Pang-aapi

Makakatulong tayong lahat na patigilin ito

Isang Patnubay para sa mga Magulang
ng mga Estudyante ng Paaralang Elementarya at Sekundaryo

Tagsibol 2013

Ontario

Ang mga epekto ng pang-aapi ay lampas sa bakuran ng paaralan. Bilang isang magulang*, narito ang dapat ninyong bantayan, ang maaari ninyong gawin, at saan kayo makakapunta para makahingi ng tulong.

*Sa patnubay na ito,ang "magulang" ay tumutukoy sa mga magulang at mga tagapag-alaga.

Ano ang pang-aapi?

Ang pang-aapi ay isang agresibong kilos na pangkaraniwang inuulit sa paglipas ng panahon. Ito ay nilalayong magdulot ng pinsala, takot o lungkot o lumikha ng isang negatibong kapaligiran sa paaralan para sa ibang tao. Ang pang-aapi ay nangyayari sa isang kalagayan kung saan may tunay o nadaramang kawalan ng balanse ng kapangyarihan.

Ang buong kahulugan ay nasa Education Act, http://www.e-laws.gov.on.ca

Mga Uri ng Pang-aapi

Ito ba ay pang-aapi kung ang katawan ng aking anak ay hindi nasaktan?

Ang pang-aapi ay maraming anyo. Ito ay maaaring:

- **pisikal** – nanununtok, nanunulak, namiminsala o nagnanakaw ng ari-arian
- **pasalita** – pagtawag ng pangalan, pangungutya, o paggawa ng seksista, rasista, o homopobikong mga komento
- **panlipunan** – inihihiwalay ang ibang mga tao mula sa isang grupo o nagkakalat ng bulung-bulungan o mga tsismis tungkol sa kanila
- **nakasulat** – pagsusulat ng mga tala o tanda na nakakasakit o nakakainsulto
- **elektronik** (karaniwang tinatawag na cyber-bullying) – pagkakalat ng mga tsismis at nakakasakit na komento sa pamamagitan ng paggamit ng e-mail, mga cell phone (halimbawa ay tekstong pagmemensahe), at sa mga lugar ng social media.

Ano ang elektronik na pag-aapi o cyber-bullying?

Ang elektronik na komunikasyon ay:

- ginagamit upang galitin, bantaan o hiyain ang ibang tao.
- gumagamit ng email, cell phones, tekstong mensahe at mga lugar ng social media upang magbanta, manligalig, manghiya,maghiwalay sa ibang mga tao o pinsalain ang mga reputasyon at pagiging magkaibigan.
- nagsasama ng mga panghahamak, mga insulto at maaaring kasama rin ang pagkakalat ng mga tsismis, pagbahagi ng pribadong usapan, mga litrato o video o pagbabantang saktan ang isang tao.
- laging agresibo at nakakasakit.

Sa mga paaralan ng Ontario, ang mga punong-guro ay inaatasan na tugunan ang cyber-bullying kung ito ay may epekto sa klima ng paaralan. Halimbawa, kung ang estudyante ay inaapi at nakaramdam ng pagkahiya bilang resulta ng isang email na mensahe na ipinadala tungkol sa kanya sa ibang mga estudyante, maaaring hindi na niya gustuhin na pumasok sa paaralan.

Anuman ang anyo nito, ang pang-aapi ay hindi katanggap-tanggap.

Ang pang-aapi ay nangyayari kapag may kawalan ng balanse ng kapangyarihan sa mga tao. Ang isang "kawalan ng balanse" ay maaaring mangahulugan na ang isang estudyante ay mas matanda, o may ibang lahi o mas marami ang mga kaibigan kaysa iba.

Magkatulad ba ang salungatan at pang-aapi?

Ang mga tao ay maaaring malito kung minsan sa salungatan at maaaring isipin ng mga tao na ang salungatan ay pang-aapi, pero ang mga ito ay magkaiba.

