Nta muntu n'umwe "usaba" cyangwa ukwiriye kunnyuzurwa, guhohoterwa cyangwa gukorerwa ihohoterwa rishingiye ku gitsina.

- Nubwo abo bantu bandi baba batekereza ko wihariye.
- Singombwa ko harebwa ku myambarire yawe.
- Sinangombwa ko harebwa niba warigeze ugirana ubucuti cyangwa ukundana n'umuntu mbere.
- Nubwo waba utarigeze uhangana n'uwaguhohoteye.
- Nubwo waba uri "inshuti" n'uwo muntu wundi.

Niba ibi biri kukubaho cyangwa biba ku wundi muntu, bivuge!

- Komeza ubivuge niba bikomeje kukubaho.
- Bika inyandiko zanditswe n'intoki, amafoto, inyandiko za telefone, imeyili n'ibindi. Hereza ibyo bimenyetso byose umuntu mukuru wizeye .
- Irinde, ushake uburyo bwo kubyitwaramo neza. Vugana n'ababyeyi ndetse/cyangwa n'umuntu wizeye ku kigo cyawe nk'umwarimu, umutoza cyangwa umujyanama.

Ni iki kiba iyo umuntu annyuzuye, ahohoteye cyangwa akoreye undi muntu ihohoterwa rishingiye ku gitsina?

- Ibirego byawe bizacukumburwa neza ku buryo bwitondewe.
- Ibihano by'imyitwarire bizafatwa kandi bishobora kubamo no kwirukanwa mu kigo cy'amashuri.
- Gutanga ikirego kitari ukuri ku bushake bizatuma hafatwa ibihano by'imyitwarire birimo no kwirukanwa k'umunyeshuri watanze ikirego kitari cyo.

Uko wahagarika kunnyuzura umuntu cyangwa gukorera umuntu ihohoterwa:

- Menya ibigize kubabaza umuntu, ihohoterwa ndetse n'ihohoterwa rishingiye ku gitsina.
- Gerageza kuvugana n'abandi. Gerageza guha agaciro uko abandi bantu babona ibintu.
- Ikure mu matsinda y'abantu batekereza nabi ndetse n'abafata abandi nabi.
- Tekereza mbere y'uko ugira icyo ukora.
- Niba ufite ikibazo cyo gucunga amarangamutima yawe menshi, vugana n'umuntu wumva wagufasha.
- Itegure kwirengera ingaruka z'ibikorwa byawe.

Ku bibazo bijyanye no kunnyuzura ndetse n'ibyaha, turagusaba guhamagara kuri:
Serivisi z'ubwirinzi, 316-973-2260

Ku bibazo bijyanye n'ihohoterwa rishingiye ku gitsina, turagusaba guhamagara: Abashinzwe abakozi—Ibiro by'Umutwe wa IX, 316-973-4616

WICHITA PUBLIC SCHOOLS

Wichita Public Schools yiyemeje kumenya neza ko aho uba hatarangwa n'ivangura, no kubashakira uburyo bufasha abakozi bose ndetse n'abanyeshuri bose kugira uruhare, gutanga umusanzu no gutera imbere mu uburyo bwose bashoboye. Ihohoterwa no gufatwa nabi ntibizigera byemerwa cyangwa bishyigikirwe muri Wichita Public Schools. Wichita Public Schools ntijya ivangura ishingiye ku bwoko, ibara ry'uruhu, igihugu cy'inkomoko, imyizerere, igitsina, imyitwarire ku byerekeye igitsina, ubumuga, ikigero cy'imyaka, kuba warasezerewe mu ngabo cyangwa ibindi byiciro byose byemewe n'amategeko muri porogramu n' ibikorwa byayo.

Abakozi bose ba Wichita Public Schools bafite inshingano zo gushyigikira aya mabwiriza.

Abantu bakurikira bashyiriweho gukemura ibibazo byerekeranye n'amabwiriza atajyanye n'ivangura:

Umuhuza w'Igice cya 504 cy'abantu bakuru n'Umutwe wa IX w'abantu bakuru n'abanyeshuri 903 South Edgemoor, Wichita, KS 67218, (316) 973-4420

Umuhuza w'Igice cya 504 cy'abanyeshuri 903 South Edgemoor, Wichita, KS 67218 (316) 973-4475

WICHITA PUBLIC SCHOOLS®

KUNNYUZURA UMUNTU, IHOHOTERWA NDETSE n'IHOHOTERWA RISHINGIYE KU GITSINA

Amakuru agenewe abanyeshuri bari mu cyiciro cya 6 kugeza mu cyiciro cya 12

Kubabaza umuntu, ihohoterwa, ihohoterwa rishingiye kugitsina bisobanuye iki?

Kunnyuzura umuntu....

- Ni imyitwarire iteguwe igamije gukomeretsa umuntu cyangwa gutuma ababara. Ni imyitwarire y'urukurikirane cyangwa imyitwarire yisubiramo igamije kubabaza umuntu, kumutera ubwoba cyangwa gutuma abaho mu bwoba. Ibi bifitanye isano no kuba abantu batanganya imbaraga kandi bibaho rimwe cyangwa inshuro nyinshi.

Ihohoterwa....

