

Pagmabination, Ipakita ang Aloha

Mga Kinahanglang Mahibaw-an sa mga Ginikanan ug Tig-atiman Bahin sa Pagpangdaog-daog

Magtinabangay Kita Aron Masiguro nga Ang Tanang Estudyante Mobati nga Luwas ug Gisuportahan.

Ang departamento sa edukasyon komitado sa paghatag og luwas ug inklusibong palibot sa pagkat-on alang sa tanang estudyante. Dako ang papel sa mga pamilya ug ginikanan sa pagpalambo sa kultura sa pagkamabination, respeto, ug pag-atiman sa usag usa.

Unsa ang bullying(pagpandaog-daog)?

Ang (pagpangdaog) mao ang bisan unsang sinulat, binaba, grapiko, o pisikal nga buhat nga:

- mopasakit, modaot, mopakaulaw, o mohulga sa usa ka estudyante (lakip ang mga estudyante nga adunay protektadong klase), ug
- igo na **grabe, makanunayon, o kaylap** nga kini nagmugna og usa ka makahadlok, hulga, o abusadong palibot sa edukasyon.

Unsa ang cyberbullying?

Ang cyberbullying mao ang pagpangdaog-daog nga gihimo pinaagi sa internet, social media, cellphone, messaging apps, o uban pang elektronikong paagi.

- mopasakit, modaot, mopakaulaw, o mohulga sa usa ka estudyante (lakip ang mga estudyante nga adunay protektadong klase), ug
- (sakto) na **grabe, makanunayon, o kaylap** nga kini nagmugna og usa ka makahadlok, hulga, o abusadong palibot sa edukasyon.

Tinubdan: HAR Kapitulo 19, §8-19-2 Kahulugan. p. 19-5, 19-6.

Mga Lakang sa Pagtubag sa Bullying



HUNONG –
Sultihi siya nga
hunong

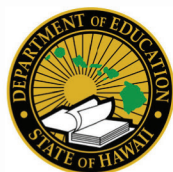


LAKAW (palayo)
sa sitwasyon



PAKICSULTI ngadto
sa usa ka kasaligang
hamtong

ug/o pagreport gamit ang Aplikasyon sa
Pagsulti Karon (Speak Now) nga wala mailhi
(<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now>)



Unsay Angay Mahibaw-an ug Bantayan sa mga Ginikanan?

Kon makamatikod ka sa bisan hain niini nga mga timailhan, pangutan-a ang imong anak kon unsay nahitabo ug paminawa nga kalmado.

Mga Timailhan nga Posibleng Gidaog-daog ang Imong Anak

- Naay samad o nadaot nga mga gamit nga walay klarong hinungdan.
- Kanunay masakiton o dili ganahang moeskwela.
- Lisod matulog o sige og bangungot.
- Pag-ubos sa grado ug walay kagana sa pag-skwela
- Molikay sa pamilya ug mga higala.
- Gitago ang iyang online nga kalihokan.
- Nawad-an og interes sa iyang mga paboritong kalihokan.

Mga Tinubdan: StopBullying.gov. Mga Pasidaan sa Pagpangdaog-daog (2021); Sentro sa Panukiduki sa Cyberbullying. Mga Kapanguhaan sa Ginikanan (nd).

Mga Timailhan nga Posibleng Siya ang Nagdaog-daog sa Uban

- Kanunay maapil sa away.
- Kanunay masumbong sa eskwelahan.
- Kalit adunay dugang kuwarta o bag-ong gamit nga walay klarong tinubdan.
- Dili modawat sa iyang sayop.
- Sobra ka-kompetitibo ug nabalaka sa iyang reputasyon

Kon makakita ka og bisan hain niini nga mga timailhan, pakigsulti sa imong anak aron mahibal-an kung unsang suporta ang ilang gikinahanglan.

Tinubdan: StopBullying.gov. Mga Pasidaan sa Pagdaogdaog (2021).

Unsaon nako pagtudlo sa akong anak sa pag-ila, pagpugong, ug pagtubag sa (pagpangdaog)?

