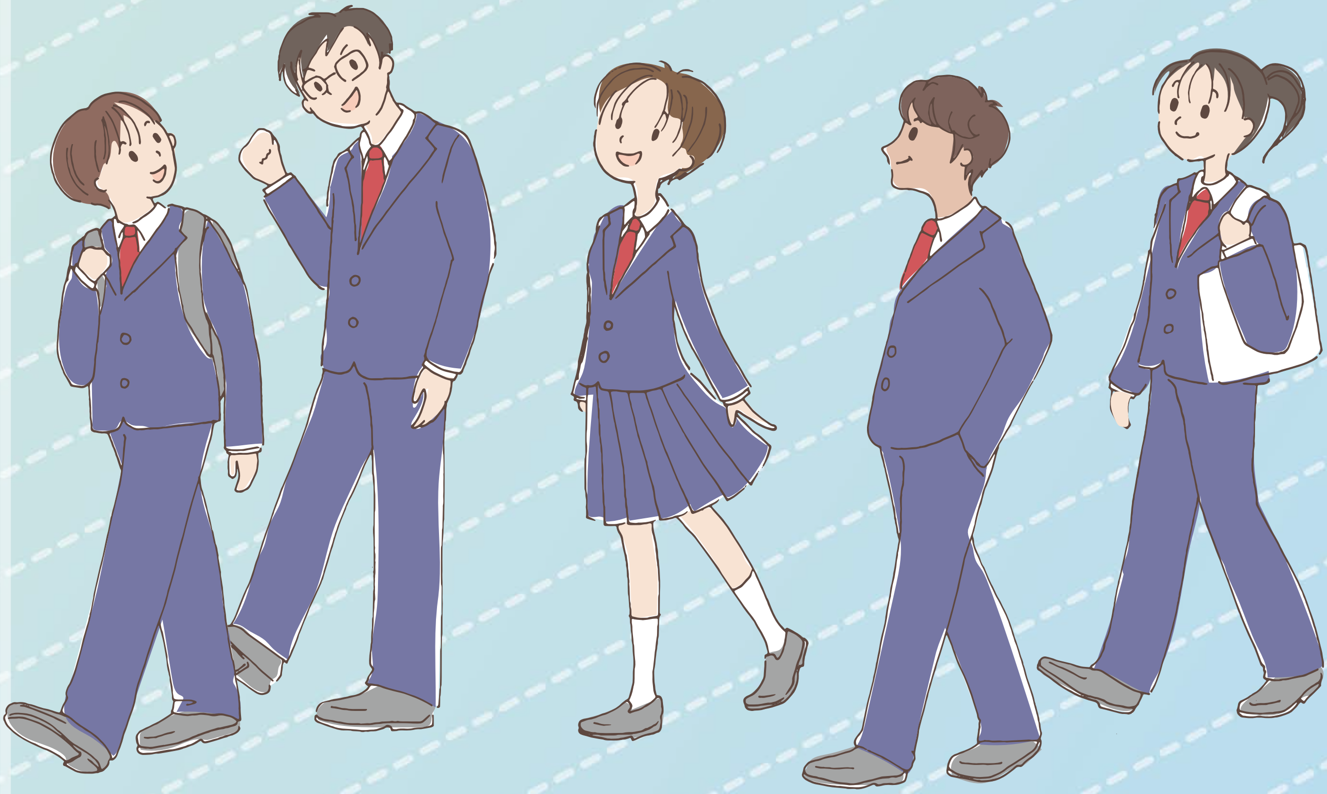
Mga mag-aaral ng Junior High School

Wakasan natin ang bullying



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

Lungsod ng Kani

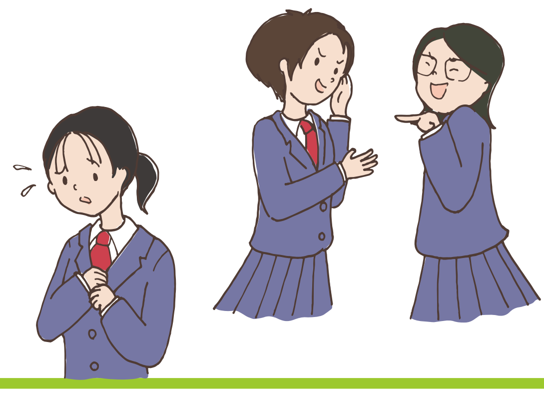
フィリピン語版

Nakakapasok at nakakauwi ka ba sa paaralan ng ligtas at panatag ang kalooban?

