



Mga pag-uugaling pangproteksyon

Mapagkukunan ng magulang

***Nagtutulungan ang mga paaralan at mga magulang
upang mapanatiling ligtas ang mga bata***



Department of
Education



Sipiin ni

Peg Flandreau West

Tagabuo ng unang programa para sa mga nagpoprotektang pag-uugali

Nobyembre 1988

Patuloy akong namangha sa kung gaano karaming mga bata at matatanda ang nagsasabi sa amin kung paano nila ginagamit ang mga Protective Behaviours upang baguhin ang kanilang buhay at pahalagahan ang kanilang sarili. Pinahusay ko ang aking sariling pagkamalikhain, nadagdagan ang aking enerhiya sa buhay at pinatalas ang aking pakiramdam ng pakikipagsapalaran. Kay kakaiba noong una, na mapagtanto na ang trabahong may kinalaman sa isang bagay na kasingsakit ng karahasan ay maaaring may kasamang tawanan at kagalakan. Dahil habang lumalampas tayo sa reaksyon sa karahasan, lumilipat tayo sa mga alternatibo ng pagbibigay-kapangyarihan, nakakahanap tayo ng mga bagong paraan upang malampasan ang masasakit na panahon. Natutuklasan natin, kahit sa gitna ng lahat ng ito, ang kasabikan, pagkamalikhain, tawanan at pakikipagsapalaran para sa ating sarili.

Mga pag-uugaling pangproteksyon

Mapagkukunan ng magulang

Nagtutulungan ang mga paaralan at mga magulang upang mapanatiling ligtas ang mga bata

Ang sangguniang ito ay dinisenyo bilang gabay sa mga mapagsanggalang na pag-uugali para sa mga magulang at tagapag-alaga.

© Karapatang-ari Kagawaran ng Edukasyon, Kanlurang Australia at Mga Protective Behaviour
Nakalaan ang Lahat ng Karapatan ng WA Inc. Ang mapagkukunang ito ay ibinigay para sa layuning ipaalam lamang sa mga magulang at tagapag-alaga ang tungkol sa programang pangkaligtasan ng Kagawaran ng Edukasyon at hindi dapat ipadala o kopyahin ng sinumang ibang tao o organisasyon. Walang bahagi ng aklat na ito ang maaaring kopyahin sa anumang anyo nang walang nakasulat na pahintulot ng mga may-ari ng karapatang-ari. Walang responsibilidad na tinatanggap ang prodyuser, tagapaglathala, o taga-imprenta para sa anumang paglabag sa karapatang-ari o iba pa, na nagmumula sa mga nilalaman ng publikasyong ito.

Mga Pagkilala

Ang mapagkukunang ito ay binuo ng Protective Behaviours WA Inc. sa pakikipagtulungan ng Kagawaran ng Edukasyon, Kanlurang Australia.

Mga Nilalaman

Tungkol sa mga mapagsanggalang na pag-uugali mapagkukunan ng magulang	
2 Mga uri ng pang-aabuso.....	3 Tema uno:
Lahat tayo ay may karapatang makaramdam ng ligtas	4 Mga
karapatan at responsibilidad.....	5 Mga
Damdamin.....	6 Mga maagang
babala	8
Kaligtasan	10 Isang hakbang na
lang, paglutas ng problema.....	11 Kamalayan at pagmamay-ari
sa katawan.....	12 Pampubliko o
pribado.....	14 Mga awiting pangkaligtasan
sa katawan	15 Ligtas at hindi ligtas na
paghawak	16
Personal na espasyo.....	17 Tema dalawa:
Maaari tayong makipag-usap sa isang tao tungkol sa kahit ano, kahit ano pa ito ..	21
Mga ligtas at hindi ligtas na sikreto.....	22
Mga Network	23
Ang aking checklist para sa mga tumutulong	24
Ang aking tulong.....	25
Imbitasyon.....	26
Pagiging Mapilit.....	28
Gumawa ng sarili mong plano para sa kaligtasan ng pamilya	
30 Karagdagang impormasyon para sa mga magulang.....	31
Pagpapanatiling ligtas ang mga bata online.....	32 Pag-
aayos.....	33 Mga helpline sa
telepono.....	35

Tungkol sa mapagkukunan ng magulang tungkol sa mga mapagprotektang pag-uugali

Bagama't may karapatan ang bawat bata na makaramdam ng ligtas sa lahat ng oras, bawat taon, libu-libong bata sa buong Australia ang nakararanas ng pang-aabuso. Tinatayang 1 sa 4 na babae at 1 sa 7 lalaki ang makakaranas ng ilang uri ng hindi gustong sekswal na aktibidad bago mag-18 taong gulang (*Australian Institute of Criminology, 1993*).

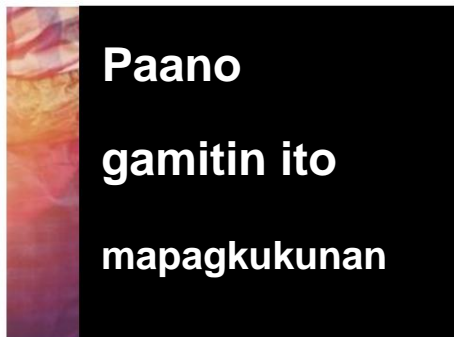
Ang programa para sa mga nagpoprotektang pag-uugali ay nakabatay sa dalawang tema:

Lahat tayo ay may karapatang makaramdam ng ligtas sa lahat ng oras

Maaari tayong makipag-usap sa isang tao tungkol sa kahit ano, kahit ano pa man iyon

Sa pamamagitan ng pagbabahagi ng mga pangangalaga sa iyong anak, makakatulong ka sa pag-unlad habang-buhay mga kasanayan sa pagiging mapamilit, tiwala sa sarili, paglutas ng problema, komunikasyon, katatagan at paghingi ng tulong.

Matutuklasan mo na ang mga aktibidad at talakayan sa handbook na ito ay simple at inilalahad sa isang masaya at angkop sa bata na paraan, na idinisenyo hindi upang takutin ang mga bata kundi upang ipaalam sa kanila ang ilan sa mahalagang kasanayan sa personal na kaligtasan.



Icon ng lapis

Kumpletuhin ang aktibidad na ito kasama ang iyong anak



Bula ng bombilya

Nagbibigay ng karagdagang mga ideya at paksang talakayan para sa iyo at sa iyong anak



Bula ng pagsasalita

Palakasin ang dalawang tema kasama ang iyong anak sa pang-araw-araw na buhay

Mga uri ng pang-aabuso

Sa Kanlurang Australia, sa ilalim ng *Children and Community Services Act 2004*, ang isang bata ay isang taong wala pang 18 taong gulang.

Sa pangkalahatan, mayroong apat na uri ng pang-aabuso at kapabayaang sa bata, na maaaring sabay na umiral:

Nangyayari **ang pisikal na pang-aabuso** kapag ang isang bata ay labis at/o patuloy na nasaktan o nasugatan ng isang nasa hustong gulang o tagapag-alaga ng bata. Maaari rin itong maging resulta ng paglalagay sa isang bata sa panganib na masaktan.

Ang ilang halimbawa ay: pananakit, pag-alog, panununtok; pagsusunog at pagsaway; labis na pisikal na parusa o disiplina; tangkang pagsalpok; pag-alog ng sanggol.

Nangyayari **ang sekswal na pang-aabuso sa bata** kapag ang isang bata ay nalantad, o nasangkot, sa sekswal na aktibidad na hindi naaangkop sa edad at antas ng pag-unlad ng bata. Kabilang dito ang mga sitwasyon kung saan ang bata ay may mas kaunting kapangyarihan kaysa sa ibang taong kasangkot, ay pinagsamantalahan o kung saan ang bata ay sinuhulan, pinagbantaan, o pinilit. Kabilang din dito ang mga sitwasyon kung saan mayroong isang makabuluhang pagkakaiba sa pagitan ng antas ng pag-unlad o kapanahunan ng bata at ng ibang taong kasangkot.

Ang ilang halimbawa ay: pagpapahintulot sa isang bata na manood o magbasa ng pornograpiya; pagpapahintulot sa isang bata na manood ng mga sekswal na gawain; paghaplos sa ari ng bata; pakikipagtalik sa bibig sa isang bata; vaginal o anal penetration; paggamit ng internet upang maghanap ng isang bata para sa sekswal na pagsasamantala.

Nangyayari **ang emosyonal na pang-aabuso** kapag sinasaktan ng isang nasa hustong gulang ang pag-unlad ng isang bata sa pamamagitan ng paulit-ulit na pagtrato at pakikipag-usap sa isang bata sa mga paraang nakakasira sa kakayahan ng bata na maramdaman at maipahayag ang kanilang mga nararamdaman.

Ang ilang halimbawa ay: patuloy na minamaliit ang isang bata; panghihiya o pangungutya sa isang bata; hindi pagpapakita ng pagmamahal, suporta o gabay; patuloy na hindi pinapansin o tinatanggi ang bata; paglalantad sa bata sa karahasan sa pamilya; pagbabanta ng pang-aabuso o pambu-bully sa isang bata; mga pagbabanta na sasaktan ang mga mahal sa buhay, ari-arian o mga alagang hayop.

