# Mo tamaiti a'oga - i a'oga maualuluga

Lagolago mo oe ina ia saogalemu i luga o ala o fa'asalalauga lautele

O lenei ta'iala o lo'o tu'uina atu ai fautuaga e fesoasoani ia te oe e te saogalemu ai i luga o ala o fa'asalalauga lautele ma feso'ota'iga e fautua ai e uiga i mea e fai pe afai e te mana'omia le lagolago.

## Auala e maua ai ni a'afiaga lelei ma le saogalemu i luga ole initaneti

* Iloa le mea e maua ai fa'amatalaga: E tu'uina atu e le Komesina o le eSafety [le tele o fa'amatalaga aogā e fesoasoani ia te oe e te nofo saogalemu ai i luga o upega tafa'ilagi](https://www.esafety.gov.au/young-people) - o autū e aofia ai tafaoga fa'amasani ma mafutaga, fa'asaga i tulaga faigata, puipuia oe lava i luga o upega tafa'ilagi, tala pepelo ma isi mea.
* Fa'apalegi lou lalolagi i luga o le upega tafa'ilagi ma taimi masani: E mafai ona faigofie le faʻaaluina o le tele o le taimi i luga o upega tafa'ilagi, ae ia nofouta i le tele o taimi ma pe aisea e te alu ai i luga o upega tafa'ilagi ina ia faia se fetu'una'iga fetaui ma ou taimi masani. Taga'i ile [Fa'apaleniina o lou taimi i luga o upega tafai'lagi](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online).
* Ia pulea lou tulagavae fa'atekonolosi: E tele mea e manatua e le initaneti e uiga ia te oe nai lo le mea e te faʻatalitaliina. E tu'uina ai se ala o fa'amaumauga, e ta'ua o lou tulagavae fa'atekonolosi. O le tala fiafia, o lo'o iai auala e pulea ai lou tulagavae fa'atekonolosi. Siaki le [Tulagavae fa'atekonolosi](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) mo fautuaga e pulea ai.
* Fa'aitiitia le u'unaiga: O ala o fa'asalalauga lautele e mafai ona avea ma auala sili e tumau ai feso'ota'iga ma uo, ae o nisi taimi e mafai foi ona mafua ai ona tatou faʻatusatusa o tatou olaga i isi pe lagona e tatau ona tatou feso'ota'i e le aunoa. O u'unaiga mai ala o fa'asalalauga lautele e matuā moni lava ma e i ai taunu'uga le manuia mo i tatou uma. Taga'i i le [U'unaiga mai fa'asalalauga lautele](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) mo fautuaga.
* Ia avea oe ma se tagata e maua'a: E ui i le faigata ona vaʻai i se tasi o loʻo sauāina i fa'aletino poʻo luga ole initaneti, e sili atu le faigata ona avea ma tagata o loʻo sauāina. E mafai ona tatou faia uma se mea e fesoasoani ai e ala i le avea ma ni tagata maua'a. O le tagata maua'a o se tasi ua filifili e lagolago se tagata o lo'o sauāina pe fa'aleagaina. Atonu e faigata ae o loʻo i ai auala saogalemu e avea ai ma se tagata maua'a i luga o upega tafa'ilagi ma pe a fa'afesaga'i. Silasila i le [O ia te a'u lou tua (lagolagosua)](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) e a'oa'o atili ai.
* Fesoasoani mo le fa'aaluina o le tele o taimi i luga o upega tafa'ilagi: Po o lau amio i luga o upega tafai'lagi ua a'afia ai lau amio i taimi masani? Afai o le auala tatou te faʻaogaina ai ala o fa'asalalauga lautele o loʻo i ai ni aʻafiaga leaga i lo tatou soifua maloloina ma mafutaga, e tatau ona tatou taofi ma mafaufau i mea o loʻo tutupu. Siaki ane: [Uo moni](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends).