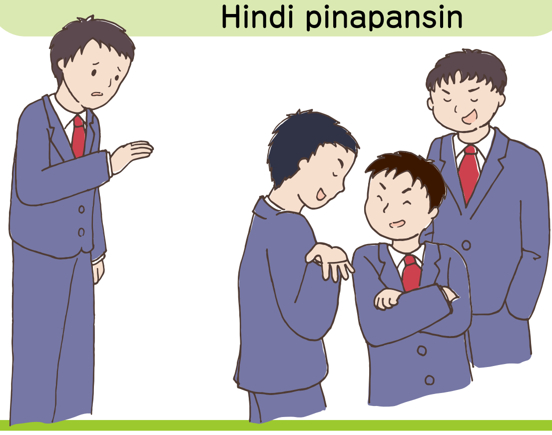
Ngayon, isang problema ang pambubully sa bansa. Kahit na ang pambubully ay dulot ng paglalaro o kalokohan, maaari itong magkaroon ng malubhang kahihinatnan na maaaring kumitil sa buhay ng isang tao. Mahalaga na bigyang-pansin ang katayuan ng biktima ng bullying. Tinatawag na “bullying” ang isang insidente kung nasaktan o nakaramdam ng kalungkutan ang taong pinatatamaan.

Anu-anong bullying ang mayroon?

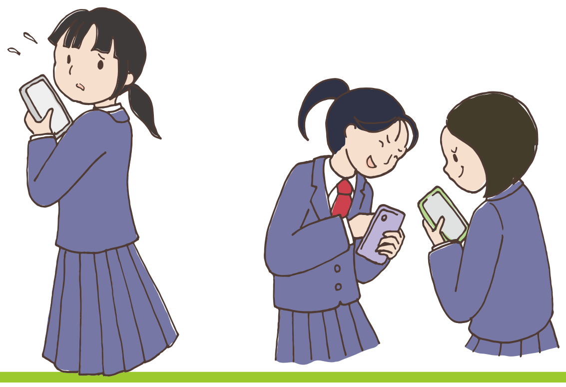
Pagkutya/Panunukso/Hindi magandang palayaw



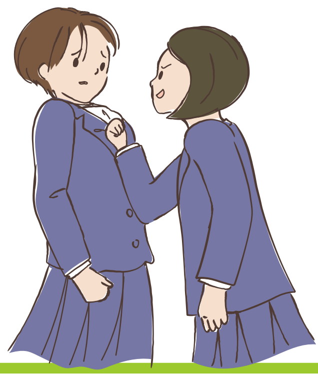
Hindi sinasali sa kasamahan / Hindi pinapansin



