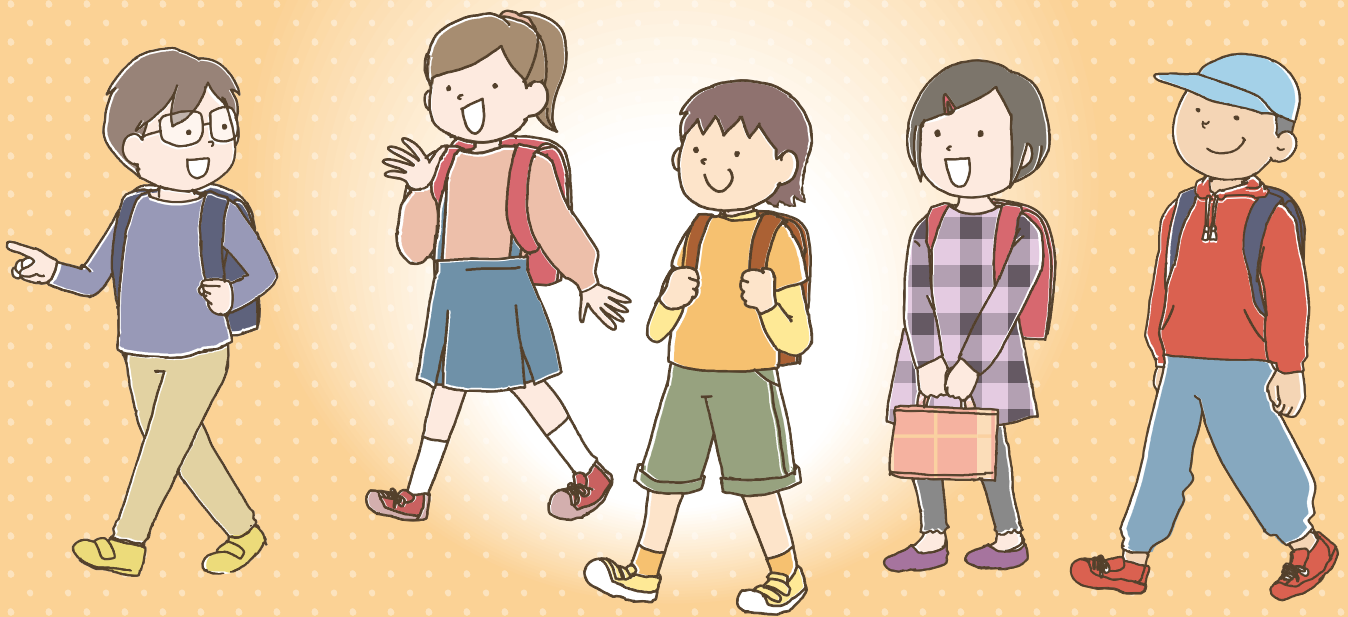


Wakasan Natin ang Bullying



Supervised by the Kani City Anti-Bullying Specialist Committee
Special Advisor, Mr. Naoki Ogi

Lungsod ng Kani



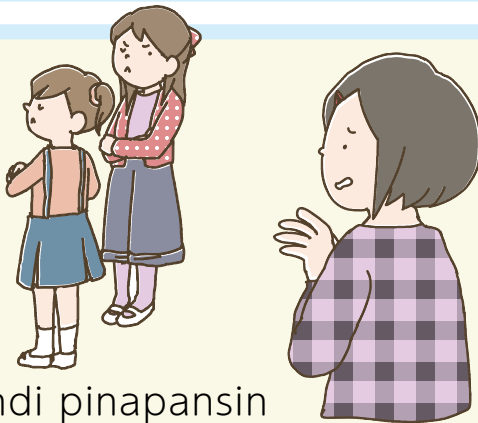
Araw-araw ~Masaya naming ginagawa ang lahat ng bagay~

Ano sa tingin mo ang nangyayari dito?

Nilalagyan ng hindi kanais-nais na nickname.



Pabirong pinapalo at sinasakal.



