abutin ang bawat mag-aaral

Ontario

Pang-aapi

Maaari tayong lahat tumulong sa pagsugpo nito

Isang Gabay para sa mga Magulang
ng mga Mag-aaral sa
Elementarya at Sekundaryo

Napagbago Tagsibol 2011

Ang mga epekto ng pang-aapi ay lampas sa bakuran ng paaralan. Bilang magulang, ito ang dapat ninyong tignan, ano ang maaari ninyong gawin, at saan kayo maaaring pumunta para makahingi ng tulong.

Ano ang pang-aapi?

Ang Ministry of Education (Kagawaran ng Edukasyon) ay pormal na nagbibigay turing sa pang-aapi bilang sumusunod: *Ang pang-aapi ay karaniwang uri ng paulit-ulit, masugid, at mapusok na pag-uugali na nakadirekta sa isang indibidwal o mga indibidwal na may intensyong maging sanhi (o alam na maging sanhi) ng takot at pangamba at/o makasakit ng katawan, damdamin, kapalaluan, o reputasyon ng isang tao. Ang pang-aapi ay nangyayari sa isang pagkakataon kung saan mayroong totoo o nakikitaang kawalan ng balanse ng kapangyarihan.*

Kahulugan ng pang-aapi mula sa Patakaran/Programa ng Panandaan 144, Ministry of Education (Kagawaran ng Edukasyon)

Paano tumutugon ang mga paaralan sa pang-aapi?

Ang mga mag-aaral na nang-aapi ng iba, maging ito man ay nangyayari sa personal o onlayn, ay maaaring humarap sa iba't-ibang mga kahihinatnan.

Ang progresibong patakaran ng pagdidisiplina ng Ontario ay nabibigay pahintulot sa isang punong-guro na pumili mula sa hanay ng mga pagpipilian upang tugunan ang pag-uugali at tulungan ang mag-aaral na matuto mula sa kanyang mga pinagpilian. Ang ilang mga halimbawa ay kinabibilangan ng: paghingi ng tawad para sa isang nakasasakit o walang galang na komento, isang pagbabalik-tanaw ng mga inaasahan para sa mag-aaral o isang pagpupulong kasama ang mga magulang. Ang mga mag-aaral ay maaari ring masuspendi mula sa paaralan. Ang mga patakarang ito ay tumutukoy sa parehong elementarya at sekundaryong mga mag-aaral.

Ang progresibong pagdidisiplina ay tumutulong na maiwasan ang paglala ng hindi nararapat na pag-uugali sa pamamagitan ng pagtataguyod ng positibong pag-uugali ng mag-aaral at pag-iwas sa hindi ligtas o hindi nararapat na mga pag-uugali sa paaralan at mga gawaing may kinalaman sa paaralan.

PANG-AAPI
MAAARI TAYONG LAHAT TUMULONG SA PAGSUGPO NITO

Paano ko masasabi kung ang aking anak o tinedyer ay inaapi?

Maaaring hindi alam ng isang bata ang salitang "bully" (mapang-api), ngunit alam niya kung ang isang tao ay hindi mabuti, sinasaktan siya, o nagpapalungkot o nananakot sa kanya. Maaaring hindi niya sabihin sa iyo dahil siya ay nangangamba na mapapalala niya ang mga bagay-bagay kung siya ay "magsasalita" o "magsusumbong".

Ang inyong tinedyer ay hindi rin malamang magsasabi kung mayroong problema at maaaring gumamit ng salita tulad ng "harassment" (panliligalig) sa halip ng "bullying" (pang-aapi) upang ilarawan ang pag-uugali. Mas ninanais ng mga tinedyer na tugunan ang mga bagay-bagay ng mag-isa-maaari nilang isipin na kayo ay magagalit o maaaring sa tingin nila ay nakakahiyang isangkot ang isang magulang.

Mayroong mga palatandaan na ang inyong anak ay inaapi, kahit na hindi siya nagsasalita tungkol dito. Sa halip na mag-antay na masabihan, maaari ninyong tignan ang mga palatandaan na ang inyong anak ay inaapi---mga palatandaan tulad ng pagkaka-iba ng pag-uugali, sa saloobin, o sa itsura.