Kasama rin sa emosyonal na pang-aabuso ang sikolohikal na pang-aabuso at pagkakaralantad sa karahasan sa pamilya at tahanan.

Ang terminong karahasan sa pamilya ay karaniwang tumutukoy sa karahasan at pang-aabuso laban sa isang matalik na kaibigan kapareha (kabilang ang mga relasyon sa parehong kasarian at mga dating kapareha) ngunit maaari ring mangyari sa pagitan ng magkakapatid, mula sa mga kabataan hanggang sa mga magulang, o mula sa mga tagapag-alaga ng pamilya hanggang sa isang kamag-anak. Maaari itong kabilangan ng pang-aabuso sa mga bata at kabataan, mga nakatatanda, mga taong may kapansanan, at iba pang miyembro ng pamilya.

Ang kapabayaang ay kapag ang isang bata ay hindi nabibigyan ng sapat na pagkain o tirahan, epektibong medikal, therapeutic o remedial na paggamot, at/o pangangalaga, pag-aalaga o superbisyon sa isang malubha at/o patuloy na lawak kung saan ang kalusugan o pag-unlad ng bata ay lubhang naapektuhan o nalalagay sa malubhang panganib.

Ang ilang halimbawa ay: pag-iwan sa isang bata nang mag-isa nang walang naaangkop na pangangasiwa; hindi pagtiyak na pumapasok ang bata sa paaralan, o hindi pagpapatala ng bata sa paaralan; impeksyon dahil sa mahinang kalinisan o kakulangan ng gamot; hindi pagbibigay sa bata ng pagmamahal o emosyonal na suporta; hindi paghingi ng tulong medikal kapag kinakailangan.

PINAGMULAN: *Kagawaran ng mga Komunidad, Proteksyon ng Bata at Suporta sa Pamilya*

Tema uno: Lahat tayo ay may karapatang makaramdam ng kaligtasan

Ang karapatang pantao na **taglay** nating lahat ay hindi maaaring alisin at hindi kailangang pagtrabahuhan



Lahat tayo
ikaw, ako,
mga kaibigan, pamilya,
mga estranghero...
lahat

We all have

the right to

feel safe

at all times.

Kaligtasan sa pisikal at emosyonal na aspeto
Ito ay isang personal, indibidwal na karanasan

24 oras sa isang araw
Sa umaga, habang araw, gabi, sa bahay, sa paaralan, sa bahay ni lola, sa pangangalaga pagkatapos ng eskwela

Mga karapatan at responsibilidad



Ano ang magagawa ko?

Ipaliwanag sa iyong anak na ang bawat karapatan ay may kaakibat na responsibilidad.

Halimbawa:

Karapatan mo ang isang mahusay na edukasyon
Responsibilidad mong gawin ang iyong makakaya sa paaralan

May karapatan kang ipahayag ang iyong opinyon
Responsibilidad mong igalang ang opinyon ng iba



Mga Damdamin

Ang ating mga katawan ay nagbibigay sa atin ng maraming iba't ibang damdamin. Mahalagang bahagi ng personal na kaligtasan na ipakita sa iyong anak kung paano kilalanin, unawain, at ipahayag ang kanilang mga damdamin.

Mahalaga ang pagiging kontrolado ang ating mga nararamdaman sa pagpapaunlad ng tiwala sa sarili at responsibilidad.



Ano ang magagawa ko?

Tulongan ang iyong anak na palawakin ang kanilang mga damdamin bokabularyo. Tulongan ang iyong anak na pangalanan at magtiwala sa kanilang mga nararamdaman kapag hindi sila ligtas.

- Tulongan silang malinang ang kanilang kakayahang kilalanin, unawain, at ipahayag nang wasto ang kanilang mga damdamin.
- Maging maunawain at matanggap ang iyong anak pagpapahayag ng iba't ibang damdamin. Kapag ang iyong anak ay nagpahayag o nagpakita ng hindi masaya o malungkot na damdamin, magtanong, "Ano ang gusto mong maramdaman? Ano ang maaari mong gawin upang maging masaya/ligtas ka?"

Tulongan ang iyong anak na maunawaan ang damdamin ng iba.

Maging isang huwaran sa pamamagitan ng pag-aari ng sarili mong damdamin gamit ang format na "Pakiramdam ko... kapag..."

Maglaro gamit ang kanilang mga laruan at puppet upang higit pang masuri ang mga damdamin.

Gumamit ng salamin upang matulungan ang iyong anak na makita ang kanilang mga ekspresyon ng mukha at mga reaksyon ng pisikal na katawan para sa bawat pakiramdam.



How are you feeling today? Today I feel ...



Happy



Sad



Angry



Surprised



Shy



Proud



Embarrassed



Safe



Tired



Confused



Hurt



Unsafe

Mga maagang palatandaan ng babala

Ang mga maagang babala ay ang mga hindi sinasadyang pisikal na sensasyon na nangyayari sa ating mga katawan bilang reaksiyon sa mga posibleng hindi ligtas na sitwasyon.

Ang ating mga maagang babala ay nagbabala sa atin tungkol sa panganib o mga banta sa ating kaligtasan. Ang mga maagang babala ay maaaring magkaiba sa bawat tao, ngunit lahat tayo ay mayroon nito.

Matututunan ng mga bata na matukoy ang kanilang mga maagang babala. Ang mga maagang babala ay maaaring maging masaya at kasiya-siya kapag mayroon tayong pagpipilian at kontrol sa kung ano ang nangyayari sa atin.

Ang sinasabi ng ating mga katawan:

- 'Ang bilis ng tibok ng puso ko!'
May mga paru-paro sa tiyan ko!
- 'Pakiramdam ko ay nanghihina ang mga binti ko at para akong naninikip ang mga tuhod ko!'
- 'Tuyo na tuyo ang bibig ko!'

Ang iba pang mga maagang palatandaan ng babala ay maaaring kabilang ang:

- masikip na balikat
- mga palad na pinagpapawisan
- mapupulang pisngi
- mga balahibo ng balahibo



Ano ang magagawa ko?

Kausapin ang iyong anak tungkol sa kung ano ang nangyayari sa kanilang katawan kapag nagsimula silang makaramdam ng takot o pag-aalala. Anong mga maagang babala (pisikal na sensasyon) ang kanilang nararamdaman? Gumamit ng mga halimbawa mula sa iyong sariling mga karanasan, halimbawa kapag nahuhuli ka sa isang appointment.

- Mag-ingat sa mga pagkakataong sa tingin mo ay natatakot o nag-aalala ang iyong anak (mga halimbawa ay, matataas na swings, pagpunta sa isang bagong lugar, unang araw sa isang bagong klase). Hilingin sa kanila na tukuyin kung saan sa kanilang katawan nila nararamdaman ang kanilang mga maagang babala. Hikayatin ang iyong anak na bigyang-pansin ang kanilang mga maagang babala at sabihin sa iyo kung kailan at saan nangyayari ang mga ito.

Iwasang sabihin sa iyong anak na huwag matakot, o kaya naman ay katangahan nila ang makaramdam ng takot. Sa halip, magbigay ng pang-unawa, katiyakan, at paghihikayat upang malutas ang problema sa sitwasyon.



Subukan ang ilang masaya at kasiya-siyang aktibidad o laro kung saan mayroong nabubuong pananabik upang matulungan ang iyong anak na ilarawan ang kanilang sariling mga maagang palatandaan ng babala. Ang ilang halimbawa ay ang jack-in-the-box, pop-up pirate, tower of blocks, snapping crocodile, egg and spoon race, at 'What's the time Mr. Wolf?'