Hindi pinapansin at sinasali ng iba.



Tinatago ang sapatos at pinagtatawananan kapag mukhang nahihirapan.

Ano ka narara ng mga nakak nito?

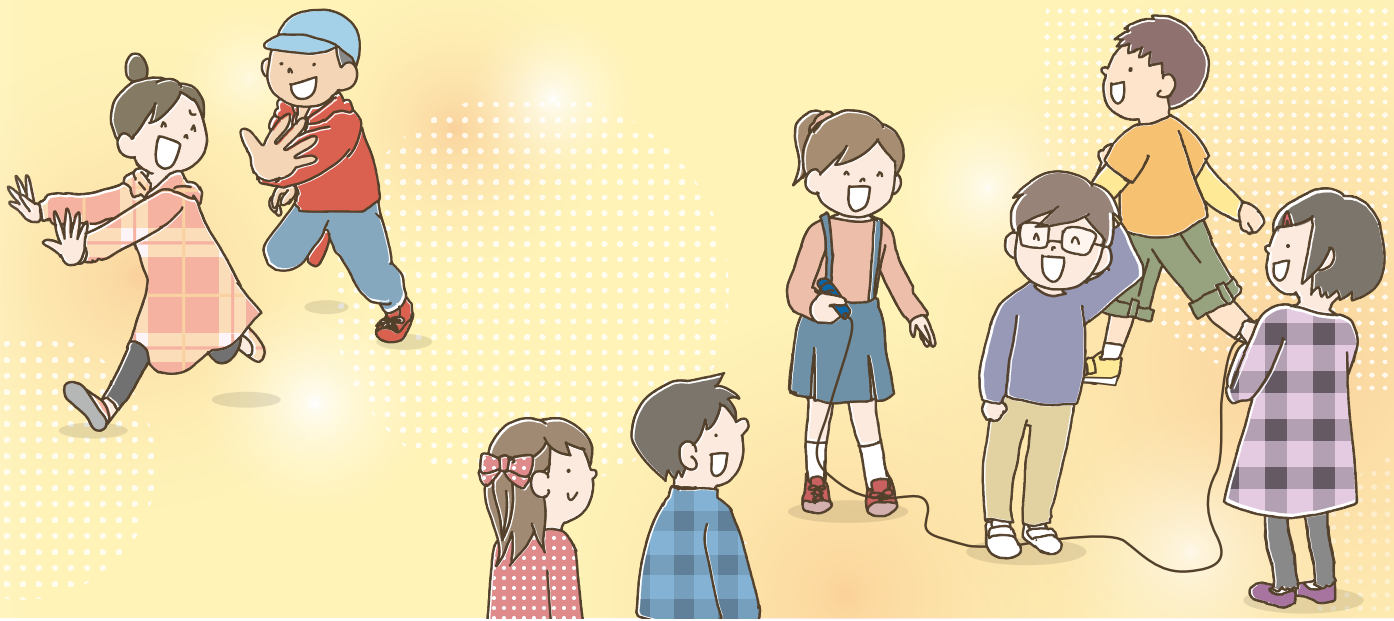
Ngunit naisip mo ba ang nararamdaman ng mga batang gumagawa nito?



Hindi naman iyon bullying e. Laru-laro lang naman.

Hindi naman niya sinasabi na "tama na/ayoko na", mukhang natutuwa naman siya.





Nagsusulat ng hindi maganda tungkol sa ibang tao gamit ang smartphone o computer.



Sinisipa o pinapabuhat ang gamit tuwing papasok sa eskwelahan o uwian.



Sinasabihan ng “nakakainis!”, “nakakadiri!”, o “mamatay ka na!”



Ganoon ba? Kahit na hindi niya sinasabi na “tama na/ayoko na”, kung ang batang iyon ay nakakaramdam ng kalungkutan dahil sa ginawa mo, “bullying” pa rin iyon. Walang taong gustong sinasaktan o makaramdam ng kalungkutan. Kapag napansin mo na hindi na maganda ang ginagawa mo, tumigil ka agad. At huwag mong kalimutang humingi ng tawad.



