# Tënë mïth ke thukul de thɛ̈kɔ̈ndärï

Kuɔɔny tënë yïn ago ya rëër ke yï piɔl guɔ̈p në social media yic

Yen athöör ë nyuuth kënë abï gɛm në wël bï yïn kony ba rëër ke yï piɔl guɔ̈p në social media yic ku arëk bï yïn jääm në kë ba looi të kɔɔr/gɔ̈rë yïn kuɔɔny.

## Tɛ̈n bïn naŋ ɣän pieth ku pial ë guɔ̈p në aliiric

* Ŋic tënë bïn wël yök thïn: Akut de eSafety Commissioner ee gɛm në [wël juëc thiekiic bï yïn ya kony ba rëër apieth në aliiric/ɣɔnlany](https://www.esafety.gov.au/young-people) - wël tɔ̈ thïn aye mɛt thïn në gɔ̈k ku ruääi, tëëk në ɣän ril yiic, gël ë rɔt në aliiric, tör ë lueth/pït ku jɔl ya käjuëc kɔ̈k.
* Thɔ̈ɔ̈ŋë pinynhomdun yïn tɔ̈ në aliiric ku aɣeer: Alëu bï yic kɔ̈c ba thɛɛr juëc thöl në aliiric, ku na tɔ̈ ke yï ŋic thɛɛr yïn keek lɔ në aliiric ku wɛ̈t yïn lɔ në aliiric ke ka lëu bï yïn kony ba luui në pial ë guɔ̈p ku miɛt de piɔ̈u në thɛɛr cïn keek jäl në aliiric. Tïŋ tɛ̈n bïn thɛɛrku ya [thɔ̈ɔ̈ŋ të cïn lɔɔ në aliiric/ɣɔnylany](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online).
* Muk wëlku në aliiric/ɣɔnlany: Intarnet ee wël juëc ku muk awär tɛ̈n lëu bïn yen thɔ̈ɔ̈ŋ thïn. Yen biäk de wëlku waan në aliiric, yemɛn ŋic ke ye dhöl de wëlku në aliiric/ɣɔnlany. Këpuɔth de wël ee, anɔŋ dhɔ̈l bïn rɔt ya mac në aliiric. Tïŋ rɔt [Në tɛ̈n yïn tɔ̈u thïn në aliiric](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) lɔŋ anyuuth bïn kku ya mac.
* Tek kä dhal yïn yiic: Social media alëu bï ya kuer pieth lëu bïn ya rëër wenë mäthku, ku në thɛɛr kɔ̈k yiic ka lëu bï ɣok cɔk thɔ̈ɔ̈ŋ pïïrda wɔnnë kɔc kɔ̈k peei ka ye ɣok cɔk yök röt ke ɣok kɔɔr buk röt rek në nyindhie. Kä dhal kɔc ye bɛ̈nbei në social media yiic aye yith apɛi ku anɔŋ kärɛc yek keek nyäŋ ɣook wɔdhie. Tïŋ [kä dhal kɔc ye bɛ̈nbei në social media yiic](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) ago lɔ lööm në wël bï yï nyuɔ̈ɔ̈th.
* Ye kɔ̈ɔ̈c në wɛ̈t yicic: Cï mɛn lëu ben yic riɛl ba raan yök ke cï yɔŋ në raan tök ka në aliiric, alëu bï yic riɛl apɛi ba ya raan ye yɔŋ. Ɣok lëu buk këdɛ̈ŋ ya looi wɔdhie bï kony në tɛ̈n bï ɣok kɔ̈ɔ̈c në wɛ̈t yicic. Raan ye kɔ̈ɔ̈c në yicic ee raan wën cï yen lɔc bï raan yɔɔŋ tedäŋ kalui raan näk/tetök. Alëu bï yic ya riɛl bï rɔt looi ku ka nɔŋ dhɔ̈l pieth lëu bïn ya kɔ̈ɔ̈c në yicic në aliiric ku të tɔ̈ yïn wennë raan. Tïŋ të cï gɔ̈t ke ye [Ɣɛn tɔ̈ në yï kɔ̈u](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) ago käjuëc kɔ̈k piɔ̈ɔ̈c.
* Kuɔɔny në thöl de thɛɛr juëciic në aliiric: Ye aciëëkuɔ̈ɔ̈n ke aliiric yïn tiaam/riɔ̈ɔ̈k në aliiric? Na tɔ̈ kueer ye ɣok luui në social media yic naŋ kärɛc ye keek looi në pial ë guɔ̈pda yic ku në ruääi/ciɛɛŋda yic, ɣok wïc buk kɔ̈ɔ̈c ku tɛ̈kku në kë loi rɔt. Tïŋ: [Mäthkuɔ̈ɔ̈n riliic tënnë yïn](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends).