Ang mga batang inaapi ay maaaring umayaw sa pagpasok sa paaralan o umiyak o makaramdam ng sakit sa mga araw ng pagpasok. Maaari silang umayaw sa pagsali sa mga gawain o mga kaganapang panlipunan kasama ang ibang mga mag-aaral. Maaari silang biglang mawalan ng pera o mga personal na bagay o umuwi sa bahay ng sira-sira ang damit o sira-sirang mga gamit, at magbigay ng mga paliwanag na walang kabuluhan.

Ang mga kabataan na inaapi at/o nililigalig ay maaari ring magsalita tungkol sa pag-alis sa paaralan at magsimulang laktawan ang mga gawain na kasama ang ibang mga mag-aaral.

"Lumayo ka sa akin.
Hindi ka maaaring lumapit."

Pang-aapi bang matatawag kahit ang aking anak ay hindi pisikal na nasaktan?

Ang pang-aapi ay may iba't-ibang uri, ito ay maaaring:

- ***pisikal*** – nanghahagupit, nanununlak, nagnanakaw, o naninira ng pag-aari
- ***berbal*** – pagtawag ng pangalan, paggaya, o paggawa ng seksismo, mapag-aglahi o homopobikong mga komento
- ***panlipunan*** – hindi pagsali ng ibang tao mula sa isang grupo o pagkakalat ng tsismis tungkol sa kanila
- ***elektronik*** *(karaniwang kilala bilang "cyberbullying")* – pagkakalat ng mga tsismis o masasakit na mga komento sa pamamagitan ng paggamit ng email, cellphones, social media websites (mga websayt ng panlipunang midya) at text messaging (mensaheng tekst)

Ang aking anak ay inaapi. Ano ang kailangan kong gawin?

- Makinig sa inyong anak at siguraduhin sa kanya na siya ay may karapatang maging ligtas.
- Maging klaro sa mga katotohanan. Itala kung ano ang mga nangyari at kung kailan ito nangyari.
- Tulungan ang inyong anak na makita ang pagkakaiba sa pagitan ng "ratting" (pagsusumbong) o "telling" (pagsasabi) at pag-uulat. Kinakailangan ng tapang sa pag-uulat. Ang pag-uulat ay ginagawa hindi upang maging sanhi ng kaguluhan para sa ibang mag-aaral, kung hindi para proteksyunan ang lahat ng mga mag-aaral.
- Kausapin ang guro ng inyong anak, iba pang guro na pinagkakatiwalaan ng inyong anak o ang punong-guro o pangalawang punong-guro ng paaralan.
- Maaari maging mahirap, ngunit subukan na maging kalmado upang masuportahan ang inyong anak at magplano kung ano ang dapat gawin kasama siya.
- Manatili sa kurso. Matyagan ang pag-uugali ng inyong anak. Kung hindi napatigil ang pang-aapi ng pakikipagpulong ninyo sa kawani ng paaralan, bumalik at kausapin ang punong-guro. Tignan muli ang mga hakbangin upang matapos ang pang-aapi na napagkasunduan sa pagpupulong.
- Kausapin ang tagapagturo o coach kung ang pang-aapi ay nangyayari habang nasa mga gawain matapos ang paaralan o mga kaganapang pang-isports.
- Kontakin ang pulis kung ang pang-aapi ay may kasamang kriminal na pag-uugali, tulad ng sekswal na pananakit o ang paggamit ng armas, o kung ang banta sa kaligtasan ng inyong anak ay nasa komunidad sa halip ng paaralan.

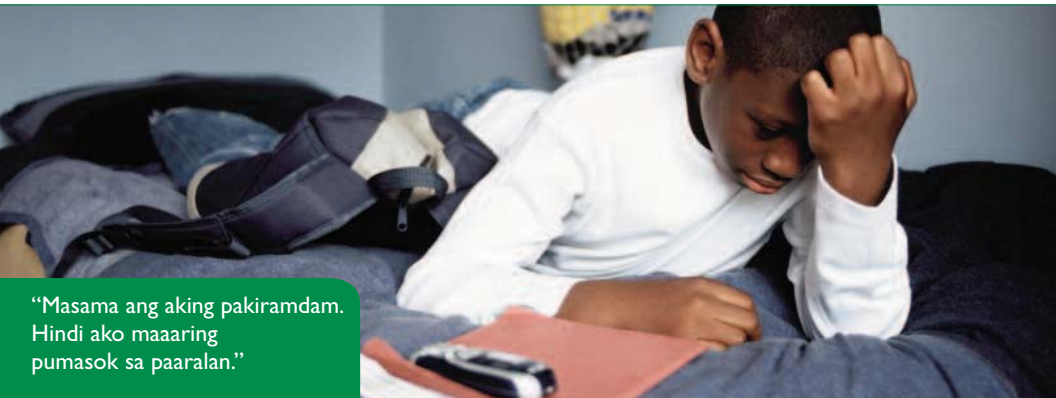
Paano ako makakasali?