Para sa mga Bata sa PreK–5

Panginahanglan sa Pag-uswag: (Kalig-on sa Pagbati)

Mga Kahanas nga Matudlo	Mga Online nga Tambag	Mahimong Buhaton sa Ginikanan
• Pagmabination: Pagpraktis og kaayo ug pagtahod sa uban. • Pagbantay: Pagkamabination, respeto, pag-ila sa dili maayong binuhatan, ug pagpangayo og tabang. • Pagbantay sa Dili Maayo nga Kinaiya: Tabangi sila nga makaila sa dautang pamatasan o (pagbiaybiay). • Pangita og Tabang: Adto sa usa ka kasaligang hamtong sa eskwelahan kon magkinahanglan og tabang.	• Pangutana Una: Mangayo og permiso sa dili pa mag-post online. Tudloi sila sa pag-report ug pag-block • Hibaloi Unsaon Pagreport: Tudloi unsaon pag-block/pagreport sa mga tawo nga dili maayo. • Pagbutang og mga Lagda sa Sayo nga Teknolohiya: Paghimo og klaro nga mga lagda ug awhaga sila sa pagpaambit sa mga kabalaka bahin sa ilang nakita online.	• Magmausisaon: Mahimong maayong panig-ingnan ug bantayi ang ilang online nga kalihokan. • Mahimong usa ka Role Model: Paghimo ug pagsunod sa klaro nga mga lagda alang sa paggamit sa teknolohiya ug limitahan ang oras sa paggamit sa screen. • I-adjust ang mga Setting: Pagpili og content nga angay sa edad ug i-off ang autoplay kon mahimo. • Magpabilin nga Aktibo: (Ipadayon) ang mga palisiya sa eskwelahan ug ang mga gilauman sa klasehanan.

Ipakita ang kaayo ug hisguti og sayo ang bahin sa (pagpanlupig) aron mahibal-an nila nga makapangayo sila og tabang kanimo.

Para sa mga Bata sa Grado 6-8

Panginahanglan sa Pag-uswag: Mga Panaghigalaay ug Pagkasakop

Mga Kahanas nga Matudlo	Mga Online nga Tambag	Mahimong Buhaton sa Ginikanan
Ipakita ang Empatiya: Hunong una ug hunahunaa kon unsa ang mahimong bation sa uban sa dili pa molihok. Pagbutang og mga Utlanan: Empatiya, himsog nga panaghigalaay, pagbutang og limitasyon, digital footprint awareness, ug responsableng paggamit sa social media. Luwas nga Paggawas: Likayi ang mga delikadong sitwasyon ug pangayo og tabang sa mga hamtong. Paghimo og mga Kalihokan (magitungod sa pagpa) Himsog: Balanseha ang oras sa paggamit og screen uban sa pagkatulog, pagdula sa gawas, ug mga panaghigalaay nga wala'y internet.	Kaamgohan sa Digital nga Tunob: Pahinumdumi ang imong anak nga sa higayon nga ang usa ka butang gi-post na, kini permanente na. Pagdumala sa Pribasiya: Tudloi ang imong anak sa paggamit og lig-on nga mga password ug pagpabiling pribado ang mga profile. Hunahunaa Sa Dili Pa Mo-share: Pahinumdumi sila nga ang pag-forward, pagrekord, o pag-like sa makadaot nga mga post usa ka matang sa (pagpanglupig).	Suportahi ang mga Maalamong Pagpili: (Awhaga) ang imong anak nga mosalig sa ilang mga instinct ug pahinumdumi sila nga naa ka aron suportahan sila. Ribyuha ang mga App nga Magkauban: Pagdesisyon kon unsang mga social app ang angay para sa imong anak. Magpabilin nga Apil: Apil sa mga kalihokan sa eskwelahan ug magpabiling konektado sa mga magtutudlo ug kawani.

Tudloi ang luwas ug matinabangon nga mga relasyon ug unsaon pag-atubang sa mga social pressure (sama sa social media).