## Yeeŋö ba ya looi tëna cïn rɔt maat në ɣän cïï pieth yiic në aliiric

Käŋ alëu bïk röt ya looi në aliiric mɛn lëu bïk ɣok ya cɔk yök röt ke ɣok cïï puɔ̈th miɛt ka cuk piɔl. Ëkënë alëu bï rɔt looi në wɛ̈t de yaaŋ, tïŋ de kä ye kɔc nuaan ka kä ye kɔc nɔ̈k, bï thurat ya rɔm ke yïn kënnë kɔn thiëëc, yök de thurat yïn ariään cïï keek kɔɔr ka bï yïn cɔɔl në raan kuc guɔ̈p ye yïn cɔk yök rɔt ke yï cïï puɔ̈th mit. Anɔŋ dhɔ̈l lëu bïn ke kuɔɔny yök.

Yïn cïë tɔ̈ ërɔtdu yïtök. Anɔŋ raan tɔ̈thïn ë luɔ̈ɔ̈t ke lëu bï kuɔny ya gam. Raandït ye gam piɔ̈u, cïmɛn de raan de paanden ka dupiööc, Alëu bï yïn ya gäm wɛ̈t yam ba lueel, ku bï yïn ya kony ago tak në kë ba looi ku jɔl ya kueer bïn ya luui në gɛɛr de kërɛɛc cï rɔt looi. Them ba rëër ke yï cï rɔt rek wennë raan ye yïn kony në ye kaam tɔ̈ yïn në këdɛ̈ŋic.

**Bï yïn ya yɔɔŋ në aliiric/ɣɔnlany**

* Kuɔny të yennë yïn yɔŋ në aliiric: Acïn raan lëu bï ya gum në wɛ̈t de yaaŋ de kɔc yiic në aliiric, ku ŋic de dhɔ̈l wën lëu bennë ke yen gël abï kony. Yaaŋ në aliiric ee yaaŋ de kɔc ye looi në aliiric në ɣän cït mɛn de telepuun, imeeil ka në ɣän ke social media yiic. Yïn lëu ba piɛ̈c në käjuëc ëtënë: [Yaaŋ ye looi në aliiric](https://www.vic.gov.au/cyberbullying); ku kä ba keek ya looi të tɔ̈ yïn në ye ɣän käkë yiic ke [Yaaŋ në aliiric](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying).
* Yeŋö ba looi të cɔɔlë yïn ke yï ye raan ë kɔc yɔŋ: Na ca rɔt mat në aciëëk ke yɔŋë kɔc yiic, ke ka thiekic ba ya tak në tɛ̈n bïn aciëëkku ya waaric. Yïn lëu ba ëya ba ya lööm në kueer bïn yen ya them ago rɔt ciɛ̈ beer dhuɔ̈kpiny në aköldɛ̈t. Na cï yïn cɔɔl wu, tïŋ [ɣɛn cï cɔɔl në wɛ̈t yan kɔc yɔŋ | në akut de eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) ago ɣɛn lɔ jääm.

