

Wakasan Natin ang Bullying



Makakaramdam ng pagkabalisa kahit isipin lamang na ang anak ay naaapi/tinatakot maging sa pinaka-ligtas at may kapanatagan ng loob na paaralan.

Ang unang paraan upang matigil ang bullying ay ang pagpapalaki sa mga bata na walang pananakot. Kung walang mananakot (bully), walang matatakot. Kung ang magiging layunin ng bawat magulang ay magkaroon ng stress-free na tahanan, mapapanatag ang kalooban ng bawat isa.

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

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

Upang maging panatag ang loob sa pamilya

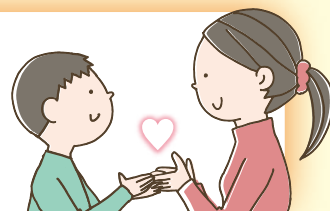
*** Paano maiwasan ang bullying ***



~ Magpalaki ng anak na hindi nang-aapi ~

Upang mapalaki ang inyong anak na marunong makisama sa kapwa, mahalaga na nakakatanggap sila ng sapat na pag-aaruga at maging panatag ang kanilang kalooban sa sariling tahanan.

Ang batang tanggap ang buong pagkatao ay nagkakaroon ng tiwala 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 positibong salita.
- Bigyan siya ng mga gawain bahay na angkop sa kanyang edad.
- Ang mga simpleng salita mula sa magulang tulad ng “salamat” o “sorry” na naririnig ng bata ay nagbibigay ng positibong pakiramdam sa kanyang damdamin.

Punto Maglaan ng panahon upang magsama ang magulang at anak

- Mahalaga na maglaan ng panahon para sa pamilya.
 - Habang nakikinig, tignan sila sa mata at ilagay ang sarili sa kanilang posisyon.
- Mula pa lamang sa maagang edad ng anak, kahit gaano kapagod o ka-busy ng magulang, kapag mayroon kinukwento tungkol sa kanyang ginawa sa paaralan, harapin at makinig sa kanya. Ito ay upang masanay siya at masabi nang walang alinlangan ang kanyang problema o malaman kung may problema ng bullying. (Pamilya- isang ligtas na lugar)

Paano makinig sa sinasabi ng bata

- Harapin/ pansinin kapag kina-kausap ng bata.
- Umupo o yumuko upang makita kayo sa lebel ng kanyang mata.
- Ulitin ang sinabi ng anak.
(Hal. Anak: Nakipagaway ako kay XX-kun ngayon.”
→Magulang: - Eh! Nakipagaway ka?
Pagkatapos ay siguradong ikwe-kwento ng bata ang detalye. Sa panahong ito, ibigay ang atensyon sa kanya at makinig.





Punto Bigyan importansya ang pagsasarili/independence ng bata

- “Ano ito?” o “Ano ang nangyari?”, ang mga tanong na ito ay keywords na humihimok sa motibasyon at independence ng bata.
- Hanggat hindi nasa peligro ang bata, payagang gumawa ng mga bagay upang mabuo ang kanyang kasarinlan.



Punto Ituro ng maayos kung ano ang mabuti at masama

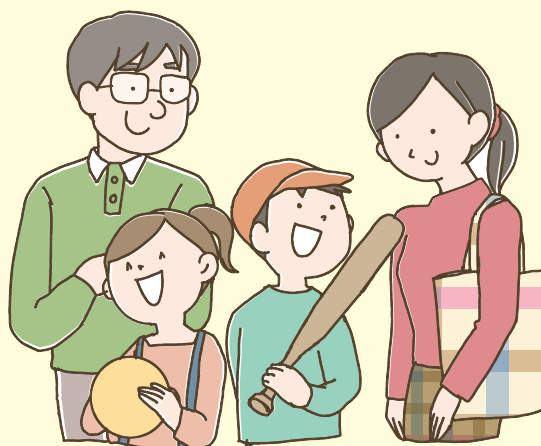


- Kung gumawa ng mabuti o tamang gawa, pasasalamat ka ng tao.
- Kung nakagawa ka ng hindi tama, nagkamali, o hindi mo binigyan ng konsiderasyon ang pakiramdam ng ibang tao, humingi kaagad ng paumanhin.
- Ang bullying ay pananakit ng dignidad at hindi dapat gawin sa ibang tao.