Cyber-Bullying/masasamang salita

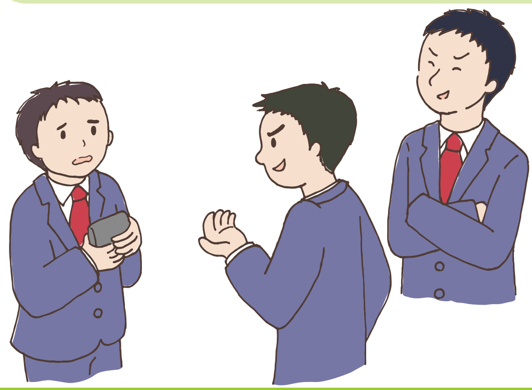


Pananakit/violence

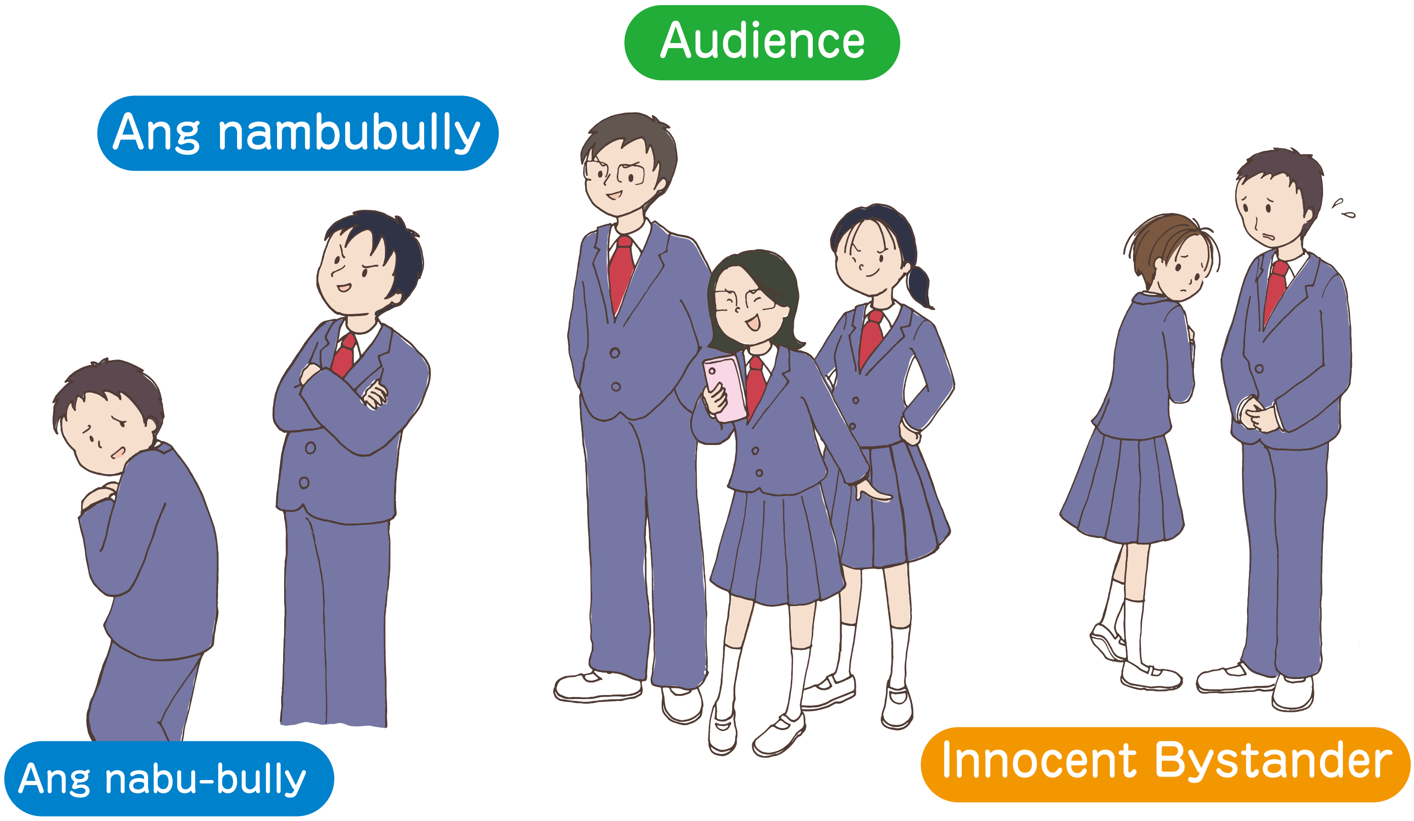


Tinatago ang gamit/Vandalization

Pananakot/Pagpilit



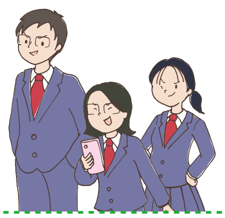
Komposisyon ng Bullying



Kahit sino at kahit saan maaaring mangyari ang pambubully. Hindi lang ang biktima at ang nambubully ang kasali sa “bullying”, pati na rin ang sumang-ayon at tumutulong sa pambubully (audience), gayundin ang mga tumitingin lang at walang ginagawa (innocent bystander).

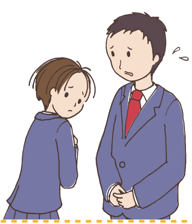
Maraming pagkakataon na ang biktima ay nagiging bully din

Audience



Ito ang bata na tinatawanan ang pambu-bully. Dahil sa pagpapakita ng pagsang-ayon sa pangyayari na ito, nagiging sanhi ito sa pagdurusa ng batang binu-bully at maaaring humantong ito sa mas matinding pambu-bully.
Ang mga “spectators” ay kagaya lang din sa mambubully.

