

Ang cyberbullying, ano ang maibubunga nito at paano ito haharapin

Ano ang cyberbullying?

Ang cyberbullying (tinatawag ding online bullying) ay paulit-ulit na asal na layuning mang-asar, manghamak o mang-harass ng mas mahinang tao..



Karaniwang uri ng ugali na mapang-bully:

- **Flaming at trolling** – asaran o awayan online sa mga salitang puno ng galit, nakakapanliit o bulgar.
- **Harassment** – paulit-ulit na pagpapadala ng mga mensaheng nakakainsulto, makulit at/o hindi gusto.
- **Panghamak (denigration)** – pagpapadala o post ng tsismis/sabi-sabi para manira ng reputasyon o pagkakaibigan.
- **Pagpapanggap (impersonation at catfishing)** – pagpapanggap para ilagay sa gulo ang biktima, sirain ang reputasyon nila o dalhin sila sa pangit na sitwasyon.
- **Paglalantad (outing)** – online na pagse-share ng sikreto ng ibang tao, nakakahiyang impormasyon o imahen/video.
- **Panloloko (trickery)** – pagkukunwaring mabait para makumbinsi ang iba na magbigay ng sikreto o nakakahiyang impormasyon, na may layuning i-share ito sa publiko nang online.
- **Pag-etsapuwera (exclusion)** – sadya at malupit na pag-etsapuwera sa isang tao mula sa online na diskusyon o grupo.
- **Pagbuntot (stalking)** – nauulit, matinding harassment at paghamak na may kasamang pagbabanta o pananakot.

Talakayan sa klase: gaming

Pagiging mabuting sport

Hindi porke't walang referee sa online gaming ay okay nang maging masamang sport o pikon-talo. Payuhan ang mga estudyante na maging maingat kapag tumitindi ang emosyon at huminga nang malalim bago magsalita.

Pagtukoy sa asal na toxic

May kaibahan ang biro lamang sa pagiging gago. Kapag napansin nilang ang usapan ay nagiging "masama" na - niloloko ang isang taong bagsak na, mahina o may pinagdadaanan, malamang na hindi na nakakatawa - lalo na kapag hindi na natatawa ang biktima.

Huwag udyukan ang mga troll

Makakatulong ang lahat sa pamamagitan ng hindi pagsali kapag naging toxic na ang usapan. Puwede silang mang-block, report at/o i-mute ang masamang asal kapag nakita ito. Dapat na masaya, ligtas at bukas ang gaming (laro) para sa lahat.

Paano makakatulong ang mga titser na mapigilan at makatugon sa cyberbullying?

Itakda ang malinaw na tuntunin at sumuporta kapag kailangan

Simulan sa pakikipagtulungan sa kasamahang mga titser para makalikha ng pagiging sama-sama, magalang na samahan sa klase. Gumawa ng mga lesson plan kaugnay ng asal sa pambu-bully: ano ito, paano matutukoy, ano ang dapat gawin, paano, makiisa sa damdamin ng iba at maipagtanggol ang kapwa. Siguraduhing bukas ang maraming paraan para ang mga estudyante ay ligtas na makakausap ka o iba pang mapagtitiwalaang nakatatanda.

Isama ang mga magulang

Hindi kagaya ng tradisyonal na bullying, puwedeng mangyari ang cyberbullying nang 24/7, puwedeng mangyari nang labas sa oras ng pasok sa eskuwelahan at hanggang sa bahay. Kaya importante ring maturuan ang mga magulang tungkol sa panganib, batas at pamamaraang dapat nilang sundin kapag na-cyberbully ang anak nila o sumasangkot sa pambu-bully.

Pataasin ang inyong husay at kamalayan

Alamin ang mga teknolohiya at mga termino nito na ginagamit ng estudyante ninyo, para malinaw na maintindihan ninyo ang kinakaharap nila. Makakatulong dito ang inyong IT staff. Patalasin ang kamalayan ninyo sa asal ng mga estudyante na magsasabi sa inyo na nangbu-bully o nabu-bully sila.

Tulungan ang biktimang gumawa ng plano ng kaligtasan

Kung may lumapit sa inyo tungkol sa problema sa cyberbullying, magandang gawin na magtulungan sa paggawa ng isang plano ng kaligtasan. Puwedeng kasama dito ang pagbabago sa detalye ng pag-login, pag-block sa mga bully, pagrereport ng mga negatibong post, pag-filter ng ilang salita, pagpatay sa location tracking at pag-logout sa account pagkatapos gumamit.

