

## Ano ang Gagawin Kung Ikaw ay Ma-bully

---

Kung nadarama ng isa na siya ay binu-bully, baka madama nilang mas kumportableng sabihin ang kanilang nararansan sa kanilang Direct Support Professional (DSP). Makakatulong ang aktibidad na ito na matiyak kung ano ang nangyayari at ano ang puwedeng gawin na makakatulong.

### Binu-bully Ka Ba? Listahan ng tsetsekan

Basahin ang bawat sumusunod na mga tanong at tsekan ang anumang kahon na sa palagay mo angkop sa iyo.

- May mga tao na bang nagkomento nang masama patungkol sa iyo?
- Nasabihan ka na ba ng masasakit na bansag?
- Tinukso ka na ba dahil sa hitsura o pagkilos mo?
- Pakiramdam mo ba nag-iisa ka o nakabukod sa bahay, sa trabaho, o sa komunidad?
- May nagkalat na ba ng masama o hindi totoong tsismis tungkol sa iyo?
- Sinadya ka na bang hindi isali sa isang grupo?
- Nadama mo na bang sinusubukan kang kontrolin ng isang taong iniisip mong isang kaibigan?
- May humawak na ba sa iyo sa paraang nadarama mong hindi angkop, mapanghamak, o mapanakot?
- May nanukso na ba sa iyo o nanggaya sa paraan mo ng pagsasalita o pagkilos?
- May nanira na ba ng iyong mga gamit?
- May iba pa bang mga taong sinasadyang manakit sa iyo sa pisikal na paraan?
- Natakot ka na bang pumasok sa trabaho, sa paaralan, sa bahay, o sa komunidad?
- Nababalisa ka ba tungkol sa kung paano ka pinakikitunguhan ng mga tao sa mga lugar na ito?
- Nai-post na ba ang iyong mga larawan sa online nang wala kang pahintulot?
- May tao na bang nagpanggap na ikaw sa isang site ng social media?
- May mga tao na bang nag-post ng masasamang bagay tungkol sa iyo online, o nagkomento nang masama sa mga bagay na pinu-post mo?

Pinagmulan: Pacer Center's Teen Against Bullying

### Ano ang Gagawin

- 1. Tandaan na mayroon kang magagawa tungkol sa pambu-bully**
  - Walang sinuman ang nararapat ma-bully.
  - HINDI mo ito kasalanan. May karapatan kang humingi ng tulong para mahinto ang gayong paggawi.
  - Hindi mo kailangang pagdaanan ang karanasang ito nang nag-iisa.
- 2. Sabihin sa isang taong pinagkakatiwalaan mo**
  - Puwede mong sabihin sa isang kaibigan, miyembro ng pamilya, o taong sumusuporta sa iyo.
- 3. Gumawa ng plano!**

## Aktibidad

- Kung nangyari ito sa bahay, makipag-usap sa taong sumusuporta sa iyo.
- Kung nangyari ito sa trabaho, makipag-usap sa iyong superbisor.
- Kung nangyari ito sa paaralan, makipag-usap sa isang guro o tagapayo.

Narito ang aktibidad na kukumpletohin para matulungang matukoy ang mga sitwasyon ng pambu-bully at ang mga hakbang na gagawin para mahinto ito.

**Senaryo:** Nagsimulang dumalo si Jane sa isang day program. Sa day program, may isang miyembro na Alice ang pangalan ang nagsimulang magsabi sa iba na huwag makipagkaibigan kay Jane, nagsasabi ng masasamang bagay tungkol kay Jane na naging dahilan kung kaya nag-iisa siya.

Ito ba ay halimbawa na ang isa ay binu-bully? \_\_\_ Oo \_\_\_ Hindi \_\_\_ Hindi Tiyak

Kung oo, bakit ito ay halimbawa ng pambu-bully? Ano ang nangyari?

---

---

---

Saan ito nangyari?

---

---

---

Sino ang binu-bully nino?

---

---

---

Ano sa palagay mo ang naramdaman nila dahil dito?

---

---

---

Sino ang dapat nilang sabihan?

---

---

**Tandaan, Hindi Ka Nag-iisa!**

## Karagdagang mga Mapagkukunan

- Ihinto ang Pambu-bully: <https://www.stopbullying.gov/resources/get-help-now>
- Pacer Center's Teen Against Bullying: <https://www.pacerteensagainstabullying.org/>