*** Upang malaman agad ang bullying ***

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

- Ang isang bata, kung minsan ay hindi sinasabi kung nabu- bully siya dahil sa mga kadahilanan na “Ayaw ko na maabala ang ibang tao” atbp., kung mayroon pangamba, huwag mag- atubili na bumisita at tignan ang kanyang kalagayan sa paaralan.
- Lalo na sa yugto ng pagiging teenagers (mga nasa junior at senior high na edad) kung saan madalas hindi sinasabi ng anak sa mga magulang kahit na sila ay binu- bully sa loob ng kanilang grupo ng mga kaibigan. 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.



Mga senyales mula sa bata na kailangan maging alerto

- ☐ Pagkawala ng gana kumain, madalang magsalita o depresyon.
- ☐ Emotionally unstable, nagiging agresibo sa mga kamapilya o mga bagay, o biglang nais magpalayaw (magpa- baby).
- ☐ Nawawala o nasisira ang kanyang mga gamit.
- ☐ Humihingi ng pera. Kumukuha ng pera ng walang paalam. Nauubos kaagad ang allowance.
- ☐ Madumi ang uniform pagbalik galing sa paaralan.
- ☐ Mahirap gumising sa umaga, nagrereklamo na masakit ang tiyan o ulo, may lagnat, nasusuka, pagod at ayaw pumasok sa paaralan.
- ☐ Hindi na nakikipaglaro sa mga kaibigan. Walang bumibisita para makipaglaro.
- ☐ Dumadalas ang biglang paglabas sa bahay.
- ☐ Biglang nagsimulang mag- alala tungkol sa kanyang cellphone. O kaya naman ay hindi na iniintindi o pinapansin ang telepono.
- ☐ Madalas mag sleep- talk, mabangungot, o bilang magteeth- grinding. Hindi nakakatulog ng maayos.



~ Pakikipagtulungan ng lahat ng mamamayan upang protektahan ang mga bata ~

Kapag mayroong nakitang kakaibang pag- uugali ng mga bata sa pang araw-araw at maaring mayroong bullying na nagaganap, ipaalam ito sa paaralan, sa Committee ng mga Eksperto o sa mga kaugnay na organisasyon.





*** Paano talakayin ang bullying ***

○Kapag biktima ng bullying ang inyong anak

- Naiintindihan na maraming alalahanin ngunit manatiling kalma lamang.
- Respetuhin na mayroon din pride at sariling pagiisip ang bata.
- Importante na maramdaman ng bata na ginagalang ang kanyang nararamdaman.
- Pakinggan ang lahat ng kanyang sinasabi tungkol sa buhay-paaralan at relasyon sa mga kasamahan. Makipag-ugnay sa paaralan at sabihin nang detalyado ang nangyari, at makipag-konsulta sa kanila.



Importanteng asal ng pamilya

- Ipakita ang inyong pag-aalala ngunit huwag puwersahin na sabihin sa inyo ang problema. Obserbahan at protektahan ng maaya ang bata.
(Ex.) Ipaalam sa bata na: "Huwag mong kimkimin sa sarili mo ang problema mo, nandito kami para sa iyo. Pwede mo sabihin ang kahit na ano sa amin. Pamilya tayo."
Kapag sinabi ng bata na: "Huwag ninyo sasabihin sa teacher ko." , igalang muna ang damdamin ng bata.
Importante na, upang malutas ang problema ng bullying, sa susunod na hindi pa naresolba ay makikipag-usap tayo sa guro ng paaralan.
- Magpakita ng isang matatag na pag-uugali na hindi maaaring gawin ang bullying.
(Ex.) Ipaalam sa bata na ang bullying ay mali: "Hindi tama iyon! Wala kang ginawang masama."
- Upang mapangalagaan ang sarili laban sa bullying, ang hindi pagpasok sa paaralan ay isang solusyon. Ipakita ninyo sa bata na kayo ay isang nagkakaisang pamilya at na "Pro- protektahan ninyo ang inyong anak kahit ano man ang mangyari"

○Kapag biktima ng bullying ang ibang bata na malapit sa inyo

- Kahit na ang inyong anak ay hindi binu-bully, kausapin ang pamilya at kumonsulta sa guro sa paaralan nang makahanap ng paraan upang maresolbahan ang problema ng bullying.
- Makipag-usap sa mga bata at sabihin na huwag sumali sa pagbu-bully.
- Mag-isip kasama ng bata kung anu-ano ang maaaring gawin o kung ano ang magagawa upang maiwasan ang bullying.

