

PALATANDAAN NG PANANAKOT

Ang isang estudyante na binubully o sya mismo ang nagbubully sa kapwa ay tutugon at kikilos.

Ang pag-uugali at saloobin ng isang estudyante ay pwedeng mabago sa ibat-ibang kadahilanan. Gayunpaman, ang mga sumusunod na palatandaan ay nagpapakita na ang isang estudyante ay nakakaranas ng pananakot:

Palatandaan na maaring mapuna ng guro:

- pagiging agresibo at di-makatwiran
- nag-sisimula ng away
- tumanggap pag-usapan kung anu mali o problema
- Nagsisimulang bumaba ang marka.

Minsa ang pananakot ay mas hindi halata. Kasama ang palatandaang:

- malimit nag-iisa at humihiwalay sa kaibigan o grupo sa eskwelahan (paaralan)
- estudyanteng malimit matipuhang-tuksuhin, pagtawanan at kutyain sa paaralan
- Ang kakayahan at pagsasalita sa klase ay nabago at napalitan ng walang katiyakan at takot.

Mga palatandaan na mag-uulat ang isang magulang:

- ayaw ng pumasok sa paaralan
- pagbabago ng nakasayan o nakaugalian o takot ng maglakad-pagpapasok sa paaralan
- Pagbabago ng pamamaraan sa pagtulog
- pagbabago sa pamamaraang-kumain
- madalas na pag-iyak, galit at pagbabago bagong-ugali
- di-maipaliwanag na pasa, sugat at gasgas
- nawawala o nasisirang mga kagamitan at damit
- Gutom pag-uwi sa bahay.

Mga estudyante na malamang nabu-bully ay malamang nangbu-bully din:

- ayaw na bumalik sa paaralan
- walang kaibigan sa paaralan
- nagpapakita ng mataas na emosyon na nagpapahiwatig ng kahinaan ng loob
- hindi mabuting pagtanggap ng kapwa, iniwasan at hindi nakikihalubilo
- mahina ang kumpyansa sa sarili
- walang paninindigan
- may kakaibang-gawi o kilos.

BULLYING. NO WAY!

TAKE A STAND
TOGETHER

www.bullyingnoway.gov.au

Ang estudyante na nangbu-bully ay:

- paulit ulit tinitukso, ginagaya o pinagtatawanan
- maramdaman ang pangangailangan na maging mas dominante at makontrol ang kapwa
- walang pakikiramay/ pakialam sa kapwa na tinatakot o binubully
- paulit ulit na hindi pagpansin sa nanakot sa kanya
- madalas na pagbulong pag nakatalikod.

Mga estudyante na palaging nagbu-bully ay mas malamang:

- ayaw ng pumasok sa paaralan
- pagpapakita ng kakayahang maging mabuting mamuno
- Pagpapakita na mahusay sa pananalita at kakayahang mag sabi ng makakaiwas sa gulo.

Itong mga impormasyon ay nangaling sa hanay ng mga mapagkunan kabilang ang:

The Australian Psychological Society Tip Sheets

http://www.psychology.org.au/publications/tip_sheets/bullying/#s9

Working Together: A Toolkit for parents to Address Bullying

<http://behaviour.education.qld.gov.au/bullying-and-violence/schools/Pages/qaav.aspx#toolkit>

TAKE A STAND TOGETHER

BULLYING. NO WAY!

www.bullyingnoway.gov.au