Kung ikaw ay tinatarget, maari ka na....

- panatilihin ang iyong distansiya mula sa tao (mga) na nanakot o nanliligalig
- huwag siyang pansinin - lumayo
- kung ang pananakot ay pisikal, puntahan ang inyong doktor o nars ng paaralan – hilingin na isulat nila ito
- magkaroon ng dyornal, idokumento kung ano ang nangyari
- mag-ingat kung kanino mo ibinibigay ang iyong tirahan, telepono, at e-mail
- makisama sa mga kaibigan, sumali sa mga club ng paaralan, mga pangkat ng palakasan, mga grupo ng paaralan/simbahan/pamayanan
- magtiwala – panindigan ang sasabihin kapag hinarap
- huwag magdadala ng mamahaling mga aytem o maraming pera sa paaralan
- magsabi sa isang tao na mapagkakatiwalaan
- makakuha ng tulong sa iyong pamilya
- isumbong ang panliligalig, pananakot, o pang-aapi na kilos sa iyong guro at/o ibang kawani ng paaralan

Ang mga manonood ay maaring makatulong sa pamamagitan ng....

- hindi pagsali sa tawanan, tuksuhin, tsismis, at iba pa
- pagsubok sa hindi pagkalat ng pangyayari
- pagsasalita at pagbibigay ng tulong sa tinatarget(mga)
- pagiging isang kaibigan; makinig at suportahan ng pribado ang tinatarget
- hindi pakikipag-away sa nanakot
- pagbibigay-alam sa isang tauhan ng paaralan o kapamilya ang panliligalig, pananakot, o pang-aapi

Ang Panliligalig, Pananakot, at Pang-aapi ay labag sa mga Alituntunin ng mga Pampublikong Paaralan ng Seattle at maari na maging labag sa batas.

Mga Tanong? Mga Alalahanin?

Safe Schools Hotline
(Linya na tatawagan para ligtas na paaralan)

(206) 252-0510

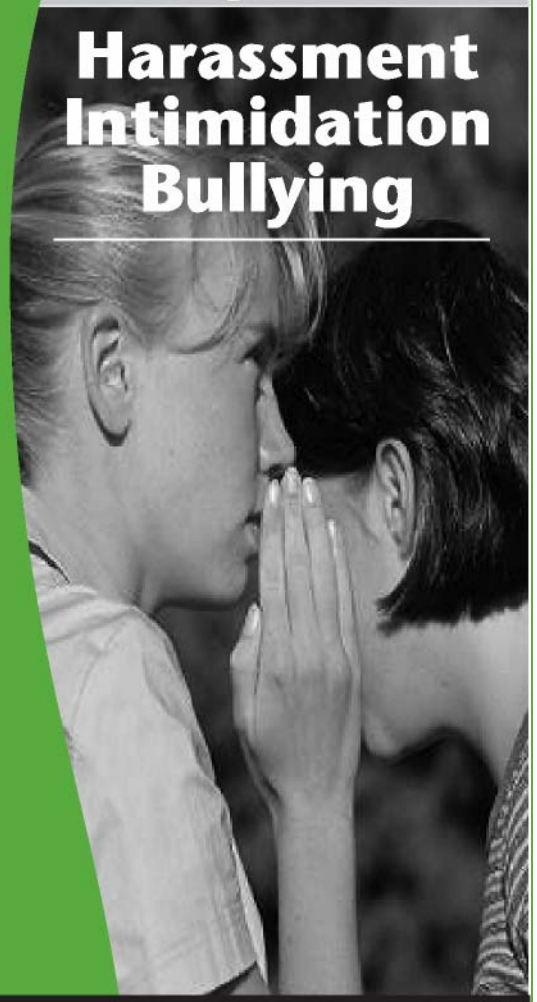
Departamento ng Kaligtasan at Katiwasayan

Seattle Public Schools
John Stanford Center for Educational Excellence
2445 3rd Avenue South
Seattle, WA 98134
(206) 252-0707

Direksyon ng padadalhan:
MS 11-371
Seattle, WA 98124-1165

High School Students

Harassment Intimidation Bullying



Safety and Security Department

SEATTLE PUBLIC SCHOOLS

Ang Panliligalig ay Labag sa mga Alituntunin ng Paaralan at Labag sa Batas kung....

Panliligalig....

Ang mag-aaral ay nililigalig kung siya ay pinagbabantaan na sasaktan kaagad o sa hinaharap . Ang panliligalig ay kinabibilangan din na pinagbabntaan na sirain ang ari-arian ng iba. Ang mga pananakot o mga kilos na ito ay maaring maging sanghi ng takot na ito ay mangyayari.
RCW9A.46.020

Mabigat na Kasalanan na Panliligalig....