- Ni imyitwarire iri mu mvugo cyangwa ibabaza umubiri ituma umuntu yumva nta gaciro afite, urwango ufitiye undi muntu cyangwa itsinda ry'abantu bigendeye ku bwoko, ibara ry'uruhu, imyizerere, igitsina, amahitamo y'igitsina, igihugu cy'inkomoko, imyaka cyangwa ubumuga bituma umuntu abaho mu bwoba, urwango cyangwa ku ishuri hakaba ari ahantu h'urugomo
- Ibi bishyira mu kaga nta mpamvu imitsindire yo mu ishuri ndetse n'amahirwe yo kwiga.

Ihohoterwa rishingiye ku gitsina.....

- Ni imyitwarire yerekeranye n'igitsina idakenewe kandi itishimiwe ihungabanya uburenganzira bwawe bwo kwiga cyangwa bikubuza kugira uruhare mu bikorwa by'ishuri
- Bishobora kuva mu magambo cyangwa imyitwarire y'imibonano mpuzabitsina ibabaza, itesha agaciro, isuzugura, itera ubwoba cyangwa ibangamira umuntu kubera igitsina cye kandi bishobora gutuma umuntu yumva atamerewe neza, agira isoni cyangwa afite ubwoba
- Kandi ibi bishobora kubaho inshuro imwe cyangwa inshuro nyinshi.

Ni izihe ngero zo guhohotera umuntu, kumubabaza ndetse no kumukorera ihohotera rishingiye ku gitsina?

Guhohotera umuntu bikubiyemo:

- Gukubita, gukubita umugeri, gusunika, guciraho amacandwe
- Kwita umuntu amazina mabi
- Gutukana na/cyangwa gushinyagurira umuntu
- kwandika cyangwa gukwirakwiza ibihuha
- Guheza umuntu nkana mu matsinda cyangwa mu bikorwa

Ihohotera rikubiyemo:

- Gushushanya cyangwa kwambara ibimenyetso by'inzangano
- Guhamagara umuntu mu buryo buteye ubwoba
- Kwandika na/cyangwa gukwirakwiza amabaruwa y'urwango
- Gusenya ibishushanyo by'idini
- Ibitutsi bifitanye isano n'ubwoko, ibara ry'uruhu, imyizerere, igitsina, imyitwarire ku byerekeye igitsina, igihugu cy'inkomoko, imyaka cyangwa ubumuga
- Urwango ku matsinda y'abantu cyangwa imyumvire mibi
- Kunnyuzura cyangwa guseka abantu bafite ibibazo by'umubiri cyangwa by'ubwenge
- Imikino yibasira abantu cyangwa amatsinda y'abantu

Ihohotera rishingiye ku gitsina rikubiyemo:

- Gukoraho, gukorakora, gukozaho umuntu intoki cyangwa gufata ibice by'umubiri, gukora ibimenyetso bigaragaza cyangwa bica amarenga y'imibonano mpuzabitsina, imigaragarire, urwenya, ibitekerezo mu magambo na/cyangwa urusaku, kubaza ibibazo bidakenewe kandi bitishimiwe byerekeranye n'igitsina cy'umuntu cyangwa amahitamo y'igitsina Gukwirakwiza ibihuha bivuga ku myitwarire ku byerekeye igitsina cy'umuntu cyangwa ibikorwa by'imibonano mpuzabitsina
- Kwerekana amashusho yerekana ibitsina, kohereza cyangwa gutanga ubutumwa budakenewe cyangwa butishimiwe bujyanye n'igitsina.

Iby'ihohoterwa rikorerwa kuri interineti bikubiyemo imyitwarire isa n'iyavuzwe haruguru hakoreshejwe igikoresho icyo ari cyo cyose cy'itumanaho binyuze mu nzira, ariko bitagarukira gusa kuri imeyili, ubutumwa, ubutumwa bugufi, imbuga z'amakuru agezweho, terefone zigendanwa, imikino yo kuri interineti ndese n'imbuga za interineti. Amagambo, amafoto n'ibindi byose ushyira kuri interineti bishobora kubonwa na BURI WESE n'ubwo waba wabisibye. Nta na kimwe kiba ari ibanga mu buryo bwuzuye.

Ufite ubushobozi bwo kurwanya no guhagarika kubabaza abantu, kubahohotera ndetse no kubakorera ihohotera rishingiye ku gitsina.

- Ntukabe umwe mu bateza ibibazo.
- Wihitamo kubigiramo uruhare cyangwa kurebera: tandukana n'iryo tsinda ujyane n'inshuti zawe.
- Nenga amagambo cyangwa ibikorwa bitari byiza
- Turagusaba gufasha umuntu uri kubabazwa cyangwa uri guhohoterwa.
- Bwira umuntu ko uzajyana na we kugira ngo azavuge ibyakubayeho.
- Vuga ikibazo cyakubayeho wowe ubwawe.

Kugira ngo ubashe gutanga inama **utivuze** washyiramo apurikasiyo ya "p3 tips" cyangwa ugasura urubuga usd259.org/speakup

Bigenda bite iyo umuntu avuze ko yari ari kwikinira gusa?

Niba bibaza umuntu mu buryo bw'imitekerereze cyangwa bibabaza umubiri ntabwo ari byiza kandi ntabwo ari imikino. Buri muntu afata ibintu kwikinira mu buryo butandukanye kandi abantu bababazwa n'ibintu mu buryo butandukanye. Kubera ko umuntu avuze ko we atari agamije ku kubabaza ntibisobanuyeko bitabaye cyangwa bitababaje umuntu.