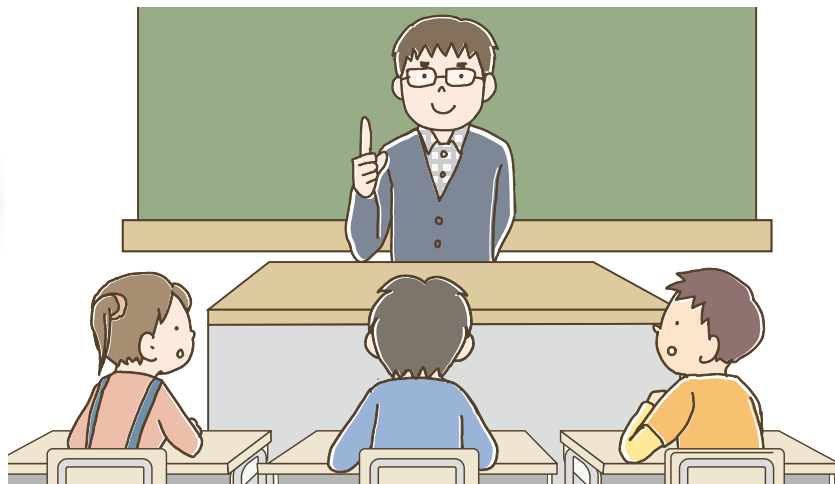
Kung napansin na pananakot/pananakit (bullying), Magkaroon ng lakas ng loob na pigilan ito.

Kahit na naglalaro o naglolokohan lamang kayo, kung ayaw ng inyong kalaro ang ginagawa ninyo, bullying na iyon. Kung nakakita ka ng tinatakot/sinasaktan (bully) at hinahayaan mo lang ito, wala kang pinagkaiba sa gumagawa nito. Sama-sama nating sugpuin ang pananakit/pananakot (bullying).

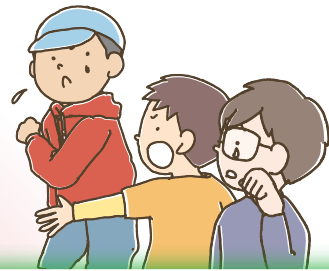
Upang matigil ang bullying, sama-samang ipahayag ito sa pagkakaroon ng [hindi dapat mambully] na saloobin at pag-uugali.

Mahirap kung isa lang ang kikilos upang matigil ang bullying, ngunit kung dalawa o tatlo, buong klase o buong paaralan ang magtutulongan ay maaaring matigil ang bullying.

Sama-samang mag-isip ng tungkol sa bullying.



Magsumbong sa mga guro at kaibigan.



Lakas ng loob na sabihin sa classmate na [bullying yan] .

**Lakas
ng
loob**



Lakas ng loob na makinig sa opinion ng bawat isa.



Lakas ng loob na humingi ng tawad, lakas ng loob na magpatawad.

(Ok lang na hindi tayo pare-parehas) Kilalanin ang inyong kapwa.

Lahat ng tao ay mayroong kaya at hindi kayang gawin.

Kahit mayroon tayong hindi kayang gawin, siguradong may taong magbibigay ng tulong sa atin. Tayo ay nabubuhay upang magtulungan.

Bawat isa sa atin ay may kanyang kanyang katangian na kailangang panatilihin dahil ito ang magbibigay importansya sa ating buhay.



Mensahe mula kay Ogi Mama



Lahat ay nagnanais na magkaroon ng masayang pamumuhay sa paaralan. Niloloko tuwing break time o habang nasa klase ... hindi karaniwan ang mga ganitong pangyayari na hindi naman gumagawa ng masama ngunit natutuwa sa mga kalokohang ginagawa nila. Pero sandali lang. Itigil ang [kasi masaya ako sa ginagawa ko] , at isipin ang katayuan at nararamdaman ng ibang tao. Kung hindi ayon sa saloobin ng ibang tao ang ginagawa mo, ito ay bullying. Bigyang pansin ang pakikipagkaibigan at pagkilala sa bawat isa.

