

# Ang Pambulsang Gabay para sa magalang na mga pag-uusap



# Ang Pambulsang Gabay para sa magalang na mga pag-uusap

**Hindi lahat ng mga pagkawalang respeto sa kababaihan ay nauwi sa karahasan. Ngunit ang lahat ng mga karahasan sa kababaihan ay nagsisimula sa pagkawalang galang na pag-uugali.**

Pakay ng kampanyang *Stop it at the Start* na patigilin ang karahasan sa mga kababaihan. Ang karamihan sa mga biktima ng karahasan sa pamilya, tahanan at sekswal ay mga babae at ang karamihan sa mga karahasan laban sa kababaihan ay isinagawa ng mga lalaki.

Pakay nitong Pambulsang Gabay na suportahan ang mga may edad sa kanilang mga pakikipag-usap sa mga kabataan tungkol sa paggalang at mga may paggalang na pakikipagrelasyon.

Sa maingat na pagpapalagay ng iyong pinaniniwalaan, kung ano ang iyong sasabihin, at kung paano magkaroon ng mga positibong pakikipag-usap, maisasagad mong makamit ang tagumpay sa bawat pagkakataon.

## Maging handa na makipag-usap nang maaga at madalas

Maging handang makipag-usap kapag nakita mo o narinig mo ang isang bagay na nakakabagabag, kapag nagtanong ang iyong anak o kung kailan nila gustong makipag-usap.

Subukang maagapan ang lahat ng mga pagkakataon sa lumalabas na mga sitwasyon sa araw-araw, kaya ang mga 'mahirap' na pakikipag-usap ay magiging normal na lang.

Mabilis at kalmadong bigyan ng atensyon ang mga walang galang na pag-uugali sa pamamagitan ng pagpapaliwanag kung bakit hindi ito katanggap-tanggap at kung ano ang epekto nito sa mga ibang tao.

## Mag-isip ng mga halimbawa

Matutuklasan mong nakakatulong ang paggamit ng mga halimbawa mula sa telebisyon, internet, o pagbabahagi ng mga karanasan, na pag-usapan ang tungkol sa maling mga pananaw sa pagbibintang sa mga babae dahil sinaktan sila ng mga lalaki o pag-usapan ang tungkol sa mga ginagampanang papel ng lalaki at babae.

## Magturo sa pamamagitan ng halimbawa

Bilang isang magulang o tagapag-alaga, isa kang mahalagang guro para sa mga kabataan sa iyong buhay. Walang taong umaasa na maging perpekto ka. Mahalaga na maging matapat ka at naalinsunod at gumamit ng mga personal na halimbawa kapag nag-uusap kung paanong hindi dapat umalma.

## Manatiling nakakonekta

Ang mga kabataan ay sumasabak sa malawak na hanay ng mga aktibidad sa online.

Hindi ka kailangang maging isang eksperto sa pinakamodernong teknolohiya, ngunit mahalaga na maunawaan mo kung ano ang mga plataporma na kanilang pinapasukan. Magtanong kung ano ang kalakaran (trend) sa sosyal media at kung sino ang mga kaugnayan nila.

## Kailan dapat makialam

Pag-usapan kung paano kakayanin ng mga mismong kabataan para sa sarili nila ang mga sitwasyon. Magtanong kung may iba pa bang mapagkakatiwalaang may edad na makakausap nila. Kung sa pakiwari mo na kailangan mong makialam kahit na ayaw nilang mapasali ka, kausapin sila kung bakit kailangan ito.

Ang pagkakaroon ng kumpiyansa upang makapagsimula ay kung minsan siyang pinakamahirap na bahagi.

## Wika

Hikayatin na gumamit ng wika ang kabataan na napapabilang (inclusive) at magalang sa ibang mga tao. Ang wika ay nakakasugat ng damdamin, mag-iintimida, manghamak, hindi magpapasali at nagpapalakas ng mga nakakasirang stereotype. Ang mga nagpapasali (inclusive) na wika ay nakapagbibigay sa tao ng damdaming sila ay napapabilang, pinapahalagahan at binibigyang kakayahan.

## Mga mungkahing paksa

Pag-aralan ang iyong naging sariling mga karanasan noong nasa kabataang edad, kasalukuyang naabot na karunungan at mga pangangailangan. Kapag magpapasimula ng mga pag-uusap, palaguin ang mga paksa batay sa kanilang edad, kapanahunan at mga kahusayan.