- Hilingin na makita ang patakaran sa pagsugpo at paghadlang ng pang-aapi ng konseho at ang mga plano ng paaralan sa pagsugpo at paghadlang ng pang-aapi.
- Hilingin na makita ang mga resulta mula sa School Climate Survey (Pagsisiyasat sa Klima ng Paaralan) ng mga mag-aaral para sa paaralan ng inyong anak. Itong anonimong pagsisiyasat ay nakakatulong sa mga paaralan na tantyahin ang mga saloobin ng mga mag-aaral tungkol sa kaligtasan at gumawa ng mga desisyon tungkol sa kung paano susugpuin ang pang-aapi at magtaguyod ng mas ligtas na mga paaralan. Ang pagsisiyasat ay kailangang gawin kada-2 taon.
- Pag-isipan ang pagsali sa Safe Schools Team (Grupo ng Ligtas na mga Paaralan). Ang grupo ay responsable para sa kaligtasan ng paaralan at kinabibilangan ng hindi bababa sa isang magulang, at kawani ng paaralan, isang mag-aaral (kung saan nararapat) at isang katuwang sa komunidad.

Paano ko matutulungan ang aking anak na matugunan ang pang-aapi?

Sa pamamagitan ng pakikipagtulungan sa paaralan na tulungan ang inyong anak o kabataan na tugunan ang suliranin ng pang-aapi, kayo ay nangunguna sa pamamagitan ng pagiging ehemplo at nagbibigay ng malinaw na mensahe na ang pang-aapi ay mali. Anumang edad, kayo ay makakatulong sa pamamagitan ng paghimok sa inyong anak na kausapin kayo tungkol dito at pagbibigay ng mga sumusunod na payo:

- ***Layuan* ang** sitwasyon.
- ***Huwag gumanti***, huwag magsalita pabalik, huwag sumagot pabalik.
- ***Magsabi sa isang matanda*** na iyong pinagkakatiwalaan – isang guro, ang punong-guro, ang tagapagmaneho ng school bus, o ang lunchroom supervisor (tagapagbantay sa kainan) – tungkol sa kung ano ang nangyari.
- ***Pagusapan ito*** kasama ang iyong mga kapatid na lalaki o babae o mga kaibigan, upang hindi mo maramdaman na ikaw ay nag-iisa.
- ***Humanap ng isang kaibigan*** na maaari mong makasama sa mga lugar kung saan ang pakiramdam mo ay hindi ka ligtas.
- ***Tumawag sa Kids Help Phone (Telepono para sa Pagtulong sa mga Bata)*** sa 1-800-668-6868, o bisitahin ang kanilang websayt sa www.kidshelpphone.ca



"Masama ang aking pakiramdam. Hindi ako maaaring pumasok sa paaralan."

Posible ba na ang aking anak ay nang-aapi ng iba?

Ang mga bata na pisikal na nang-aapi ng ibang mga mag-aaral ay maaari ring umuwi ng mayroong mga pasa, sugat at sira-sirang damit. Sila ay maaaring biglang magkaroon ng mas maraming pera na gagastusin sa karaniwan o bagong mga pag-aari na hindi nila karaniwang kayang bilhin. Sila ay maaari ring "magsalita ng matigas" tungkol sa ibang mga mag-aaral.

Ang mga bata na nang-aapi ay ginagawa ito minsan sa bahay at pati na rin sa paaralan. Magmatyag at makinig sa loob ng inyong tahanan. Mayroon bang mga palatandaan na isa sa mga anak ninyo ay inaapi ng isang kapatid?