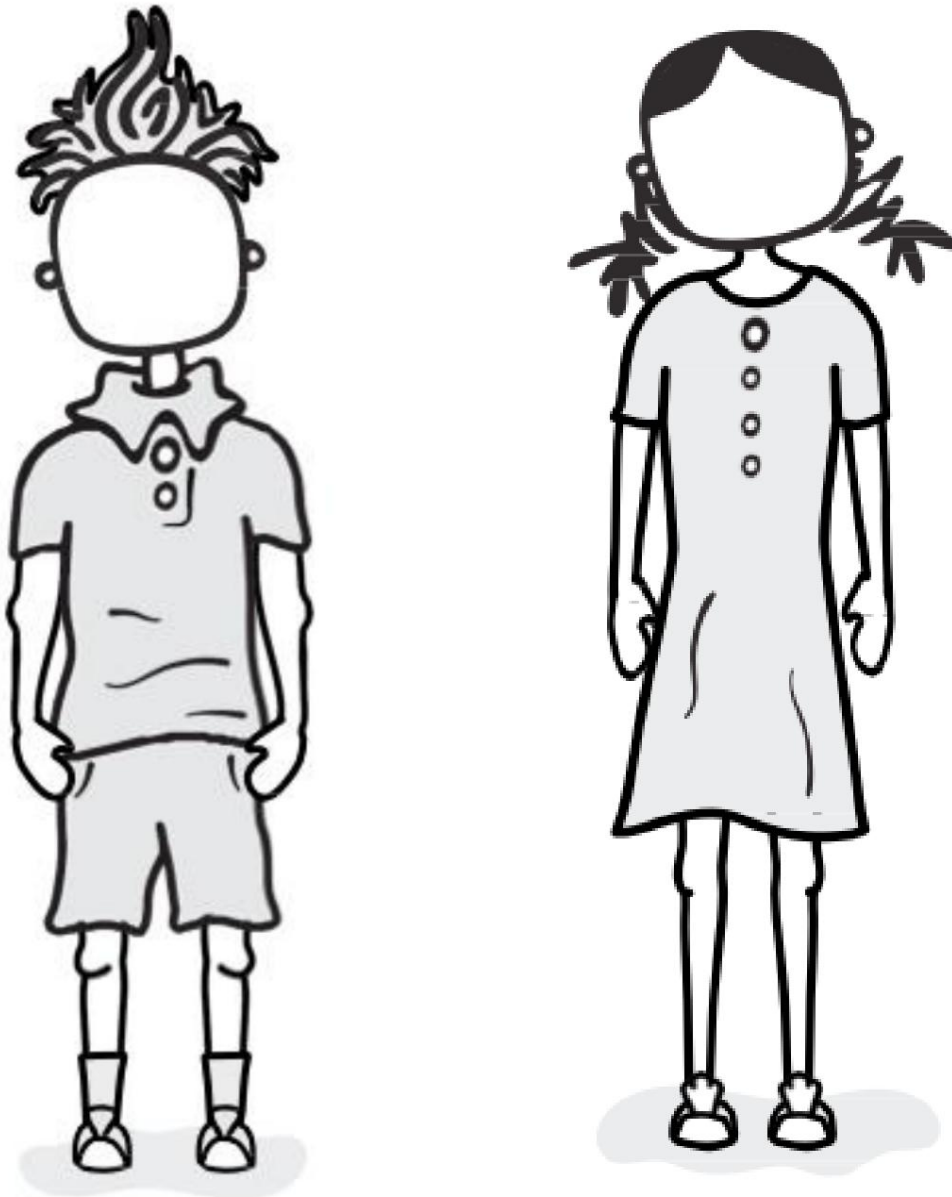
Hikayatin silang magsanay sa paghinga nang mabagal kapag nagsimula silang makaramdam ng takot. Ipaliwanag na nakakatulong ito sa kanila na mag-isip nang malinaw at magdesisyon kung ano ang gagawin.



Mga maagang palatandaan ng babala

Anong mga maagang babala ang ibinibigay ng iyong katawan kapag pakiramdam mo ay hindi ka ligtas o gumagawa ng isang bagay na masaya o nakakatakot?

Iguhit o isulat ang iyong mga maagang palatandaan ng babala



Kung makakaramdam ako ng mga maagang babala at pakiramdam ko ay hindi ako ligtas,
mahalagang sabihin ko sa isang nasa hustong gulang kung sino ang aking pinagkakatiwalaan.

Kaya ko pa ring sabihin hanggang sa mawala ang mga maagang babala ko at makaramdam akong ligtas
ulit.

Kaligtasan

Ang kaligtasan ay isang pisikal na estado. Binibigyang-diin ng programang pangproteksyon sa mga pag-uugali ang pangangailangang 'makaramdam' ng ligtas, pati na rin ang 'maging' ligtas, na kinikilala ang kahalagahan ng sikolohikal o emosyonal na kaligtasan.

Ang kaligtasan ay kinabibilangan ng pagkakaroon ng matalinong pagpili at kontrol sa anumang sitwasyon na ating kinalalagyan.



Kaligtasan = Pagpipilian + Kontrol + Limitasyon sa Oras

Ang pakiramdam na ligtas at mapangahas ay magkasama kapag pinapanatili natin ang ating pagpili at kontrol. Bawat isa sa atin ay nakaranas na ng pakiramdam na ligtas at hindi ligtas at ang mga sitwasyong ito ay maaaring kakaiba sa bawat indibidwal. Ang mga halimbawa ay ang pakiramdam na ligtas o hindi ligtas sa paligid ng isang aso, o ang pakiramdam na ligtas o hindi ligtas sa dilim.

Ang pagkilala sa pagkakaiba ng pakiramdam na ligtas at hindi ligtas ay isang mahalagang bahagi ng programa ng mga nagpoprotektang pag-uugali. Bilang isang magulang, hindi mo maaaring tukuyin ang isang ligtas o hindi ligtas na sitwasyon para sa iyong anak. Gayunpaman, matutulungan mo ang iyong anak na makilala kung kailan sila maaaring nakakaramdam ng hindi ligtas sa pamamagitan ng pagtukoy sa kanilang mga maagang palatandaan ng babala at tulungan silang pumili ng mga estratehiya na makakatulong sa kanila na magkaroon ng pagpipilian at kontrol sa anumang partikular na sitwasyon.

Kapag ang mga bata ay nakakaramdam ng ligtas, pinag-uusapan nila ang tungkol sa pakiramdam na: minamahal, mainit, panatag, napapansin, masaya, may kontrol, pinagkakatiwalaan...

Ang ilan sa mga karaniwang damdaming nauugnay sa pakiramdam na hindi ligtas ay ang kakila-kilabot, katangahan, pagiging tanga, pagiging naiwan, kawalan ng kakayahan, stress, at panginingig...



Ano ang magagawa ko?

- Hikayatin ang inyong anak na gumuhit ng isang lugar kung saan sila nakakaramdam ng ligtas – ito ay tinutukoy bilang kanilang 'ligtas na lugar'. Talakayin sa inyong anak kung ano ang hitsura, amoy, at pakiramdam ng kanilang 'ligtas na lugar', at kung ano ang naririnig nila sa kanilang 'ligtas na lugar'. Ang isang bata ay maaaring may ilang 'ligtas na lugar'.

Pag-usapan ang mga paraan kung paano makakatulong ang isang taong nakakaramdam ng kawalan ng seguridad upang muling makaramdam ng kaligtasan.

Isang hakbang na inalis sa paglutas ng problema

Ang isang mabuting paraan upang matulungan ang mga bata na magsanay sa mga kasanayan upang mapanatiling ligtas ang kanilang sarili ay ang paglalaro ng mga laro sa paglutas ng problema. Kadalasan ay hindi gaanong nakakatakot para sa isang bata na magpanggap na may ibang taong may problema – parang isang puppet o tauhan sa isang kuwento.

Sa pamamagitan ng paggamit ng 'mga sandaling madaling turuan' sa iyong pang-araw-araw na buhay at mga nakaplanong aktibidad, matututo ang iyong anak ng mga pang-araw-araw na estratehiya at mauunawaan na may karapatan silang makaramdam ng ligtas **sa lahat ng oras.**



Ano ang magagawa ko?

- Ibahagi ang ilan sa iyong mga karanasan kasama ang iyong anak, kinikilala na lahat tayo ay may mga pagkakataon na hindi tayo ligtas.
- Patuloy na magsanay sa paglutas ng problema kasama ang iyong anak. Ang layunin ay para magsanay ang iyong anak sa pag-iisip at paggamit ng ilang ligtas na aksyon na magagamit nila kapag nahaharap sa mga hindi ligtas o mahirap na sitwasyon.
- Talakayin sa inyong anak kung paano maaaring maging ligtas na mga panganib ang mga hindi ligtas na panganib kung dadagdagan natin ang ating pagpili at kontrol halimbawa, ang pagiging handang tamasahin ang kilig ng pagbaba ng kanilang bisikleta sa burol nang mabilis hangga't alam nilang gumagana ang preno, nakasuot sila ng helmet at walang mga kotse o bato na nakaharang sa daan.

“How could someone feel safe even if...”

They got lost at the shopping centre?

A dog was barking at them?

A stranger asked them to get into their car?

Their parents were fighting and shouting at each other?

They felt unsafe when a grown up touched them?

Kamalayan at pagmamay-ari ng katawan

Turuan ang iyong anak na sila **ang amo ng kanilang katawan**.

Kausapin ang inyong anak tungkol sa mga pangalan at tungkulin ng parehong pribado at pampublikong bahagi ng kanilang katawan. Sa sandaling ang isang bata ay sapat na ang edad upang simulan ang pag-unawa sa kanilang mga damdamin at pangalanan ang kanilang mga bahagi ng katawan, sapat na ang kanilang edad upang makipag-usap tungkol sa pagpapanatili ng kaligtasan. Habang sila ay lumalaki, ang mga pag-uusap tungkol sa mga pangangalaga at pag-uugali ay nagiging mas detalyado ayon sa antas ng kanilang edad at pang-unawa.

Mahalagang gamitin ang tamang anatomical na pangalan para sa mga pribadong bahagi ng katawan.