○Kapag namalayan na ang anak mismo ang nangbu-bully

- Maglaan ng oras na mag-usap at makinig ang inyong anak upang magkaroon sila ng pagnanais na mawala ang bullying at kung bakit hindi maaaring gawin ang mga ganung askyon.
- Pagtiyagaan at ipagpatuloy ang pakikipag-usap sa anak upang pag-isipan at maunawaan niya ang kahulugan ng kanyang ginawa(na pananakit sa ibang bata).
- Kapag naunawaan niya ang kahulugan ng kanyang ginawa, pag-usapan ninyo kung ano ang magandang gawin para maresolba ito.



Mga halimbawa ng dapat gawin ng magulang kapag napansin na ang anak ay nangbu-bully, atbp.

- Humingi ng payo sa adviser, sa paaralan o sa experts tungkol sa bullying upang mabigyan ng solusyon ang bullying.
- Sabihin ng klaro na hindi mapapatawad ang pag-aapi sa kapwa. Halimbawa Mag-day off sa trabaho para kausapin at harapin ang bata.
- Mas magiging malapit sa bata kung kasama itong gumawa ng gawaing-bahay tulad ng pagluluto, paglalaba, at paglilinis.
- Ipagbigay-kahulugan sa bata ang pagmamahal sa kanya. Huwag kagalitan ang bata. Mayroon positibo at mabuting kalooban ang bata kahit na siya'y gumawa ng hindi magandang bagay. Ito ay klarong ipahiwatig sa kanya.
- Samahan ang bata sa paghihingi ng paumanhin sa ibang partido.

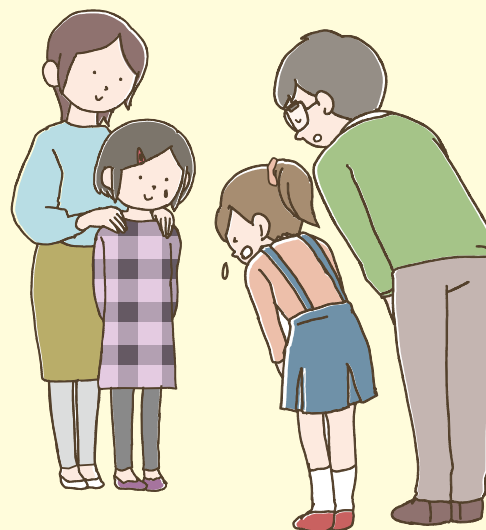
○Pagbabantay sa bata (Proteksyon)

May posibilidad na muling mangyari ang bullying pagkatapos humupa ang dating nagawang pagkakamali. Dahil dito, kinakailangan pa rin bantayan ang bata.

○Para ma-solusyonan ang bullying

Importante na harapin ang problema ng may kasama, hindi lamang mag-isa.

- Pag-usapan ang problema sa pagitan ng pamilya.
- Makipag-konsulta sa school.
- Makipag-usap sa ibang tagapag-alaga o kaibigan.
- Makipag-konsulta sa mga institusyon ng espesyalista tungkol dito.



Special Advisor to the Committee of Experts for Anti-Bullying of Kani City
[Kani City Family Life Plaza mano – Kosodate Shien ka 2F]

Layunin nito na gawin panatag ang kalooban ng mga estudyante sa pag-aaral at buhay paaralan.

Free Dial para sa bata **0120-263-115**

☎0574-62-8700 (Direct Line)

Mon - Fri (Except Holidays) 8:30AM to 5PM

Committee of Experts for Anti-Bullying

Ito ay kinabuuhan ng 4 natao: Attorney, Clinical Psychologist, Academic Staff (Expert ng Disability Development at Student Guidance), at Child Welfare Expert. Ang konsultasyon gamit ng telepono ay didirekta sa mga eksperto sa Consultation Room.

Pagtanggap ng konsultasyon
sa internet
(smartphone/cellphone)



Gamitin ito kung hindi matawagan ang telepono o hindi na oras ng trabaho.