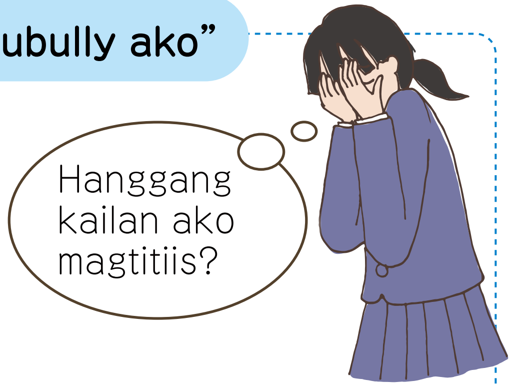
Innocent Bystander



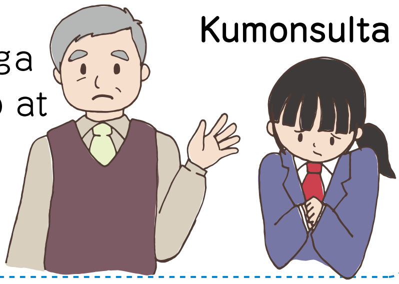
Sila ang tao na nakikita naman ang bullying ngunit nagpapanggap na walang nakikita, o walang ginagawa. Ito ay nagreresulta sa hindi pagkakakita sa nangyayari at magpapatagal nang bullying.
Ikaw na “Innocent Bystander” ang dapat kumilos.

Para ma-resolba ang pag-bubully

Sa mga nag-iisip na "bukas nanaman mabubully ako"



Bakit kaya umabot sa ganito?
Sinisisi mo ba ang sarili mo na mahina ka o may problema ka kaya madali ka ma-bully?
Wala kang ginagawang mali. Hindi mo na kailangan magbago. Ang mga may problema ay ang mga nambubully. Maraming tao sa kapaligiran mo na hindi mapapatawad ang bullying.
Siguradong marami ang makakaintindi sa iyong mga problema at dinaranas na kahirapan. Lakasan ang loob at sumangguni sa kanila.
Pwede rin mag-pahinga muna sa paaralan kung nahihirapan.

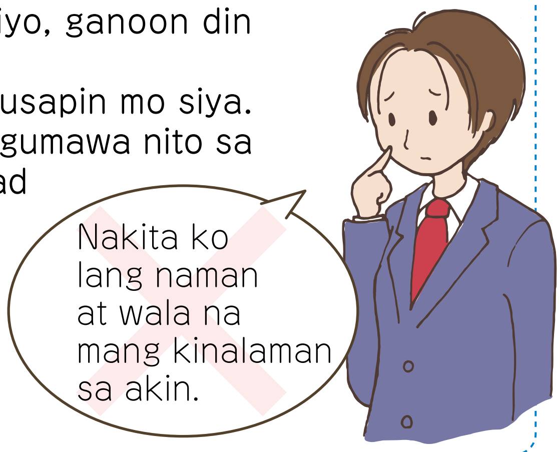


Sa mga may planong maglaro, magbiro at manloko ng iba

Naisip mo ba ang nararamdaman ng iba?
Mayroong panahon na kahit walang anuman sa iyo sapagka't sa kaniya ay hindi na pala maganda at nasasakatan na siya. Hindi na mababawi ang mga nagawa mong pananakit na walang matinong dahilan. Kahit naka ngiti man siya, sa loob ay umiiyak na. Sana ay mapansin niyo ito sa lalong madaling panahon. At tumigil na sa pananakit.

Sa mga nakakakita ng may nabu-bully sa iyong paligid

Kahit hindi mo alam na biro lang ba o binubully na ito, kung hindi mo rin ito gusto kung ginawa nila ito sa iyo, ganoon din ang nararamdaman ng batang binubully.
Tiyak na nasasaktan ang puso niya. Kaya't kausapin mo siya.
Kung hindi mo kayang kausapin ng direkta ang gumawa nito sa kanya, lakasan mo ang iyong loob at sabihin agad sa mga guro, mga kaibigan, sa magulang, o taong makakatulong sa iyo.
Kung hindi mo kayang kumonsulta ng mag-isa, tumawag ka ng ibang tao para samahan ka. Dahil ang katapangan at lakas ng loob mo ang siyang makakatulong sa taong nabubully.