Ang salungatan ay nangyayari sa dalawa o higit na tao na may hindi pinagkakasunduan, pagkakaiba ng opinyon o magkakaibang pananaw. Ang salungatan sa pagitan ng mga estudyante ay hindi laging nangangahulugan na ito ay pang-aapi. Ang mga bata ay natututo sa murang edad na maintindihan na ang ibang mga tao ay maaaring may pananaw na iba sa kanila, pero ang pagbuo ng kakayahang magkaroon ng pananaw ay nangangailangan ng panahon at ang proseso ay nagpapatuloy sa unang bahagi ng pagiging may sapat na gulang (Stepping Stones: A Resource on Youth Development, pahina 26).

Sa salungatan, nadarama ng bawat tao na komportable siya sa pagpapahayag ng kanyang mga pananaw, at walang kawalan ng balanse sa kapangyarihan. Nadarama ng bawat tao ang kakayahang sabihin ang kanyang pananaw. Kung paano hinaharap ng mga tao ang salungatan ang gumagawa rito na positibo o negatibo.

Ang salungatan ay nagiging negatibo kapag ang isang indibidwal ay kumikilos nang agresibo sa pamamagitan ng pagsasabi o paggawa ng mga nakakasakit na bagay. Kapag gayon ang salungatan ay isang agresibong interaksyon. Ang salungatan ay nagiging pang-aapi lamang kapag ito ay paulit-ulit na ginawa at may kawalan ng balanse sa kapangyarihan. Sa paglipas ng panahon, ang isang disenyo ng kilos ay maaaring lumitaw kung saan ang tao ay kumikilos nang agresibo sa salungatan at maaaring magpatuloy o gawin itong mas masama. Ang taong tumanggap ng agresibong salungatan ay maaaring makaramdam na lalong nababawasan ang kanyang kakayahan na ipahayag ang kanyang pananaw at nakadarama na lalong nababawasan ang kapangyarihan. Sa gayong paraan maaaring maging pang-aapi ang negatibong salungatan.

Ang isang paaralan ay tutugon sa pang-aapi at salungatan sa magkakaibang paraan. Halimbawa, sa kaso ng isang salungatan, ang isang tauhan ng paaralan ay maaaring tangkaing pagsama-samahin ang mga estudyante upang sabihin ang kanilang panig ng istorya at tulungan ang mga ito na lutasin ang kalagayan nang magkakasama.

Sa kaso ng pang-aapi, ang isang punong-guro ay magsasaalang-alang ng progresibong disiplina, na maaaring kabilang ang pagsuspinde o pagpapatalsik.

Gaano kaseryosong problema ang pang-aapi?

Ang pang-aapi ay hindi kailanman naging katanggap-tanggap. Ito ay hindi dapat ituring na "bahagi lamang ng paglaki". Ang pananaliksik at karanasan ay laging nagpapakita na ang pang-aapi ay isang seryosong isyu, na may malalaking bunga para sa mga estudyanteng kasangkot, sa kanilang mga pamilya at mga kapantay, at sa komunidad na nakapaligid sa kanila.

Ang mga batang iyon na nabibiktima, nang-aapi ng ibang mga bata, o pareho, ay nanganganib sa maraming problemang pandamdamin, pang-asal, at pangrelasyon at nangangailangan ng suporta mula sa mga may sapat na gulang upang matulungan sila na makabuo ng malulusog na relasyon hindi lamang sa paaralan kundi sa buong buhay nila.

Halos isa sa tatlong estudyante sa Ontario (29 na porsiyento) ay nag-uulat na siya ay inapi sa paaralan, alinsunod sa isang pag-aaral noong 2011 mula sa Centre for Addiction and Mental Health (CAMH).

Ang mga estudyanteng inaapi ay madalas na nakakaranas ng pagkabalisa, kalungkutan, pag-iwas, mga sakit ng katawan at mababang pagtingin sa sarili. Sila ay maaari ring makabuo ng mga phobia, gumawa ng agresibong kilos, o mahulog sa depresyon. Ang ilang mga estudyante ay hindi nakakapasok sa paaralan, bumababa ang mga marka, o lubos na iniiwan ang paaralan dahil sila ay inaapi.

