



Ko e hā 'a e houtamaki?

'Oku tolu 'a e ngaahi tefito'i fōtunga 'o e houtamaki'. 'Oku:

- kau ai ha ngāue kovi'aki 'a e mafai 'i ha fetu'utaki'anga
- kei hoko pea toutou fai, pea
- kau ai e ngaahi 'ulungāanga 'e lava ke fakatupu lavea.

'E lava foki ke hoko 'a e **houtamaki** 'i he ngaluopé. 'Oku 'iloa 'eni ko e houtamaki-i-he-tekinolosiá (cyberbullying), 'a ia 'oku ngāue'aki 'a e tekinolosiá hangē ko e 'initaneti' pe ngaahi me'a faka'ilekitulōnika 'oku to'o holó ke houtamaki'i'aki ha taha. 'E lava ke kau ai 'a e ngaahi tohi mo e ngaahi 'imeili lau-kovi, 'ave 'o ha ngaahi pōpoaki fakatupu mamahi mo ha lau ta'efe'unga 'i he ngaahi tā 'o ha kakai kehe.

'Oku 'ikai tali 'i he ngaahi 'apiako 'i NSW ha fa'ahinga fōtunga pē 'o e **houtamaki** 'o tatau ai pē ha 'uhinga. 'Oku tukupā 'a e ngaahi 'apiakó ke ngāue mo e ngaahi mātu'á, kau ngāue mo e fānauakó ke ta'ofi 'a e houtamaki' pea fai fakavave mo lelei ha ngāue ki ai kapau 'e hoko.

Ko e hā leva ha'o me'a 'e lava ke fai kapau kuo fai ha houtamaki ki ho'o tamá?

Fanongo mo e anga-mokomoko 'o ma'u 'a e fakamatala kakató

'Oku fiema'u ho'o tamá ke ne 'ilo'i 'oku onгона ia. 'Oku mahu'inga 'ene ngaahi ongo'i' pea 'oku totonu ke mātu'aki tokanga'i fakamaātoato 'ene ngaahi hoha'á. Fakalotolahi'i ho'o tamá ke fakamatala ki he me'a na'e hokó. Fakamatala'i ki ho'o tamá 'oku sai pē hono lipooti 'a e houtamaki'.

Hili e fanongo ki he'ene ngaahi hoha'á, 'eke ha ngaahi fehu'i ke ma'u ha ngaahi fakaiiki 'oku lahiangé 'okapau 'oku fiema'u: ko hai, ko e hā, 'i fē, 'anefē.

Fakafiemalie'i ho'o tamá 'oku 'ikai tukuaki'i ia

'E ala tukuaki'i pē 'e he fānaú kinautolu pea 'e lava heni ke nau ongo'i toe koviangē. Lea'aki ha ngaahi me'a 'oku poupouá hangē ko e, "Oku ongo faingata'a 'aupito ke fai ha ngāue ki ai", pē "Oku ou fiefia 'aupito ho'o tala mai". 'Oku totonu pē ke ke ongo'i malu 'i 'apiako'.

'Ekeange ki ho'o tamá pe ko e hā e me'a 'oku ne fiema'u ke fai' - pea ko e hā e me'a'okú ne fiema'u ke ke fai'

'Oku mahu'inga ke tokoni'i ho'o tamá ke ne ma'u 'iate ia pē 'a hono vete'angá he 'e tokoni 'eni kiate ia ke ne ongo'i 'oku 'i ai pē ha'ane mapule'i 'a e tu'unga 'oku hokó.

Kapau 'oku 'ikai ke 'i ha fa'ahinga tu'unga fakatu'utāmaki ho'o tamá 'i he taimi ko iá pea 'oku ne ongo'i loto-ma'u, te ne ala 'ahi'ahi'i 'a e ngaahi foungá ni:

- Tukunoa'i pē 'a e houtamaki'.
- Situ'a 'o 'alu mei ai.
- 'Ai 'e ne tō'ongá ke hā 'oku 'ikai ke fiefia ai pe fakangalingali 'oku 'ikai tokanga ki ai.
- Lea mālohi "I kai" pe "Tuku".

Kapau 'oku hoko 'a e houtamaki' 'i 'apiako, poupou'i ho'o tamá ke tala ki ha faiako. Kapau 'oku fie talanoa ho'o tamá ki ha taha 'o 'ikai ki he 'apiakó pe 'oku ke pehē 'e tokoni ha poupou fakalahi, te ke lava 'o talaange ke 'alu ki he kupengaope Lainetokoni 'a e Tamaiki' (Kids Helpline). Te nau lava foki 'o tā ta'e-totongi ki he 1800 55 1800.

Te u fetu'utaki fakakū ki he 'apiakó?

'E ala ta'e-fie-poupou ho'o tamá ke ke lea ki he kau ngāue 'a e 'apiakó. Alea'i e fakakaukau pea fakafiemalie'i ho'o tamá 'e fie'ilo ki ai 'a e 'apiakó pea malava foki ke tokoni.

Kapau 'e fiema'u, 'ai ha 'apoinimeni ke fe'iloaki mo e faiako ho'o tamá. Te ke toe lava foki 'o kole ke talanoa mo e puleakó.

Fetu'utaki leva ki he 'apiakó kapau 'oku 'i ai ha'o fa'ahinga hoha'a fekau'aki mo e malu ho'o tamá.

Poupou ma'a e ngaahi mātu'á mo e kau tauhi'

'Oku 'i he Kids Helpline foki 'a e laini ma'ae mātu'á 'oku 'i ai hono ngaahi timi kuo 'osi teu'i, 'oku nau 'oatu e poupou, fakamatala mo e fale'i ma'ae ngaahi mātu'a 'a e fānau ta'u 0-18. Te ke lava 'o tā kiate kinautolu 'aki e totongi 'o ha tā pē 'i ho feitu'ú, mei he 9 pongipongi ki he 9 efiafi Monite ki he Falaite mo e 4 efiafi ki he 9 po'uli 'i he faka'osinga 'o e uiké, 'i he 1300 1300 52.

Ngāue fakatonulea telefoni'

Kapau 'oku ke fie fetu'utaki ki he 'apiakó pe Laine Mātu'a NSW (Parent Line NSW) pea fiema'u tokoni 'i he 'Ingilisi', kātaki 'o tā ki he ngāue fakatonulea telefoni' 'i he 131 450, tala ki ai e lea 'oku ke fiema'u pea koleange ki he toko taha tali telefoni' ke ne fai e telefoni'. 'E kumi leva 'e he toko taha tali telefoni' ha taha fakatonulea 'i he laini' ke tokoni atu ki ho'o talanoá. 'E 'ikai 'eke totongi kiate koe 'i he ngāue ni.