Naoki Ogi (also known as) **Ogi Mama**

Special Advisor to the Committee of Experts for Anti-Bullying of Kani City

Cyber-bullying

Ang smartphone at cellphone ay kapaki-pakinabang dahil maaaring makipag-usap sa ibang tao, kumuha ng litrato, maglaro ng games at makinig ng musika.

Ngunit kung hindi pag-iingatan ang paggamit nito, maaaring magdulot ng hindi mabuti sa ibang tao o maging daan ito na ikaw ay ma-bully.

Mag-ingat sa ganitong paggamit

Ang ginagamit na salita, sulat o emoticon sa chat•text

“ ‘Di pwede/Dame” “Ayaw/Iya” “Imposible/Muri” ... Ano nga ba ang mga salita at emoticon na hindi madaling maunawaan? Kahit hindi mo intensyon magsabi ng masama, maaari itong makasakit ng kapwa dahil sa maling kahulugan at pagtanggap sa paggamit ng question mark “?” at exclamation mark “!”.

Sa mabilis na daloy ng pag-uusap sa group chat ay, bumubuo ito ng problema o away dahil sa malabong usapan. Maiging mag-usap sa telepono kesa sa paggamit ng text kapag nakaramdam na malapit na mag-aaway at importante na masabi ng mabuti ang nararamdaman.



Pag-post ng larawan at videos sa internet

Napakapanganib ang pag-post ng larawan at videos sa internet. Maaaring hindi na mabura lahat kapag ma-post na ito sa internet. Malalaman ang pangalan at lugar dahil ito ay sumasalamín sa larawan. Mangyaring mag-ingat bago mag-post ng larawan o iba pa na hindi ma-ipit sa anumang problema o gulo tulad ng paglimita ng tao na mapapalabas ang mga ito.

Pag-post o pagpapadala ng mail na mayroong hindi magandang impormasyon tungkol sa ibang tao.

Ang pagpanggap na ibang tao, pagpost ng tsismis o hindi maganda ay illegal at maaaring magkaroon ng kaparusahan sa batas. Kahit na anonymous ay malalaman parin kung kelan, saan at sino ang nag-post. Hindi maaaring gawing dahilan ang “biro lamang yun”.





Nabasa mo
ba yung
mail ko?
read

Pagkakaiba ng kamalayan sa status na “Read” ng mail

Huwag sanang husgahan kaagad o mag-isip ng masama tungkol sa kaibigan kapag nabasa niya ang mail at mabagal o hindi siya nakapagreply. Dahil mayroon din tayong kanya-kanyang pamumuhay at dahilan. Huwag agad mag-isip ng hindi maganda.

Sa inyong palagay, paano magiging ligtas ang paggamit nito?

Makipag-usap sa tatay, nanay at mga kaibigan at sabay pagisipan at pagusapan ang paraan na paggamit ng mga smartphone, mobile phone at tablet device.

Ogimamaryuu Paraang maka-Ogi 7 Smartphone Rules

- ①Huwag kalimutan na ang smartphone ay “binili at nakakontrata ito sa magulang at pinapahiram lamang ito sa bata”
- ②Ang paggamit ng smartphone ay hanggang 0 ng gabi.
- ③Ang paggamit at pag-charge ng smartphone ay itakda sa loob ng sala at silid-kainan lamang.
- ④Hindi gagamit ng smartphone habang kumakain.
- ⑤Mag-isip ng masasayang gawain kasama ang pamilya sa oras na hindi gumagamit ng smartphone.
- ⑥Kapag nagkaroon ng problema dahil sa paggamit ng smartphone, kumonsulta kaagad sa magulang.
- ⑦Kapag hindi nasunod ang patakaran, ibabalik sa magulang ang smartphone ng 0 araw.

