



Wakasan natin ang bullying



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

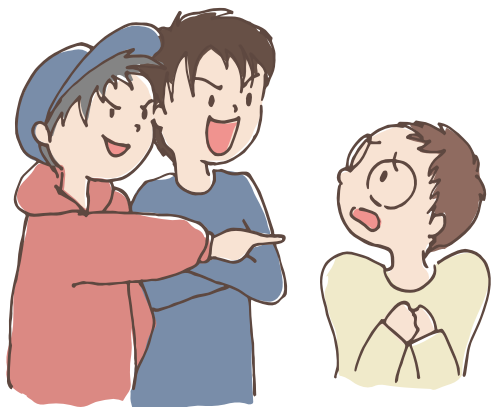
Lungsod ng Kani

フィリピン語版



Ano sa tingin mo ang nangyayari dito?

Nilalagyan ng hindi kanais-nais na nickname.



Pabirong pinapalo at sinasakal.



Hindi pinapansin at sinasali.



Tinatago ang sapatos at pinagtatawanan kapag mukhang nahihirapan.

Ano kaya nararam ng mga nakakar nito?

Ngnit naisip mo na ba kung ano ang nararamdam ng batang inaapi/binu-bully?

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



Wala naman siyang sinasabi na “tama na/ayoko na” at mukhang natutuwa naman din siya.





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

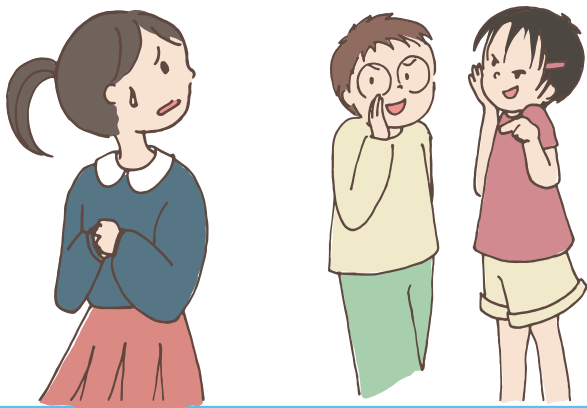
Nakakainis si ○○, diba?



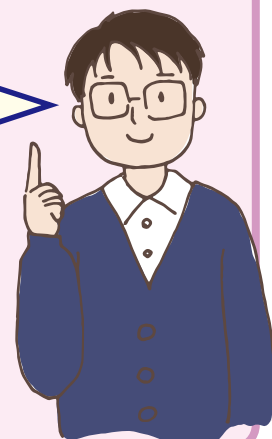
Pinapabuhat ang gamit tuwing papasok sa eskwelahan o uwian.



Nagsasabi ng “nakakabuwisit!”, o “nakakadiri!”



Ganoon ba? Hindi mo ba naisip na baka hindi lang niya kayang sabihin na “tama na/ayoko na”. Kapag ikaw ay makaranas ng sama ng loob kung ginawa sa iyo ang parehong abuso, ganun din ang pakiramdam niya. Kung siya ay nagdurusa sa masamang damdamin, ito ay bullying na. Walang taong gustong sinasaktan o makaramdam ng kalungkutan. Kapag napansin mo na hindi na maganda ang ginagawa mo, tigilin na ito kaagad.



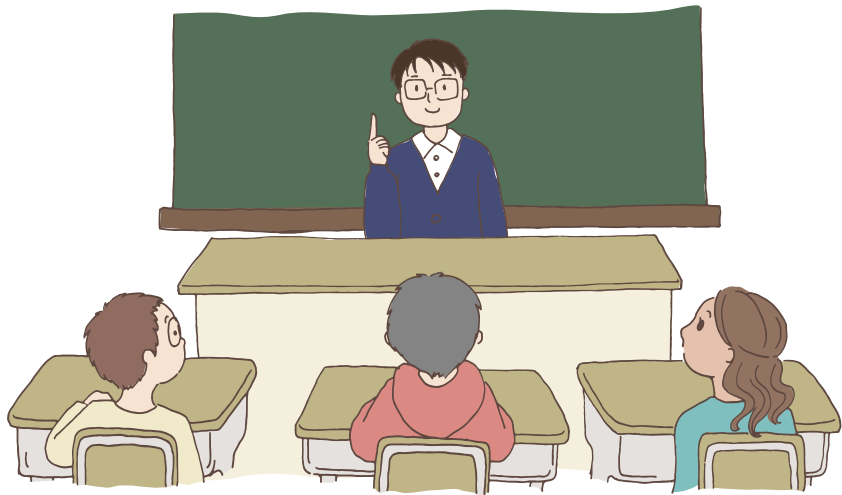
Kung napansin na pananakot/pananakit (bullying), magkaroon ng lakas ng loob na pigilan ito.

