



Spolem narafala man hem i wan kaen fasin we wan i toktok nogud long narawan long wan wei we i mekem narawan ya i fraet mo i harem nogud tumas. Hem i save hapen long eni ples, mo i gat ol defdefren wei blong hem, olsem oli taltalem plante giaman toktok agensem narafala man, o oli postem ol foto blong hem we i no stret blong go long pablik, o oli tretenem hem.

Sipos wan i stap spolem yu olsemia, yu mas save se hem i no fol blong yu, mo hem i wan fasin we yumi mas neva alaoem. I gud blong tingbaot se fasin ya i save hapen long eniwan, mo sipos oli mekem long yu, i no yu wan nomo we yu stap fesem. Yu save toktok long wan man we yu trastem blong hem i save helpem yu blong gotru long situesen ya.

Sipos oli stap spolem mi olsemia, wanem nao mi sud mekem?

1. **Stap kwaet mo no seksek, mo tingting gud bifo yu mekem wan samting.** I nogud yu traem givimbak long hemia we i stap mekem long yu, mo yu no traem go klosap long hem taem we yu stap harem nogud from – sipos no bambae situesen i save go nogud moa. Mekem tingting blong yu i stap kwaet, mo tekem taem blong tingting gud se wanem nao gudfala samting blong yu mekem, mo hu nao i gud blong yu toktok wetem, mo wanem yu wantem talem long hem.
2. **Talem long wan we yu trastem.** Toktok long wan fren, wan famli, wan lida blong joj, o wan tija we i save sapotem yu mo givim gudfala advaes long yu.
3. Mekemsua se yu no putum yu wan long denja blong stap yu wan wetem wan narafala manwe hem i stap tretenem yu o i stap mekem yu harem se yu no stap sef.
4. **No stap kwaet be wanem rabis fasin we yu awea long hem yu mas talem aot mo ripotem.** Fulap ples long intanet oli gat ol strong polisi we oli blokem ol nogud fasin olsem fasin blong spolem narafala man. Sipos wan i stap spolem nogud yu taem we yu stap long intanet, yu mas ripotem i go long olgeta we oli stap lukaotem websaet o pej we yu stap long hem. Blong kasem infomesen long olsem wanem blong ripotem ol fasin blong spolem narafala man long Fesbuk, yu save go long Ples blong [Kasem Sapot](#).

Maet yu intres tu blong ridim sam rul long saed blong wanem we olgeta blong Fesbuk oli alaoem mo wanem we oli no alaoem, olsem ol [Stret Standad](#) blong folem long Fesbuk.





Sipos mi gat wan fren we oli stap spolem hem, bambae mi save givhan long hem olsem wanem?

1. Traem letem hem i save se hem i no stap hem wan nomo, be yu yu stap stanbae blong givhan long hem.
2. Tekem taem blong storian wetem hem, blong mekem hem i harem se yu stap sapotem hem.
3. Rimaenem hem se hem i no mekem wan samting nating we i stret blong wan man i save spolem hem from, mo i no stret nating blong hem i fesem hadtaem olsem.
4. Helpem hem blong tingbaot se sipos oli stap spolem hem long intanet olsem, hem i save ripotem i go long olgeta we oli stap lukaotem websaet o pej we i stap long hem. Blong kasem infomesen long olsem wanem hem i save ripotem ol fasin blong spolem narafala m long Fesbuk, hem i save go long Ples blong [Kasem Sapot](#).

Maet hem i intres tu blong ridim sam rul long saed blong wanem we olgeta blong Fesbuk oli alaoem mo wanem we oli no alaoem, olsem ol [Stret Standad](#) blong folem long Fesbuk.

5. Helpem hem i luksave se i no stret blong hem i stap hem wan wetem narafala man ya we i stap spolem hem.
6. Talem gud long hem se i nogud blong traem tekem strong aksen o blong raorao tumas long hemia we i stap spolem nogud hem, from we hemia i save mekem situesen i go nogud moa bakegen.
7. Yu save toktok long samfala narafala manlong bihaf blong fren blong yu sipos nomo fren blong yu ya i askem yu blong mekem.
8. Yu mas jekem hem oltaem, olsem evri wan tu dei olsem, blong letem hem i save se yu stap tingbaot hem yet.





Olsem wanem sipos wan i talem se mi nao mi wan blong spolem narafala man?

I neva gat wan taem we i stret blong wan i stap spolem narawan long intanet. Nating we narafala man i talem nogud yu o i mekem wanem long yu, be i stap long yu nomo blong yu disaed se bambae yu mekem i olsem wanem long olgeta. I had blong yumi save se wanem kaen samting nao i save mekem wan narafala man i harem nogud, nao yumi mas lukaot gud blong no mekem olsem.

Sipos yu harem se i gat wan we i stap harem nogud from wan samting we yu yu talem o we yu yu mekem, hem i impoten blong yu talem sori long hem wetem gudfala hat. Be sipos yu fraet o yu no harem se i gud long yu blong yu talem sori o yu traem mekem gud fes i go long hem, yu save askem wan bigfala man o wan fren we yu trastem blong hem i givhan long yu. Sipos yu no kasem from wanem nao toktok blong yu i mekem narafala wan ya i harem nogud, yu save talem sori long hem mo askem hem blong i save eksplenem gud long yu. Letem narafala wan ya i save se bambae yu nomo mekem olsem bakegen, mo long fiuja bambae yu traem tekem moa kea long wanem we yu stap talem o mekem.

Blong kasem moa infomesen long saed blong fasin blong spolem narafala man long intanet, yu save lukluk long ol ples ya:

[Bullying and Abuse](#)

[What is Bullying?](#)