Isang mabigat na kasalanan ang pagbantaan na patayin ang isang tao, o ng ibang tao, at ang mga salita o kilos na may sapat na dahilan para matakot ang pinagbabantaan na ito ay mangyayari.
RCW 9A.46.020

Malisyoso na Panliligalig....

Ito ay malisyoso na panliligalig kapag ang isang tao ay malisya at pinagbantaan o pisikal na saktan ang tinatarget o iba pa, kabilang na, ng dahil sa lahi, kulay, relihiyon, ninuno, bansang pinanggalingan, kasarian, sekswal na oryentasyon, o kapansanan ng tinatarget. Kinabibilangan din ito ng banta o pisikal na makasakit sa, o masira ang ari-arian ng tinatarget. Ang mga banta ay maaring magdulot sa kanila ng takot na ang pagbabanta ay maaring isagawa.
RCW 9A.36.080

Ang Sekswal na Panliligalig ay Labag sa mga Alituntunin ng Paaralan!

Ang Sekswal na Panliligalig ay nangyayari kung....

Ang isang tao ay sumang-ayon sa hiling na sekswal ng nanliligalig para makakuha ng edukasyon o iba pang benepisyo; **o**

Ang pagpayag o pagtanggi sa sekswal na kahilingan ay naging dahilan na nakasagabal sa edukasyon o may kaugnayan sa paaralan ng tinatarget; **o**

Ang hindi pagtanggap o pakikipag-usap na nakakasagabal sa gawain ng tauhan dahil sa sekswal o kasarian na hindi pagtanggap; **o**

Ang hindi pagtanggap o pakikipag-usap na nakakasagabal sa gawain ng tauhan na nagiging dahilan ng panliligalig, galit, o nakasasakit na kapaligiran.
SPS Board Policy C 03.01

Ang Pang-aapi ay Labag sa mg Alituntunin ng Paaralan!

Ang isang mag-aaral ay inaapi kung siya ay paulit-ulit at palagi ng nahaharap, sa negatibong pag-uugali sa bahagi ng isa o mahigit pang mag-aaral

U.S. Dept. Health and Human Services

Ang pang-aapi na pag-uugali ay maaring kabilangang ng pisikal, pasalita, hindi pasalita o sekswal na pananakit.

Pisikal	nanakit, nanunulak, namamatid, pinagagawa sa iba na saktan ang iba, at iba pa.
Pasalita	tuyain, tuksuhin, siraang puri, magkalat ng tsismis, at iba pa.
Hindi Pasalita	bantaan/bastos na kumpas, pagsusulat ng nakasasakit na tala, graffiti, mga tsismis sa chatroom, pang-aapi sa internet, hindi pagsali ng grupo, at iba pa.

Ang mga lalaki at mga babae ay nang-aapi sa magkaibang paraan. Ang mga lalaki ay mas malamang na maging pisikal; ang mga babae ay mas malamang na hindi pagsali ng grupo.

Bakit ang isang tao ay nang-aapi/nangliligalig/nanakot?

Ang isang tao ay nang-aapi para makakuha ng lakas sa pamamagitan ng....

- akala mo ay malakas at namamahala
- pagkuha ng pansin o mga bagay
- maging takot ang mga tao sa kanila

Minsan siya ay maari:

- na hindi nauunawaan kung gaano kasakit ang ikinikilos
- na wala siyang pakialam kung ano ang nararamdaman ng kaniyang tinatarget

Sino ang tinatarget?

Ang mga tao ay mas malamang na targetin kung sila ay....

- karaniwang matatakutin, mahiyain, maingat at maramdamin; **o** maaring di mapalagay at hirap na makapag-isip
- madaling sumuko sa nang-aapi; **o** sobrahan ang kilos
- maari na wala o kakaunti ang kaibigan sa paaralan
- may mababang pagpapahalaga sa sarili
- may pinangangalagaang katayuan sa silid-aralan; iba ang lahi, kultura, relihiyon, kapansanan, kasarian
- kakaibang pagkilos o kumilos

Nguni't....

Minsan ang mga tao ay tinatarget o nililigalig ng walang kadahidahilan!

Sino ang mga manonood?

Ang manonood ay isang tao na nakikita na inaapi o nililigalig ang iba. Karamihan sa tao ay hindi naapi o naligalig at maaring hindi kailanman na maging target Ngunit nakikita nila na ito ay nangyayari at sila ay isinasaalang-alang na manonood.

Ano ang mga epekto ng pang-aapi?

Ang tinarget ay maaring....

- makaranas ng mababang pagpapahalaga sa sarili at mas malungkutin
- makaranas ng pisikal na karamdaman
- karaniwang natatakot sa paaralan at ipinalalagay na ito ay isang hindi ligtas na lugar
- may mababang bilang ng pagpasok sa paaralan