NSW GOVERNMENT | Education

Laban sa Pananakot (anti-bullying)

Mga pagpapayo para sa mga magulang at taga-alaga

Pahina ng Katutuhanan

Ano ang pananakot (bullying)?

Ang pananakot ay may tatlong mga pangunahing tampok. Ito ay:

- kasama ang maling paggamit ng lakas sa isang relasyon
- patuloy at paulit-ulit, at
- may pag-aasal na maaaring makasira

Ang pananakot ay maaari ding mangyari sa “online” (telepono o internet). Kilala ito bilang pananakot sa himpapawid (cyberbullying), na ginagamitan ng mga teknolohiya katulad ng kagamitan sa “internet” o “mobile” upang manakot sa ibang tao. Kasali dito ang pagpapadala ng mga abusadong mensahe at “email”, mga masakit na salita at hindi nararapat na komento sa mga litrato ng iba.

Ang anumang uri ng pananakot ay hindi pinapayagan sa mga paaralan sa NSW, sa anumang dahilan. Ang mga paaralan ay walang tinag na magtatrabaho kasabay ng mga magulang, kawani at estudyante upang malabanan ang pananakot at kaagad at epektibong magresponde kung ito man ay mangyari.

Ano ang maaari ninyong gawin kung ang inyong anak ay tinakot?

Makinig ng kalmado at pakinggan ang buong pangyayari

Dapat malaman ng inyong anak na sila ay pinakikinggan. Mahalaga ang kanilang damdamin at ang kanilang pagkabahala ay dapat seryosong maasikaso. Himukin ang inyong anak na salaysayin kung ano ang nangyari. Ipaliwanag sa inyong anak na pinapayagan ninyo silang mag-ulat sa nangyari.

Pagkatapos mapakinggan ang kanilang mga hinaing, magtanong para sa kinakailangang mga detalye: sino, ano, saan, kailan.

Bigyang tiwala ang inyong anak na hindi ninyo siya sinisisi

Maaaring sisisihin ang mga bata ang kanilang sarili at lalo pang magiging masama ang kanilang damdamin. Magpakita ng pagsuporta sa kanila sa pamamagitan ng pagsabi ng: “Parang mahirap tratuhin ito” o “Mabuti at sinabi mo ito. Dapat nakakadama ka ng kaligtasan sa paaralan”.

Tanungin ang inyong anak kung ano ang gusto nilang gawin – at kung ano ang gustong gawin ninyo

Mahalagang matulungan ang inyong anak na makahanap ng kanilang solusyon dahil makakatulong ito na magkakaroon ng pakiramdam na mayroon silang kontrol sa nangyari.

Kung ang inyong anak ay walang kapahamakan at sila ay may pagtitiwala sa sarili, maaari nilang subukan ang mga pamaraang ito:

- Huwag pansinin ang pananakot
- Talikuran at iwasan
- Ipakitang hindi interesado o magpanggap na walang pakialam
- Sabihing “Hindi” o “Tigilan ito!” nang matatag.

Kung ang pananakot ay naganap sa paaralan, suportahan ang inyong anak na magsumbong sa isang guro. Kung gusto ng inyong anak na makipag-usap sa ibang tao liban sa paaralan o sa palagay ninyo makakatulong ang dagdad na suporta, maaari ninyong sabihin na bisitahin nila ang Kids Helpline website. Maaari din silang tumawag ng libre sa 1800 55 1800.

Kailan ako tumawag sa paaralan?

Maaaring ayaw ng inyong anak na makipag-usap kayo sa kawani ng paaralan. Pag-usapan ninyo ito at bigyan sila ng tiwala na gustong malaman at makakatulong ang paaralan dito.

Kung kinakailangan, makipagkita sa guro ng inyong anak. Maaari ding kausapin ang prinsipal.

Tumawag sa paaralan kaagad kung kayo ay may pag-aalala tungkol sa kaligtasan ng inyong anak.

Suporta para sa mga magulang at taga-alaga

Ang Kids Helpline ay mayroon ding “parents line” kung saan ang mga may kasanayan na pangkat ay nagbibigay ng suporta, impormasyon at pagpapayo para sa mga magulang ng mga batang may edad 0-18 taon. Maaari silang matawagan sa halaga ng lokal na tawag mula 9nu hanggang 9ng, Lunes hanggang Biyernes at 4nh hanggang 9ng sa Sabado’t Linggo sa 1300 1300 52.

Serbisyo ng Interpreter sa Telepono

Kung gusto ninyong tawagan ang linya ng paaralan o magulang sa NSW (Parent Line NSW) at kailangan ng tulong sa pag-Ingles, tumawag lang sa serbisyo ng interpreter sa telepono sa 131 450, sabihin sa kanila ang kailangang wika at hingin sa opereytor na tumawag sila. Ang opereytor ang tatawag sa interpreter sa linya upang makatulong sa inyong pag-uusap. Walang bayad sa serbisyong ito.