Ang ugaling nang-aapi ay maaaring mabuo sa loob ng mahabang panahon o maging resulta ng isang malaking pagbabago, kawalan o kabiguan sa buhay ng isang bata o kabataan. Mayroon ba sa sinuman sa inyong mga anak ang nakaranas na ng ganitong karanasan?

Pag-isipan kung paano tinutugunan ang mga problema at di-pagkakaintindihan sa inyong tahanan. Pinag-uusapan ba ninyo ang mga kaganapan ng positibo bilang isang pamilya? Ang isang mahalagang paraan upang sikaping pigilin ang pang-aapi ay ang maging mabuting ehemplo at ipakita sa inyong mga anak kung paano ayusin ang mga kahirapan ng hindi gumagamit ng kapangyarihan o dahas.

Mahalaga rin na sabihin sa inyong mga anak kung ano ang pang-aapi. Dapat ninyong ilarawan ang iba't-ibang uri ng pang-aapi at ipaliwanag na ito ay nakakasakit at nakakapinsala. Ipaalam sa inyong anak na ang pang-aapi ay mali at hindi isang katanggap-tanggap na pag-uugali sa kahit anumang pagkakataon.

Ano na ang nagbago sa kung paano tinutugunan ng mga paaralan ang pang-aapi at iba pang mga insidente?

Ang mga kawani ng paaralan na direktang nagtratrabaho kasama ang mga mag-aaral ay dapat na tumugon sa di wasto o walang galang na pag-uugali na mayroong negatibong epekto sa klima ng paaralan. Kabilang dito ang pang-aapi, mapang-aglahi at seksistong mga komento o paninira.

Dapat iulat sa punong-guro ng lahat ng kawani ng paaralan ang mga insidente na maaaring humantong sa suspensyon, tulad ng pang-aapi, o mas seryosong mga insidente na maaaring humantong sa pagpapatalsik.

Dapat kontakin ng mga punong-guro ang mga magulang ng mga mag-aaral na nabiktima ng mga ganitong mga uri ng mga insidente at sabihin sa kanila ang mga sumusunod:

- **a)** ang kalikasan ng gawain na nagresulta sa pagkakapinsala ng mag-aaral;
- **b)** ang pinsala sa mag-aaral; at
- **c)** ang mga hakbang na ginawa upang maproteksyunan ang kaligtasan ng mag-aaral, kabilang ang mga pangdidisiplinang ginawa sa pagtugon sa gawain.

Para sa karagdagang impormasyon kung paano tinutugunan ng kawani ang mga insidente sa paaralan, tignan ang "Reporting and Responding" (Pag-uulat at Pagtugon) na bahagi ng websayt ng kagawaran sa **www.ontario.ca/safeschools** o kausapin ang punong-guro kung nais ninyong makaalam pa ng tungkol sa mga serbisyong makukuha sa pamamagitan ng paaralan.

Ang mga lalaki at mga babae ba ay nang-aapi sa parehong paraan?

Ang mga lalaki at mga babae ay parehas na maaaring mang-api. Ang mga lalaki ay madalas na pisikal na nang-aapi, samantalang ang mga babae naman ay pangkahalatang gumagamit ng hindi deretsahang paraan, tulad ng pagtsismis tungkol sa mga kaklase o ihiwalay sila sa pamamagitan ng hindi pagsali sa kanila sa mga gawain o mga grupo. Ang mga lalaki ay karaniwang inaapi ng ibang lalaki, samantalang ang mga babae ay inaapi ng parehong mga babae at mga lalaki.

Anuman ang uri nito, ang pang-aapi ay hindi tanggap.

"Nagbubulungan sila pag ako ay dumadaan…. sinabihan ang aking mga kaibigan na huwag na ako kausapin."

Kung ang aking anak ay inaapi, ano ang maaari kong asahan mula sa paaralan?

