

Malusog na mga Relasyon:

Webinar sa Pagna-navigate ng Pang-aapi at Karahasan sa Online (Cyberbullying at Cyberviolence)

1. Itaguyod ang bukas at mapagsuportang komunikasyon.
2. Magkasamang pag-aralan ang tungkol sa mga social media apps.
3. Magtakda ng mga hangganan at mga panuntunan.
4. Hikayatin ang pagkapribado at kaligtasan sa pamamagitan ng:
 - pagsusuri ng mga setting sa pagkapribado at kaligtasan ng mga social media app na kasama ang iyong anak;
 - paggamit ng mga password na may mga numero, malalaking titik at mga simbolo at pagsasaalang-alang ng isang parirala;
 - pagpapanatiling pribado ng mga password at madalas na pagpapalit ng mga password;
 - pag-iwas na mag-post ng personal na impormasyon;
 - pagsasara ng mga setting ng lokasyon at paghihikayat sa iyong anak na huwag gumamit ng mga geotag.
5. Kandiliin ang digital na pamumuno at pagkamamamayan sa pamamagitan ng paghihikayat sa iyong anak na:
 - itampok ang mga talento, mga kakayahan at mga katangian upang lumikha ng isang positibong brand sa online;
 - itugma ang mga online profile at mga pakikipag-ugnayan sa mga pinahahalagahan;
 - sanayin ang kabutihang-asal sa online;
 - suportahan ang mga dumaranas ng pang-aapi sa internet (maging isang tagapagtanggol).
6. Ipaalala sa iyong anak ang **THINK** (MAG-ISIP) bago mag-post: **(True)** Totoo ba ito? **(Helpful)** Nakakatulong ba ito? **(Inspiring)** Nakakapagbigay ba ito ng Inspirasyon? **(Necessary)** Kailangan ba ito? **(Kind)** Mabait ba ito?
7. Hikayatin ang iyong anak na humingi ng tulong para sa suporta kapag sila ay nakakakita ng negatibong pag-uugali sa online.
8. Magkasamang bumuo ng kasunduan sa kaligtasan sa online.

Mga Mapagkukunan

- Kids Help Phone (Telepono ng Tulong Para sa Bata): **Online Safety: Tips for Caring Adults**
- PREVNet: **What Parents Need To Know about Cyberbullying**
- Media Smarts: Canada's Centre for Digital and Media Literacy (Media Smarts: Sentro para sa Digital at Literasiya sa Media ng Canada): **mediasmarts.ca/parents**
- BOOST Child and Youth Advocacy Centre (Sentro ng BOOST para sa Pagtatanggol ng Bata at Kabataan): **Prevention Tips for Parents/Guardians**
- Canadian Centre For Child Protection (Sentro Para sa Proteksyon ng Bata ng Canada): **ProtectKidsOnline.ca, NeedHelpNow.ca, Cybertip.ca**
- RCMP: **Centre For Youth Crime Prevention**
- **Ontario Victim Services**