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, kailangan nating lahat na ipakita sa kilos o ipabatid sa paraan na pagkakaroon ng pag-uugali na “hindi dapat mambully” o “nakakainis ang mambully”.

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

Sama-sama
nating pag-isipan
tungkol sa
bullying.



Magsumbong sa mga
guro at kaibigan



Lakas ng loob na sabihin
sa classmate na
「bullying yan」.



Lakas ng loob na makinig sa
opinion ng bawat isa.

Lakas ng loob



Lakasan ang loob na
humingi ng tawad

(Okay 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 kanya-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 “kalokohan”. 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-iingat 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

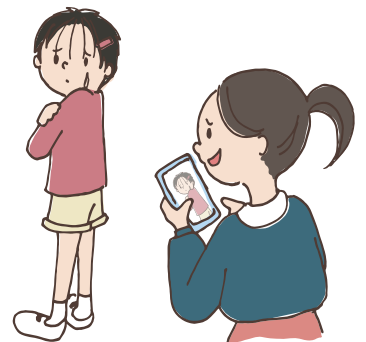
●Ang ginagamit na salita, sulat o emoticon sa chat-text●

Kahit hindi mo intension magsabi ng masama, maaari itong makakasakit ng kapwa dahil sa maling kahulugan at pagtanggap ng mensahe sa paggamit ng question mark “?” at exclamation mark “!”. Sa bilis ng takbo ng pag-uusap sa group chat ay, bumubuo ito ng problema o away dahil sa malabong usapan. Maiging piliin ang makipag-usap sa telepono kesa sa gumamit ng text kapag nakaramdam na masama ang patutunguhan. Mahalaga na maiparating ng maayos ang nararamdaman.



●Pag-post ng larawan at videos sa internet●

Napakapanganib ang direktang pag-post ng mga larawan at videos sa internet. Maaaring hindi na mabura lahat kapag ma-post na ito sa internet. Madali na lang pagkakakilanlan ang iyong pangalan o kinaroroonan sa isang larawan lamang. Mangyaring mag-ingat bago mag-post ng larawan o iba pa sa paraan na paglimita ng mga tao na mapapalabas ang mga ito upang hindi masangkot sa anumang problema o gulo.



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

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



●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 na pag-usapan at pag-isipan ang paraan na paggamit ng mga smartphone, mobile phone at tablet device.

Ogimamaryuu Paraang maka-Ogi 7 Smartphone Rules

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

Lagda (Bata)

Maganda na pag-usapan sa pamilya ang sariling “patakaran sa loob ng bahay”.
Maaari ring gawin ninyong gabay ang “Ogimamaryuu Paraang maka-Ogi 7 Smartphone Rules”