Gamit ang tamang mga pangalang anatomikal:

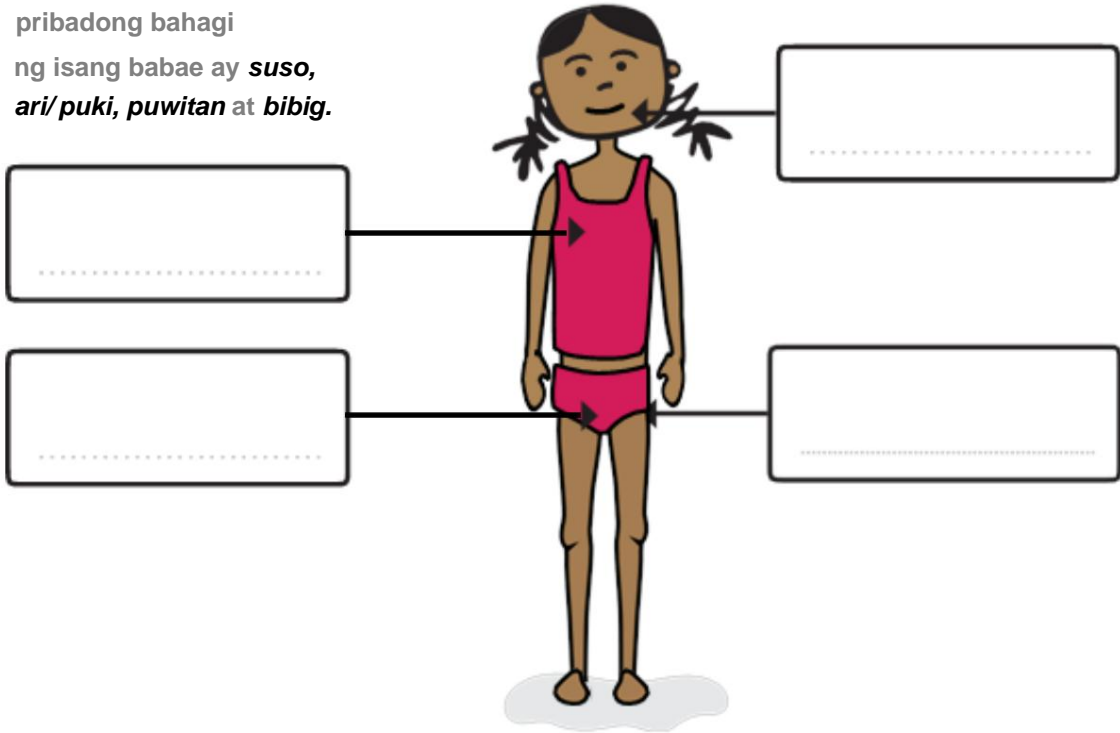
- nagtataguyod ng positibong imahe ng katawan
- nagpapataas ng tiwala sa sarili
- nagpapabuti ng komunikasyon ng magulang at anak
- hinihikayat ang mga tao na huwag hawakan ang mga bata nang hindi naaangkop; at
- sa posibleng pangyayari ng pang-aabuso, tinutulungan ang mga bata na sabihin sa mga matatanda ang nangyari sa kanila sila.

Kung may sinumang humawak sa anumang bahagi ng kanilang katawan at **hindi** sila komportable, maaaring sabihin ng iyong anak sa taong iyon na huminto, **lumayo** (mabawi ang kanilang personal na kaligtasan) at sabihin sa isang tao sa kanilang **network**.

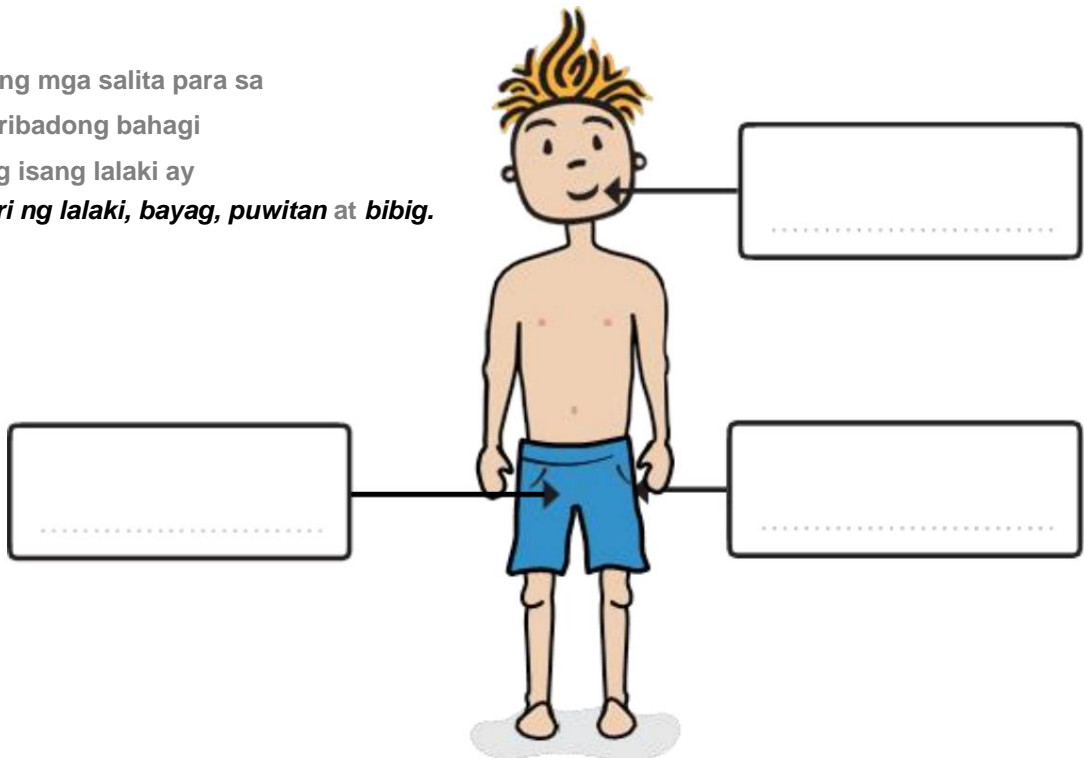


Lagyan ng mga salita ang mga larawan para sa mga pribadong bahagi ng kanilang katawan

Ang mga salita para sa pribadong bahagi ng isang babae ay *suso*, *ari/puki*, *puwitan* at *bibig*.



Ang mga salita para sa pribadong bahagi ng isang lalaki ay *ari ng lalaki*, *bayag*, *puwitan* at *bibig*.



Espesyal ang katawan mo at pag-aari mo ito.
Ikaw ang amo ng katawan mo.



Pampubliko o pribado

Ang mga pampublikong bahagi ng iyong katawan, hal. ang iyong ulo, mga kamay at paa ay maaaring makita ng ibang tao.

Ang mga pribadong bahagi ng iyong katawan ay ang mga bahagi ng iyong katawan na natatakpan ng mga naliligo sa iyo. Ang iyong bibig ay isa ring pribadong lugar. Nangangahulugan ito na ikaw lamang ang maaaring pumili kung ano ang papasok sa iyong bibig.

Talakayin sa inyong anak kung ang mga halimbawa ng pananamit, lugar, pag-uugali o impormasyon ay maiuuri bilang pribado o pampubliko.

	&		Clothing
	&		Places
	&		Behaviour
	&		Information

Mga awiting pangkaligtasan ng katawan

Ang katawan ko ay katawan ko

At ito ay akin

Walang makakahawak

nito, wala kundi ako lang!

← (Ituro ang sarili)

At kung susubukan

nila, sisigaw ako ng, "Tumigil kayo!"

← (Inilabas ang kamay para ipakita ang 'tigil')

At tumakbo, tumakbo, tumakbo

Nang mabilis hangga't kaya ko

At sumigaw at magsabi

Paulit-ulit

← (Pagtakbo gamit ang mga braso)

Isinulat nina Jayneen Sanders at Debra

Byrne. Inawit sa himig ng *Twinkle, twinkle*

little star. www.somesecrets.info/body-safety-song

Ang katawan ko'y akin, ako, ako

Ang katawan ko'y akin

Mula ulo hanggang paa, paa, paa Ang katawan

ko'y akin Ang katawan ko'y

parang jelly, jelly, jelly Ang puso ko'y

tumitibok na parang tambol (BOOM BOOM)

May nararamdaman ako sa tiyan ko, tiyan, tiyan.

Pupunta ako at magsasabi sa iba! (USAPAN ANG USAPAN ANG USAPAN)

Isinulat ni Jane Heskett

Inaawit sa himig ng *Isang mandaragat ang naglayag*

Ligtas at hindi ligtas na paghawak

Mahalaga ang ligtas na paghawak sa buhay ng ating mga anak. Kailangang malaman ng mga bata na maraming iba't ibang uri ng paghawak at matutong kilalanin kung ang isang paghawak ay ligtas o hindi ligtas at hindi kanais-nais.

Hikayatin ang inyong anak na ayos lang na magsabi ng 'HINDI' o 'TIGILAN' kung hindi sila komportable o nalilito sa isang paghipo.



Talakayin ang mga pahayag na ito kasama ang iyong anak

Walang sinuman ang pinapayagang hawakan o halikan ka nang walang pahintulot mo.

Ang ligtas at angkop na mga haplos ay maaaring maging hindi ligtas o nakababahalang mga haplos. May karapatan kang magsabi ng 'Tumigil' o 'Hindi'.