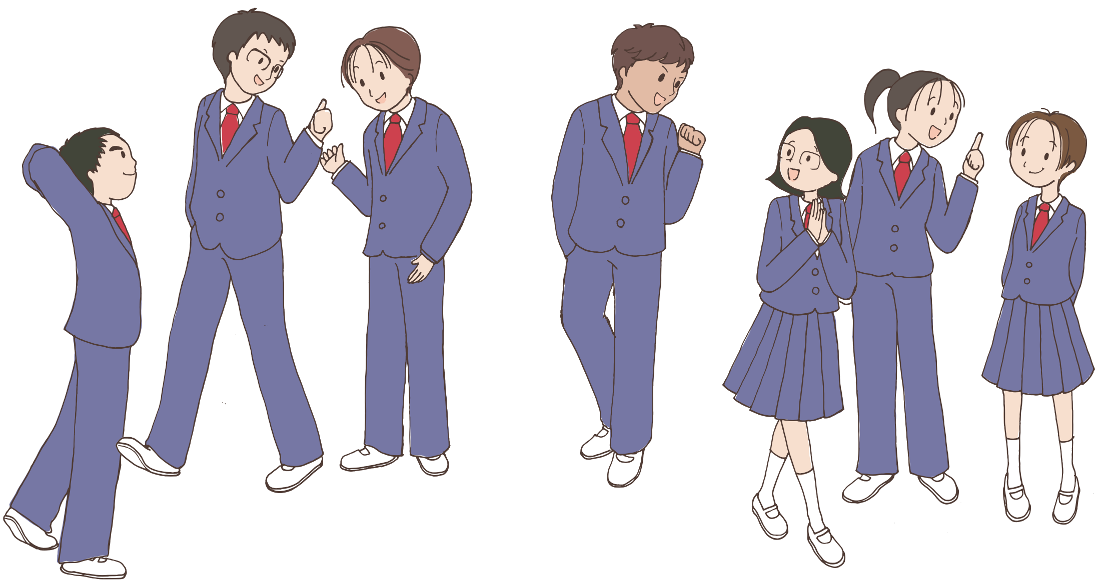


Masayang pag-aaral at mabuting pakikipag-kaibigan

Gawing anti-bullying ang klase maging ang paaralan

Hindi na madaling gumawa ng pambubully kapag ang bawat isa ay mayroong lakas na loob at nag-iisip na “hindi ako papayag ng pambubully”, “nakakainis ang pambubully” at “hindi ako sasali sa pambubully”. Kaya sama-sama nating pag-isipan ang bullying.

Lahat tayo ay magkakaiba at lahat tayo ay kahanga-hanga.



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.
Hindi rin importante na ikumpara ang sarili sa iba. Bawat isa sa atin ay may kanya-kanyang katangian na kailangang panatilihin dahil ito ang magbibigay importansya sa ating buhay

Cyber-bullying

Maraming maaaring gawin sa smartphone at cellphone gaya ng pagsearch ng iba't-ibang bagay, makipaglaro at makipag-usap kahit sa mga hindi kakilala.
Bukod pa nito, ang SNS (Social Networking Service) na katulad ng LINE atbp. ay, masaya dahil madaling paraan upang makausap agad ang mga kaibigan, ipamahagi ang sariling tala-arawan o larawan at maaaring makita ang impormasyon ng mga kaibigan.
Ngunit maaaring mag-ingat dahil nagiging kasangkapan din ang mga ito sa bullying o maling gawain na hindi na maaaring mabura kung mali ang pagkakagamit nito.

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 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 iba.●

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?

Pag-usapan sa tatay, nanay at mga kaibigan at sabay pag-isipan at pagusapan 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 ○ 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 ○ 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) ______________________