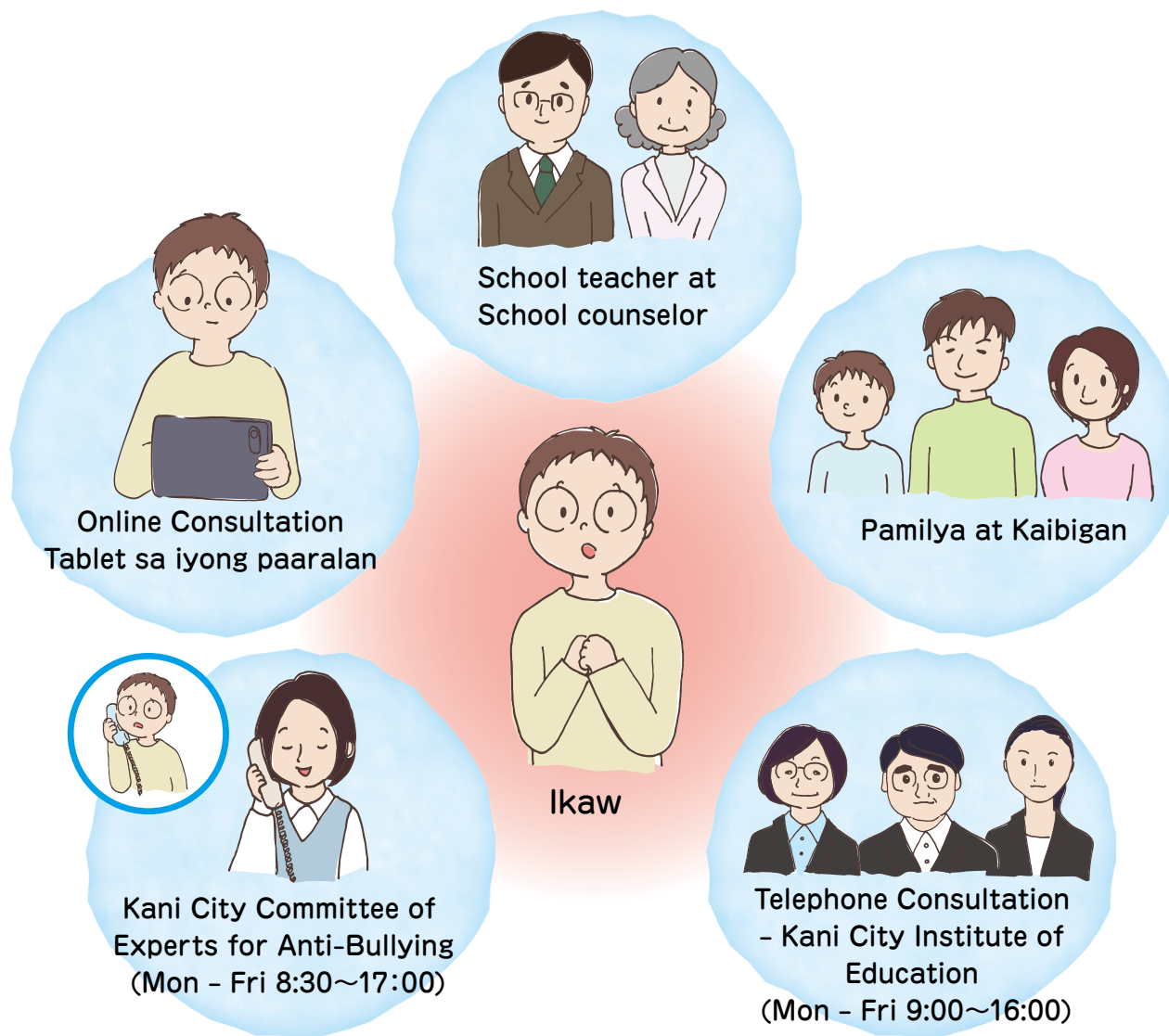


Kapag naka
ramdam ng
pangangamba...

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.

Kumonsulta sa taong mapagkakatiwalaan

Kung ikaw ay nasasaktan at nahihirapan dahil sa bullying, hindi ka nag-iisa. Dahil mayroong mapagkakatiwalaang matandang tao na makakatulong sa iyong mga problema tulad ng isang miyembro ng pamilya, guro, counsellor sa paaralan, o matandang tao sa iyong komunidad. Kausapin ang isang taong mapagkakatiwalaan at kung kanino ka komportable. Maaaring kailanganin ng lakas ng loob para humingi ng tulong, gayunpaman, ito rin ay isang mahalagang katangian upang mapaganda ang buhay. Isang napakagandang bagay ang marunong humingi ng tulong. At “ikaw” na mabait na tao, na nakapansin sa kahirapan ng iyong kaibigan. Huwag mag-alala tungkol sa ano ang gagawin mo nang mag-isa. Kumonsulta sa isang mapagkakatiwalaang matanda. Maaaring isipin mo na walang makakatulong sa iyo. Ngunit may mga matatanda na nagnanais na mapangiti ka.



Marami ang taong sumusuporta sa iyo.

Hindi sanay
makipag-usap
ng biglaan sa
telepono.

Nababahala
kung sino ang
kausap.

