

Maging Mabait, Ipakita ang Aloha

Ang Dapat Malaman ng mga Magulang at Tagapangalaga Tungkol sa Pambu-bully

Sama-sama, masisiguro nating madarama ng bawat estudyante ang suporta at kaligtasan.

Ang Kagawaran ng Edukasyon ng Estado ng Hawai'i (Kagawaran) ay nakatuon sa pagbibigay sa lahat ng mga estudyante ng ligtas at inklusibong kapaligiran sa pag-aaral. Ang mga pamilya ay may mahalagang papel, at pinahahalagahan ng Kagawaran ang inyong pakikipagtulungan sa pagtataguyod ng aloha sa buong komunidad ng ating paaralan.

Ano ang pambu-bully?

Ang pambu-bully ay anumang nakasulat, pasalita, grapiko, o pisikal na gawain na:

- nananakit, nakakapinsala, nagpapahiya, o nananakot sa estudyante (kabilang ang mga protektadong estudyante ng klase), at
- sapat na **malubha, nagpapatuloy, o laganap** na nagdudulot ito ng nakakatakot, nagbabanta, o mapang-abusong kapaligirang pang-edukasyon.

Ano ang cyberbullying?

Ang cyberbullying ay ang pambu-bully na nangyayari sa pamamagitan ng mga gawaing naipapadala nang elektroniko, kabilang ngunit hindi limitado sa mga naipapadala sa pamamagitan ng internet, cell phone, o wireless handheld device na:

- nananakit, nakakapinsala, nagpapahiya, o nananakot sa estudyante (kabilang ang mga protektadong estudyante ng klase), at
- sapat na **malubha, nagpapatuloy, o laganap** na nagdudulot ito ng nakakatakot, nagbabanta, o mapang-abusong kapaligirang pang-edukasyon.

Pinagmulan: HAR Kabanata 19, §8-19-2 Mga Kahulugan. p. 19-5, 19-6.

Hinihikayat ng Kagawaran ang mga estudyante na gamitin ang mga hakbang na ito upang tumugon sa pambu-bully.



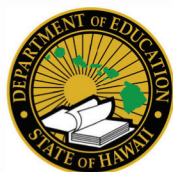
Sabihin sa
indibidwal na
TUMIGIL



LUMAYO sa
sitwasyon



MAKIPAG-USAP sa
mapagkakatiwalaang
nakatatanda
at/o i-report gamit ang anonymous app
na **Speak Now**
(<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now>)



Ano ang dapat kong malaman at bantayan?

Kung mapansin mo ang alinman sa mga palatandaang ito, tanungin ang iyong anak kung ano ang nangyayari at makinig nang mahinahon.

Mga Palatandaan na Maaaring Nakakaranas ng Pambu-bully ang Iyong Anak

- Mga hindi maipaliwanag na pinsala, nawala o nawasak na mga gamit.
- Madalas na sakit ng ulo o tiyan, pagsusuka, o pagkukunwaring may sakit.
- Hirap sa pagtulog o madalas na bangungot.
- Bumababa ang mga marka o ayaw pumasok sa paaralan.
- Paglayo sa mga kaibigan at pamilya.
- Itinatago ang kanilang screen mula sa iba dahil sa kahihyan.
- Pagkawala ng interes sa mga aktibidad.

Mga Pinagmulan: StopBullying.gov. Mga Babala para sa Pambu-bully (2021); Sentro ng Pananaliksik sa Cyberbullying. Mga Mapagkukunan ng Magulang (n.d).

Mga Babalang Palatandaan na Maaaring Binu-bully ng Iyong Anak ang Iba

- Nasasabak sa pisikal o berbal na mga away o may mga kaibigang nambu-bully ng iba.
- Madalas na ipinapadala sa opisina ng tagapangasiwa.
- May hindi maipaliwanag na karagdang pera o mga bagong gamit.
- Sinisisi ang iba at hindi tumatanggap ng pananagutan para sa kanilang mga kilos.
- Mapagkumpitensya at nag-aalala tungkol sa kanilang reputasyon o popularidad.

Kapag nakita mo ang alinman sa mga palatandaang ito, kausapin ang iyong anak upang malaman kung anong suporta ang kailangan nila.

Pinagmulan: StopBullying.gov. Mga Babala para sa Pambu-bully (2021).

Paano ko matuturuan ang aking anak na kilalanin, pigilan, at tumugon sa pambu-bully?

