

Buli hem minim samting rabis or spoilem narawan wea save mekem oketa frait or kros. Hem save tek ples eniwea en garem staka difren wei, osem spredim laea stori, postim piksa wea hem tambu, o mekem narawan frait o laek faitim hem.

Taem oketa bulim yu hem no rong blo yu en no eniwan sud duim. Tingim dat hem save hapen lo eniwan en ino lo yu seleva. Yu save askem samwan wea yu trastim fo helpem yu taem yu go tru problem ya.

### Wanem nao bae mi duim taem oketa bulim mi?

1. **Stap kwait en tingting bifo yu akt.** No trae fo fait or go lo narawan wea bulim yu ya taem yu kros tumas – hem bae mekem samting big go moa. Kliarem maen blo yu en tekem taem fo mekem gud tingting aboutim hu nao fo tok lo hem en wanem nao yu laek fo talem.
2. **Talem hu na yu trastim.** Kontaktem oketa gud fren, famili memba, big man lo chech or ticha fo sapot en advaisim yu.
3. No stei seleva wetem eniwan wea laek for kilim yu en mekem yu no fil seif.
4. **Talem oketa abautem nao nogud wei en ripotim.** Kosap evri onlaen platfom garem nao ruls wea oketa no alaom buli. If oketa bulim yu onlaen, ripotim go nao lo platfom/s hem hapen lo hem. Fo infomeson fo ripotim na onlaen buli lo Facebook, visitim na [Help Centre](#). Iu bae laek fo ridim tu [Facebook Community Standards](#) fo lanem wanem yu save duim en wanem yu no save duim lo hem.

### Hao nao bae mi save helpem fren wea hem bin buli?

1. Letem oketa save dat bae oketa no stap seleva en dat bae yu lo dea fo helpem oketa.
2. Spendim taem wetem oketa mekem oketa fil samwan sapotim oketa.
3. Remaendim oketa dat oketa no duim eniting fo getem diswan en dat no eniwan sud bulim oketa.
4. Rimaendim oketa dat if oketa narawan bulim hem onlaen, bae save ripotim go nao lo platfom/s wea hem hapen lo hem. Infomeson fo ripotim onlaen buli lo Facebook, oketa savve visitim na [Help Centre](#). Oketa bae mait laek ridim [Facebook Community Standards](#) fo lanem wanem hem save duim en wanem hem no save duim lo hem.
5. Tok gud lo oketa fo no stap seleva wetem man/woman wea bulim oketa.
6. Helpem oketa no akt kros tumas go lo narawan wea bulim oketa, kaen ya bae save mekem evriting tumas nao.
7. No toktok fo fren blo yu anles oketa askem yu fo duim.
8. Meksua yu chekim oketa samfala taem fo som oketa dat yu tingim oketa.

### Hao if samwan koleme me buli?

Hem no gud fo bulim oketa narawan. Nomata wanem oketa narawan talem or duim lo yu, wei blo yu go lo oketa hem olweis chois blo yu. Rimemba dat yumi no save wanem nao bae mekem oketa narawan kros, so hem gud fo no tekem eni chans.

Taem yu save dat narawan no fil gud lo wanem yu talem or duim, hem gud fo yu go talem dat yu sore tumas. If yu wari or no fil gud aboutim hao fo tok sore or fixim problem wetem narawan, askem nao big man yu trustim or fren fo helpem yu. If yu no save aboutim hao nao samting yu talem mekem narawan sore, tok sore lo hem en askem hem fo talem yu wanem nao hem no hapi lo hem. Letem hem save bae yu keaful en no duim baek moa.

Fo moa infomeson abaotem buli, yu save faendim oketa resos usful:

[netsafe.org: Bullying & Abuse](https://www.netsafe.org/Bullying-Abuse)    [facebook.com: What is Bullying?](https://www.facebook.com/WhatIsBullying/)