Quiz

Ang pahina 2 nitong dokumento ay mayroong maikling quiz. Puwedeng gamitin ito sa umpisa para malaman kung marami nang alam ang mga estudyante o sa dulo para tasahin kung gaano karami ang natutuhan nila. Nasa ibaba ang mga sagot para hindi nakikita sa mismong pahina.

1. Pagpapanggap na ibang tao ka. Pagpapadala ng mga mensaheng walang pagkikilanlan. Paggawa ng meme patungkol sa taong ayaw mo. Paggawa ng private group tungkol sa taong ayaw mo. Ginagawang katatawanan ang isang tao nang hindi binabanggit ang kaniyang pangalan. Paglalantad ng impormasyon tungkol sa ibang tao. Pag-repost ng isang sabi-sabi na ibinahagi ng iba.
2. I-block ang bully, magsabi sa isang mapagkakatiwalaang nakatatanda at gumawa ng plano ng kaligtasan.
3. I-block, mute o report ang kanilang account.
4. Isiping mabuti bago mag-post ng anumang istorya at ireport ang anumang negatibong asal.
5. Higit na madalas na pagliban sa klase. Pagbaba ng interes sa libangan at gawain. Depresyon, ligalig, pananakit ng sarili o pagbabalak na magpakamatay.

Pananatiling ligtas mula sa cyberbullying

Handa ka na bang harapin ang asal ng pangbu-bully?

1. Aling pito ang halimbawa ng asal ng cyberbullying?

- ☐ Pagpapanggap para i-share sa iyo ng ibang tao ang mga sikreto
- ☐ Pagpapadala ng paulit-ulit na mensaheng walang pagkikilanlan
- ☐ Paggawa ng meme patungkol sa taong ayaw ninyo
- ☐ Pagrereport ng isang biyolenteng post
- ☐ Pagsisimula ng sariling blog
- ☐ Pagggawa ng private group para pag-usapan ang taong ayaw mo
- ☐ Pag-block sa isang tao dahil sa kanilang mga negatibong asal
- ☐ Ginagawang katatawanan ang isang tao nang hindi binabanggit ang kanyang pangalan
- ☐ Paglalantad ng pribadong impormasyon tungkol sa ibang tao
- ☐ Pag-repost ng isang sabi-sabi na ibinahagi ng iba

2. Alin dito ang dapat mong gawin kapag na-cyberbully ka?

- ☐ Sarilihin at tingnan kung hihinto naman
- ☐ Kumprontahin ang bully at pagbantaan na ganoon din ang gagawin mo sa kanila
- ☐ I-block ang bully, magsabi sa mapagkakatiwalaang nakakatanda at gumawa ng plano ng kaligtasan
- ☐ Magtulong-tulong kayo ng mga kaibigan at pahiyain sa publiko ang bully
- ☐ Burahin ang lahat ng account mo at huwag nang pumasok sa eskuwela

3. Ano ang dapat mong gawin kapag may masama ang asal habang nasa gaming?

- ☐ Sumali dahil katuwaan lang naman
- ☐ I-block, mute o report ang kanilang account
- ☐ Subukan na resbakan sila ng ibang player

4. Ano ang magagawa mo para mapigilan ang asal-bully?

- ☐ Huwag pansinin ang cyberbullying kapag nakita mo – ayaw mong mangpahiya ng kahit sino
- ☐ Hintayin lang na maging seryoso ang nangyayari, baka sinosobrahan lang ng biktima
- ☐ Isiping mabuti bago mag-post ng anuman at ireport ang anumang masamang asal na nakikita mo
- ☐ Kumprontahin ang mga bully bago matuklasan ng sinumang titser

5. Aling tatlo ang palatandaan na may nasa-cyberbully?

- ☐ Tumaas na pag-a-absent sa eskuwela
- ☐ Biglang nagbago ng gupit o estilo ng buhok
- ☐ Pagkawala ng interes sa libangan at aktibidad
- ☐ Depresyon, ligalig, sinasaktan ang sarili o nag-iisip na magpakamatay