Para sa mga Batan-on sa Grade 9–12

Panginahanglan sa Pag-uswag: Pagpalambo sa Kahanas sa Tibuok Kinabuhi

Mga Kahanas nga Matudlo	Mga Online nga Tambag	Mahimong Buhaton sa Ginikanan
Pakiglambigit: Responsibilidad, kritikal nga paghunahuna, digital reputation, pagbarug alang sa hustisya, ug pag-ila kung kanus-a mangayo og tabang. Manlalaban: Mosulti alang sa ilang kaugalingon ug sa uban sa luwas ug matinahunon nga paagi. Hibaloi Kung Kanus-a Moapil: Ilha kon kanus-a luwas nga sulbaron ang usa ka sitwasyon ug kanus-a mas maayo nga mopalayo.	Timbang-timbanga Sa Dili Pa Mo Ipaambit: Susiha pag-ayo ang mga tinubdan, susiha ang mga petsa, ug pangutan-a ang sulod sa dili pa i-post pag-usab. Pagbaton og Responsibilidad: Sabta nga ang mga post, komento, ug like makaimpluwensya sa uban. Likayi ang pagpakatag og mga hungihong, kadaot, o sayop nga impormasyon.	I-normalize ang Pagpangayo og Tabang: Pahinumdumi ang (batan-onan) nga ang tanan nanginahanglan og suporta usahay. Dili nila kinahanglan nga atubangon ang kalisod nga mga sitwasyon nga (mag inusara). Hisguti ang mga Lagda sa Teknikal nga Magkauban: Magtinabangay sa paghimo sa mga giya ug ipasabut kung ngano nga kini importante. Pakigsulti Mahitungod sa Umaabot: Hisguti kon sa unsang paagi ang mga pagpili sa eskwelahan, online, o personal nga pakigsulti makaapekto sa kolehiyo, trabaho, ug sa dugay nga reputasyon.

(Dasiga) sila og gahum sa paghimo og responsableng mga desisyon ug pagpangayo og tabang sa dili luwas o makapaguol nga mga sitwasyon.

Unsay angay nakong buhaton kon ang akong anak gi-(daogdaog)?

Siguroha nga luwas siya. Pakigsulti sa imong anak ug tabangi sila nga mobati nga luwas. Kon adunay diha-diha nga peligro, tawagi ang 911.

Tigoma ang impormasyon ug ebidensya. Idokumento ang bisan unsang mga screenshot, (bidyo), o mga saksi (kinsa/unsang/kanus-a/asa).

Ireport ang insidente. Mahimo nimong ireport ang usa ka insidente sa bisan hain sa mosunod nga mga paagi:

- Tawagi o email direkta ang prinsipal o ang gitudlo niini.
- Pagpasaka og reklamo sa Kapitulo 19 gamit ang porma (<https://bit.ly/HIDOE-Ch19Form>).
- Gamita ang **Aplikasyon sa pagreport nga wala mailhi sa Speak Now** (<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now>).

Ipaambit ang mga kamatuoran, ang ngalan sa imong anak, grado, ug pangutan-a kon kinsa ang mo-follow up. Ireport ang kriminal nga pamatasan ngadto sa imong lokal nga departamento sa pulisya sa county.

Pakigtambayayong sa eskwelahan. Padayon sa komunikasyon sa eskwelahan ug pagtinabangay aron mahibal-an kung unsa ang kinahanglan sa imong anak aron luwas kini.

Padayon nga suportahi ug paminawa ang imong anak. Pahinumdumi ang imong anak sa paggamit sa mga estratehiya nga Stop, Walk, Talk.

Mga Kapanguhaan ug Impormasyon

Website nga Kontra-Pagpang daogdaog

Mga Lagda sa Administratibo sa Hawaii Kapitulo 19, Speak Now app, mga palisiya ug mga pamaagi sa pagreport sa (pagpandaog).

<https://bit.ly/HIDOE-AntiBullying>



Sanga sa Katungod Sibil ug Pagsunod

Mga balaod sa pederal ug estado, ug mga kapanguhaan sa Departamento alang sa mga lagda ug palisiya sa administratibo sa mga Katungod Sibil

<https://bit.ly/HIDOE-CRCB>



Ania aron Makatabang nga Website

Libre ug masuportahan nga mga kapanguhaan para sa mga pamilya sama sa parent coaching ug one-on-one nga suporta

<https://heretohelphidoe.com>



Mga Kapanguhaan sa Online

Mga kapanguhaan sa impormasyon sa nasud ug tibuok estado aron suportahan ang mga pamilya

<https://bit.ly/HIDOE-BP-ParentResources>



Ang 988 nagtanyag og 24/7 nga suporta para sa (pagpahimsog sa pangisip), paggamit og droga, ug uban pa. Mag-text, motawag, o mo-chat sa 988.

Kon ang imong anak anaa sa diha-diha nga peligro, tawagi ang 911.

Daghang salamat sa pagtabang sa paghimo og luwas ug positibong palibot sa pagkat-on alang sa tanang estudyante.