Kung may humawak sa iyo at nagbigay ito sa iyo ng mga maagang babala at nagpaparamdam sa iyo na hindi ka ligtas, hindi mo iyon kasalanan. Makipag-usap sa isang tao sa iyong network.

Walang dapat humiling sa iyo na magtago ng sikreto, humalik, o yakapin ito. Kung may magsabi o hihingi sa iyo na magtago ng sikreto, humalik, o yakapin ito, dapat mong sabihin ito sa isang mapagkakatiwalaang nasa hustong gulang. Kahit na kakilala mo ang taong nagtatanong, mahalagang sabihin mo pa rin.

Personal na espasyo

1 Bula ng personal na espasyo

Ito ang iyong personal at pribadong espasyo. Walang sinuman ang pinapayagang hawakan ka maliban kung gusto mong mahawakan at sa tingin mo ay komportable at ligtas ka. Walang sinuman ang pinapayagang hawakan ang pribadong bahagi ng iyong katawan. Hindi mo dapat hawakan ang pribadong bahagi ng ibang tao. Hindi kami nagtatago ng mga sikreto tungkol sa paghawak. Kung may humawak sa iyo at ito ay isang sikreto, sabihin sa isang tao sa iyong network o sa isang nakatatanda na makakaibang. Minsan, maaaring kailanganin ng doktor na suriin ang iyong mga pribadong bahagi ng katawan o maaaring kailanganin ng dentista na suriin ang loob ng iyong bibig. Dapat nilang ipaliwanag kung bakit nila kailangang gawin ito at doon

dapat palaging maging isang mapagkakatiwalaang nasa hustong gulang sa iyo.

Halikan, yakapin, at pisilin ang bula

Ang mga taong mahal mo (tulad ng malalapit na kapamilya o tagapag-alaga) ay malapit sa iyo at alam mong maaaring mapasama sila sa sitwasyong ito KUNG GUSTO MO SILA. Sa tuwing ayaw mong halikan, yakapin, o pisilin, ayos lang na magsabi ng 'HINDI, salamat' kahit na sila ay iyong nan

3 Yakap na bula

Ang ibang miyembro ng pamilya at mga kaibigan na kilala mo nang husto at gustong makasama ay maaaring lumapit sa grupong ito para yakapin sila KUNG GUSTO MO SILA. Sa tuwing ayaw mong yakapin, ayos lang na magsabi ng 'HINDI, salamat', kahit pa isa ito sa iyong pamilya o kaibigan.

4 Bula ng high five

Ang ibang mga taong kilala mo, ngunit hindi kasinghusay ng mga taong kasama mo sa hug bubble, ay maaaring kasama sa iyong high five bubble. Maaaring sila ay mga taong tumutulong sa iyo, tulad ng mga guro at coach. Maaaring maging komportable at ligtas ka na bigyan sila ng high five, yakap sa gilid o pakikipagkamay. Kung ayaw mong hawakan ka nila, sabihin mong 'HINDI' at mat' at gumalaw.

5 Alon na bula

Maaaring kasama rin sa wave bubble mo ang ibang mga kakilala mo, pero hindi kasinghusay ng mga kasama mo sa hug bubble o high five bubble mo. Maaaring sila ay mga taong katulad ng isang kapitbahay o miyembro ng komunidad na hindi mo masyadong kilala. Maaari kang kumaway at magsabi ng 'Hello' sa mga taong ito ngunit hindi mo sila karaniwang niyayakap o hinahawakan.

6 Bula ng estranghero

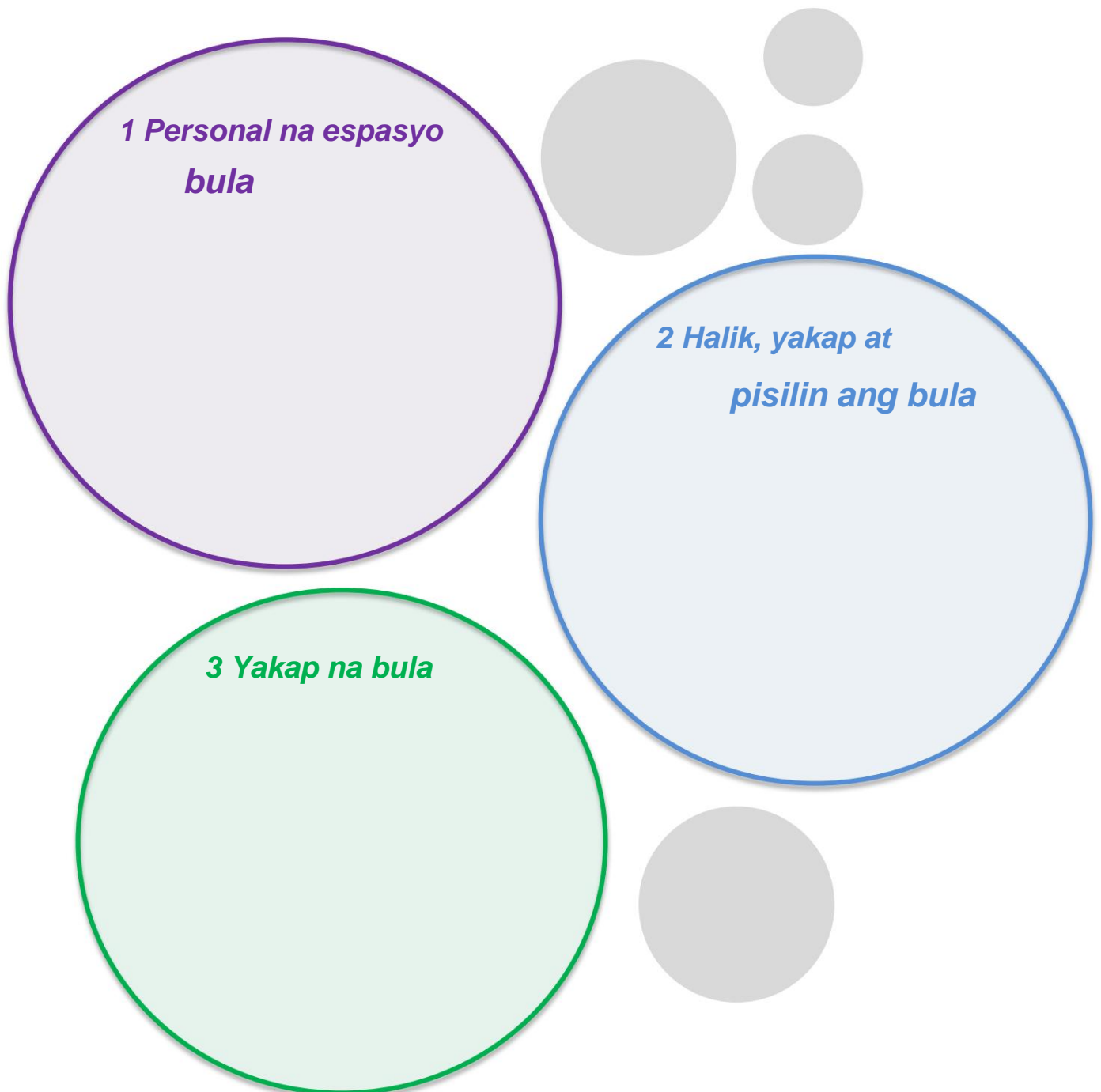
Ang mga estranghero ay mga taong hindi mo pa nakikilala. Karaniwang hindi mo hahalikan, yayakapin, pipigain o yayakapin ang isang taong hindi mo pa nakikilala. Minsan, maaaring kailanganin mong humingi ng tulong sa isang estranghero na naka-uniporme (tulad ng isang pulis, nars o tindera).