Ang mga bata at mga tinedyer na natututo kung paano gamitin ang kapangyarihan at agresyon upang palungkutin ang ibang mga tao ay maaaring tumigil sa pagpapahalaga sa pagkakaiba ng tama at mali sa pangkalahatan. Sa dakong huli, sila ay maaaring maging mga mapang-abusong may sapat na gulang. Dahil doon, mahalagang tulungan sila na itigil ang pang-aapi sa pinakamaagang panahon na magagawa.

Ang mga batang lalaki at batang babae ay nang-aapi ba sa magkatulad na paraan?

Ang pareho ng mga batang lalaki at batang babae ay maaaring gumawa ng pang-aapi. Ang mga batang lalaki ay mas malamang na mang-api nang pisikal, habang ang mga batang babae ay pangkaraniwang gumagamit ng mas di-tuwirang mga paraan, tulad ng pagpapakalat ng tsismis tungkol sa mga kaklase o paghihiwalay sa kanila sa pamamagitan ng hindi pagsasama sa mga aktibidad o grupo. Sa pag-edad, gayunman ang pareho ng mga batang lalaki at batang babae ay mas malamang na mang-api sa mga paraang pasalita at panlipunan.

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

Maaaring hindi alam ng isang bata ang salitang "bully", pero alam niya kapag ang isang tao ay masama ang hangarin, nakakasakit sa kanya, pinalulungkot o tinatakot siya. Maaaring hindi niya sabihin sa iyo dahil maaaring nag-aalala siya na gagawin niyang mas masama ang mga bagay kung siya ay "magsasalita," "dadaldal" o "magsusumbong."

Pagdaldal vs. Pagsasabi

Pagdaldal	Pagsasabi
Ang pagdaldal ay pagsasabi ng tungkol sa isang tao upang mapagulo ang taong iyon.	Ang pagsasabi ay paghingi ng tulong kapag ikaw o isang taong kakilala mo ay sinasaktan, o kapag ang iyong karapatan o ang kanilang karapatan na maging ligtas, ay inaalis.

Pederasyon ng mga Guro ng Ontario (OTF) at Le Centre Ontarien de prévention des agressions (COPA), Paglikha ng mga Ligtas na Paaralan, Enero 2012, pahina 56)

Ang iyong tinedyer ay hindi siguradong magsasabi sa iyo kung may problema at maaaring gumamit ng katawagan na tulad ng "panliligalig" sa halip ng "pang-aapi" upang ilarawan ang kilos. Madalas na mas gusto ng mga tinedyer na sila mismo ang humawak ng mga bagay. Maaari nilang isipin na magagalit ka, na aalisin mo ang kanilang teknolohiya, tulad ng mga cell phone, o maaaring nahihiya lamang sila na palahukin ang isang magulang.

Kahit na hindi siya nagsasalita tungkol dito, maaari mong bantayan ang mga palatandaan na ang iyong anak ay inaapi. Narito ang ilang mga palatandaan na dapat bantayan:

- Ang mga batang inaapi ay maaaring mawalan ng ganang pumunta sa paaralan o maaaring umiyak o magkasakit sa mga araw ng paaralan.
- Maaaring ayaw nilang lumahok sa mga aktibidad o ginaganap na panlipunan kasama ng ibang mga estudyante.
- Maaaring kumilos sila nang iba sa karaniwang ginagawa nila.
- Maaaring bigla silang mawalan ng pera o mga personal na gamit, o umuwi na may mga sirang damit o sirang ari-arian, at magbigay ng mga paliwanag na mahirap unawain.
- Ang mga tinedyer na inaapi at/o nililigalig ay maaari ring magsimulang magsalita ng tungkol sa pagtigil sa pag-aaral at magsimulang umiwas sa mga aktibidad na kasama ang ibang mga estudyante.