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

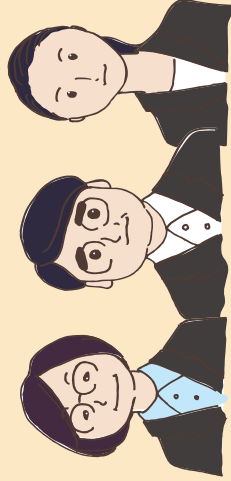
Pero kung sa
sulat, kaya
kong sumulat.

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

88

**Kami ay tutulong sa inyong
problema at hindi namin
sasabihin sa iba ang inyong mga
salobin.**

Kasama mo rin kaming mag-iisip ng paraan para
maresolba ang inyong problema.
Kami ay susuporta at lakasan lang ang inyong
loob at sumulat sa amin.



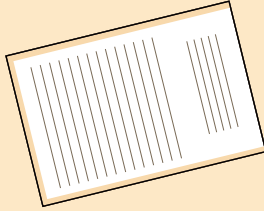
Anti-bullying Consultation Hotline

☎ 0120-236-115

Paggawa ng sulat na may sobre.

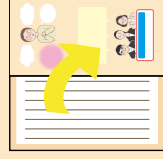
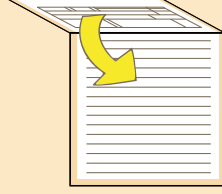
1

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



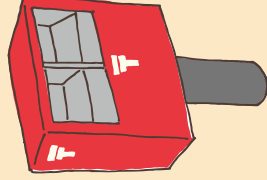
2

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.



3

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



やまおり線②

やまおり線①



切手は令和8年3月31日までいりません

5090290

可見郵便局私書箱第2号

可見市役所

いじめ防止専門委員会相談室 行先



料金受取人私郵便

可見局承認

2404

差出有効期間
令和8年3月
31日まで

切手は
いりません

This image shows a single sheet of white paper with horizontal red ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