- Maaari ninyong asahan ang paaralan na kontakin kayo kung alam ng kawani na ang inyong anak ay inaapi.
- Ang guro ng inyong anak o isa pang guro na kanyang pinagkakatiwalaan ay maaring malutas ang suliranin o mayroong mga mungkahi tungkol sa kung anong uri ng tulong ang kinakailangan ng inyong anak. Isang pagsasanay sa pagsugpo ng pang-aapi ay ibinigay sa mga guro at mga punong-guro.
- Kung nais ninyong makaalam pa ng tungkol sa mga serbisyo na mayroon sa pamamagitan ng paaralan, maaari rin ninyong kausapin ang punong-guro.
- Bilang bahagi ng programa ng pagsugpo sa pang-aapi ng paaralan, dapat bukas na talakayin ng mga guro ang pang-aapi sa klase at tulungan ang mga mag-aaral na maintindihan ang importansya ng paggalang, pagintindi sa damdamin ng iba, at pakikipag-kaibigan at pagsasama.
- Hilingin na makita ang code of conduct (kodigo ng pag-uugali) ng inyong paaralan, na siyang nagtatakda kung paano ang mga mag-aaral, mga guro, at iba pang mga miyembro ng komunidad ng paaralan dapat makitungo sa isa't-isa.
- Hilingin na makita ang patakaran sa pagsugpo sa pang-aapi ng konseho at ang plano sa pagsugpo sa pang-aapi ng paaralan. Ang mga dokumentong ito ang nagsasabi kung ano ang maaaring gawin ng kawani ng paaralan upang malutas ang suliranin.
- Ang kawani ng paaralan ay inaasahang gagawin ang lubos na kanyang makakaya upang imbestigahan ang inyong mga alalahanin, habang prinoproteksyunan ang pribadong buhay ng mag-aaral.
- Kung, matapos ang tinakdang panahon, kayo ay hindi kontento sa tugon ng paaralan, maaari ninyong kontakin ang opisyal na tagapamahala ng konseho ng inyong paaralan.

Mabuti at ang *aking* anak ay hindi kasangkot sa pang-aapi…

Ang lahat ay naghihirap kapag nangyayari ang pang-aapi, at ang lahat ay maaaring tumulong na masugpo ito. Sa 85 porsyento ng mga kaso, ang pang-aapi ay nangyayari sa harap ng mga testigo. Ang mga nakasaksi ay madalas umiiwas na makasangkot dahil sila ay natatakot na maging tudlaan o mas mapalala ang kaso para sa taong inaapi.

Maaari ninyong tulungan ang inyong anak na maintindihan na ang pang-aapi ay hindi tanggap at siya ay makakatulong na sugpuin ito sa pamamagitan ng pag-uulat nito sa isang nakatatanda.

Gaano kaseryosong problema ang pang-aapi?

Ang pang-aapi ay hindi kailanman katanggap-tanggap. Ito ay hindi dapat itinuturing na "bahagi lamang ng pagtanda". Laging ipinapakita ng pagsisiyasat at karanasan na ang pang-aapi ay isang seryosong bagay, na mayroong malayong-mararating na kahihinatnan para sa mga mag-aaral na kasangkot, ang kanilang mga pamilya, mga kaibigan, at ang komunidad sa palibot nila.

Maraming mga bata at kabataan sa Ontario ang nasasangkot sa pang-aapi, bilang isang bata na nang-aapi ng iba, o bilang bata na biktima o pareho. Itong mga batang ito ay nanganganib mula sa mga problema sa emosyon, pag-uugali at relasyon at nangangailangan ng suporta mula sa mga nakatatanda upang matulungan silang makabuo ng mabuting mga relasyon, hindi lamang sa paaralan kung hindi sa kabuuan ng kanilang buhay.

Ang mga mag-aaral na inaapi ay madalas na nakararanas ng pagkabalisa sa lipunan, kalungkutan, pag-sasarili, pisikal na sakit, at mababang tingin sa sarili. Maaari din silang magkaroon ng pobya, magpakita ng agresibong pag-uugali, o humantong sa depresyon. Ang ibang mga mag-aaral ay hindi pumapasok sa paaralan, bumababa ang mga marka, o umaalis sa paaralan.

Ang daan ay mabato rin para sa mga nang-aapi. Ang bata at kabataan na natututong gumamit ng lakas at agresyon upang saktan ang iba ay maaaring tumigil sa pagintindi sa pagkakaiba sa pagitan ng tama at mali. Sa huli, sila ay nagiging abusadong matatanda.