可児市いじめ防止専門委員会

検索

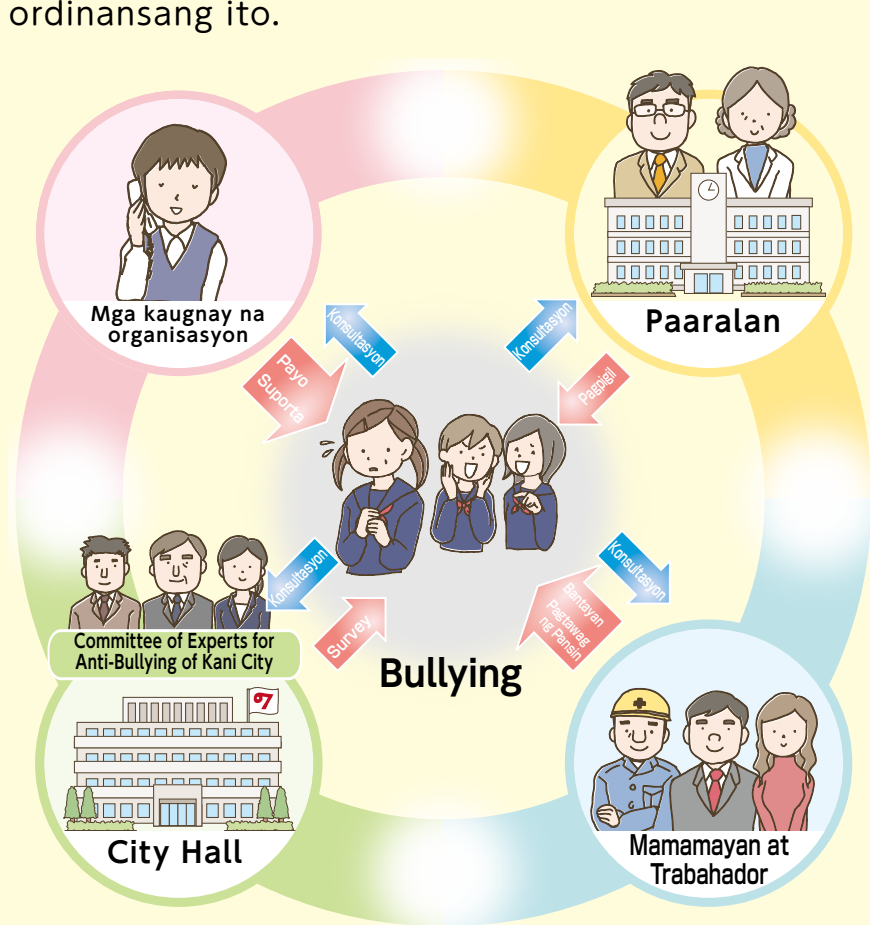
Hanapin sa computer



Batas Tungkol sa paglutas ng Bullying sa mga bata dito sa Kani

Ang layunin ng batas na ito ay ang pagkakaisa ng lungsod, eskwelahan, tagapag-bantay, mamamayan at mga institusyon upang mabigyan solusyon ang problema ng pang-aapi, gawin matatag ang pamumuhay ng mga bata at gawin kaaya-aya ang kapaligiran upang matuto. (Natupad noong Oktubre 3, 2012)

Ang Bullying Prevention Experts Committee ay nabuo dahil sa ordinansang ito.



Importante na turuan ng magulang ang bata tungkol sa bullying at kung paano ito nakakasama sa kapwa.



Kung bibigyan ng smartphone ang inyong anak

Upang mapangalagaan ang inyong anak sa cyber-bullying o sa panganib na dulot ng internet, huwag ipaubaya sa anak ang paggamit nito dahil lamang hindi kayo marunong. Subalit magtalaga ng rules at laging tandaan na mahalagang maiwasan ang mga ganitong problema.



Maging kinakailangang gawin ng mga magulang kung bibigyan ng smartphone ang anak

- Magtalaga ng rules sa paggamit ng cellphone at suportahan ang paggamit nito.
 - I-ayon sa lebel ng inyong anak ang paglimita sa paggamit ng cellphone at filtering (note 1).
Isinasabatas ang epektibong paggamit ng filtering tuwing magpapalit ng cellphone o bibili ang 18 anyos pababa.
- ※ Kailangan din ito ng mga games, music player o tablet na nagagamitan ng internet.

Note 1: Filtering ... tungkol sa limitadong paggamit ng mga website na ayaw mong makita ng iyong anak.

Mga tuntuntin sa tahanan

Pag-usapan sa pamilya ang mga rules na kailangang ipatupad kung bibilhan ng cellphone ang inyong anak.

Ipaalam sa inyong anak na ang cellphone ay hindi niya pagmamay-ari ngunit pagmamay-ari ninyo (mga magulang) at pinapahiram lamang ito sakanya. Ipaintindi sakanila na kinakailangang tuparin ang pangako na pagsunod sa mga rules na ito dahil ang mga ito ay para din sila ay maprotektahan. Hayaan kayong mga magulang na sumuporta sakanila.

