Ano ang dapat gawin kapag ikaw ay tinatakot o binubully

Ikaw ay may karapatang maramdaman na ligtas at maging ligtas. Kung ikaw ay tinatakot narito and mga ideya tungkol sa dapat mong gawin.

**Makipagusap sa isang tao ukol dito.** Isang kaibigang mapagkakatiwalaan, o guro na mapag alaga na makikinig sa iyo, susuporta at tutulong sa iyo para malaman ano ang dapat mong gawin.

* Makipag usap sa kaibigan- na makakatulong na sabihin sa iyong guro o magulang o mapagaan ang iyong pakiramdam.
* Kausapin ang magulang sabihin sa kanila lahat ng nangyayari sa iyo.
* Kausapin ang guro o ibang staff, sabihin sa kanila lahat ng nangyayari sa iyo. Kung ayaw mo na marami makakakita, gumawa ng dahilan o paraan na makipagkita sa guro halimbawa tungkol sa iyong araling bahay.
* Kung di kayang makipagusap harapan tumawag sa Kids Helpline sa [http://www.kidshelp.com.au/](http://www.kidshelp.com.au/%20)  tumuwag sa isng Kids Helpline tagapayo sa 1800 55 1800.

**Subukan ang mga pamamaraan na naging epektibo sa iba.** Subukan lamang ito kung ikaw ay wala sa kasalukuyang panganib pisikal at pakiramdam mo kaya mo ang iyong sarili maipagtanggol.

* Wag pansinin ang pananakot- tumalikod at lumakad palayo.
* Ipakita na walang epekto o magpanggap na walang pakialam sa kanilang sinasabi at ginagawa sa iyo. Pwede mong sabihin ayos lang, pakialam ko at lumayo.
* Gamitin na may lakas ng loob, kakayahang makapagsalita na tumigil sa pananakot sa iyo na may tapang at tatag ng loob. Mag sanay kasama ang iyong kaibigan.
* Gumamit ng mga birong komento na makakapag pakita sa ibang tao na wala kang pakialam anu man ang sabihin nila.
* Sabihan ang mga kaibigan na ipagtanggol ka. At alalahanin na maging ganun ka din sa kanila!

**Subukan maging positibo.** Pagtuunan ang mga bagay na makakabuti sa iyo, mga taong may gusto sa iyo at may pagpahalaga sa iyo. Isulat ang iyong mga saloobin at pakiramdam tungkol sa pananakot na makakatulong sa iyong makapag isip ng tama kung anu ang dapat mong gawin.

**Lumabas kasama ng mga kaibigan o mga taong makakatulong sa iyo na maging mabuti sa iyong sarili.** Mabuting kaibigan na rumerespeto, nag hihikayat at sumusuporta sa iyo. Nag aalala para sa iyong kabutihan ang masayang kasama. Magkaroon ng mga bagong kaibigan na may respeto, paghikayat at suporta sa isat isa.

**Subukan suriin ang mga problema sa pananakot o pagbubully.** Kung pakiramdam mong ligtas na gawin ito, kausapin ang kapwa nasasangkot sa ganitong sitwasyon at tanungin sila kung paano nila maaring tingnan/ suriin ang problema na magkasama kayo.