Higit sa lahat, ang mga magulang din ay kinakailangan sumunod sa patakaran. Gamitin natin ang smartphone ng mabuti.

Taon _____

Buwan _____

Araw (Magulang) _____

(Bata) _____

Maganda na pagusapan sa pamilya ang sariling “patakaran sa loob ng bahay”.

Maaari ring gawin ninyong gabay ang “Ogimamaryuu Paraang maka-Ogi 7 Smartphone Rules”

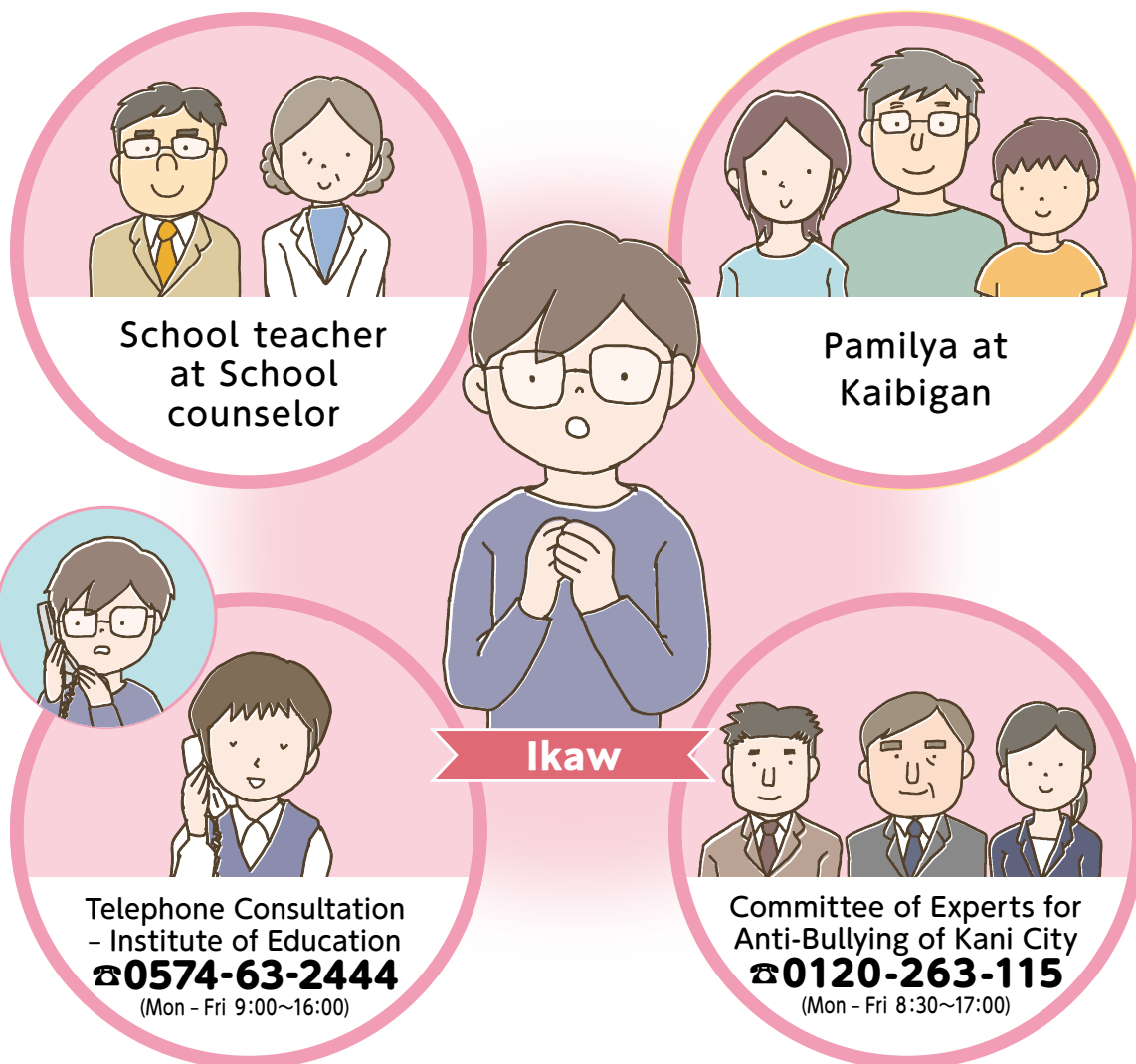


Kapag
nakaramdam ng
pangangamba...