Para sa mga Batang nasa Baitang PreK-5 Pangangailangan sa Pag-unlad: Kaligtasan sa Emosyon

Mga Kasanayang Maituturo ng mga Magulang	Mga Tip sa Online para sa Iyong Anak	Ang Magagawa ng mga Magulang
• Maging Mabait: Sanaying maging mabait at magalang sa iba. • Maging Maingat: Tulungan ang iyong anak na mapansin kapag ang isang bagay ay tila hindi ligtas o hindi komportable. • Tukuyin ang Hindi Mabuting Pag-uugali: Tulungan silang makilala ang hindi mabuting pag-uugali o panunukso. • Magpatulong: Pumunta sa mapagkakatiwalaang adulto sa paaralan kapag kailangan ng tulong.	• Magtanong muna: Ipaalala sa iyong anak na magtanong sa magulang o tagapag-alaga bago mag-post o magbahagi ng kahit ano online. • Alamin Kung Paano Mag-report: Turuan kung paano harangan/i-report ang mga masasamang tao. • Magtakda ng Maagang mga Panuntunan sa Teknolohiya: Magtakda ng malinaw na mga patakaran at hikayatin silang magbahagi ng mga alalahanin tungkol sa kanilang nakikita online.	• Maging Mausisa: Magtanong tungkol sa mga interes ng iyong anak at subaybayan ang mga aktibidad online. • Maging Isang Huwaran: Magtakda at sumunod sa malinaw na mga patakaran para sa paggamit ng teknolohiya at limitahan ang oras sa paggamit ng screen. • Ayusin ang mga Setting: Pumili ng content naaangkop sa edad at i-off ang autoplay kung maaari. • Manatiling Nakikibahagi: Sumunod sa mga patakaran ng paaralan at mga inaasahan sa silid-aralan.

Maging halimbawa ng kabaitan at pag-usapan ang tungkol sa pambu-bully nang maaga para malaman nila na maaari silang lumapit sa iyo para humingi ng tulong.

Para sa mga Batang nasa Baitang 6-8

Pangangailangan sa Pag-unlad: Mga Pagkakaibigan at Pakikisama

Mga Kasanayang Maituturo ng mga Magulang	Mga Tip sa Online para sa Iyong Anak	Ang Magagawa ng mga Magulang
• Magpakita ng Empatiya: Huminto sandali at isipin kung ano ang maaaring maramdaman ng iba bago kumilos. • Magtakda ng mga Hangganan: Maging mabuting kaibigan habang nagtatakda rin ng malusog na mga hangganan. • Umalis nang Ligtas: Lumayo sa mga hindi ligtas na sitwasyon at humingi ng suporta sa mga adulto. • Gumawa ng mga Malusog na Aktibidad: Balansehin ang oras sa paggamit ng screen sa pagtulog, paglalaro sa labas, at pakikipagkaibigan nang offline.	• Kamalayan sa Digital na Bakas: Ipaalala sa iyong anak na kapag ang isang bagay ay nai-post na, ito ay permanente na. • Pamahalaan ang Privacy: Turuan ang iyong anak na gumamit ng malalakas na password at panatilihin pribado ang mga profile. • Mag-isip Bago Magbahagi: Ipaalala sa kanila na ang pagpapasa, pagre-record, o pag-like ng mga nakakapinsalang post ay isang uri ng pambu-bully.	• Suportahan ang Matalinong mga Pagpipilian: Hikayatin ang iyong anak na magtiwala sa kanilang mga likas na kutob at ipaalala sa kanila na nandiyan ka para suportahan sila. • Magkasamang Suriin ang mga App: Magpasya kung aling mga social app ang angkop para sa iyong anak. • Manatiling Kalahok: Makilahok sa mga kaganapan sa paaralan at manatiling konektado sa mga guro at kawani.
Magturo ng ligtas at matulunging mga relasyon at kung paano harapin ang mga pressure mula sa lipunan (tulad ng social media).		