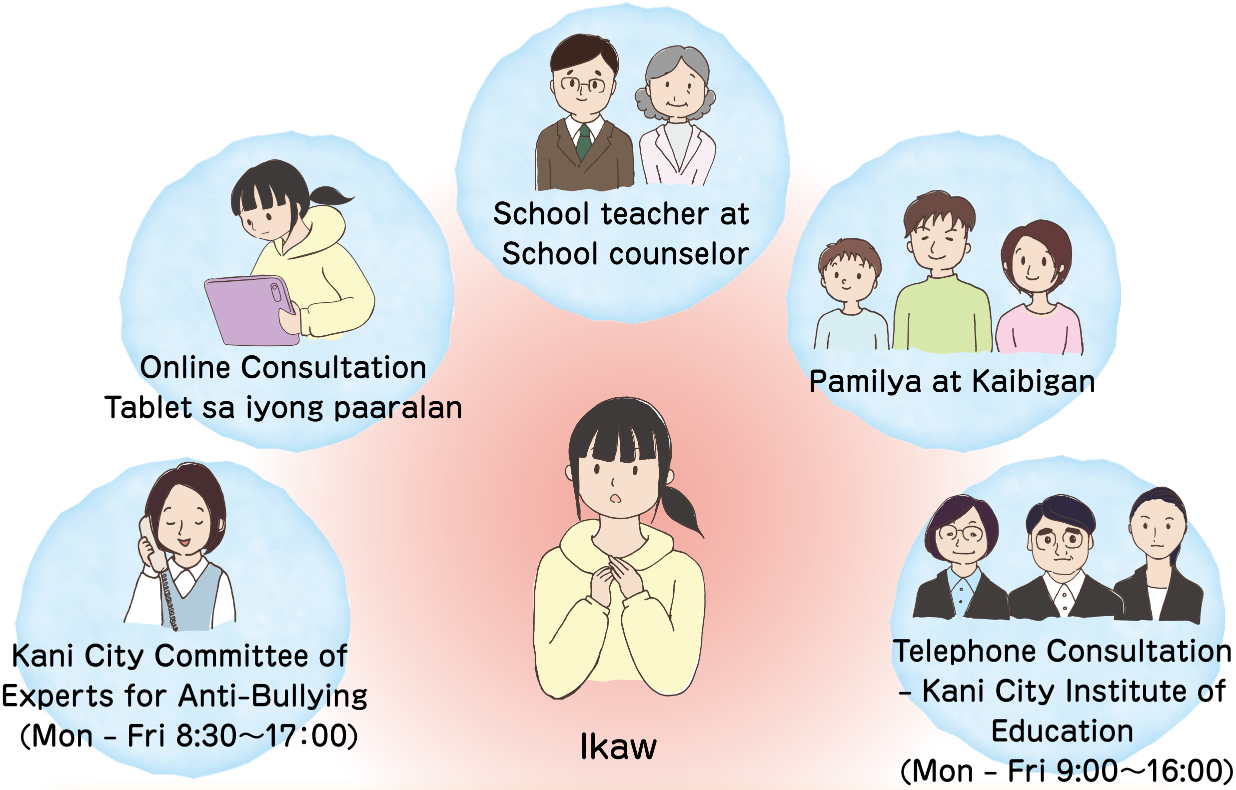
Maganda na pagusapan sa pamilya ang sariling "patakaran sa loob ng bahay". Maaari ring gawin ninyong gabay ang "Ogimamaryuu Paraang maka-Ogi 7 Smartphone Rules"

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.

Naoki Ogi (also known as) Ogi Mama
Special Advisor to the Committee of
Experts for Anti-Bullying of Kani City

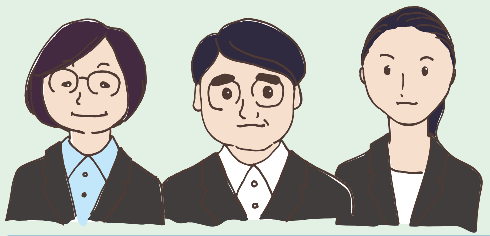
Mensahe mula kay Ogi Mama

Magandang araw sa inyong lahat! Ako si Ogi mama. Hindi ganoon kalaganap ang pambu-bully ditto sa Kani city kumapara noong mga nakaraan at nalabanan ninyo sa pamamagitan ng inyong sariling kakayahan at kaalaman ng student council ang bullying.
Ang pinakamalalim na nagiging problema sa ngayon ang cyber-bullying.
Naniniwala ako na sa paggamit ng kakayahan at kaalaman ng bawat isa, magiging masaya ang pagpasok sa paaralan at mapapabuti ang pakikipag-kaibigan. Huwag malinlang ng SNS. Ako ay sumusuporta sa inyo!

