



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

Para sa mga karagdagang materyal tungkol sa Programa sa Edukasyon ng Pamilya ng CHS, mangyaring tumawag sa (714) 712-7888. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Mga Programa sa Maagang Pag-aaral at Edukasyon ng CHS, tumawag sa (888) CHS-4KIDS.

Ang mga materyales at podcast ng Programa sa Edukasyon ng Pamilya, at impormasyon sa mga programa ng CHS ay matatagpuan din sa aming website sa www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2018 Children's Home Society of California

PAMBU-BULLY

PAGTUKOY AT PAGPIGIL
SA KILOS NA PAMBU-BULLY



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

Nakaka-apekto ang pambu-bully sa kaisipan at pisikal na kabutihan ng mga kabataan. Binu-bully man ang isang bata o siya ang nambu-bully, pangmatagalan ang pinsala sa kanilang kumpiyansa sa sarili, mga relasyon, at tagumpay sa akademya. Kapag pinalaki ang isang bata sa paaralan at pamilyang may kulturang pagdadamayan, respeto, at pagtitimpi, natututo silang bumuo ng mga positibong relasyon, mas malakas na kumpiyansa sa sarili, kasiyahan sa pagkakaiba-iba, at respeto sa kani-kanilang sarili at sa ibang tao.



Makatutulong ang mga magulang at guro na bumuo ng isang kultura na mayroong respeto at pagtanggap sa tahanan at paaralan. Magagabayan nila ang mga bata na pahalagahan ang pagiging kakaiba ng ibang tao, lutasin ang mga salungatan ng mapayapa, at tratuhin ang mga tao ng may kabaitan. Mababantayan ng mga magulang ang mga palatandaan na ang anak nila ay nabu-bully o nambu-bully, at ipagbigay-alam ang mga kaso ng pambu-bully sa mga kawani ng paaralan. Matutulungan din ang mga magulang ang mga anak nila na maunawaan kung paano tukuyin at tugunan ang pambu-bully.

Nangyayari ang pambu-bully kapag sinasamantala ng isang tao ang pagkiling sa kapangyarihan, tulad ng kaalaman sa nakakahiya na impormasyon, pisikal na lakas, o pagiging sikat, para sadyang magdulot ng pinsala sa ibang tao o grupo ng mga tao. Kadalasang binu-bully nila ang parehong intensyon(mga) ng paulit-ulit. Bagaman maaaring makaranas ang mga bata ng pambu-bully sa anumang edad, pinakamadalas itong nakaka-apekto sa mga batang nasa baitang anim hanggang labindalawa. Maaaring makaranas ang mga bata ng apat na uri ng pambu-bully:

- **Pambu-bully na pananalita** kabilang dito ang mga pagtawag ng mapanuksong pangalan o pamimintas, madalas na tungkol sa pisikal na hitsura, kinikilos, o mga taglay na katangian. Maaaring kabilang dito ang mga pagbabanta, panggagatong, o mga di-angkop na komentong sekswal.
- **Ang Social Bullying**, o Relational Bullying, ay nangyayari kapag nagkakatat ng tsismis ang isang bata, sinasadyang hindi isali ang ibang tao sa mga aktibidad, hinihiya ang isang tao sa publiko, sadyang naninira ng reputasyon, o naninira ng pagkakaibigan.
- **Ang Pisikal na Pambu-bully** ay kapag ang bata ay nanununtok, nanunulak, o naninipa para ipilit ang gusto niya sa ibang tao. Maaaring kabilang din dito ang paninisod, mga bastos na senyas ng kamay, at paninira o pagnakaw ng ari-arian ng ibang tao.
- **Ang Cyber Bullying**, o Electronic Bullying, ay nabubuo kasabay ng paglago ng teknolohiya. Sa ganitong kaso, gumagamit ang bata ng mga digital na device para ipahiya o ipahamak ang isang tao sa pamamagitan ng pag-post ng mga di-totoong tsismis, mga nakakahiyang larawan, o pagbahagi ng iba pang negatibong impormasyon. Ang Cyberbullying ay kakaiba dahil maaari itong maganap nang byente-kwatrooras sa isang araw, kaya mahirap itong takasan. Ang mga negatibong pagtatala ay kadalasang permanenteng isinasa-publiko na record kung hindi ito isusumbong at tanggalin nang maayos.

30%

ng mga estudyante ang umaamin sa pambu-bully.



28%
ng mga estudyante sa baitang na 6-12 ay nagsabing sila ay na-bully.



Ang ma batang nasangkot sa pambu-bully, maging siya ay biktima, saksi, o kalahok, lahat-lahat ay pawang nagdudusa sa mga negatibong kinahihinatnan ng karanasang ito. Makaka-impluwensiya ang negatibong epekto ng pambu-bully sa kinikilos, pisikal na kalusugan, at kabutihan ng emosyon ng bata.