## Pagpapaliwanag tungkol sa paggalang

- Ano ang ibig sabihin ng paggalang at kung bakit ito ay mahalaga
- Paggagalangan sa pagitan ng pamilya at mga kaibigan
- Paggalang sa sarili
- Paggalang habang nasa lugar ng isport at sa lugar ng trabaho
- May paggalang na pakikipagrelasyon sa pagitan ng mga tao sa lahat ng mga uri ng kasarian

## Mga ideya kung ano dapat ang ginagawa at ikinilos ng babae at lalaki (Gender norms)

- Ganito ang mga gender stereotype
- Ano ang mga ibig sabihin ng pagiging batang lalaki o may edad na lalaki, batang babae o may edad na babae, nagpaiba ng kasarian o pwedeng babae o lalaki
- Ano ang kahulugan nang pagkakapantay-pantay sa kasarian at kung bakit ito mahalaga
- Paano inilalarawan ang mga iba't-ibang kasarian sa media

## Magkaroon ng kamalayan tungkol sa walang paggalang at pang-aatake

- Mapang-api, mapangtuya at masamang pangmamarka ng tao
- Pakikipag-away sa palaruan o walang galang na pag-uugali sa mga isport
- Karahasan at panliligalig sa online
- Pananakot at panliligalig sa publiko
- Pisikal na karahasan
- Masugid na paghahabol o pangungulit sa tao
- Mapagkontrol o selosong pag-uugali

## Personal na pagkapribado

- Ang karapatan mo sa pagkapribado
- Pagkuha ng mga larawan at pamamahagi nito, na nalilitratuhan
- Pakikipahagi ng mga pribadong pag-uusap at online chat sa mga ibang tao
- Pamimigay ng personal na impormasyon sa online
- Pagtatalaga ng mga hangganan sa online
- Panliligalig sa pamamagitan ng paulit-ulit na pagpapadala ng mensaheng text o mga tawag

## Mga may paggalang na pakikipagrelasyon

- Kalayaan sa pagpili at pagsasarili
- Pagtanggap at paghingi ng paumanhin kung may nagawang sira sa patakaran
- Pakikipag-ugnayan at pakikinig
- Paano malalaman kung ang isang pakikipagrelasyon ay hindi na malusog o pantay.

## Ano ang magagawa natin kapag naranasan o namalayan ang pagkawalang-galang

- Paano ang pagpapatigil sa walang galang
- Magkaroon ng kamalayan kung ang mga taga-impluwensiya sa online ay nagsasalita at gumagawa ng mga bagay na walang paggalang
- Pagiging isang huwaran sa gawa
- Huwag matakot magsalita at humingi ng tulong

## Mga mungkahing panimula at pagbubukas na salita

Maging handa sa paggalugad ng mga paksa na magkakasama. Ilinaw na nariyan ka para tulungan sila. Maaaring walang sagot sa umpisa at OKEY lang iyan. Subukan ang iba namang pagpapasimula ng sasabihin kung pakiwari mo ay tumatama sa tiyempo:

- Natutuwa ako na sa akin ka lumapit, hindi ka mapapasabak sa gulo, gusto kitang matulungan.
- Baka sakaling ayaw mong sabihin sa akin ang lahat, OKEY lang iyan. Nangangako akong makinig at hindi manghuhusga.
- Baka sakaling isipin mong hindi ko naiintindihan, ngunit talagang susubukan ko. Bakit ayaw mong sabihin sa akin kung ano ang nangyayari?

## Pagreresponde sa mga hadlang o mga negatibong kasagutan mula sa mga anak

Ang ilang mga kabataan ay atubili na makipag-usap tungkol sa mga mahihirap na suliranin. May ilang mga bagay na magagawa ka upang maparami mo ang mga pagkakataon na magkaroon ng bukas ang kalooban na pakikipag-usap.

- Talasan ang pakikinig sa mga hudyat at maging handa sa pagresponde.
- Tanggapin ang katotohanan na mapanghamon ang paghahanap ng tamang kalutasan.
- Pag-usapan ang mga tagumpay na nakamit, balikan ang panahon noong sila ay nagpakita ng paggalang o positibong nagreaksyon sa isang sitwasyon.
- Ipaalam sa kanila na palagi nilang malalapitan ikaw, upang makausap.

Kung nakikipag-usap ka sa isang kabataan tungkol sa walang galang na pag-uugali na kanilang naranasan o ginamit noong nakaraan, maging malinaw na hindi iyon katanggap-tanggap. Pag-usapan ang mga paraan kung paano nila babaguhin ang pagreresponde sa mga ganitong sitwasyon na darating sa hinaharap.

Itong mga pag-uusap ay magiging madali na lang gawin habang napapraktis.

Sa pamamagitan ng positibong paghamon sa mga saloobin at pag-uugali at pagtatatag ng isang magandang halimbawa, mahahadlangan natin ang karahasang batay sa kasarian bago pa ito mangyari.

## DAGDAGAN ANG KAALAMAN

Bisitahin ang [respect.gov.au/translated](https://respect.gov.au/translated) para sa karagdagang impormasyon o mapagkukunan sa wikang Filipino/Tagalog..