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



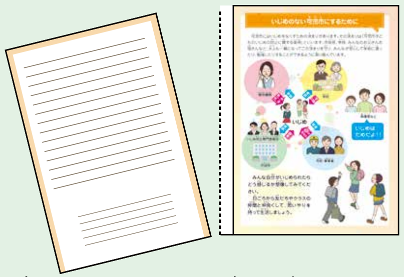
Anti-bullying Consultation Hotline

☎0120-236-115

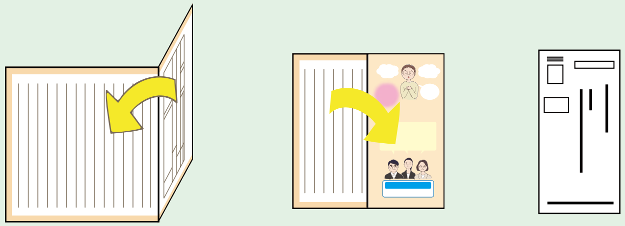
やまおり線①

Paggawa ng sulat na may sobre.

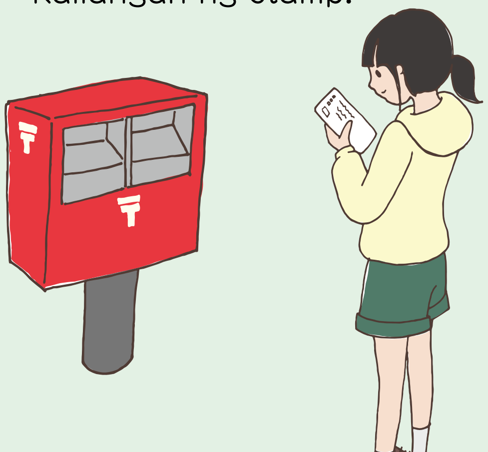
1. Kapag nasulat na ang mensahe, punitin ang linya sa pamphlet.



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

料金受取人払郵便

可児局承認

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

509-0290

可児郵便局私書箱第2号

可児市役所
いじめ防止専門委員会相談室　行き

切手は令和8年3月31日までいりません

のりづけ

Isulat ang iyong problema at alalahanin tungkol sa bullying.

のりづけ

のりづけ

■Isulat ang iyong impormasyon■

※Hindi kailangan sulatan kung hindi gusto

Pangalan

Paaralan (Grade Section)