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

- Pakinggan ang iyong anak at tiyakin sa kanya na siya ay may karapatang maging ligtas.
- Maging malinaw sa mga tunay na nangyari. Gumawa ng mga tala tungkol sa nangyari at kailan ito nangyari.
- Tulungan ang iyong anak na maunawaan na may pagkakaiba sa pagitan ng "pagsusumbong","pagdaldal" o "pagsasabi" at pag-uulat. Nangangailangan ng tapang upang mag-ulat. Ang pag-uulat ay ginagawa hindi upang magdulot ng gulo para sa ibang estudyante, kundi upang protektahan ang lahat ng mga estudyante.
- Gumawa ng pakikipagtipan upang makausap ang guro ng iyong anak/tinedyer, ibang guro na pinagkakatiwalaan ng iyong anak/tinedyer o punong-guro o pangalawang punong-guro ng paaralan.
- Kahit mahirap, sikapin na maging kalmado upang masuportahan mo ang iyong anak at magplano ng isang paraan ng aksyon na kasama siya.
- Manatili sa plano. Subaybayan ang kilos ng iyong anak. Kung ang iyong mga pakikipagpulong sa mga tauhan ng paaralan ay hindi nakapagpatigil sa pang-aapi, bumalik at kausapin ang punong-guro. Subaybayan ang mga hakbang na pinagkasunduan sa pulong.
- Makipag-usap sa instruktor o coach kung ang pang-aapi ay nagaganap habang may mga aktibidad pagkalabas ng mga silid-aralan o mga ginaganap na palakasan.
- Makipag-ugnayan sa pulisya kung ang pang-aapi ng may kasamang krimen, tulad ng pag-atakeng sekswal o paggamit ng sandata, o kung ang banta sa kaligtasan ng iyong anak ay nasa komunidad sa halip ng paaralan.

> Ang empathy ay ang kapasidad na makilala at ibahagi ang mga damdamin na nararanasan ng ibang tao. Ito ay nabubuo sa bandang huli sa panahon ng pagiging adolesente at hindi karaniwang lubos na nabubuo hanggang sa unang bahagi ng pagiging may sapat na gulang. Sa pagkabata, ang isang basikong anyo ng empathy ay lumilitaw kapag ang mga bata ay nagsisimulang magalit kapag nakikita nila na galit ang ibang mga tao.
>
> (Stepping Stones: A Resource on Youth Development, pahina 25).

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

Sa pagtatrabahong kasama ng paaralan upang tulungan ang iyong anak o tinedyer na harapin ang problema ng pang-aapi, ikaw ay umaakay sa pamamagitan ng halimbawa at nagbibigay ng malinaw na mensahe na ang pang-aapi ay mali.

Sa kabila ng edad, makakatulong ka sa pamamagitan ng paghimok sa iyong anak na makipag-usap tungkol sa pang-aapi at sa pamamagitan ng pagbibigay ng sumusunod na payo:

- Manatiling kalmado at **lumakad palayo** sa kalagayan.
- **Sabihin sa isang may sapat na gulang** kung sino ang iyong pinagkakatiwalaan – isang guro, ang punong-guro, ang drayber ng bus ng paaralan o superbisor ng silid ng tanghalian – tungkol sa nangyari o iulat ito nang hindi nagpapakilala.
- **Magsalita tungkol dito** sa iyong mga kapatid, o sa mga kaibigan, upang madama mo na hindi ka nag-iisa.
- **Tawagan ang Kids Help Phone** sa 1-800-668-6868 o bisitahin ang **www.kidshelpphone.ca**

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

Ang mga batang nang-aapi kung minsan ay ginagawa ito sa bahay gayon din sa paaralan. Manood at makinig sa loob ng inyong sariling sambahayan. Mayroon bang mga palatandaan na ang isa sa inyong mga anak ay nang-aapi ng kapatid?

Ang mga batang nang-aapi kung minsan ay maaaring maging agresibo at nakakagambala sa bahay at hindi nagpapakita ng paggalang sa mga tuntunin ng sambahayan. Kung ikaw ay nag-aalala na ang iyong anak ay maaaring nang-aapi ng iba, masdan kung paano sila nakikipag-ugnayan sa mga kapatid, sa iyo, at sa mga kaibigan kapag pumupunta sila sa inyong bahay. Kung sila ay anyong agresibo, hindi nakakasundo ng iba o hindi nagpapakita ng empathy - ang mga ito ay maaaring isang palatandaan din na sila ay nang-aapi ng iba sa paaralan.

