

Ano ang aking maitutulong?



Social Cohesion Guide

Magkasamang maging kabilang

Lahat tayo ay may tungkuling gagampanan sa pagbuo ng social cohesion. Kasama dito ang pagtulong sa mga tao na madamang sila ay kabilang, kasali, maaari nilang ipakita ang tunay nilang sarili at makilahok sa lipunan. Ginagawa ito ng karamihan sa atin nang hindi man lang namamalayan. Ang pakikipag-usap sa ating mga kapitbahay, pagboboluntaryo, o pagdalo sa isang kaganapang pangkomunidad ay lahat ng mga bagay na lumilikha ng pagiging kabilang at pakikilahok. Maging sa ating mga lugar ng trabaho, malamang gumagawa tayo ng mga bagay na bumubuo ng social cohesion sa pamamagitan ng mga simpleng gawain tulad ng pag-inom ng kape o pagkain ng tanghalian kasama ng isang bagong katrabaho.

Maaaring bahagi tayo ng isang pamilya, paaralan, lugar ng trabaho, koponan sa isport o simbahan – o maaaring nag-aaral tayo ng bagong wika o nakikibahagi ng mga libangan sa iba. Anuman ang ating komunidad, masarap sa pakiramdam ang pagiging kabilang, madamang ikaw ay kasali, ipakita ang tunay na sarili, at bahagi ng isang bagay.

Tayong lahat ay magkakaiba ngunit gusto nating makisamang mabuti, ipagdiwang ang ating pagkakaiba-iba at igalang ang isa't-isa kahit hindi tayo sang-ayon sa kanila. Mahalaga ito dahil hindi lahat ay nakadarama na magagawa nilang maging totoo sa kanilang sarili o nagtitiwalang pakikinggan ang kanilang sasabihin.

Tayo ay higit pang nagiging isang bansa na may iba't ibang komunidad at kailangan nating humanap ng mga paraan upang pakinggan at marinig ang isa't isa. Nais nating mangako na uunawain ang ating mga pagkakaiba at mga kalakasan at pagsikapang gawin ang makapagbubuklod at mas makapaglalapit sa atin.

Pagiging kabilang – ang anyo nito

Sa isang lipunan kung saan nagsasamahang mabuti ang mga tao, kilala natin ang isa't isa, kilala natin ang ating mga kapitbahay, dama nating tayo ay kasali sa ating lugar ng trabaho, dama ng ating mga anak na bahagi sila ng ating mga komunidad at alam natin kung saan tayo pupunta upang humingi ng tulong kung kailangan natin ito. Dama natin na kaya nating makipag-usap sa mga taong hindi natin karaniwang nakakausap, magsalita kapag narinig nating nagsasabi ng mga bagay na mapangdiskrimina ang mga tao, at dama nating malaya tayong makakapagbahagi kung sino tayo, saan tayo nanggaling, at paano natin ginagawa ang mga bagay-bagay. Wala tayong iiwan sa isang krisis – kabilang ang lahat.

Pagbubuo ng higit pang pagkakabilang – ano ang iyong magagawa

Kaya, ano ang magagawa natin upang mapabilang ang mas marami pang tao, tanggapin ang pagkakaiba-iba, madamang may-ugnayan, makilahok, magtiwala sa iba at madamang iginagalang?

Magkasamang maging kabilang

- tukuyin at harapin ang mapangdiskriminang pag-uugali, mga polisiya at kaugalian.
- tulungang mas mapabuti ang mga tao at organisasyon.
 - tukuyin at harapin ang mapangdiskriminang pag-uugali, mga polisiya at kaugalian. Maaaring makatulong ang mga mapagkukunan sa website ng Human Rights Commission (Komisyon sa mga Karapatang Pantao), gaya ng [Responding to Racism \(Pagtugon sa Rasismo\)](#).
- tulungang mas mapabuti ang mga tao at organisasyon.
 - maghanap ng pagsasanay sa inyong organisasyon, lokal na konseho, o sa pamamagitan ng isang NGO tungkol sa pagtalakay sa diskriminasyon at ibahagi ang iyong mga natutunan sa mga kaibigan, kapamilya at katrabaho.

- pag-isipan ang mga pagbabagong kailangan sa batas, regulasyon, polisiya upang suportahan ang paglaban sa diskriminasyon.
 - magharap ng isang pagsusumite (submission) tungkol sa mga polisiya at batas sa oras ng pampublikong konsultasyon.

Pagtanggap sa pagkakaiba-iba, madamang iginagalang

- pag-isipan kung maaari kang gumamit, o magbigay o mag-aplay para sa pondo, sa inyong lugar ng trabaho o organisasyon, upang bumuo ng isang programa o serbisyo na tatalakay sa diskriminasyon.

Madamang kaugnay

- mamuno at magkasamang bumuo at magtaguyod ng mga inklusibong pamantayan ng pag-uugali.
 - hindi kailangang ikaw ay maging isang manedyer ng pangkat para maging pinuno. Maaari kang magpakita ng positibong pamumuno sa pamamagitan ng lantarang pagpapahalaga sa magkakaibang kontribusyon ng iyong mga katrabaho, kaibigan at kakilala. Magagawa ito sa pamamagitan ng pasalitang pagkilala sa tao, pagbibigay sa kanya ng lugar at oras para magsalita at pagdinig sa sasabihin niya.
- patuloy na paglikha ng mga oportunidad para sa pakikipag-usap sa mga magkakaibang komunidad.
 - makipag-ugnayan sa mga bagong kapitbahay at makipagkilala sa mga indibidwal mula sa iba't ibang komunidad. Maaaring makilala mo sila sa mga lokal na kaganapan o sa mga online na workshop at hui.
- makibahagi sa pagdisenyo ng polisiya na may tulong ng magkakaiba-ibang komunidad.
 - kung ikaw ay isang tagagawa ng polisiya, pag-isipang gumamit ng mga mapagkukunan na nasa website ng [DPMC Policy Project](#) upang makabuo ng matatag na plano ng pakikipag-ugnayan.
- itaguyod ang pag-unawa sa ibang mga kultura at identidad.
 - mag-organisa ng kaganapang Neighbours Day (Araw ng mga Kapitbahay) sa inyong lokal na pook gaya ng salu-salong tanghalian o meryenda sa hapon.

Pakikilahok

- Lumahok sa mga aktibidad ng magkakaiba-ibang komunidad at lumikha ng matatag, may mataas na antas ng tiwala at patuloy na mga relasyon.
- dumalo sa mga pampublikong kaganapang pangkomunidad at pagdiriwang at humanap ng impormasyon tungkol sa mga kaganapan at pagdiriwang. Mahahanap mo ang mga pangkomunidad na mga aktibidad sa inyong pook gamit ang Neighbourly, EventFinda o ang inyong lokal na pahayagan.
- magkaroon ng kaalaman tungkol sa kasaysayan ng NZ at sa Treaty of Waitangi (Kasunduan ng Waitangi) at higit pang makipag-ugnayan sa Te Reo me ngā tikanga Māori.
- matuto ng Te Reo gamit ang mga libreng online app gaya ng Kōrerorero, Kupu at Ako Tahi o magrehistro sa isang kurso sa pamamagitan ng Te Wānanga o Aotearoa, bisitahin ang mga eksibisyong pangkasaysayan sa inyong lokal na museo, humiram ng mga libro tungkol sa kasaysayan ng NZ sa inyong lokal na aklatan.