Ang paggamit o pagpapalitan sa loob ng smartphone, SNS (Social Networking Service) atbp. ay, hindi madaling makita ng publiko. Kapag nakaramdam ng pangangamba ay kumonsulta sa magulang o guro at ipakita ang screen na pinangangambang bagay o mag-iwan ng screenshots atbp.

Kapag naisip na “Sana hindi na dumating ang bukas”, —Maghanap kung kanino maaaring kumunsulta—

Kapag binubully o may kilalang binubully, makipag-usap sa mga teachers, mga kaibigan, o mga taong madali mong makakausap. Ang inyong magulang o kapamilya ay iyong kakampi at mga taong unang susuporta sa iyo. Kung hindi mo alam ang dapat gawin, maraming taong makikinig sa iyong saloobin. Lakasan lamang ang inyong loob at subukang humingi ng tulong.



Marami ang taong sumusuporta sa iyo.

Hindi sanay
makipag-usap
ng biglaan sa
telepono.

Nababahala kung
sino ang kausap.

Pero, kung sa
sulat, Kaya
kong sumulat.

Hihintayin namin
ang inyong sulat
(sulatan lang ang
likuran nito)

Kapag ikaw ay may problema
sa bullying at nahihiya ka
makipag-usap, pwedeng
idaan na lamang ito sa sulat.

Kami ay tutulong sa inyong problema at hindi
namin sasabihin sa iba ang inyong mga saloobin.
Kasama mo rin kaming mag-isip ng paraan
para maresolba ang inyong problema.
Kami ay susuporta at lakasan lang ang inyong
loob at sumulat sa amin.



Anti-bullying Consultation Hotline

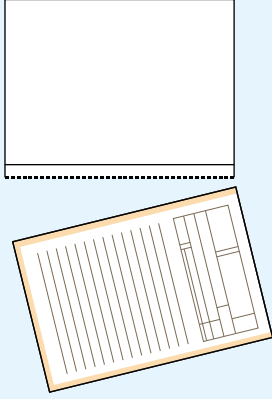


0120-263-115

Paggawa ng sulat na may sobre.

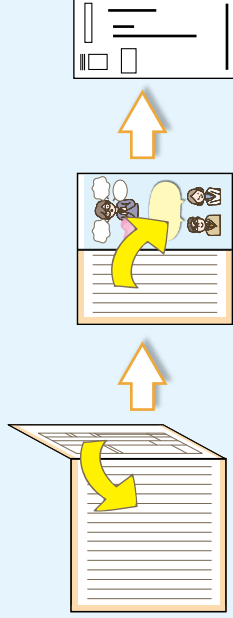
1

Kapag nasulat na ang mensahe,
punitin ang linya sa pamphlet.



2

Lagyan ng glue/paste ang gilid ng
papel(のりづけ) at tupiin ang 1
(やまおり線①) pagkatapos ang 2
(やまおり線②) na linya.

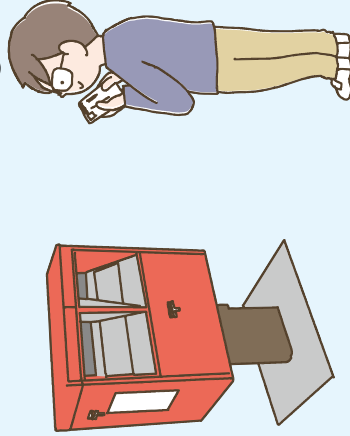


やまおり線①

やまおり線②

3

Kapag natuyo na ang glue, i-hulog ito
sa mailbox. Hindi na kailangan ng stamp.