Ang mga bata na pisikal na nang-aapi ng ibang mga estudyante ay maaari ring umuwi na may mga pasa, gasgas, at sirang damit. Maaaring bigla silang magkaroon ng mas maraming perang ginagasta kaysa pangkaraniwan o mga bagong pag-aari na pangkaraniwang hindi nila makakayang bilhin. Sila ay maaari ring "magsalita ng matitigas na salita" tungkol sa ibang mga estudyante.

Ang kilos na pang-aapi ay maaaring mabuo sa paglipas ng matagal na panahon o bilang resulta ng malalaking pagbabago, kawalan o kalungkutan sa buhay ng isang bata o tinedyer. Mayroon ba sa inyong mga anak na nagkaroon kamakailan ng ganitong uri ng karanasan?

Isipin ang tungkol sa kung paano ang mga problema at salungatan ay hinaharap sa iyong bahay. Pinag-uusapan ba ninyo ang mga isyu nang positibo bilang isang pamilya? Ang isang mahalagang paraan upang hadlangan ang pang-aapi ay maging magandang huwaran at ipakita sa iyong anak kung paano lulutasin ang mga paghihirap nang hindi gumagamit ng kapangyarihan o agresyon.

Mahalaga rin na sabihin sa iyong mga anak kung ano ang pang-aapi. Dapat mong ilarawan ang magkakaibang uri ng pang-aapi at ilarawan na ito ay nakakasakit at nakakapinsala. Hayaang malaman ng iyong anak na ang pang-aapi ay mali at hindi katanggap-tanggap na kilos sa anumang mga kalagayan.

Paano hinaharap ng mga paaralan ang pang-aapi at ibang mga insidente?

Ang mga estudyanteng nang-aapi ng iba, nangyayari man nang personal o online, ay maaaring humarap sa magkakaibang bunga.

Kapag tinutugunan ang pang-aapi, ang mga punong-guro ay gumagamit ng isang progresibong disiplina. Ang patakaran ng Ontario sa progresibong disiplina ay nagpapahintulot sa isang punong-guro na pumili mula sa maraming opsyon upang tugunan ang kilos at tulungan ang estudyante na matuto sa kanyang mga pagpili. Sa ilang mga halimbawa ay kabilang ang:

- isang paghingi ng paumanhin para sa nakakasakit o hindi magalang na komento
- isang pagsusuri ng mga inaasahan para sa estudyante
- isang pakikipagpulong sa mga magulang
- pagpapayo sa pamamahala ng galit
- pagpapasuspinde ng estudyante mula sa paaralan.

Sa mga mas seryosong kaso, ang punong-guro ay maaaring magrekomenda na ang estudyante ay maaaring patalsikin mula sa paaralan kung ang estudyante ay dati nang nasuspinde sa pang-aapi at patuloy na nagpapakita ng hindi katanggap-tanggap na panganib sa kaligtasan ng ibang tao. Ang mga tuntuning ito ay angkop sa pareho ng mga estudyante ng elementarya at sekundaryo.

Ang progresibong disiplina ay tumutulong na hadlangan ang hindi angkop na kilos upang hindi lumala at magkaroon ng negatibong epekto sa lahat ng mga estudyante at sa kanilang pagkaunawa ng kaligtasan sa paaralan. Ito ay nagtataguyod din ng positibong asal at tumutulong sa estudyante na akuin ang responsibilidad para sa kanyang kilos at mag-aral ng mas positibong mga paraan ng pakikipag-ugnayan sa iba.

Ang mga paaralan ay magkakaloob ng suporta sa lahat ng mga estudyante na sangkot sa pang-aapi. mga estudyante na inapi, mga estudyanteng gumagawa ng pang-aapi, at ang mga nakasaksi sa kilos na ito.

Lahat ng mga paaralan at lupon ay inaatasan na magkaroon ng:

- mga patakaran upang hadlangan at tugunan ang pang-aapi
- mga plano sa paghadlang at pamamagitan sa pang-aapi
- mga patakaran para sa progresibong disiplina at katarungan at nagsasamang edukasyon.

Lahat ng mga empleyado ng lupon ay inaatasang mag-ulat ng mga seryosong insidente ng estudyante, tulad ng pang-aapi, sa punong-guro. Ang mga punong-guro ay inaatasan na mag-imbistiga sa lahat ng iniulat na mga insidente ng pag-aapi.