Isipin ang damdamin ng kapwa

- ☐ Huwag ipadala sa e-mail o sa SNS ang mga bagay na hindi kayang sabihin sa mga magulang.
- ☐ Huwag manakit at manloko, gayon din ang pagsali sa mga ganitong gawain.
- ☐ Huwag magbigay ng hindi kanais-nais na pakiramdam sa mga taong nakakakita.
- ☐ Piliin ang maayos na salita upang hindi magkaroon ng hindi pagkakaunawaan ng kaibigan.

Protektahan ang inyong asal

- ☐ Tiyaking sasagot sa tawag ng magulang
- ☐ Huwag gumamit ng cellphone habang kumakain o nakikipag-usap sa iba.
- ☐ Huwag gumamit ng cellphone habang umaandar o naglalakad
- ☐ Ilagay sa silent mode tuwing nasa pampublikong lugar

Ayusin ang pagtago sa smartphone

- ☐ Italaga ang mga lugar at oras na hindi maaaring gamitin ang smartphone.
- ☐ Kung mahuhulog o masisira ang ang cellphone, sa sariling allowance kukuha ng pang-ayos dito.
- ☐ Mamuhay ng walang smartphone paminsan-minsan.
- ☐ Ipaalam sa magulang ang password.

Tungkol sa Internet

- ☐ Huwag kumuha at mag-upload ng mga hindi kanais-nais na larawan.
- ☐ Huwag mag-download ng mga application o gumamit ng pera ng walang pahintulot ng magulang.
- ☐ Huwag magsulat (maglathala) ng personal information at huwag magparegister.
- ☐ Huwag makipag-usap sa hindi kilalang tao at huwag makikipagkita sa mga taong nakilala lamang sa internet.

Normal sa mga bata na magkamali. Ating pag-usapan kung ano ang mga dapat gawin kapag hindi natupad ng inyong mga anak ang kanilang pangako.



○Layunin ng Filtering at Limitadong Paggamit

Filtering

Upang maging ligtas ang paggamit ng internet, kinakailangan ng kaalaman, experience at pagdesisyon sa norm consciousness (kamalayan sa pagsunod sa rules/moral at manner), literacy (note 2) o pagpigil sa sarili (pagcontrol sa sarili).

Subalit sa umpisa, kahit sino ay hindi pa sanay sa paggamit ng internet sa umpisa. Lalo na ang mga bata na basehan ang kanilang curiosity at kung anong masaya para sa kanila sa paggamit nito kung kaya't kinakailangan ng suporta gaya ng filtering.

Kahit na mahirap kausapin ang inyong anak tungkol sa internet o smartphone dahil sa kakulangan ng kaalaman tungkol dito, gumamit pa rin ng filtering upang habang block ang mga website, mabigyan ng panahon na makapag-isip kung bakit naka-block ang mga website na iyon.

※Mayroong impormasyon na 90% ng mga batang napapahamak sa internet crime dahil hindi naka-set ang kanilang filtering. Mayroong mga magulang na nagsasabing may tiwala sila sa kanilang mga anak kaya hindi na nila ito ginamit ngunit iba ang [tiwala] sa [ligtas]. Upang hindi masali ang mga bata sa problemang maaaring idulot ng isang bagay na ginawa para sa mga matatanda, i-set natin ang filtering sa mga cellphone.

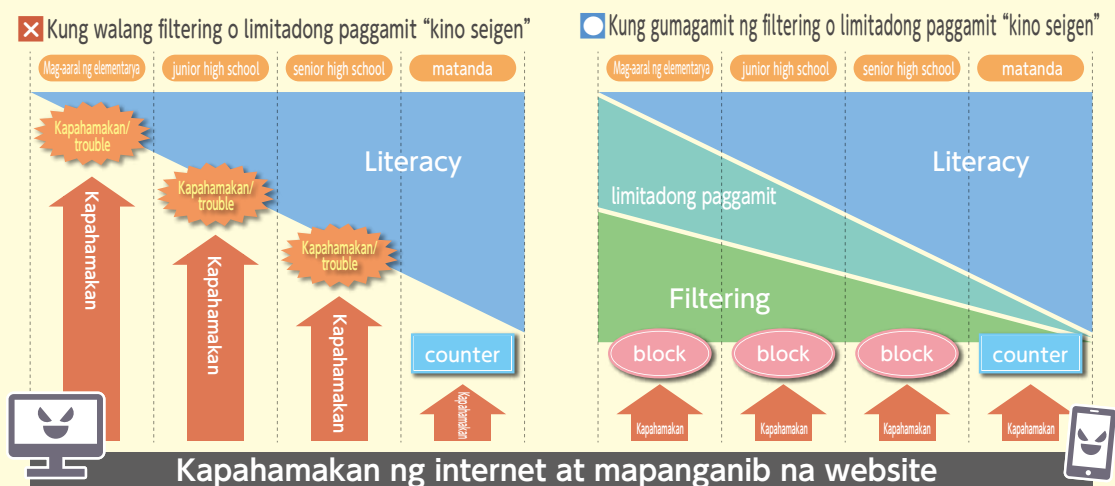
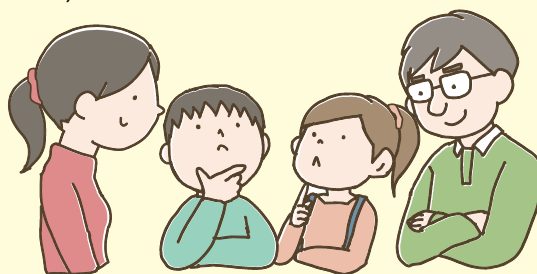
※Note 2: Literacy... alamin ang halaga at panganib ng internet, kaalaman sa paggamit ng nababagay na impormasyon at paglathala dito ng maayos.

