

## Pag-usapan ang tungkol sa Pambu-bully

Puwedeng mangyari ang pambu-bully sa kahit na sino. Mahalaga na tiyakin sa taong sinusuportahan mo na hindi nila ito kasalanan. Puwedeng makipag-usap ang Direct Support Professionals (DSPs) sa mga indibidwal tungkol sa pambu-bully para tulungan na mabawasan ang panganib na mapinsala sila.



### Mahalagang Magtanong ang mga DSP!

Kausapin sila tungkol sa:

#### Posibleng Gawin

**Ano ang nangyari?**

- Sinigawan ako
- Hinampas ako
- Sinabihan ako ng masama
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Saan ito nangyari?**

- Sa bahay
- Sa Paaralan
- Sa Trabaho
- Sa Komunidad
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Sino ang gumawa nito?**

- Isang kaibigan
- Isang taong pinagtatrabahuhan mo
- Isang taong sumusuporta sa iyo
- Isang taong hindi mo kilala
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Ano ang naging reaksyon mo?**

- Lumaban
- Lumayo
- Sinigawan sila
- Pinakiusapan silang huminto
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Anong naramdaman mo dahil dito?**

- Nalungkot
- Nagalit
- Nag-iisa
- Natakot
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Makipag-usap sa mga Indibidwal tungkol sa mga Paraan para Makapanatiling Ligtas

Narito ang isang listahan ng mga gagawin at hindi gagawin. Magplano kasama ng mga sumusuporta sa iyo kung ano ang gagawin kapag muli silang mabu-bully!

### Hindi Gagawin

- Balewalain ang pambu-bully
- Labanan ang taong nambu-bully (sa salita o sa pisikal)
- Subukang "gumanti" sa nambu-bully
- Paniwalaan na nararapat sa iyo ang ma-bully

### Gagawin

- Makipag-usap sa taong pinagkakatiwalaan mo
- Magsalita nang may kumpiyansa sa taong nambu-bully
- Isulat o sabihin ang tungkol sa nararamdaman mo
- Lumakad o tumakbo papalayo kung susubukan kang saktan ng nambu-bully