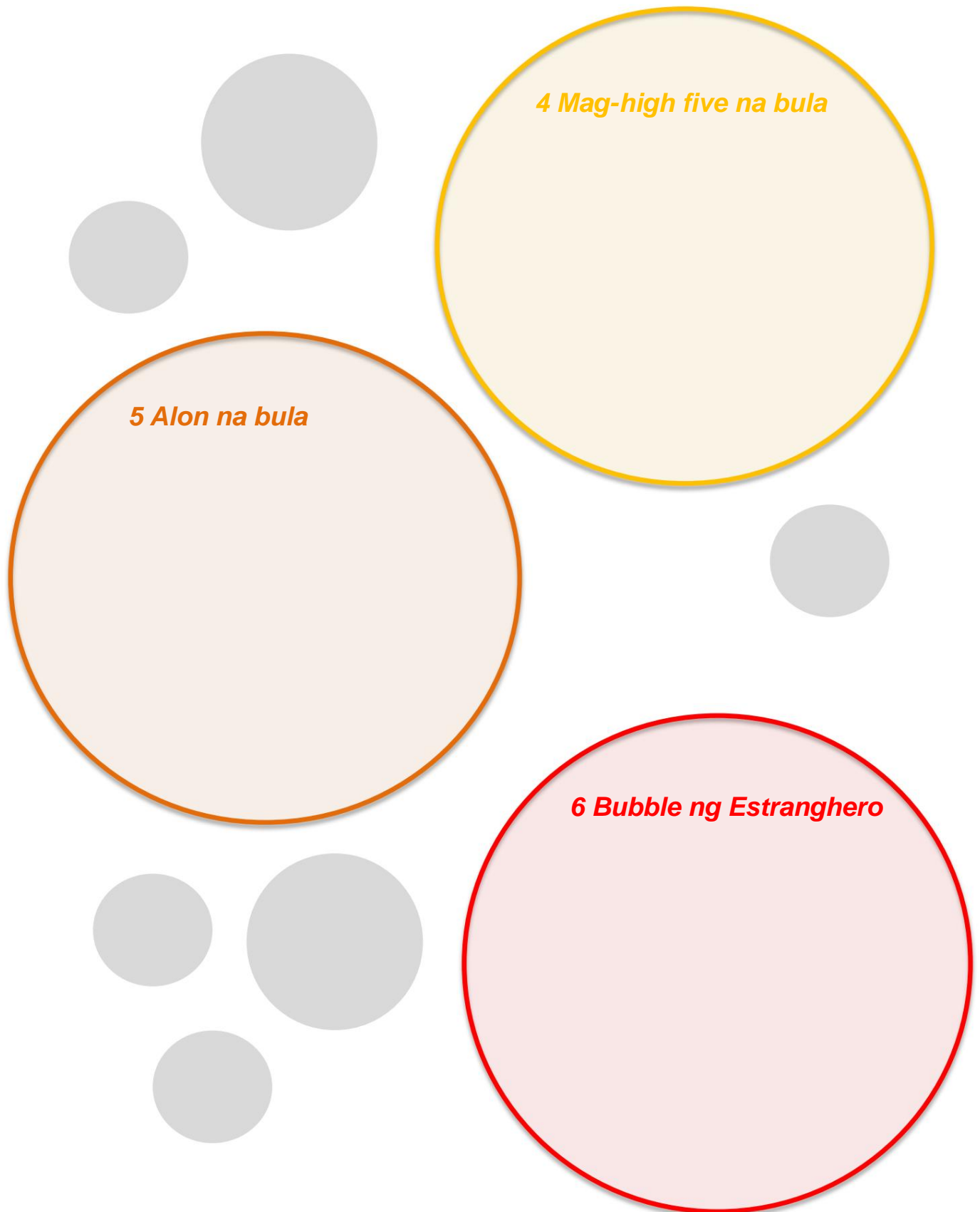




Sino ang nasa mga personal space bubbles mo?

- Gumawa ng sarili mong plano para sa personal na espasyo, gumuhit ng larawan ng iyong sarili.
 - Ako ang namamahala sa aking personal na espasyo. Igagalang ko ang personal na espasyo ng ibang tao.
 - Sino ang gusto mong yakapin at sino ang gusto mong kausapin?
- Isulat ang mga pangalan o gumuhit ng larawan ng mga taong nasa bawat personal mong espasyo mga bula.







Tema dalawa: Maaari tayong makipag-usap sa isang tao tungkol sa kahit ano, anuman ito

We
can
talk with
someone
about anything,
no matter what it is

There's a conversation happening, a relationship at play, one person is **talking** and the other is **actively listening**

Your child can choose someone they trust to talk with, for example, a parent, teacher, chaplain, aunty

Anything can be talked about, for example secrets, surprises, worries, problems, happy news... It doesn't matter how small or big, trivial, awful, yucky or scary

Mga lihim na ligtas at hindi ligtas

Tulongan ang inyong anak na matukoy ang pagkakaiba. (gumamit ng maliit

na icon - thumb up o thumb down)



Ang mga ligtas na sikreto ay karaniwang may masayang resulta, itinatago sa maikling panahon, at palaging sinasabi sa kalaunan. Karaniwang alam ng ilang tao ang tungkol sa sikreto, halimbawa, isang sorpresang salu-salo sa kaarawan o ang pagdating ng isang sorpresang bisita.



Ang mga hindi ligtas na sikreto ay karaniwang tungkol sa mga kilos o pag-uugali na hindi ligtas o mapanganib, halimbawa kapag ang isang tao ay binu-bully o sinasaktan. Maaari tayong matakot dahil dito. nakakaramdam ng takot, pagkabalisa, pagkalito, kahihyan, pagkabalisa o kawalan ng seguridad. Ito ay mga sikreto kung saan may nagsasabi, 'Huwag mong sabihin'; nagtatagal ang mga ito, minsan magpakailanman. Ang mga hindi ligtas na sikreto ay maaaring may kasamang banta na may masamang mangyayari kung sasabihin mo.

Kung sasabihin sa iyo ng inyong anak na mayroon silang sikreto, maaaring makatulong ang mga sumusunod na tanong bilang gabay:

Gusto mo bang sabihin sa akin ang tungkol sa sikreto?

Kung ang sagot ay 'hindi', subukan ang ilan sa mga sumusunod na tanong:

Ito ba ay isang ligtas na sikreto o isang hindi ligtas na sikreto?

Sino ang nagsabi sa iyo ng sikreto?

Sino pa ang nakakaalam ng sikreto?

• Ano ang inyong nararamdaman tungkol sa sikreto?

Mayroon ka bang anumang maagang senyales ng babala?

Mayroon ka bang makakausap tungkol dito?



Ano ang magagawa ko?

- Kausapin ang inyong anak tungkol sa mga sikreto. Talakayin kung ang mga sumusunod na halimbawa ay ligtas o hindi ligtas na mga sikreto: isang regalo sa kaarawan para sa inyong tatay o sorpresang salu-salo ng isang kaibigan, ang taguan para sa ekstrang susi ng bahay o may isang taong binu-bully sa paaralan.

Mga Network

Ang isang network ay isang grupo ng mga nasa hustong gulang, na pinipili ng bata, na maaaring magbigay sa kanila ng suporta, tulong at, kung kinakailangan, proteksyon.

Ang pinakamahalagang salik kapag pinag-uusapan ang kaligtasan kasama ang iyong anak ay ang pagpapanatiling bukas ng mga paraan ng komunikasyon, na ipaalam sa kanya na maaari silang makipag-usap sa iyo tungkol sa **anumang bagay**.

Mahalaga rin na tulungan mo ang iyong anak na matukoy ang isang 'safety network' ng mga mapagkakatiwalaang nasa hustong gulang na maaari nilang makausap.

Mahalaga rin ang pagtalakay sa isang 'emergency network', na tumutukoy kung sino ang maaaring puntahan ng iyong anak kung sa tingin niya ay hindi sila ligtas sa isang lugar kung saan maaaring hindi available ang kanilang karaniwang network ng mga tao. Maaaring ito ay isang taong nagtatrabaho sa isang tindahan, isang taong naka-uniporme o isang ina na may maliliit na anak. Makakatulong ang pagsasagawa ng 'practice run' kasama ang iyong anak at turuan siya kung ano ang sasabihin sa tao sa emergency network kung sila ay nawawala.

Mahalagang maunawaan na habang lumalaki ang mga bata, ang mga sitwasyon kung saan sila kasali ay magbabago, ngunit ang kanilang karapatang makaramdam ng kaligtasan ay hindi kailanman magbabago. Sa pamamagitan ng paggamit ng 'mga sandaling madaling turuan' sa iyong pang-araw-araw na buhay at mga nakaplanong aktibidad, nauunawaan ng mga bata na may **karapatan silang makaramdam ng kaligtasan sa lahat ng oras**.



Ano ang magagawa ko?

- Makipag-usap sa iyong anak tungkol sa ibang mga nakatatanda sa kanilang buhay. Sino ang gusto nilang kausapin? Sino ang maaari nilang kausapin kung kailangan nila ng tulong?
- Pinakamabuti kung makikilala ng bata ang isang matanda na makakausap sa lahat ng iba't ibang lugar na kanilang ginugugolan ng oras, hal. paaralan, palakasan, klase sa pagsasayaw, simbahan.



Ang aking checklist para sa mga tumutulong

Gamitin ang checklist na ito upang matulungan ang iyong anak na matukoy ang mga taong maaari nilang piliin para sa kanilang network.

	Pangalan ng tao sa network	Matanda na higit sa 18 taong gulang	Maa-access	Makinig ka sa akin	Maniwala ako	Gumawa ng aksyon
1						
2						
3						
4						
5						
6						



Ano ang magagawa ko?

- Ipakita ang network ng iyong anak sa kanilang kwarto, kasama ang mga pangalan, kontak sa telepono, at address upang malaman nila kung paano ma-access ang mga tao sa kanilang network.
- Hikayatin ang inyong anak na ibahagi ang mabuti at masamang balita sa mga nasa kanilang network, hal. nawalan ng paboritong laruan o nakatanggap sila ng sertipiko ng merito sa paaralan. Makakatulong para sa mga bata na magsanay sa pakikipag-usap sa mga taong kasama sa kanilang network hangga't maaari.



Ang aking kamay na tumutulong

Ipasulat sa inyong anak ang mga pangalan ng mga taong nasa network sa kamay sa ibaba.