Ang mga empleyado ng lupon na nagtatrabaho nang tuwiran sa mga estudyante, tulad ng mga guro, mga manggagawang panlipunan at mga pumapatnubay na tagapayo, ay dapat tumugon sa lahat ng hindi angkop o hindi magalang na kilos na may negatibong epekto sa klima ng paaralan, kabilang ang pang-aapi.

Ang mga lupon ng paaralan ay inaatasan na magkaloob ng mga programa, pamamagitan o ibang mga suporta para sa mga estudyante na inapi, nakasaksi ng pang-aapi at gumawa ng pang-aapi.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kung humaharap ang mga tauhan sa mga insidente sa paaralan, tingnan ang seksyon na "Reporting and Responding" sa website ng ministri sa www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/reportingResponding.html o kausapin ang punong-guro ng inyong paaralan kung gustong makakuha ng karagdagang kaalaman tungkol sa mga serbisyong makukuha sa pamamagitan ng paaralan.

Ang mga punong-guro ay dapat makipag-ugnayan sa mga magulang ng mga estudyanteng inapi, gayon din ang mga estudyanteng gumawa ng pang-aapi, at sabihin sa kanila:

- kung ano ang nangyari
- anong pinsala ang nagawa sa estudyante
- anong mga hakbang ang ginawa upang protektahan ang kaligtasan ng estudyante, kabilang ang anumang mga hakbang na pandisiplina na ginawa bilang tugon sa insidente
- anong mga suporta ang ipagkakaloob sa mga estudyante bilang tugon sa insidente.

Bilang karagdagan:

- dapat imbitahan ng mga punong-guro ang mga magulang upang magkaroon ng talakayan tungkol sa mga suportang ipinagkakaloob sa kanilang anak.

Kung ang aking anak ay inaapi, ano ang maaasahan ko mula sa paaralan?

Ang paaralan ay dapat magkaroon ng pamamaraan na nagpapahintulot sa inyo, mga estudyante at ibang mga tao na hindi nagpapakilalang iulat ang mga insidente ng pang-aapi.

Kung ikaw ay nag-aalala sa iyong anak o gusto lamang ng karagdagang impormasyon, hilingin na makita ng inyong:

- Patakaran sa paghadlang at pamamagitan sa pang-aapi ng lupon ng paaralan.
- Kodigo sa pagkilos ng paaralan, na naglatag ng kung paano ang mga estudyante, mga guro, at ibang mga miyembro ng komunidad ng paaralan ay dapat makipag-ugnayan sa isa't-isa.

- Plano sa paghadlang at pamamagitan sa pang-aapi ng paaralan at lupon. Ang dokumentong ito ay nagsasabuod ng magagawa ng mga tauhan ng paaralan upang lutasin ang problema.
- Mga resulta ng paaralan mula sa Survey ng Klima sa Paaralan. Ang survey na ito na hindi nagpapakilala sa mga sumagot ay tumutulong na tayahin ang mga damdamin tungkol sa kaligtasan at gumawa ng mga desisyon tungkol sa kung paano hahadlangan ang pang-aapi at itataguyod ang ligtas at mapagtanggap na mga paaralan. Ang mga survey ay dapat gawin nang hindi kukulangin sa bawat dalawang taon.

Kung nalaman ng mga tauhan na ang iyong anak ay inaapi, maaari mongg asahan na tatawagan ka ng paaralan. Maaari mong malaman na ang guro ng iyong anak o ibang guro na pinagkakatiwalaan ng iyong anak ay maaaring makatulong na tukuyin ang ilang mga istratehiya na tutulong na lutasin ang problema.

Ang mga paaralan ay inaasahang gumawa ng bawat pagsisikap na lubos na imbistigahan ang iyong mga inaalala, habang pinoprotektahan ang pagkapribado ng mga estudyante.

Ang mga paaralan ay tutulong sa lahat ng mga estudyante na sangkot sa pang-aapi, kabilang ang mga gumagawa ng pang-aapi, ang mga inaapi at ang mga saksi sa pang-aapi.

