

# Ang Mga Ligtas na Paaralan ay mga Epektibong Paaralan

## Isang Estratehiya Para sa mga Magulang

Ang malaman na ang inyong anak ay inaapi o nang-aapi ng iba ay labis na nakababahala at nakababalisa. Sa simula, karamihan sa mga magulang ay nakararanas ng galit, pagkalito at pagkakasala.

Ang mga sumusunod na impormasyon ay binuo upang bigyan kayo ng mga mahahalagang estratehiya sa pagharap sa mga pangyayaring may kinalaman sa pang-aapi.

### Ano ang pang-aapi?

Ang pang-aapi ay nangyayari kapag ang isang tao o isang grupo ng mga tao na mas may kapangyarihan ay sinadyang guluhin o saktan ang isang tao nang higit sa isang pagkakataon. Kabilang sa pang-aapi ang pisikal na pang-aapi tulad ng panununtok; pang-aapi sa pananalita kagaya ng panunukso, at di tuwirang pang-aapi tulad ng pagkakalat ng tsismis.

### Ang Pang-aapi ay Hindi

- isang sitwasyon na may karaniwang labanan, ang ibig sabihin nito ay patas ang lakas ng grupo na kung saan ang mga mag-aaral ay parehong balisa at karaniwang gustong malutas ang problema.
- Pagtangi o pag-ayaw ng lipunan (maliban kung ito ay inulit na aksiyon at nakadirekta sa isang partikular na tao).
- Mga nag-iisang pangyayari ng pambabastos o mga pasumalang aksiyon ng kapusukan o pananakot.



### Papaano ko malalaman kung ang aking anak ay inaapi?

Kabilang sa ilang mga palatandaan na ang inyong anak ay inaapi ang:

- hindi gusto o pagtanggap pumasok sa paaralan
- pagkakasakit tuwing umaga
- pag-iwas sa pagpasok sa paaralan
- di mahusay na paggawa ng kanilang mga takdang gawain sa paaralan
- pagiging malayo, magsimulang maging utal, nawalan ng pagtitiwala
- pag-iyak sa pagtulog, pagkakaroon ng masamang panaginip
- paghingi ng pera o pagsimula ng pagnanakaw (para bayaran ang nang-aapi)
- pagtanggap pag-usapan kung ano ang problema
- pagkakaroon na hindi maipaliwanag na mga galos, sugat o kalmot
- pagsimulang mang-api ng ibang mga bata o mga kapatid
- pagiging agresibo at hindi makatwiran

Hinango sa *Kidscape*, na maaaring makuha sa [www.kidscape.org.uk/parents/signsof.shtml](http://www.kidscape.org.uk/parents/signsof.shtml)



## Ano ang maaaring kong gawin kung ang aking anak ay inaapi?

**Unang hakbang:** Makinig nang mabuti sa inyong anak at ipakita ang inyong pagmamalasakit at suporta.

**Pangalawang hakbang:** Magbigay ng matinong payo – huwag himukin ang inyong anak na lumaban, malamang na palakihin nito ang pang-aapi.

**Pangatlong hakbang:** Tulungan ang inyong anak na bumuo ng positibong estratehiya, kabilang ang:

- pagsabi ng “Pabayaang ninyo ako” at mahinahong lumakad papalayo
- pag-iwas sa mga situwasyong maaaring maglantad sa kanila sa higit na pang-aapi
- pagkakaroon ng mga bagong kaibigan.

**Pang-apat na hakbang:** Tanungin ang inyong anak ng mga sumusunod upang maunawaan kung mayroong paulit-ulit na pangyayari:

- Ano, saan at kailan nangyari ang pang-aapi?
- Sino ang kasangkot sa bawat pagkakataon?
- Mayroon bang ibang nakakita, at kung mayroon, sino?
- Anong mga solusyon ang nasubukan na?
- Ang mga pangalan ng kahit sinong guro na may alam sa problema.

**Panlimang hakbang:** Makipagtulungan sa paaralan ng inyong anak sa paglutas ng problema. Inaakong taimtim ng mga paaralan ang kanilang pananagutan sa asal na may kinalaman sa pang-aapi, at sila ay mas nagtatagumpay kung ang mga magulang ay nakikipagtulungan sa paaralan sa paglutas ng problema ng pang-aapi.

