

# Kung Paano Mapapahinto ang Isang Cyberbully

Kung hina-harass ka online, makakatulong sa iyo ang worksheet na ito para makita mo ang epekto ng ilang hakbang na puwede mong gawin.



1

## BINU-BULLY KA BA TALAGA?

**Tanungin ang sarili:** 'Talaga bang binu-bully, ipinapahiya, o pinagbabantaan ako ng isang tao online?' Baka akala mo pambu-bully ito, pero baka mayroon lang kayong di-pagkakaunawaan.

HINDI

OO

Basahin ang sumusunod na mga teksto, at pag-isipan kung paano mo masusunod ang mga prinsipyo nito.

**KAWIKAAN 17:9**

**COLOSAS 3:13, 14**

**1 PEDRO 4:8**

### ANG PLANO KONG GAWIN

---



---



---



---



---



## 2 GUMANTI KA NA BA?

Halimbawa, nasangkot ka na ba sa isang mainitang pagtatalo kung saan nilait ninyo ang isa't isa?

OO

HINDI

Basahin ang sumusunod na mga teksto, at pag-isipan kung paano mo masusunod ang mga prinsipyo nito.

KAWIKAAN 26:20

ROMA 12:17

### ANG PLANO KONG GAWIN

---

---

---

---

## 3 TIMBANGIN ANG MGA PUWEDE MONG GAWIN



### OPSIYON 1

Huwag pansinin ang cyberbully.

Ano kaya ang mangyayari kung hindi mo papansinin ang mga message ng cyberbully?



### MAGANDANG EPEKTO

---

---

---

### DI-MAGANDANG EPEKTO

---

---

---



## OPSIYON 2

Mag-send ng matatag pero di-emosyonal na message sa bully.

Ano kaya ang mangyayari kung sasabihan mo ang cyberbully na tumigil?

**MAGANDANG EPEKTO**

---

---

---

**DI-MAGANDANG EPEKTO**

---

---

---



## OPSIYON 3

Kausapin ang magulang mo –dapat ay alam nila ang tungkol dito sa simula pa lang.

Ano kaya ang mangyayari kung sasabihin mo sa mga magulang mo kung ano ang nangyayari?

**MAGANDANG EPEKTO**

---

---

---

**DI-MAGANDANG EPEKTO**

---

---

---



## OPSIYON 4

Sabihin ito sa isang guro o counselor sa school ninyo.

Ano kaya ang mangyayari kung irereport mo sa school ninyo na binu-bully ka?

**MAGANDANG EPEKTO**

---

---

---

**DI-MAGANDANG EPEKTO**

---

---

---



## OPSIYON 5

Ireport ang problema sa web-site, service provider, o cell-phone network na ginagamit ng cyberbully.

Ano kaya ang mangyayari kung magsasampa ka ng reklamo?

**MAGANDANG EPEKTO**

**DI-MAGANDANG EPEKTO**

---

---

---

---

---

---



## OPSIYON 6

Ireport siya sa pulis.

Ano kaya ang mangyayari kung magsusumbong ka sa pulis?

---

---

---

---

---

---

## 4 ANG PLANO KONG GAWIN

---

---

---

---