Ang paaralan ay magkakaroon ng isang proseso na masusunod mo kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa suportang ipinagkakaloob sa iyong anak. Kung hindi ka nasisiyahan sa tugon ng paaralan, maaari kang makipag-ugnayan sa nangangasiwang opisyal ng inyong lupon ng paaralan.

Bilang karagdagan, maaari mong isaalang-alang ang pagsali sa Safe and Accepting Schools Team sa inyong paaralan. Ang pangkat ay responsable sa paglikha ng isang ligtas, nagsasama at mapagtanggap na klima ng paaralan. Kabilang dito ang punong-guro, isa o mas maraming magulang, mga tauhan ng paaralan, isang estudyante at isang partner sa komunidad.

Mabuti at hindi sangkot ang aking anak sa pang-aapi …

Ang bawat isa ay dumaranas kapag nangyayari ang pang-aapi, at ang bawat isa ay makakatulong na hadlangan ito. Sa 85 porsiyento ng mga kaso, ang pang-aapi ay nagaganap sa harap ng mga saksi. Ang mga saksing ito ay apektado ng nakikita nila. Kahit na ang saksi ay maaaring natatakot at ayaw masangkot dahil sila ay natatakot na sila mismo ay maging target o gawing mas masama ang mga bagay para sa taong inaapi, maaari nilang iulat ang pang-aapi nang hindi nagpapakilala.

Makakatulong ka sa iyong anak na maintindihan na ang pang-aapi ay hindi katanggap-tanggap at siya ay makakatulong na patigilin ito sa pamamagitan ng pag-uulat sa isang may sapat na gulang o pag-uulat nito nang hindi nagpapakilala.

Ang pag-aalaga ng malulusog na relasyon ay nakakatulong na patigilin ang pang-aapi

Ang paghadlang at pamamagitan sa pang-aapi ay tungkol sa higit pa sa pag-aalis lamang ng pang-aapi.

Ito ay tungkol din sa pagtataguyod ng pagbuo ng malulusog na relasyon. Ang malulusog na relasyon ay binubuo ng magagalang na inteaksiyon sa pagitan ng mga tao, harapan man o online. Ang hangarin ay tumulong na tiyakin na ang lahat ng mga estudyante ay may malusog, ligtas, magalang at nagmamalasakit na relasyon sa bawat isa sa kanilang mga buhay.

Ang mga guro, magulang, at ibang mga may sapat na gulang ay sumusuporta at kumikilos bilang mga huwaran para sa mga bata sa pamamagitan ng pagpapakita sa kanila kung paano maaaring gumana ang malulusog na relasyon. Ang mga positibong relasyon ng mga bata sa ibang mga bata ay nakadepende sa mga positibong relasyon sa mga may sapat na gulang.

Ang mga estudyanteng nagkaroon ng malulusog na relasyon ay hindi malamang na mang-api ng iba, mas malamang na suportahan ang mga estudyante na inaapi, at magkakaroon ng kakayahan na matupad ang kanilang mga hangaring pang-edukasyon. Ang pagtataguyod ng malulusog na relasyon ay isang mahalagang paraan upang hadlangan ang pang-aapi at lumikha ng isang ligtas at mapagtanggap na klima ng paaralan.

Paano kami tumutulong na gawin ang mga paaralan ng Ontario na ligtas at mapagtanggap

Ang isang positibong klima sa paaralan at isang ligtas na kapaligiran sa pag-aaral at pagtuturo ay mahalaga upang magtagumpay sa paaralan ang mga estudyante.

Kumuha ng karagdagang kaalaman tungkol sa:

