Ukudahahaza

Impanuro ku bavyeyi n'abarezi

Fact sheet

Uguhahaza ni iki?

Uguhahaza gufise uburyo butatu. Hari

- ugukoresha nabi ububasha ufise mu mubano
- ukubandanya hamwe n'ukwisubiriza, hamwe
- ingeso zishobora kugirira nabi.

Uguhahaza birashobora kandi kubera ku buhinga bwa none. Bavyita kandi guhahaza biciye ku murongo (cyberbullying), ni ugukoresha ubuhinga bugezweho nka interenete canke ama telefone mu guhahaza umuntu. Harimwo ukurungikira umuntu ubutumwa bugufi butoteza kw'itelefone hamwe na email, gushira ahabona ubutumwa bubabaza, canke kwandika ibintu bitabereye k'umafoto y'abandi.

Uguhahaza mu buryo ubwo aribwo bwose ntivyemewe mu mashule ya NSW, ku mpamvu iyo ari yo yose. Amashule arishimiye gukorana n'abavyeyi, abakozi hamwe n'abanyeshule mu kwiyamiriza agahahazo hamwe no kurondera inyishu vyihuse kandi neza mugihe bishitse.

Wokora iki mu gihe umwana wawe yahahajwe?

Umviriza mu bwitonzi hanyuma uronke inkuru yose

Umwana wawe akeneye kumenya ko yumvirizwa. Uko yiyumva birafise akamaro kandi impungenge ziwe zitererezwa kwitabwaho.Himiriza umwana wawe kuvuga ivyamushikiye. Sigurira umwana wawe ko kumenyesha iyo yahahajwe ko ari vyiza.

Uhejeje kumviriza impungenge ziwe, baza ibibazo kugira uronke izindi nkuru woba ukeneye: inde, iki, hehe, ryari.

Izeze umwana wawe ko atari ikosa ryiwe

Abana barashobora kwibaza ko ari ikosa ryabo kandi ibi bishobora gutuma biyumva nabi kurusha. Kubabwira ibintu bibaremesha nka, 'Birumvikana ko bitoroshe', canke 'Ndishimiye ko wabimbariye. Ukwiye kugira umutekano kw'ishule.'

Baza umwana wawe ico ashaka gukora – hamwe n'ico ashaka ko wewe wokora

Ni ngombwa gufasha umwana wawe kurondera inyishu kuko bimufasha kumva ko afise ubushobozi bwo gutora umuti w'ikibazo.

Mugihe umwana wawe atageramiwe ubwo nyene kandi ukumva yiyemera, arashobora kugerageza ubu buryo:

- Kutitaho agahahazo
- Gukata agaca yisubirira inyuma
- Gusa nkaho atavyitayeho canke nkaho ataco bimubwiye
- Kuvuga"Oya" canke "Nimureke" ashimitse

Iyo agahahazo kabereye kw'ishule, fasha umwana wawe kumenyesha umwigisha. Niyaba umwana wawe ashaka kuvugana n'uyundi muntu atari ishule canke wibaza ko akeneye imfashanyo, urashobora kumubwira akagenda ku murongo wa interenete aho bafasha abana (Kids Helpline). Arashobora kandi guhamagara kuri gusa kuri 1800 55 1800.

Ni ryari novugana n'ishule?

Umwana wawe arashobora kuba adashaka ko uvugana n'abakozi bo kw'ishule. Muvugane kuri ico ciyumviro hanyuma umwizeze ko kw'ishule bipfuza kubimenya kandi ko bashobora kumufasha.

Bibaye ngombwa, wosaba umubonano n'umwigisha w'umwana wawe. Urashobora kandi kuvugana n'umuyobozi w'ishule.

Menyesha ishure mu maguru masha niwaba ufise impungenge ku mutekano w'umwana wawe.

Imfashanyo kubavyeyi n'abarezi

Kids Helpline irafise umurongo w'abavyeyi ugizwe n'abakozi bavyigiye batanga imfashanyo, insiguro hamwe n'impanuro ku bavyeyi b'abana bafise imyaka 0-18. Urashobora kubahamagara ku giciro co guhamagara telephone yo munzu guhera saa tatu zo mugitondo kugeza saa tatu z'ijoro (9am to 9pm) ku wa mbere kugeza kuwa gatanu hamwe no guhera saa kumi z'umutaga kugeza saa tatu z'ijoro (4pm to 9pm) mu mpera z'indwi kuri 1300 1300 52.

Abasiguzi bo kuri telefone

Ukaba ukeneye kuvugana n'ishule canke Umurongo w'abavyeyi ba NSW (Parent Line NSW) kandi ukeneye gufashwa mu Congereza, urasabwa guhamagara abasiguzi bo kuri telefone kuri 131 450, ubabwire ururimi uvuga hanyuma usabe umukozi aguhamagarire. Umukozi azoca akuronderera umusiguzi agufasha mu kuvugana. Nta mahera uzokwishura