Para sa mga Batang nasa Baitang 9-12 Pangangailangan sa Pag-unlad: Panghabambuhay na Pagpapaunlad ng Kasanayan		
Mga Kasanayang Maituturo ng mga Magulang	Mga Tip sa Online para sa Iyong Anak	Ang Magagawa ng mga Magulang
• Makipag-ugnayan: Maghanap ng mga positibong paraan upang makapag-ambag sa kanilang paaralan at komunidad. • Magtanggol: Magsalita para sa kanilang sarili at sa iba sa ligtas at magalang na paraan. • Alamin Kung Kailan Makipag-ugnayan: Kilalanin kung kailan ligtas na harapin ang isang sitwasyon at kung kailan mas mainam na lumayo.	• Suriin Bago Mo Ibahagi: Suriin muna ang mga pinagmulan, tingnan ang mga petsa, at tanungin ang content bago muling i-post. • Tumanggap ng Responsibilidad: Unawain na ang mga post, komento, at like ay maaaring makaimpluwensya sa iba. Iwasan ang pagpapakalat ng mapaminsala, tsismis, o maling impormasyon.	• Gawing Normal ang Paghingi ng Tulong: Ipaalala sa iyong anak na ang lahat ay nangangailangan ng suporta paminsan-minsan. Hindi nila kailangang harapin ang mga mahirap na sitwasyon nang mag-isa. • Pag-usapan nang Sama-sama ang mga Panuntunan sa Teknolohiya: Makipagtulungan sa mga alituntunin at ipaliwanag kung bakit mahalaga ang mga ito. • Pag-usapan ang Hinaharap: Talakayin kung paano makakaapekto ang mga pagpili sa paaralan, online, o nang personal sa kolehiyo, trabaho, at pangmatagalang reputasyon.
Patibayin sila na gumawa ng mga responsableng desisyon at humingi ng tulong sa mga hindi ligtas o nakakapanghinang sitwasyon.		

(Mga) Pinagmulan: Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit ng Estados Unidos. Pambu-bully (2024); Aktibidad sa Edukasyon ng Kagawaran ng Depensa ng Estados Unidos. Kamalayan at Pag-iwas sa Pambu-bully: Para sa mga Magulang (n.d.); Sentro para sa mga Ligtas na Paaralan. Ang Dapat Malaman ng Bawat Magulang Tungkol sa Pambu-bully (2024); Sentro ng Pananaliksik sa Cyberbullying. Mga Mapagkukunan ng Magulang (n.d.).

Ano ang dapat kong gawin kung ang aking anak ay binu-bully?

Siguraduhin mong maayos ang kalagayan ng anak mo. Makipag-usap sa iyong anak at tulungan silang maging ligtas ang pakiramdam. Kung may agarang panganib, tumawag sa 911.

Magtipon ng mga impormasyon hangga't maaari. Idokumento ang anumang mga screenshot, video, o mga saksi (sino/ano/kailan/saan).

I-report ang insidente. Maaari kang mag-report ng isang insidente sa alinman sa mga sumusunod na paraan:

- Tawagan o i-email nang direkta ang punong-guro o ang itinalagang kinatawan.
- Maghain ng reklamo sa Kabanata 19 gamit ang form (<https://bit.ly/HIDOE-Ch19Form>).
- Gamitin ang **anonymous reporting app na Speak Now** (<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now>).

Ibahagi ang mga katotohanan, pangalan ng iyong anak, baitang, at tanungin kung sino ang magsasagawa ng pag-follow up. I-report ang insidente lokal na departamento ng pulisya ng iyong county.

Makipagtulungan sa paaralan. Manatiling nakikipag-ugnayan sa paaralan at magtulungan upang matukoy kung ano ang kailangan ng iyong anak para maging ligtas.

I-follow up at suportahan ang iyong anak. Ipaalala sa iyong anak na gamitin ang mga estratehiyang Tumigil, Lumayo, Makipag-usap.

Mga Mapagkukunan at Impormasyon

Website Laban sa Pambu-bully	Sangay ng Karapatang Sibil at Pagsunod Dito	Website na Narito Para Tumulong	Mga Mapagkukunan sa Online
Kabanata 19 ng Mga Panuntunang Administratibo ng Hawaii, app na Speak Now, mga patakaran at pamamaraan para i-report ang pambu-bully https://bit.ly/HIDOE-AntiBullying	Mga batas pederal at pang-estadong batas, at mga mapagkukunan para sa mga tuntunin at patakarang administratibo ng Kagawaran para sa mga Karapatang Sibil https://bit.ly/HIDOE-CRCB	Libre at sumusuportang mga mapagkukunan para sa mga pamilya tulad ng parent coaching at one-on-one na suporta https://heretohelphidoe.com	Mga mapagkukunang ng impormasyon sa buong bansa at estado upang suportahan ang mga pamilya https://bit.ly/HIDOE-BP-ParentResources
			

Nag-aalok ang 988 ng 24/7 na suporta para sa kalusugang pangkaisipan, paggamit ng droga, at marami pang iba. Mag-text, tumawag, o mag-chat sa 988.

Kung ang iyong anak ay nasa agarang panganib, tumawag sa 911.

Mahalo sa pagtulong sa amin na mapanatiling ligtas ang aming mga paaralan at komunidad upang ang lahat ng mga estudyante ay umunlad sa positibong kapaligiran sa pag-aaral.