- **Istratehiya sa mga Ligtas na Paaralan**. Ang komprehensibong istratehiyang ito ay kabilang ang isang ligtas at magpatanggap na pangkat ng paaralan, mga tagatulong sa paaralan, pagasanay para sa mga guro at mga punong-guro, at isang pakiipagtulungan sa Kids Help Phone. **www.ontario.ca/acceptingschools**
- **Survey para sa mga magulang tungkol sa klima sa paaralan**. Ang survey na ito ay makukuha sa 22 wika. **www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/climate.html**
- **Pagharap ng Ontario sa disiplina**."Progresibong disiplina" ay nagpapalahok sa buong paaralan at nagtataguyod ng isang positibong klima sa paaralan. Ito ay nagbibigay ng kakayahan sa punong-guro na pumili ng mga angkop na bunga upang tugunan ang hindi angkop na kilos ng estudyante. Ito ay nag-aalay din sa mga estudyante ng maraming suporta upang itaguyod ang positibong asal. Ang patakarang ito ay ipinaliliwanag nang detalyado sa **www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/145.pdf**
- **Kodigo ng Pagkilos**. Ang patnubay na ito sa kodigo ng pagkilos ng Ontario ay nagsasabuod sa mga tungkulin at responsibilidad para sa bawat isa sa komunidad ng paaralan, kabilang ang mga estudyante, magulang, tauhan ng paaralan at partner sa komunidad. **www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/code.html**
- **Patakaran ng Ontario sa Paghadlang at Pamamagitan sa Pang-aapi**. Ang patakarang ito ay nagsasabuod ng mga inaasahan para sa mga lupon ng paaralan sa pagbuo at pagpapatupad ng kanilang patakaran sa paghadlang at pamamagitan sa pang-aapi. **www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/144.pdf**
- **Makatarungan at Nagsasamang Istratehiya sa Edukasyon**. Ito ay nagsasabuod kung paano ang ministri, mga lupon ng paaralan at mga paaralan ay sumusuporta sa makatarungan at nagsasamang edukasyon sa mga paaralan ng Ontario. **www.edu.gov.on.ca/eng/policyfunding/equity.html**
- **Mga Gantimpala ng Premier para sa mga Mapagtanggap na Paaralan**. Ang gantimpala ay kumikilala sa hanggang 10 ligtas at mapagtanggap na pangkat ng paaralan na nakagawa na natatangi at malikhaing gawain sa paglikha ng isang ligtas at mapagtanggap na kapaligiran ng paaralan. **www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/award.html**
- **Kids Help Phone**. Ang kompidensiyal na serbisyong ito ng pagpapayo ay makukuha 24/7. Bisitahin ang **www.kidshelpphone.ca** o tumawag sa **1-800-668-6868**.

Karagdagang impormasyon:

- **Mga Tagatulong Tungkol sa Pang-aapi para sa mga magulang, binuo ng PREVNet (Promoting Relationships and Eliminating Violence Network)**
  www.prevnet.ca/BullyingResources/ResourcesForParents/tabid/390/Default.aspx
- **Parent Tool Kit Teen Edition: What Parents Can Do To Help Their Teens Succeed**. Ang toolkit na ito ay kalipunan ng mga payo, mungkahi at tagatulong para sa mga magulang upang matulungan sila na suportahan at himukin ang kanilang mga tinedyer sa paaralan.
  www.ontariodirectors.ca/Parent_Engagement/Parent_Engagement.html
- **Safe@School**. Ang website na ito ay nagkakaloob ng mga tagatulong tungkol sa paghadlang sa pang-aapi at makatarungan at nagsasamang edukasyon, kabiang ang mga tagatulong sa pagsasanay para sa mga guro at mga tauhan ng paaralan. **www.safeatschool.ca**
- **Stepping Stones: A Resource on Youth Development**. Binuo ng Ministry of Children and Youth Services, ito ay nagkakaloob ng pangkalahatang-tanaw sa mga yugto ng pag-unlad ng mga kabataang may edad na 12 hanggang 25, at ang mga paraan na matutukoy at matutugunan natin ang kanilang mga pangangailangan. Makukuha sa **www.ontario.ca/steppingstones**

Kumuha ng karagdagang kaalaman tungkol sa ligtas at mapagtanggap na mga paaralan sa **www.ontario.ca/acceptingschools**

Hanapin ang brochure na ito at iba pang impormasyon para sa magulang sa maraming wika sa **www.ontario.ca/EDUparents**

Umorder ng mga nakalimbag na kopya ng brochure na ito sa Ingles at Pranses sa pamamagitan ng ServiceOntario sa **www.ontario.ca/publications**

ISBN 978-1-4606-1326-9 (PDF) (Tagalog) © Tagalimbag ng Reyna para sa Ontario, 2013

Ontario