

## Pangunahing tip para sa mga bata

Narito ang Kidscape para tumulong. Narito kami para tulungan ang mga bata at pamilyang dumaranas ng pambu-bully, at narito kami para makipagtulungan sa mga guro at ibang propesyonal para mapanatiling ligtas ang mga bata. Kung magtutulongan tayo, mapipigilan natin ang pambu-bully.

Ang Kidscape ay nakatuon sa pagsuporta sa magkakaibang mga komunidad sa England at Wales. Gusto naming maabot ang lahat ng bata at pamilyang nangangailangan ng tulong sa pambu-bully. Dahil dito, ipinagmamalaki naming ibigay sa iyo ang mga Pangunahing Tip na ito na isinalin sa iyong wika, at umaasahang makakatulong ang mga ito sa iyo.



Ang pambu-bully ay anumang kilos na naglalayong makasakit. Paulit-ulit ito at mahirap para sa mga tumatanggap nito na depensahan ang kanilang sarili (sa madaling sabi - makapangyarihan ang nambu-bully). Mga bata ang kadalasang nabu-bully ng ibang bata, pero maaari ring ma-bully ng mga nasa hustong gulang.

### **Paano malalaman kung pambu-bully ito?**

Sinasabi sa amin ng mga bata na ang pinakamadalas na uri ng pambu-bully ay ang pagtawag ng kung anu-anung pangalan (huwag maniwala sa lumang sticks at stone rhyme - maaaring masakit o mas masakit pa ang mga salita). Maaari ding pisikal o emosyonal ang pambu-bully, at maaaring mangyari nang personal at online (cyberbullying).

### **Pagpuna sa 'pagkakaiba'**

Kadalasang pinupuna ng mga batang nambu-bully ang anumang uri ng 'pagkakaiba'. Unique tayong lahat pero para sa ilan sa atin, may isang bagay na namumukod-tangi. Dapat proud tayong lahat sa kung sino tayo at hindi mo kailan man naging kasalanan kung binu-bully ka.

### **Pagkakaiba ng pambu-bully at panunukso**

Ang 'panunukso' ay pinakamadalas na katuwaan ng magkakaibigan and magkakapamilya pero maaari itong maging pambu-bully kung hindi tayo mag-iingat. Tiyaking hindi nakakasakit sa damdamin ang mga sinasabi mo sa iba. Kung hindi sila natutuwa o nagiging hindi komportable, huminto at mag-sorry.

## Pangunahing tip para sa mga bata

# Kung ano'ng gagawin kung binu-bully ako



### 1 Tandaang hindi mo ito kasalanan

Maaaring natatakot, nalulungkot at napapahiya ka pero ang nambu-bully ang kailangang magbago, hindi ikaw.

### 2 Humingi ng tulong

Huwag kang magtiis nang walang nakakaalam. Mag-isip ng isang taong nasa hustong gulang na makakatulong sa iyo. Sabihin mo sa kanya na sa tingin mo ay binu-bully ka at kailangan mo ang tulong niya para mahinto ito. Kung hindi niya maibigay ang payong kailangan mo, maghanap ka ng ibang tao hanggang sa makakita ka ng taong makakatulong na mahinto ito. Walang sinumang may karapatan na saktan ka. Humihingi ng tulong ang malakas na tao.

### 3 Gumawa ng rekord

Subukang gumawa ng diary ng mga pangyayari. Dapat kabilang dito kung ano ang nangyari, saan at kung sino ang kasama. Maaaring matulongan ka ng iyong magulang o tagapangalaga na gawin ito.

### 4 Kilalanin ang iyong mga kaibigan

Tiyaking nakakapagpasaya sa iyo ang mga taong kasama mo. Kung may nagpapalungkot, nananakot, o nagpapagawa sa iyo ng mga bagay na ayaw mong gawin, hindi mo siya kaibigan.

### 5 Ugaliing ipagtanggol ang iyong sarili

Nakakatulong ang pagtayo o pag-upo sa harap ng salamin, pagtingin ng direktso sa mata at malinaw na sabihing 'Huwag'. Huwag mong hayaang makakuha ng reaksyon mula sa iyo ang nambu-bully.

### Kung sino ang makakatulong

Ito ang mga organisasyong nag-aalok ng payo at tulong sa mga bata at tinedyer na dumaranas ng pambu-bully:

Kidscape: [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

Mga Bata: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

The Mix: [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) (para sa wala pang 25 taon)

YoungMinds: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

### 6 Humanap ng ligtas na lugar

Kung nanganganib ka, hindi masamang umalis sa sitwasyon. Gawin ang lahat ng kailangan para maiwasang masaktan. Kahit nangangahulogan itong kailangan mong humanap ng ligtas na lugar sa panahon ng break o lunch time tulad ng classroom o library. Tiyakin mo lang na humingi kaagad ng tulong.

### 7 Tandaan na walang sinumang may karapatan na saktan ka

Humingi kaagad ng tulong kung may pisikal na nanakit sa iyo, humipo sa iyo sa paraang hindi ka komportable o may ipinapagawa sa iyo na delikado o mapanganib. Kung hindi ka pinakikinggan o siniseryoso ng taong sinabihan mo, huwag mong sisihin ang iyong sarili, humanap ng taong makakatulong sa iyo.

### 8 Mahalin mo ang iyong sarili

Kapag binu-bully ka, maaari kang malungkot at pakiramdam mo ay para kang basura. Hindi ka basura. Kahanga-hanga ka at bubuti rin ang buhay. Gumawa ng mga bagay na nakakapagpasaya sa iyo. Maaaring kabilang dito ang pakikipaglaro alagang hayop, pamamasyal, sports, pagkanta, panunood ng mga nakakatawang video, paglalaro, pagsulat ng iyong mga nararamdaman bilang tula o kanta. Gusto naming malaman mo na hindi ka nag-iisa. Libo-libong bata ang binu-bully araw-araw. Magkasama natin itong pipigilan at magiging okey ka na.

### 9 Ipagtanggol ang iba

May papel tayong lahat sa pagpigil sa pambu-bully. Kung makakakita ka ng batang natatakot o nag-iisa, tumayo o umupo sa tabi nila. Huwag kang sumali sa pambu-bully sa pamamagitan ng pagtawa o pag-shar ng mga masasakit na post. Linawin mo sa mga nambu-bully na hindi ito nakakatawa o hindi mo ito gusto. Ipagtanggol ang mga naiiba. Ipakita mo sa kanila na sa tingin mo ay mahalaga sila bilang kanilang sarili.

 **KIDSCAPE**

Help With Bullying