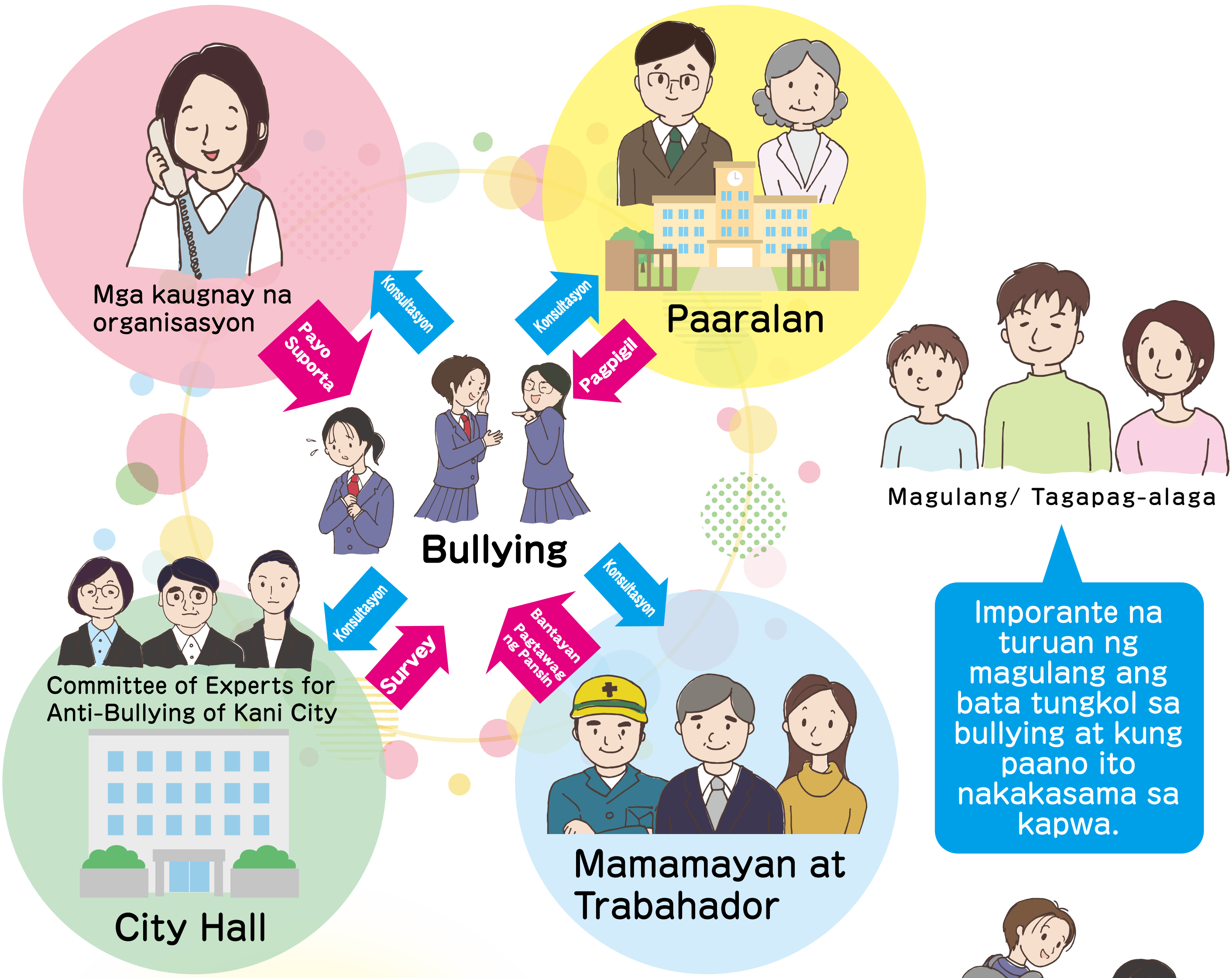
Tirahan

■Paano namin sasagutin ang inyong konsultasyon?■ ☐Sulat din ☐Telepono – –

■Pumapayag ka ba na sabihin ito sa iyong guro?■ ☐Oo pumapayag ☐Hindi pumapayag

Upang maging lungsod na walang bullying ang Kani

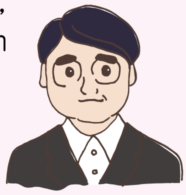
Mayroong paraan upang masugpo ang bullying sa lungsod ng Kani. Ito ang 「Ordinansa Upang Mawala ang Bullying ng mga Bata sa Lungsod ng Kani」. Nagsama-sama ang city hall, paaralan, mga magulang at mga nakakatanda upang makapasok at makapag-aral sa paaralan ang mga bata ng may kapanatagan ng loob.



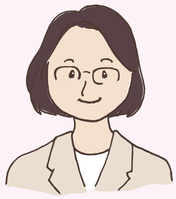
Maging mabait kayo sa inyong kapwa at seryosohin ang problema ng bullying.

Mensahe mula sa mga Dalubhasa ng Bullying Prevention

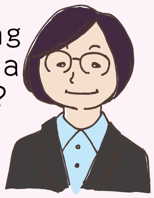
"Upang wakasan ang bullying, mahalagang maging "Batang alam maawa at makisama sa kapwa."
Hashimoto Osamu
(Chairman/School Psychologist)



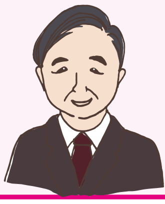
Galit, Na-istress, Kalungkutan, Nahihiya…Ito lahat ay iyong mahahalagang damdamin.
Kaya ipahayag ito sa pamamagitan ng mga salita.
Mizuno Kayo (Vice Chairwoman / Clinical Psychologist)



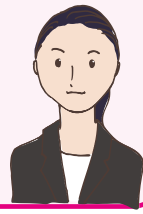
Kapag nakakita ka ng bullying, kapag binu-bully mo ang isang tao.
Isipin natin, ano ang tamang aksyon na maaari mong gawain?
Kakeno Mayo
(Abogado)



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. Mangyaring mag-access sa nakalaang pahina sa tablet ng iyong paaralan o sa iyong smartphone upang kumonsulta sa amin.

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 Gifu-shi Kinryucho 5-13 Gifu Chiho Houmu Kyoku Jinken Yogo-Ka — Maaaring kumonsulta sa pamamagitan ng sulat o postcard — Mail

可児市いじめ防止パンフレット(中学生用)フィリピン語版　令和6年3月発行　発行/可児市　第1版 310