- **Ang mga biktima ng pambu-bully** ay maaaring maging labis na malungkot, nababahala, malungkot, umaatras mula sa mga aktibidad na nae-enjoy nila noon, o mahina ang pagganap sa paaralan. nananaginip sila ng masama, pananakit ng ulo, pananakit ng tiyan, mga di-maipaliwanag na pinsala, mga pagbabago sa gana kumain, o mga nawawala o nasirang sariling kagamitan.
- **Ang mga nakasaksi sa pambu-bully** ay malamang na magkaroon ng pagkabahala, pagliliban sa eskwela, o gumawa ng mga mapanganib na gawain.
- **Ang mga bata na nambu-bully** ay madalas na marahas ang inuugali, laging napapa-away, madalas na pinapupunta ng detention, tangan ang pera o mga ari-arian na hindi kanila, pinapasa ang sisi sa iba, tumatangging managot sa kanilang mga ginawa, nalululong sa alkohol droga, naninira ng gamit, nauwi sa pag-drop out sa paaralan, o pumapasok sa iba pang gawaing kriminal bilang mga nasa hustong gulang.

★ KAPAG BINU-BULLY ANG ANAK MO

Kung minsan nahihiyang humingi ng tulong ang mga batang binu-bully, o natatakot sila na lalong lalala ang sitwasyon, kaya nananahimik na lang sila. Kilalanin ang mga kaibigan ng anak mo, at pag-usapan ang kahulugan ng pagiging isang kaibigan. Makipag-usap ng tapat at bukas sa anak mo tungkol sa nangyayari at patitibayin ang loob niya na tutulongan mo siya. Hingin ang tulong ng guro ng anak mo at ng counselor ng paaralan. Bumuo ng plano para sa panatiling ligtas sa loob ng paaralan, gaya ng panatili malapit sa mga kaibigan o pinagkakatiwalaang nasa hustong gulang. Subukang mag-role playing para tulungan siyang magplano ng mga solusyon sa pagharap sa pambu-bully at paghingi ng tulong.

70.6% ng mga estudyante ang nagsabi na nakasaksi ng pambu-bully.

★ KAPAG NAMBU-BULLY ANG ANAK MO

Kausapin ang anak mo tungkol sa mga inaasahan mong pakikitungo niya sa ibang tao. Subukang tuklasin kung ano ang nagtutulak sa kanya sa mga ganoong kilos at sikapin na iwasto ang mga ito. Kumonsulta sa guro ng iyong para makalikha ng plano para mabantayan ang kanyang kinikilos at bumuo ng mga makatuwirang parusa. Kumustahin araw-araw ang iyong anak sa pamamagitan ng pagtatanong ng mga partikular na tanong gaya ng, “Ano’ng pinakamagandang nangyari sa paaralan ngayong araw? Ano naman ang pinakamasama?” Gabayan ng anak mo para maunawaan niyang siya ang may pananagutan sa sarili niyang ikinikilos at may kakayahan siyang baguhin ito.

MGA HAKBANG PARA PIGILANA NG PAMBU-BULLY

- Magsalita at kumilos sa paraang magpapakita ng respeto, kabaitan, at pagkamatimpiin sa ibang tao. Nakatutulong ang pagpapakita mo bilang huwaran nauunawaan ng iyong anak na ang mga inaasahan mo ay para sa kanyang inaasal.
- Kausapin ang iyong anak tungkol sa pambu-bully. Talakayin kung ano ang kahulugan ng pambu-bully sa ibang tao, at ang halaga ng pagsumbong sa nasa hustong gulang kapag kailangan mo ng tulong o kung may makita kang ibang tao na binu-bully.
- Himukin ang anak mo na bumuo ng matitibay na pakikipagkaibigan at kilalanin ang kanyang mga kaibigan.
- Turuan ang iyong anak ng mga kakayahan sa malutas ang mga salungatan katulad ng pagsasalitan, pagbobotohan, pagbola ng dice para magpasya kung sino ang mauuna, o pakinggan ang isa’t isa at magkasundo sa kumpromiso.
- Tumulong sa pagpapalago ng kumpiyansa niya sa sarili sa pamamagitan ng paghimok sa kanyang mga interes (mga hilig, sports, o mga club).
- Palaguin ang pakikiramay ng iyong anak sa pamamagitan ng pagtulong sa pangangalaga ng isang hardin, pag-aalaga ng haop, o tumulong sa mga gawaing pangkawanggawa.
- Ilagay ang computer sa lugar kung saan madaling mamanmanan ang paggamit dito.
- Magtatag ng malilina na panuntunan sa paggamit ng mga digital na device, kausapin ang iyong anak tungkol sa digital citizenship (pagiging mabait online), at paggamit ng mga kontrol ng magulang o mga app para manmanan ang paggamit niya ng digital.
- Isumbong ang hinihinalang pambu-bully sa paaralan. Isumbong ang cyberbullying sa social network o game administrator.
- Sanayin ang iyong sarili sa mga panuntunan at patakaran ng paaralan tungkol sa pambu-bully. Maging aktibo sa pagbibigay ng feedback tungkol sa posisyon at pagtugon ng paaralan sa mga pambu-bully.

PARA MALAMAN ANG HIGIT PA

MGA AKLAT PARA SA KABATAAN LLAMA LLAMA AND THE BULLY GOAT

Anna Dewdney
CHRYSANTHEMUM
Kevin Henkes
WONDER
R.J. Palacio

MGA ORGANISASYON SA

STOP BULLYING
www.stopbullying.gov/
PACER’S NATIONAL BULLYING
PREVENTION CENTER
www.pacer.org/bullying/

Ang pananaliksik para sa pulyeto at estadistika ay mula sa stopbullying.gov