Ang mga tao sa aking network ay:

- maging available
- makinig ka sa akin
- maniwala ka sa akin
- gumawa ng aksyon upang tulungan ako, kung kinakailangan



1800 551800

Imbitasyon

Matapos pumili ng ilang 'mga tao sa network', mahalagang anyayahan sila na maging isang tao sa network at ipaliwanag ang kanilang tungkulin. Inaanyayahan ng mga liham sa network ang isang tao na maging bahagi ng network ng bata ngunit nagbibigay din ng pagkakataon sa tao sa network na tumanggi kung sa palagay nila ay hindi sila makakatulong.

Isang liham para sa aking taga-network

A letter to my network person

Dear

I have been learning that we all have the right to feel safe all the time and that we can talk with someone about anything

I would like you to be on my Network so that I can talk with you about any worries I might have and good things that happen to me. You can talk with my parents or my teacher if you need more information. If you can be on my Network please put your name and phone number at the bottom

Thanks
.....
Name:
Phone:

Patuloy na humingi ng tulong sa mga tao sa iyong network hanggang sa makuha mo ang tulong na kailangan mo.

Hindi lahat ay available sa lahat ng oras o kung minsan ay hindi nakakarating ang mensahe sa mga tao sa isang network. Hikayatin ang iyong anak na magpumilit kung mayroon silang mga maagang senyales ng babala at kailangan nilang makipag-usap sa isang tao.

Maaaring talagang mahirap
ang patuloy na
pagpursige at baka
maramdaman mong gusto mo nang su
Hikayatin ang iyong
anak na patuloy na humingi
ng tulong hanggang sa
makausap nila
ang isang tao, makuha
ang tulong na kailangan
nila, at mawala ang kanilang
mga Maagang Babala.



Wibbly ang Wombat

Isinulat ni Jayne Heskett (2003)

Koro:

Mabungkot ang pakiramdam ni Wibbly na wombat,
Ang kanyang hindi ligtas na damdamin ay nag-aalala sa kanya,
Kaya alam na alam niya ang gagawin,

Sasabihin niya sa kaibigan niyang cockatoo,

Sino ang nagsabi:

"Masyado akong abala sa paglipad para makausap ka"

(Koro)

Sasabihin niya sa kaibigan niya ang kangaroo

Sino ang nagsabi:

"Masyado akong abala sa pagtalon para makausap ka"

(Koro)

Sasabihin din niya sa kaibigan niya ang platypus,

Sino ang nagsabi:

"Masyado akong abala sa paglalaro para makausap ka"

(Koro)

Sasabihin din niya sa kaibigan niyang koala,

Sino ang nagsabi:

"Hindi ako masyadong abala para makausap ka"

Sa wakas ay naging masaya na ang wombat na si Wibbly.

Lumipas na ang lahat ng kanyang hindi ligtas na damdamin,

Patuloy ka ring magtanong at magkuwento,

At matutuklasan mong epektibo ito para sa iyo at sa
iyo!!!



Pagiging mapamilit

Kung may nananakit sa iyo, gumagawa ng isang bagay na nagpaparamdam sa iyo na hindi ligtas o lumalabag sa mga patakaran tungkol sa mga pribadong bahagi ng katawan, maaari kang:

Hindi	<i>Sabihing</i> _____
Pumunta	<i>Pagkatapos</i> _____
Sabihin	<i>At maghanap ng mapagkakatiwalaang nasa hustong gulang mula sa iyong network para</i> _____

Kung may gustong

- Hawakan ang aking mga pribadong bahagi
- Tingnan mo ang mga pribadong bahagi ko
- Kumuha ng mga litrato ng aking mga pribadong bahagi
- o
- Ipakita mo sa akin ang kanilang mga pribadong bahagi

Maging mapamilit

sabihing HINDI, sumigaw, sumigaw o sumigaw



Pagsanayan ang iyong mga kasanayan sa pagiging mapamilit

1. Mapaglarong Hindi

Nakakatawa na hindi

"Hindi pwede"

2. Magalang Hindi

Hindi ba't may magandang asal?

"Hindi salamat"

3. Mapilit Hindi

Ay isang matatag na paggigiit na hindi

"Hindi mo kaya"

4. Galit Hindi

Ay isang galit na hindi

"HINDI, ayoko"

5. Numero ng Pang-emerhensya

*May panganib ba sa
emergency?*

"Huwag mo akong iwan mag-isa"



Ano ang magagawa ko?

- Pagsanayan ang paggamit ng lahat ng limang HINDI kasama ang iyong anak – ipakita kung paano ang katawan Iba-iba ang wika at tono sa bawat pagkakataon. Upang magsabi ng "HINDI" nang may pagpupursige, makakatulong na tumayo nang tuwid, panatilihing nakataas ang iyong ulo, nakatalikod ang iyong mga balikat, tumingin sa mga mata ng kausap at gumamit ng malakas na boses.
- Talakayin ang iba't ibang sitwasyon at magpasya kung aling "HINDI" ang pinakaangkop angkop.
- I-role play ang estratehiyang NO, GO, TELL gamit ang mga puppet o laruan ng inyong anak.
- Hikayatin at hayaang magsanay ang inyong anak sa kanilang "EMERGENCY NO" sa bahay.

Gumawa ng sarili mong plano para sa kaligtasan ng pamilya

Ang pakikipag-usap sa iyong anak tungkol sa kaligtasan, sa kanilang mga katawan, at kung paano protektahan ang kanilang sarili mula sa murang edad ay isang mahalagang bahagi ng pagpapanatili sa kanilang kaligtasan.

Ang mga batang may tiwala sa sarili, may mahusay na mga network ng suporta, at may mga kasanayan sa pagiging mapamiliit ay hindi gaanong madaling ma-target. Mahalagang turuan ang mga bata mula sa murang edad tungkol sa mga simpleng mensahe tungkol sa kaligtasan.

1. Lahat tayo ay may karapatang makaramdam ng ligtas sa lahat ng oras. Palakasin ito sa pamamagitan ng pasalita, biswal, at halimbawa.
2. Kapag hindi tayo ligtas, may karapatan din tayong gawin ang kailangan nating gawin hanggang sa makaramdam tayong ligtas muli. Bahagi ng ating karapatang makaramdam ng ligtas ay ang responsibilidad na tiyaking ligtas ang iba sa piling natin. Sa madaling salita, tratuhin ang iba sa paraang gusto nating tratuhin tayo.
3. Ang mga maagang babala ay ang hindi sinasadyang pisikal na tugon, na nararamdaman natin sa ating mga katawan kapag hindi tayo ligtas o kapag tayo ay nasa isang kapana-panabik o mapaghamong sitwasyon. Kapag nakakaramdam tayo ng kawalan ng seguridad, maaaring sabihin sa atin ng ating mga katawan sa pamamagitan ng mga pisikal na sensasyon na may mali; halimbawa, mas mabilis na tumitibok ang ating puso o may mga paru-paro sa ating tiyan.
4. Kapag ligtas ang mga bagay-bagay para sa atin, mayroon tayong pagpipilian, komportable tayo, at kontrolado natin ang sitwasyon.
5. Maaari tayong makipag-usap sa isang tao tungkol sa kahit ano, anuman ito. Patibayin ito sa pamamagitan ng pasalita, biswal, at sa pamamagitan ng halimbawa.
6. Maaari nating gamitin ang ating network ng mga tumutulong upang magpasya kung sino ang pinakamahusay na taong makakausap at kung sino ang tutulong sa atin.
7. Maaaring kailanganin nating patuloy na humingi ng tulong hanggang sa may makinig at maniwala sa atin at makaramdam tayong ligtas muli.
8. 'Ang iyong katawan ay sa iyo'. Alamin ang tamang bokabularyo para sa mga bahagi ng iyong katawan, kasama na ang ari ng lalaki o puwerta/vulva. Unawain na ang iyong mga suso, puwit, bibig at ari ay pribado.
9. Walang sinuman ang pinapayagang hawakan ang mga pribadong bahagi ng ating katawan maliban kung mayroon sila ng ating pahintulot. Maaaring kailanganin ng doktor na suriin ang ating mga pribadong bahagi ng katawan para sa mga kadahilanang medikal ngunit kailangan nila ang ating pahintulot at dapat tayong kasama ng isang mapagkakatiwalaang nasa hustong gulang. Hindi tayo pinapayagang hawakan ang mga pribadong bahagi ng ibang tao.
10. Ang mga tuntunin sa kaligtasan ay makakatulong upang mapanatili tayong ligtas. Kung tayo ay nasa isang hindi ligtas na sitwasyon, kailangan nating magsabi ng 'HINDI' at UMALIS kung kaya natin at MAGPABALITA sa isang tao tungkol dito.



Karagdagang impormasyon para sa mga magulang

- **Pagpapanatiling ligtas ng mga bata**
- **online • Pag-**
- **aayos • Mga helpline sa telepono**

Pagpapanatiling ligtas ng mga bata online

PINAGMULAN: *Tanggapan ng Komisyoner ng eSafety, www.esafety.gov.au*

Ang Tanggapan ng eSafety Commissioner ay may impormasyon para sa mga magulang tungkol sa digital na kapaligiran at pananatiling updated sa paggamit ng teknolohiya ng kanilang mga anak.

Makakahanap ka ng gabay para sa paggamit ng mga setting ng kaligtasan sa mga device na konektado sa web ng iyong pamilya, mga tip sa pagpili ng mga pelikula at laro, at mga estratehiya para mapanatiling ligtas ang mga kabataan online sa www.esafety.gov.au.