可見郵便局私書箱番号

可見市役所

いじめ防止専門委員会相談室 行き

可見郵便局
承認

2206

差出有効期限
令和6年
3月31日まで

きって
切手は
いりません



きって れいわ ねん がっ には
切手は令和6年3月31日までいりません

Isulat ang iyong problema at alalahanin tungkol sa bullying.



● **Isulat ang iyong impormasyon** ※Hindi kailangan sulatan kung hindi gusto

Pangalan

Paaralan

(Grade Section)

Tirahan Gifu-ken Kani-shi

● Paano namin sasagutin ang inyong konsultasyon?

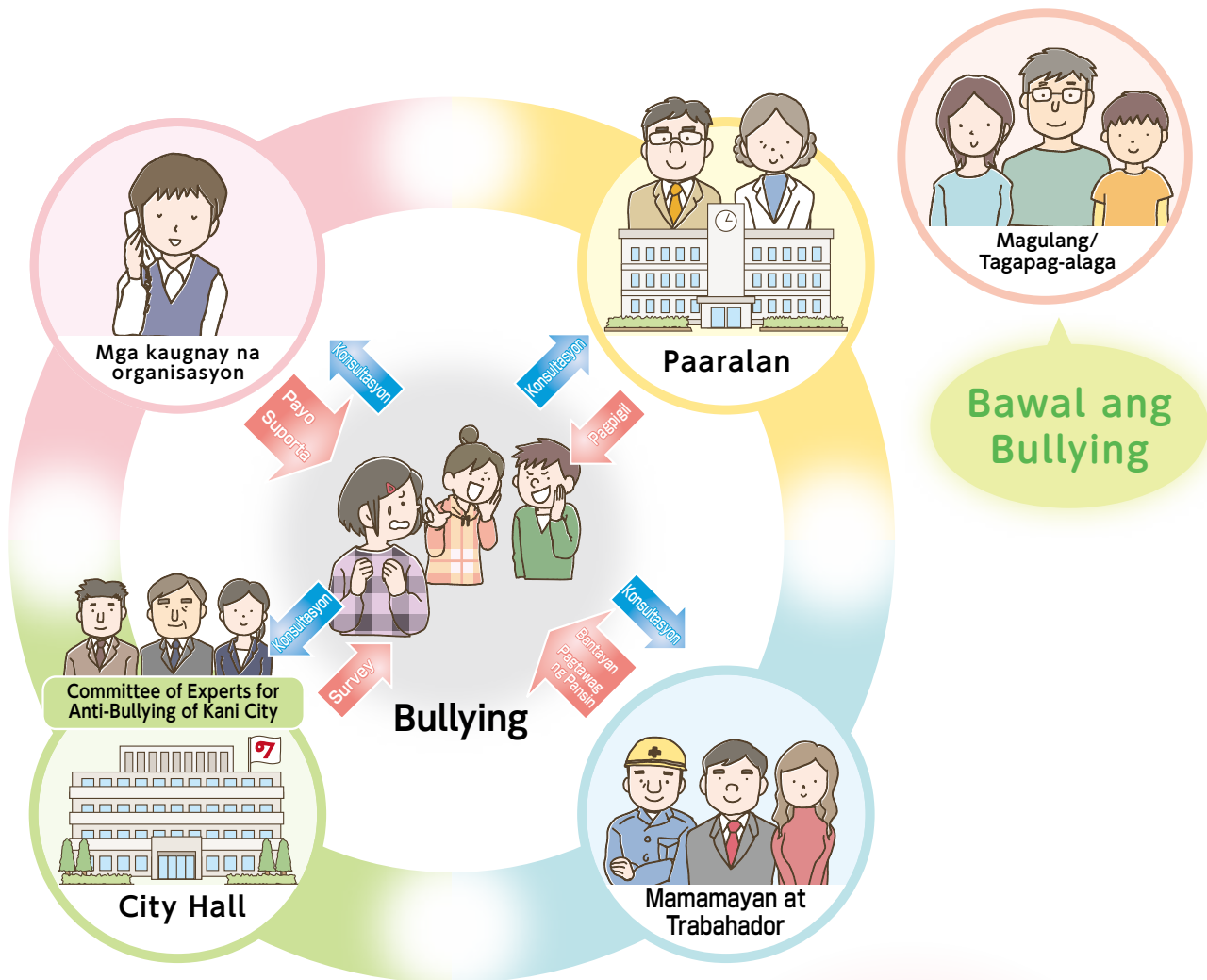
☐ Sulat din ☐ Telepono (- -)