Limitadong paggamit

Hindi sapat ang browser filtering upang maiwasan ang kapahamakang maaaring idulot ng cyber-bullying dahil karamihan sa mga application ay ginagamitan ng internet.

Limitahan ang pag-download ng mga application ng walang pahintulot galing sa magulang kaya gumamit din ng pair rental control (note 3).

Maaaring i-set ang oras ng paggamit sa mga application na may pahintulot gamitin gaya ng “kino seigen apuri” ng Android at “Screen Time Application” ng iOS. Maaari ding lagyan ng limitasyo ang paggastos sa mga application.



Note 3: Pair rental control... pangasiwaan at limitahan ang mga kagamitan sa komunikasyon at paggamit ng games ng mga bata

Mga listahan ng Organisasyong Maaring hingan ng payo

●Konsultasyon tungkol sa bullying

Maaaring ikunsulta ang mga alalahanin ng mga bata Heart-to- heart telephone consultation/ Kokoro no denwa soudan shitsu (Kani City, Institute of Education)	0574-63-2444 (Lunes ~ Biyernes, 9AM ~ 4PM)
Kodomo SOS 24 (Gifu Prefecture BOE)	0120-0-78310 Free Dial (available 24 hours)
Children's Rights No.110 (Ministry of Justice) - kodomo no jinken 110ban	0120-007-110 Free Dial (weekdays, 8:30AM ~ 5:15PM)
Maaaring magbigay ng liham o postcard Children's Rights SOS mini-letter (Ministry of Justice)	〒500-8114 Gifu-shi Kinryucho 5-13 Gifu Chiho Houmu Kyoku Jinken Yogo lin
Gifu Prefecture Chuno Child Consultation Center - Chuno Kodomo Soudan Center (sa loob ng Kamo General Affairs Agency)	0574-25-3111 (代) (Lunes ~ Biyernes, 9AM ~ 5PM)
Children's Rights SOS e-mail (Ministry of Justice)	Access via computer: http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html Access via cellphone: http://www.jinken.go.jp/
espesyalista sa mga batang 18 anyos pababa Childline (NPO)	0120-99-7777 (Araw-araw, 4PM ~ 9PM) ※ Sarado ang tanggapan mula Disyembre 29 ~ Enero 3

●Mga krimen, atbp na ginawa gamit ang internet

Gifu Prefecture Main Police Cyber Office Criminal Consultation Counter	058-272-9110 https://www.pref.gifu.lg.jp/police/kurashi-anzen/hanzai-yokushi/cyber-hanzai
Consultation Center for Gifu Prefecture's Residents	058-277-1001 (Lunes ~ Biyernes 8:30AM ~ 5PM) ※ sarado ng bakasyon

Special Advisor to the Committee of Experts
for Anti-Bullying of Kani City
[Kani City Family Life Plaza mano - Kosodate
Shien ka 2F]

Free Dial para sa bata

0120-263-115

☎ 0574-62-8700 (Direct Line)

Mon - Fri (Except Holidays) 8:30AM to 5PM



**Pagtanggap ng konsultasyon
sa internet
(smartphone/cellphone)**



Gamitin ito kung
hindi matawagan
ang telepono o
hindi na oras ng
trabaho.

可児市いじめ防止専門委員会

検索

Hanapin sa computer