Kasama sa website ng eSafety ang impormasyon kung paano matulungan ang iyong anak na manatiling ligtas online kabilang ang:

- Pagprotekta sa personal na impormasyon
 - Mga tip sa pagkuha ng mga litrato at video at pagbabahagi ng mga ito online
 - Pagbabalanse ng oras online
- Pagpili ng mga pelikula at laro
- Paano maging ligtas at panatag gamit ang mga nakakonektang device
 - Paglalaro online at social networking

Kung sa tingin mo ay nasa isang potensyal na hindi ligtas na sitwasyon ang iyong anak o kung ang paggamit ng teknolohiya ay nagiging isang isyu:

- humingi ng tulong at payo nang maaga
- maging suportado ang iyong anak at panatiliing bukas ang komunikasyon – iwasan ang paninisi o pag-aalis ng kanilang access at sa halip ay tulungan silang matutunan kung paano gamitin ang internet nang maayos at ligtas
- kung ang sitwasyon ay nagsasangkot sa iyong anak na maging target ng hindi naaangkop na pag-uugali sa pamamagitan ng isang social media provider (hal. Facebook), iulat ang isyu nang direkta sa provider
- magtala ng pinakamaraming impormasyon hangga't maaari – magtago ng mga screenshot, recording o anumang bagay iba pang maaaring gamitin upang suportahan ang isang reklamo.

Pag-aayos

Ano ang pag-aayos ng katawan?

Ang isang taong nagnanais na sekswal na abusuhin ang isang bata ay karaniwang naglalaan ng oras upang makuha ang tiwala ng mga magulang o tagapag-alaga ng bata, pagkatapos ay makuha ang tiwala ng bata. Ang pag-aayos ng bata ay kinabibilangan ng pagpapalihin sa bata tungkol sa pang-aabuso. Ang prosesong ito ay banayad at sinadya at tinatawag na 'pag-aayos'.

Sino ang mga sekswal na nang-aabuso sa mga bata?

Karamihan sa mga batang nakakaranas ng sekswal na pang-aabuso ay kilala ang taong nagsasagawa ng pang-aabuso. Kadalasan, ito ay isang taong bahagi ng pamilya o komunidad ng bata – marahil ang ama, ina, lolo, tiyuhin, madrasta, kapatid, kapitbahay, coach, guro o kaibigan ng bata.

Walang 'profile' para sa isang taong nang-aabuso sa mga bata. Kaya naman mahalaga na maging bukas tayo sa posibilidad na maaaring may nang-aabuso sa isang bata kahit na sila ay 'mabait na tao', 'mahusay makisama sa mga bata' o 'malaki ang nagagawa para sa komunidad'.

Sa halip na umasa sa ating paghuhusga sa isang tao, mas makakatulong na isaalang-alang *kung paano sila kumikilos* kapag kasama nila ang mga bata o ang isang partikular na bata.

Ang proseso ng pag-aalaga sa komunidad, magulang o tagapag-alaga

Ang isang taong gustong magkaroon ng access sa isang bata na may layuning abusuhin ay karaniwang nagpapakita ng ilan o lahat ng mga pag-uugaling ito patungo sa isang komunidad/magulang/tagapag-alaga:

- tumatanggap ng trabaho o tungkulin kung saan inaasahang mapagkakatiwalaan sila sa mga bata, hal. coach, guro, superbisor, tutor, babysitter, stepfather
- nag-aalok ng tulong sa komunidad/magulang/tagapag-alaga sa mga aktibidad na may kaugnayan sa bata, hal. coaching, tutoring, day-care o babysitting na libre o madaling makuha
- nagiging isang taong inaasahan at pinagkakatiwalaan ng komunidad/magulang/tagapag-alaga
- Mas gusto ang kasama ng mga bata kaysa sa mga kaedad nila
- naghahanap ng mga paraan upang mapag-isa kasama ang isang bata/mga bata at, kung tatanungin tungkol sa tungkol sa o mga hindi naaangkop na pag-uugali, na nagbibigay ng mga makatuwirang paliwanag.

Ang proseso ng pag-aayos ng bata o kabataan

Ang isang taong gustong magkaroon ng access sa isang bata na may layuning abusuhin ay karaniwang nagpapakita ng ilan o lahat ng mga pag-uugaling ito patungo sa isang bata o grupo ng mga bata:

- nagpapakita ng interes sa isang partikular na bata o mga bata. Ang bata ay maaaring may kahinaan na sinasamantala ng tao, hal. ang bata ay gumugol ng oras na mag-isa, walang malakas na lalaki o babaeng pigura sa kanilang buhay, o may kapansanan
- lumilikha ng espesyal at eksklusibong pakikipagkaibigan sa bata, hal. nagbibigay ng papuri sa kanila; nagbibigay ng mga gantimpala, regalo o pera; nagbabahagi ng mga kumpidensyal na impormasyon
- pinapayagan ang bata na lumabag sa mga patakaran at sinusubok kung ililihin ng bata ang paglabag sa patakaran, hal. nag-aalok ng mga kendi bago maghapanan, nagbibigay ng alak
- kung matuklasan, magbibigay ng makatwirang paliwanag o magpapababa ng bisa ng paglabag sa patakaran
- sinasalakay ang personal na espasyo ng bata o kabataan, hal. 'hindi sinasadyang' pumasok ang bata na gumagamit ng banyo o nagpapalit ng damit
- sinusubok ang tugon ng bata sa hindi sekswal na paghawak, na maaaring mangyari sa presensya ng magulang o tagapag-alaga at maipaliwanag bilang 'hindi sinasadya'
- inihihwalay ang bata o kabataan mula sa kanilang mapagtanggol na magulang/tagapag-alaga, hal. 'hindi ka naiintindihan ng mga magulang mo pero naiintindihan ko'
- unti-unting ginagawang sekswal ang relasyon, hal. gumagawa ng mga biro, pasaring o mga kilos ng isang sekswal na kalikasan, nagpapakita ng pornograpiya, tinatalakay ang seks
- maaaring gumamit ng droga o alkohol upang mabawasan ang pagpipigil ng kabataan

- pinipilit, minamanipula o sinusuhulan ang bata o kabataan na magsagawa ng mga sekswal na gawain, hal. sinasabing 'ginagawa ito ng ibang mga bata' o 'ganito ipinapakita ng mga espesyal na kaibigan ang kanilang pagmamahal sa isa't isa' o 'kung gagawin mo ito, bibilhan kita ng espesyal na pagkain'
- Binabalot ang bata o kabataan upang matiyak ang paglilihim at upang matiyak na magpapatuloy ang pang-aabuso, hal. nagbabanta na sasabihin sa mga magulang, kaibigan o pulisya ang kanilang naunang paglabag sa patakaran; nagbabanta na ihihinto ang mga espesyal na pagkain; sinasabi sa bata na sila ang may pananagutan sa pang-aabuso at hindi sila paniniwalaan; pinapanatag ang loob ng pamilya at sinisiraan ang bata kung susubukan ng bata na ibunyag ang pang-aabuso.

Mahalagang tandaan na ang responsibilidad para sa pang-aabuso ay nananatili sa taong gumawa nito.

Ano ang magagawa ko, bilang isang magulang, upang makatulong na maiwasan ang sekswal na pang-aabuso?

- **Maging alerto** sa mga posibleng pag-uugali sa pag-aayos ng mga matatanda at iba pang mga kabataan na makipag-ugnayan sa iyong anak.
- **Turuan** ang inyong anak tungkol sa mga pampubliko at pribadong bahagi ng katawan, personal na espasyo, ligtas at hindi ligtas na paghawak, at mga ligtas at hindi ligtas na sikreto (lahat ay bahagi ng programang pangkaligtasan sa pag-uugali). Tiyakin na alam **ng** iyong anak na maaari silang makipag-usap sa iyo tungkol sa ANUMANG BAGAY.
- **Kilalanin** ang mga guro, tagapangalaga, coach, at sinumang iba pang nasa hustong gulang sa buhay ng iyong anak. Humingi ng katiyakan na ang lahat ng empleyado ay nasuri na may kaligtasan, hal. Working with Children Card, mga reperensya, at mga rekomendasyon. Humingi ng katiyakan na ang isang ineendorso na programa sa personal na kaligtasan (tulad ng mga pangangalaga sa pag-uugali) ay ibinibigay.

Humingi **ng tulong** at payo kung hindi ka sigurado o nag-aalala tungkol sa kaligtasan ng iyong anak o ng anak ng ibang tao.

Mga helpline sa telepono

Linya ng Pangangalaga sa Krisis - 9223 1111 o libreng tumawag sa 1800 199 008

Linya ng Tulong para sa mga Bata - 1800 551 800

Linya ng Buhay - 13 11 14

Linya ng Parenting WA - 6279 1200 o libreng tumawag sa 1800 654 432

Mga Relasyon sa Australia - 1300 364 277

Sentro ng Mapagkukunan para sa Sekswal na Pag-atake - 9340 1828 o libreng tumawag sa 1800 199 888