● Pumapayag ka bang sabihin ito sa iyong guro?

☐ Oo pumapayag ☐ Hindi pumapayag

Upang maging lungsod na walang bullying ang Kani

Mayroong paraan upang masugpo ang bullying sa lungsod ng Kani. Ito ang [Ordinansa Upang Mawala ang Bullying ng mga Bata sa Lungsod ng Kani] . Nagsama-sama ang city hall, paaralan, mga magulang at mga nakakatanda upang makapasok at makapag-aral sa paaralan ang mga bata ng may kapanatagan ng loob.



Inyong isipin kung ano ang mararamdaman mo kung ikaw ay na-bully.

Makipag-kaibigan sa mga classmate upang maging masaya ang pamumuhay sa paaralan.



Mensahe mula sa mga Dalubhasa ng Bullying Prevention

"Upang wakasan ang bullying, mahalagang maging 'Batang alam maawa at makisama sa kapwa.'"

Hashimoto Osamu
(Chairman / School Psychologist)



"Hindi masamang makaramdam ng galit, lungkot, hiya, pagdamdam, atbp."

Mizuno Kayo
(Vice Chairwoman / Clinical Psychologist)



"Bigyang halaga ang sarili maging ang ibang tao."

Kakeno Mayo
(Abogado)



"Lahat tayo ay may pagkakaiba. Dapat isa-isip na kahit tayo ay magkakaiba, parehas tayong mga tao. Lahat tayo ay dapat magkasundo."

Kajii Satoru
(Dating Director ng Central Child Consultation Center)



Kani City Committee of Experts for Bullying Prevention Consultation Room



Kani City Family Life Plaza mano - Kosodate Shien-ka 2F

Telephone
Consultation

Free Dial **0120-263-115**

0574-62-8700 (Direkta) Mon - Fri (maliban sa holidays)
8:30 ~ 17:00

Consultation by Letter

Gamitin ang form na nakalagay sa pahina 8 - 9 ng pamphlet

Online
Consultation

Gamitin ito kung hindi makatawag sa oras ng konsultayon.
Huwag kalimutan i-register ang contact no. dahil dito din sila mag-rereply.



▼Mayroon ding ibang lugar na maaaring kumonsulta▼

Heart-to-heart telephone consultation / Kokoro no denwa soudan (Kani City, Institute of Education)	☎ 0574-63-2444 Mon - Fri (maliban sa holidays) 9:00 ~ 16:00
24 Kodomo S.O.S. (Gifu Prefecture BOE)	FREE DIAL なやみいおう ☎ 0120-0-78310 available 24 hours
Children's Rights No. 110 / kodomo no jinken 110ban (Ministry of Justice)	FREE DIAL ☎ 0120-007-110 Mon - Fri (maliban sa holidays) 8:30 ~ 17:15
Children's Rights SOS / kodomo no jinken SOS (Ministry of Justice)	〒500-8114 Maaaring kumonsulta sa pamamagitan ng sulat o postcard Mail Gifu-shi Kinryucho 5-13 Gifu Chiho Houmu Kyoku Jinken Yogo-Ka 
Dial-up line para sa konsultasyon sa pulis	☎ #9110 Mon - Fri (maliban sa holidays) 8:30 ~ 17:15
Childline / chairudorain (Special NPO)	FREE DIAL ☎ 0120-99-7777 espesyalista sa mga batang 18 anyos pababa Araw-araw 16:00 ~ 21:00