*Tandaan, kung hindi ninyo alam na ang inyong anak ay inaapi, malamang na hindi rin alam ito ng mga guro ng inyong anak.*

Dapat kayong:

- Makipagkita sa guro ng inyong anak at isulat ang mga bagay na gusto ninyong pag-usapan bago makipagkita.
- Sa inyong pakikipag-usap, subukang maging mapayapa at ilahad ang inyong impormasyon sa isang paraang ginagawang malinaw na kayo at ang paaralan ay magkasama sa paglutas ng problemang ito.

**Mangangailangan ang paaralan ng panahon upang mag-imbistiga at kausapin ang mga guro at, marahil, ang ibang mga mag-aaral.**

**Pang-anim na hakbang:** Maaari kayong tumawag upang magtanong kung ano na ang nagawa o kaya ay tanungin ang paaralan kung kailan ninyo maasahang sila ay tumawag sa inyo.



Safe schools are  
effective schools

**Pangpitong hakbang:** Kumilos na kasama ang paaralan sa paggawa ng plano ng pagharap sa kasalukuyang situwasyon at mga pang-aapi sa hinaharap. Bago kayo umalis, humingi ng pagpapaliwanag sa mga susunod na mga hakbang sa plano.

**Pangwalong hakbang:** Kung kailangan, sabihan ang tagapayo ng paaralan na maging kasangkot.

**Pangsiyam na hakbang:** Himukin ang inyong anak na iulat sa isang guro na kanilang pinagkakatiwalaan sa paaralan ang anumang karagdagang pangyayari na may kinalaman sa pang-aapi.

### Ano ang HINDI ko dapat gawin kung ang aking anak ay inaapi?

- Huwag ninyong lapitan nang tuwiran ang sinumang mag-aaral na sa palagay ninyo ay maaaring kasangkot sa pang-aapi sa inyong anak.
- Huwag ninyong subukang ayusin ang mga problema nang tuwiran sa kanilang mga magulang. Ito ay karaniwang hindi umuubra at pinalalala lamang nito ang situwasyon.

### Papaano kung ang aking anak ang nang-aapi ng iba?

- Tumugon nang mapayapa at hindi parang nagtatanggol, at magpasiyang kumilos na kasama ang paaralan sa pagkontrol ng problema sa isang paraang nakatutulong.
- Tingnan ang situwasyon na isang pagkakataon para sa inyong anak na matutunan ang mga mahahalagang leksiyon sa paglaki.

### Ano ang HINDI ko dapat gawin kung ang aking anak ang nang-aapi ng iba?

- Huwag lapitan nang tuwiran ang mag-aaral na inapi o ang kanilang pamilya o subukang kumbinsihin ang ibang mga magulang na kumampi sa inyong anak.

### Ano ang maaari kong gawin upang mabawasan ang pang-aapi sa paaralan?

- Iulat ang lahat ng mga pangyayaring may kinalaman sa pang-aapi sa paaralan, hindi lamang ang mga

pangyayaring may kinalaman sa inyong anak.

- Hayaan ang inyong anak na malaman kung gaano ninyo tinututulan ang pang-aapi at kung bakit.
- Ang anumang pang-aapi sa loob ng tahanan ay dapat na iwasan, at ang paggalang sa iba ay dapat na tularan at pasiglahin.
- Kausapin ang inyong anak tungkol sa mga katangiang may kinalaman sa mga pakikipagkaibigang may pagmamalasakit at pigilan silang manatili sa mga relasyon na kung saan sila ay inaapi o hindi iginagalang.

### Mga makatutulong na website:

Ang mga Ligtas na Paaralan ay mga Epektibong Paaralan (Safe Schools are Effective Schools):

[www.sofweb.vic.edu.au/wellbeing/safeschools/bullying/index.htm](http://www.sofweb.vic.edu.au/wellbeing/safeschools/bullying/index.htm)

Kodigo ng Pagkilos Para sa mga Mag-aaral (Student Code of Conduct):

[www.sofweb.vic.edu.au/wellbeing/welfare/conduct.htm](http://www.sofweb.vic.edu.au/wellbeing/welfare/conduct.htm)

Pang-aapi, Hindi Nararapat!

(Bullying. No Way!):

[www.bullyingnoway.com.au](http://www.bullyingnoway.com.au)



safe schools are  
effective schools