Humigi't kumulang one-third (isang-ikatlo) ng mga mag-aaral sa Ontario ay nakararanas ng pang-aapi sa paaralan, at one-quarter (isang-sangkapat) ang nag-ulat na sila ay naapi ng iba.

Centre for Addiction and Mental Health (Sentro para sa Adiksyon at Kalusugan ng Isip), 2009

Paano tayo tumutulong na gawing ligtas ang mga paaralan sa Ontario

Ang isang positibong klima at isang kapaligiran ng ligtas na pag-aaral at pagtuturo ay mahalaga kung ang mga mag-aaral ay magtatagumpay sa paaralan.

Dagdagan ang kaalaman tungkol sa:

- ***Safe Schools Strategy (Mahusay na Pamamaraan ng Ligtas na Paaralan)***
  Itong komprehensibong mahusay na pamamaraan ay kinabibilangan ng grupo ng ligtas na paaralan sa bawat paaralan, mga pinagkukunan ng paaralan, pagsasanay para sa mga guro at mga punong-guro, at kaakibat ang Kids Help Phone (Telepono para sa Pagtulong sa mga Bata).
- ***Ang pagtugon ng Ontario sa pagdidisiplina***
  Ang "Progressive Discipline" (Progresibong Pagdidisiplina) ay kinabibilangan ng buong paaralan at nagtataguyod ng positibong klima ng paaralan. Binibigyan nito ng pagkakataon ang punong-guro na piliin ang nararapat na kahihinatnan upang tugunan ang maling pag-uugali ng mag-aaral at magbigay sa mga mag-aaral ng maraming suporta upang itaguyod ang positibong pag-uugali. Ang patakaran na ito ay ipinapaliwanag ng detalyado sa policy/program memorandum 145 (panandaan ng patakaran/programa 145).
- ***Kodigo ng Pag-uugali***
  Ang ating gabay sa code of conduct (kodigo ng pag-uugali) ng Ontario ay nagbabalangkas ng mga papel at responsibilidad ng lahat sa komunidad ng paaralan, kabilang ang mga mag-aaral, mga magulang, kawani ng paaralan at mga kaakibat sa komunidad.
- ***Pagsugpo at pamamagitan sa pang-aapi***
  Ang policy/program memorandum 144 (panandaan ng patakaran/programa 144) ay nagbabalangkas ng mga inaasahan para sa mga konseho ng paaralan sa pagbuo at pagpapatupad ng mga patakaran sa pagsugpo at pamamagitan ng pang-aapi.
- ***Linggo ng Kamalayan at Pagsugpo sa Pang-aapi***
  Itinalaga ng Ontario ang ikatlong linggo ng bawat Nobyembre upang himukin ang mga paaralan na tuunan nang pansin sa isyung ito at itaguyod ang mas ligtas na kapaligiran ng pag-aaral.

- ***Gantimpala ng Ligtas na mga Paaralan ng Premier***
  Ang gantimpala ay kumikilala sa hanggang 10 grupo ng ligtas na mga paaralan na nakagawa ng bukod-tangi at makabagong trabaho sa pagbuo ng isang ligtas at napapabilang na kapaligiran ng paaralan.
- ***Pagsisiyasat ng klima ng paaralan para sa mga magulang***
  Ang pagsisiyasat na ito ay nasasalin sa 22 mga wika.
  www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/climate.html
- ***Kids Help Phone (Telepono para sa Pagtulong sa mga Bata)***
  Ang mapagkakatiwalaang serbisyo ng pagpapayong ito ay magagamit 24/7.
  Bisitahin ang **www.kidshelpphone.ca** o tumawag sa **1-800-668-6868**

Kailangan ng marami pang kopya ng pulyetong ito?
Ito ay nasasalin sa 22 mga wika. Hanapin ito onlayn sa safe schools (ligtas na mga paaralan) websayt na nakalista sa ibaba, o humiling ng nakalimbag na mga kopya mula sa Service Ontario Publications sa
www.serviceontario.ca/publications

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin:
www.ontario.ca/safeschools

♻ Inilimbag sa recycled (muling ginamit) na papel
© Queen's Printer for Ontario, 2011
Tagalog

ISBN 978-1-4249-9171-6 (Print)
ISBN 978-1-4249-9172-3 (PDF)