**Ye rɔt yök ke yïn cïï piath në aliiric**

* Guik kuɔɔny të yennë raan dɛ̈t yïn cɔk yök rɔt ke yï cïï piɔ̈u mit ka cïï piɔl: Rɔ̈mpiny kennë kɔc, luɔɔi de määth yam ku jɔl ya rëër wennë kɔc kɔ̈k ŋic keek wënthɛɛr ee dɔc tɔ̈ në apps yiic, wɛbthait yiic ku jɔl ya wet. Tënnë raan ëbën yïn rɔ̈mpiny wennë keek, athiekic ba ŋic në tɛ̈n bïn kuɔɔny ya yök të ye kek yïïn cɔk yök rɔt ke yï cïï piɔl ka cïï pieth. Kuen wël juëc alɔŋë kë ba ya looi në [Kuɛɛr cïï pieth ku 'bïï nhial'](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact)
* Na cï raan rɔm ka ye yïn waai bï thuratkuɔ̈ɔ̈n tɔ̈ yïn ke yï ye ariään thiäi biyic: Agut cï cɔk raan dɛ̈t peei tuɔ̈c thura ka bidiö cïn keek riääciic, ka ca gam bïk tök ya lööm, ke kënnë acïï yen ë lueel lɔn cennë kek puɔ̈l bïk ya rɔm kennë kɔc kɔ̈k peei. Guik kë lëu ba ya looi ëtënë: [Thuratkiɛ̈ɛ̈n ya keek ariään aacï keek rɔm](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) ka [Raan dɛ̈t ee ɣɛn waai wu bï thuratkiɛ̈ɛ̈n yan keek ariään ya rɔm kennë kɔc kɔ̈k peei](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

Guɛɛl de kä rac

* Guɛɛl de kä rɛc tɔ̈ në aliiric: Akut de eSafety Commissioner alëu bï yïn ya kony në nyiɛɛi de kärɛc ye kɔc yɔŋ në aliiric, ku kä tɔ̈ në aliiric cï keek kuum, agut cï yaaŋ ye rɔt looi në aliiric wën lëu bï yïn nɔ̈k në yï guɔ̈p ka pial ë nhom de raan cï lɔc. Lɔ tënnë [Guɛl de kä ye röt looi në aliiric](https://www.esafety.gov.au/report) ago rɔt lɔ piɔ̈ɔ̈c në käjuëc wën lëu bï keek guɛɛl, tɛ̈n bïn yen ya guɛɛl ku ye cäät ŋö lëu ba ya tɔ̈ɔ̈u ago guɛl looi.
* Kä lëu bïkkë yïn ya nɔ̈k: Në thɛɛr kɔ̈k yiic ke yïn ye bɛ̈n në kë wën kɛ̈nnë kɔn tïŋ në ye kaam wën tɔ̈ yïn në aliiric. Alëu bï ya mɛt thïn në kä wën ye yïn nuaan ka kä ye yïn gäm dhuruup në wɛ̈t yen nyooth në tɔŋ rilic apɛi ka kä ye kɔc nɔ̈k piɔ̈ɔ̈th. Yïn lëu ba këdäŋ looi alɔŋ de yen. [Kä ye yïn riääciic](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content).

## Të bïn lɔ thïn të wïc yïn ka wïc mäthdu kuɔɔny dɛ̈t peei

* Cɔl nïmra de 000 në kuɔɔny de kë tëëm rɔt
* Jam wenë raan tɔ̈ në thukuldu yic ka raandït cï gam piɔ̈u aɣeer në thukulic
* Cɔl [akut de eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/). lɔŋ de jiɛ̈ɛ̈m ka gueel de yaaŋ cï röt looi në aliiric
* Akut de headspace Counselling: Mïth ke thukuul ke Akuma de Victoria alëu bïk ya yök në loilooi ke jiɛ̈ɛ̈m ë nhom tënnë akut de headspace. eheadspace: 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* Nem akïmduɔ̈ɔ̈n ë GP na kɔɔr ba jam lɔŋë kuɔɔny de pial de nhom
* Nïmra ë Kuɔɔny tënnë Mïth: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* Akutnhom de Lifeline: 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Akutnhom de Beyond Blue: 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)