

## Pagtulong sa Sinumang Binu-bully

Puwedeng gumanap ng mahalagang papel ang Direct Support Professionals (DSPs) para tulungan ang mga taong kanilang sinusupportahan na maunawaan at mabigyang-pansin ang mga sinyales ng pambu-bully.

### Makipag-usap sa Kanya

Una, makipag-usapan sa isang binu-bully tungkol sa nangyayari. Subukang sagutin ang mga susing tanong na ito:

- Gaano kalaki ang problema?
- Saan ito nangyayari?
- Paano ito nakakaapekto sa kanya?

Handa suportahan ang taong ito. Himukin sila na sabihin sa iyo kung sino ang nasasangkot at kung paano at saan nangyayari ang pambu-bully. Tiyakin sa kanya na hindi niya ito kasalanan. Walang sinuman ang nararapat na ma-bully.



Magtanong tungkol sa kanilang mga kaibigan. Hindi laging nauunawaan ng mga may kapansanan na binu-bully pala sila. Halimbawa, maaaring isipin nila na may bago na silang kaibigan kahit pa ang binabansagan at ginagawa silang katatawanan ng sinasabing "kaibigan" na ito.

### Pagtulong sa Kanila na Harapin ang Pambu-bully

Kung may sinuman na nag-iisip na sila ay biktima ng pambu-bully, kausapin sila tungkol sa mga paraan para makapanatiling ligtas. Balikan ang listahang ito ng mga dapat at hindi gagawin. Magplano ng kung ano ang gagawin para maiwasan ang pambu-bully.

#### Gagawin:

- ✓ Makipag-usap sa taong pinagkakatiwalaan mo
- ✓ Magsalita nang may kumpiyansa sa taong nambu-bully
- ✓ Isulat o sabihin ang nararamdaman mo
- ✓ Lumakad o tumakbo palayo kung susubukan kang i-bully ng isang nambu-bully
- ✓ Pag-aralang sabihin at paniwalaan ang mabubuting bagay tungkol sa iyong sarili

#### Hindi Gagawin:

- ✗ Huwag balewalain ang pambu-bully
- ✗ Huwag makipag-away sa nambu-bully
- ✗ Huwag susubukang gantihan ang nambu-bully
- ✗ Huwag paniwalaang nararapat kang ma-bully
- ✗ Huwag paniwalaan ang sinasabi ng taong iyon tungkol sa iyo
- ✗ Huwag magbabad sa mga lugar kung saan posible kang ma-bully

Bilang isang sumusuporta, puwede kang mag-alok ng isang ligtas na lugar kung saan makakakuha ng tulong ang indibidwal at tulungan silang pag-aralan kung paano haharapin ang pambu-bully. Puwede ninyong praktisin na magkasama kung ano ang gagawin. Halimbawa, kung binub-bully ang isang tao, ipakita sa kanila kung paano lalayo o kung paano maghahanap ng guro o superbisor na makakatulong. Mas magkakaroon ng kumpiyansa ang isang tao kapag alam niya kung ano ang gagawin at kung paano tutugon. Mahalagang tulungan ang mga indibidwal na isipin ang mga bagay na puwede nilang gawin sa gayon ay makakabuo sila ng plano.

Mahalaga ang pagkakaroon ng isang sistema ng mabuting suporta para tulungan na maiwasan ang pambu-bully. Ang pagpunta sa mga lugar nang magkasama bilang grupo kasama ang mga pinagkakatiwalaang kaibigan ay makakatulong na madamang siya ay ligtas.

### Sino Pa ang Puwedeng Tumulong?

Kapag binu-bully ang isang taong sinusuportahan mo, isangkot ang regional center. Makipag-usap sa tagakoordina ng serbisyo ng taong ito tungkol sa kalagayan at hingin ang tulong nila. Isama ang taong binu-bully sa mga ganitong talakayan. Makakatulong na magkasama ang sa isang pagpapalano ng programang pang-indibidwal (individual program planning, IPP) sa mga paglutas ng problema.



**Kung sa paaralan nangyayari ang pambu-bully**, ipakipag-usap ang problema sa guro, prinsipal, o sa tagapayo at gumawa ng plano. Maaaring kasama dito ang pagsasagawa ng pagpupulong sa programang edukasyon na pang-indibidwal (individual educational program, IEP). Kapag ipinatutungkol sa isang estudyante ang pambu-bully dahil sa kanilang kapansanan, sa ilalim ng batas ng Pederal, kinakailangang gumawa ng aksyon ang mga paaralan na protektahan ang estudyante at pigilan ang pambu-bully.

**Kung sa trabaho nagaganap ang pambu-bully**, tulungan ang taong ito na ipaliwanag nang malinaw ang tungkol sa "sino, ano, saan, at kailan." Himukin sila na makipag-usap sa kanilang superbisor o sa iba pang mga tao na sumusuporta na nasa lugar ng kanilang trabaho. Kinakailangang gumawa ng mga aksyon ang mga kumpanya para protektahan ang mga empleyado laban sa ganitong uri ng paggawi. May mga solusyong legal at sibil para sa pandadahas, pang-aabuso, at iba pang anyo ng pambu-bully sa lugar ng trabaho.

Naging isa nang ikinababahala ang pambu-bully sa buong United State. Katulad ng sinabi ng Kalihim ng U.S Department of Health and Human Services na si Kathleen Sebelius, "Higit pa ang dapat nating gawin. Trabaho nating lahat na gumawa ng ligtas na mga pamayanan at paaralan kung saan puwedeng mamayagpag ang mga kabataan. Lahat tayo ay may pananagutan. Walang sinuman ang dapat na tagamasid lamang

## **Huwag Basta Maging Tagamasid Lamang**

- Maging isang kaibigan sa taong binu-bully
- Tulungan siyang lumayo sa sitwasyon
- Sabihin sa iba na puwedeng makatulong
- Tumulong kapag may nakita kang binu-bully