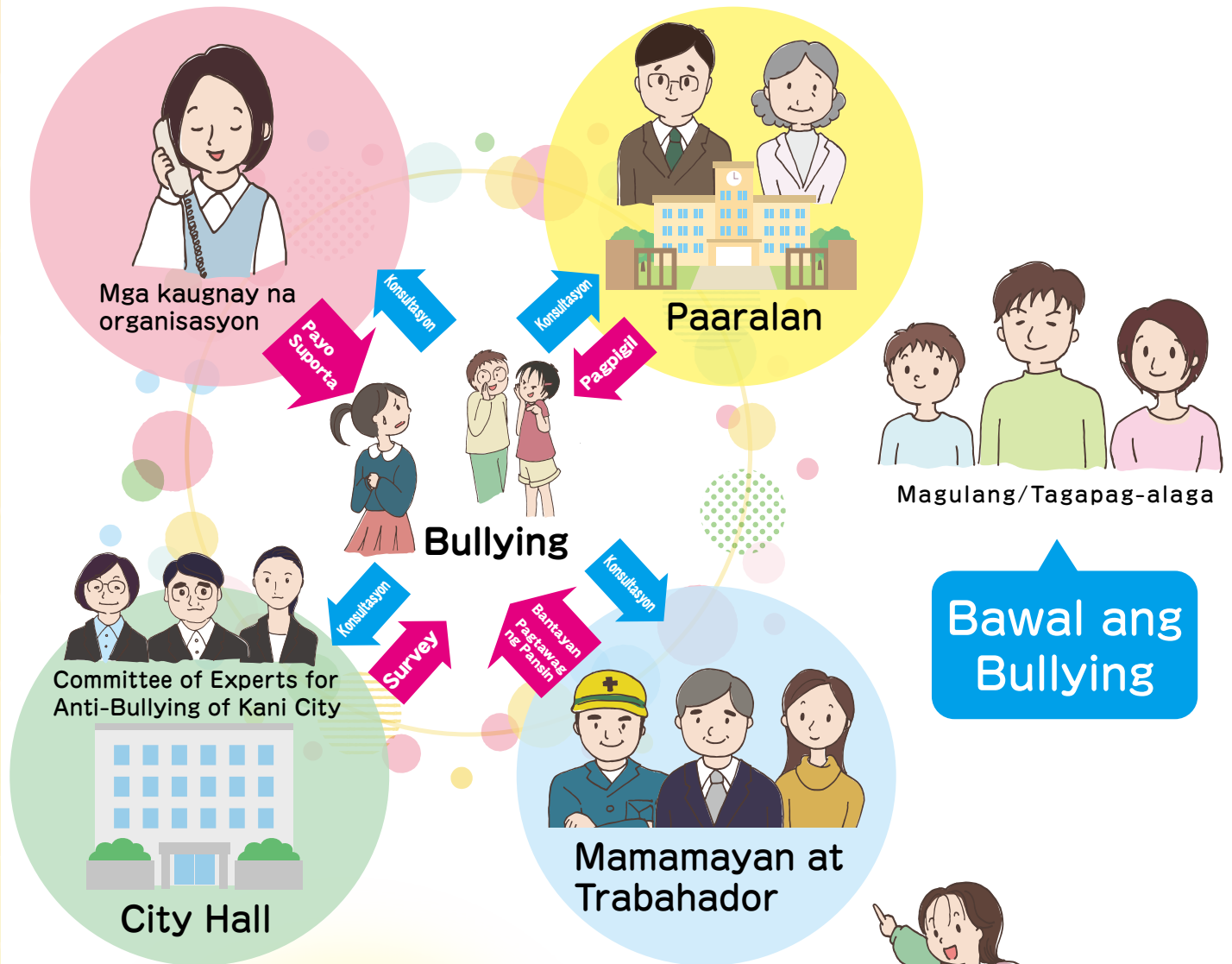
Pangalan

Tirahan

☒ Pumapayag ka ba na 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.

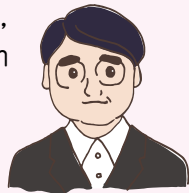


Mensahe mula sa mga Dalubhasa ng Bullying Prevention

“Upang wakasan ang bullying, mahalagang maging “Batang alam maawa at makisama sa kapwa.”

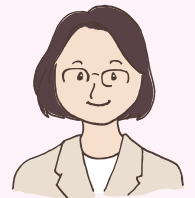
Hashimoto Osamu

(Chairman/School Psychologist)



Galit, Na-istress, Kalungkutan, Nahihiya...Ito lahat ay iyong mahahalagang damdamin. Kaya ipahayag ito sa pamamagitan ng mga salita.

Mizuno Kayo (Vice Chairwoman / Clinical Psychologist)



Kapag nakakita ka ng bullying, kapag binu-bully mo ang isang tao.

Isipin natin, ano ang tamang aksyon na maaari mong gawain?

Kakeno Mayo

(Abogado)



Pahalagahan ang iyong mga kaibigan!

At alagaan din ang iyong sarili!

Kajii Satoru

(Dating pinuno sa Chūō Kodomo Sōdan Center)



Ano ang ibig sabihin ng pagmamalasakit sa mga tao? Ano ang ibig sabihin ng pag-alaga sa sarili?

Sana ay lumaki nang marami ang natutunan na matanda.

Tsuge Yuki

(Clinical Psychologist)



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
	Direkta	0574-62-8700 Mon-Fri (Maliban sa mga holidays at Year-end, New Year) 8:30~17:00
Consultation by Letter	Gamitin ang form na nakalagay sa pahina 8 - 9 ng pamphlet	
Online Consultation	Maaaring magkaroon ng konsultasyon sa anumang oras sa pamamagitan ng internet. Mayroon ding link sa isang nakalaang pahina sa tablet ng paaralan. Kaya't mangyaring magpadala sa form ng konsultasyon tungkol sa pambu-bully na iyong dinaranas.	



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 mga holidays at Year-end, New Year) 9:00~16:00
24 Kodomo S.O.S. (Gifu Prefecture BOE)	FREE DIAL ☎ 0120-0-78310 available 24 hours
Dial-up line para sa konsultasyon sa pulis	☎ #9110 Mon-Fri (Maliban sa mga holidays at Year-end, New Year) 8:30~17:15
Childline / chairudorain (Special NPO)	FREE DIAL ☎ 0120-99-7777 Araw-araw 16:00~21:00 espesyalista sa mga batang 18 anyos pababa
Children's Rights No. 110 / kodomo no jinken 110ban (Ministry of Justice)	FREE DIAL ☎ 0120-007-110 Mon-Fri (Maliban sa mga holidays at Year-end, New Year) 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