matanghalian o uuwi ng maaga sa paaralan.
- Nawawalan ng gana o hindi na nagsasalita kapag kumakain.

Sa hapon (pagkatapos ng paaralan)

- Natatakot sa tunog ng cellphone o mail.
- Hindi na nag-aaral. Nawawalan ng konsentrasyon.
- Nagnanakaw ng pera sa bahay o humihingi ng mas malalaking halaga sa kinakailangan.
- Pinagtatawanan, binibiro o pinaguutosan sa paglalaro.
- Hindi bumibisita ang kaibigan o ayaw pumunta sa bahay ng kaibigan.



Sa hating gabi (pagkatapos na makatulog)

- Nahihirapang matulog o patuloy ang araw na hindi makatulog sa gabi.
- Nawawalan o nasisiraan ng bagay na ginagamit sa paaralan.
- Makikita na mayroong paguhit-guhit o napupunit ang aklat-aralin at kuwaderno.
- Nadudumihan o napupunit ang damit.

Kumusta ang kalagayan ng iyong anak?

Sa gabi (bago matulog)

- Mukha ay matamlay at hindi na gaano nagsasalita sa pamilya.
- Naiirita sa mga maliliit na bagay at pinapalabas ang galit sa mga bagay.
- Kakaunti na lamang ang usapan tungkol sa paaralan at kaibigan.
- Dumarami na ang oras na nakulong sa kanyang kwarto.
- Pagkakabalisa sa computer o smartphone palagi.
- Nakikitaan ng pasa o sugat sa katawan at hindi sinasabi ang dahilan.

Hindi ka ba “nangbully”?

Makikita ang mga sumusunod na sinyales kapag ikaw o ang bata ay nangbully.

- Magaslaw na ang pananalita. Hindi nakikinig sa sinasabi. Pinaglolokohan ang tao.
- Nagmamay-ari ng ibang bagay na hindi binili para sa kanya.
- Nagmamay-ari ng bagay na mahigit pa sa halaga ng pera na binigay. Nagkaroon ng bagay na hindi naman mabibili sa kanyang baon.



Kailangan na bantayan lalo na kung magbabago ang kapaligiran tulad ng pagpapalit ng klase sa bagong taon.

Ang Abril ay buwan kung kailan mayroong malaking pagbabago sa kapaligiran para sa bata tulad ng pagkakaroon ng bagong kaibigan dahil sa pagpapalit ng klase. Kailangan na masubaybayan kung nagkaroon ba ng kaibigan na masiyahin sa pag-aaral. Gayunman din sa panahon na paglilipat ng paaralan.

Bantayan ang mga pagbabago na makikita sa bata pagkatapos ng mga bakasyon.

Kailangan na mabantayan ang mga pagbabago sa kalagayan ng bata gaya ng nawawalan ng sigla, ayaw ng pumunta sa paaralan sa mga panahon na magsisimula ang panibagong semester pagkatapos ng summer o winter na bakasyon. Gayun din sa Lunes na pagsisimula ng isang linggo.

※Ang mga punto na pagbabatayan ay isang halimbawa lamang. Mangyaring gawing gabay ayon sa sitwasyon ng bata at pamilya. (Mula sa mga materyales ng Ministri ng Edukasyon, Kultura, Palakasan, Siyensya at Teknolohiya)

Mga pagsisikap ng Ministri ng Edukasyon, Kultura, Palakasan, Siyensya at Teknolohiya laban sa S.O.S ng mga bata kabilang sa “bullying”.



Mayroon din dito! Maaari kang kumonsulta. Huwag palampasin, huwag papayagan, huwag gagawin, ang “bullying”



Pampublikong Impormasyon sa online