

## MGA KATUTURAN NG PANANAKOT, PANLIGALIG AT PAGTATANGI-TANGI

Ang pananakot, panliligalig, pagpapakita ng pagtatangi laban sa iba at karahasan ay mga pakikipag-ugnayan na mga pag-uugali na lumilikha o nagdaragdag sa mga negatibong panlipunang kapaligiran. Lahat ng mga komunidad ng mga paaralan ay dapat may malilina pangangahulugan na nakabalangkas sa patakaran at mga pamamaraan ng kanilang mga paaralan para sa pananakot, panliligalig, pagpapakita ng pagtatangi laban sa iba at karahasan

### Pananakot

Ang pambansang pakahulugan ng pananakot ay nagsasabi na:

Ang pananakot ay ang patuloy na ginagawang pag-abuso sa paggamit ng kapangyarihan sa mga relasyon sa pamamagitan ng paulit-ulit na pasalita, pangkatawan at/o sosyal na pag-uugali na nagiging dahilan ng mga pinsalang pangkatawan at/o pangkaisipan. Maaaring isang tao o isang grupo ang nag-aabuso sa paggamit ng kapangyarihan sa isang tao o higit pa. Ang pananakot ay maaaring mangyaring personal o sa online at maaari ring halata ito (ginawa nang lantaran) o tago (patago).

Ang pananakot na anumang uri at para sa anumang dahilan ay maaaring magkaroon ng pang-matagalang epekto sa mga kasangkot at pati sa mga nanonood.

Ang mga nag-iisang pangyayari at hidwaan o mga awayan ng mga magkapareho (equals) maging personal o sa online ay hindi nangangahulugang pananakot.

Mga pag-uugali na hindi nangangahulugang pananakot ay:

- mga pagtatalo o di-pagkakaunawaan sa isa't isa (kung saan walang kawalan ng balanse sa kapangyarihan)
- hindi pagkagusto sa sinuman o ang iisang lamang na kilos ng pagtanggig
- mga iisa lamang na mga kilos ng kalupitan o galit
- ilang mga pangyayari ng pagkapalaaway, pananakot o karahasan

Gayunman, itong mga hidwaan ay dapat din asikasuhin at lutasin.

Gayun din naman, hindi lahat ng isyu sa online (Ang pananakot sa online kung minsan ay tinutukoy na cyberbullying at ito ay ang pananakot na isinasagawa sa pamamagitan ng mga teknolohiya ng impormasyon at komunikasyon).

## Panligalig

Ang panligalig ay pag-uugali na nakaturo sa isang tao o pangkat dahil sa kanilang:

- pagkakakilanlan, lahi, kultura o etnolohiya
- relihiyon
- pisikal na katangian
- kasarian
- sekswal na oryentasyon
- tungkol sa kasal (pag-aasawa), pagiging magulang o katayuan ng pangkabuhayan
- edad
- abilidad o pagkainutil

Ito ay nakakasugat ng damdamin, manghiya, manakot o lumikh ng isang masamang kapaligiran Maaaring ito ay:

- mga patuloy na pag-uugali o isang kagagawan
- nakadirekta na walang pili o patungo sa parehong tao
- sinadya o hindi sinasadya.

## Pagtangi-tangi

Ang pagtangi-tangi ay naganap kung ang mga tao ay tinuturing na di kanais-nais sa iba dahil sa kanilang:

- pagkakalilanlan, lahi, kultura, o etnolohiya
- relihiyon
- pisikal na katangian
- kasarian
- sekswal na oryentasyon
- tungkol sa kasal (pag-aasawa), pagiging magulang o katayuan ng pangkabuhayan
- edad
- abilidad o pagkainutil.

## Karahasan

Ang karahasan ay intensyonal na pagamit ng pisikal na puwersa o kapangyarihan, (pinagbantaan or tunay) laban sa isang tao na magbunga ng sikolohikal na pinsala, kapinsalaan, o sa ilang mga kaso, kamatayan. Ito ay maaaring may kasangkot na sinasadya o di sinasadya na kilos at puwede itong isang pangyayari o walang pili na kilos na mangyayari sa mahabang panahon.

Ang mga kahulugan nitong “Katiyakang Kaalaman” ay mayroong mahalagang bagay at ito ay kinuha sa “Student Wellbeing Hub” ito makikita sa:

<https://studentwellbeinghub.edu.au/glossary#/>