## O le a le mea e tatau ona fai pe afai e te a'afia i se a'afiaga lē saogalemu i luga o upega tafa'ilagi

E mafai ona tutupu mea i luga o upega tafa'ilagi tatou te lagona ai le lē fiafia pe lē saogalemu. Atonu e mafua ona o le sauāina, vaʻaia o ata faʻaletonu poʻo le vevesi, faʻasoa ata e aunoa ma lau faʻatagana, mauaina o ata telenoa e le manaʻomia pe faʻafesoʻotaʻi atu e se tagata ese e te fa'alogoina ai lou lē to'a. E iai auala e maua ai le fesoasoani.

E le nā o oe. E i ai lava se tasi e mafai ona fesoasoani. O se tagata matua e te fa'atuatuaina, pei o se tagata o le aīga po'o se faia'oga, e mafai ona tu'uina atu ia te oe se manatu fou, fa'apea fo'i ma le fesoasoani ia te oe e filifili po'o le ā le mea e fai ma pe fa'apefea ona e feagai ma so'o se a'afiaga. Taumafai e fa'afeso'ota'i ma lau tagata lagolago a'o e taulimaina lea tulaga.

**Fa'amata'u i luga o upega tafa'ilagi**

* Fesoasoani pe afai o lo'o fa'amata'u oe i luga o upega tafa'ilagi: E leai se tasi e tatau ona feagai ma le fa'amata'u i luga o upega tafa'ilagi, ae o le iloa o auala sili ona aogā e taofi ai o se fesoasoani atu lenā. Fa'amata'u i luga o upega tafa'ilagi o se faʻamata'u e faʻaaoga ai tekonolosi faʻaonaponei e pei o telefoni feʻaveaʻi, imeli ma meafaigaluega o fesoʻotaʻiga lautele. E mafai ona e a'oa'o atili i nei mea i le: [Fa'amata'u i luga o upega tafa'ilagi](https://www.vic.gov.au/cyberbullying); ma a'oa'o i le mea e fai pe a e o'o i le [Fa'amata'u i luga o upega tafa'ilagi](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying).
* O le a le mea e fai pe a vala'au oe ose tagata tau fa'amata'u: Afai o lo'o e faia le amio tau fa'amata'u, e tāua lou mafaufau pe fa'apefea ona e suia lau amio. E mafai foi ona e faia ni la'asaga ina ia mautinoa e lē toe tupu. Afai ua vala'au oe, taga'i i le [Ua vala'auina a'u ona o a'u o se tagata taufa'amata'u | eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) mo se fautuaga.

**Lagona le lē saogalemu i luga o upega tafa'ilagi**

* Saili se fesoasoani pe afai o iai se tasi e te lagonaina ai le lē to'a po'o le lē saogalemu: Feiloa'i i tagata, faia ni uo fou ma tumau fesoʻotaʻiga ma isi ua uma ona e iloa e ta'atele i luga o polokalama, upega tafa'ilagi ma ta'aloga. Po'o ai lava e te feso'ota'i iai, e tāua lou iloa pe fa'apefea ona maua se fesoasoani pe a e lagona lou lē to'a po'o lou lē saogalemu mai ia i latou. Faitau atili e uiga i mea e fai ile [Lē saogalemu o feso'otaiga ma 'fa'apelega'](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact)
* Afai na fa'asoa e se tasi pe o lo'o fa'amata'u e fa'asoa atu ni ou ata telenoa: Tusa lava pe e te lafo atu i se tasi se ata po'o se vitiō o oe, pe na e malie fo'i latou te pu'eina se ata, e lē fa'apea la e fa'atagaina ona fa'asoa atu i se isi. Saili atili le mea e tatau ona e faia iinei: [Ua fa'asoa o'u ata telenoa](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) po'o [Ua fa'amata'u e se tasi e fa'asoa o'u ata telenoa](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

Lipotia o mataupu le manuia

* Lipotia o mataupu le manuia i luga o upega tafa'ilagi: E mafai e le Komesina o le eSafety ona fesoasoani ia te oe e aveese le sauaina ogaoga i luga o upega tafa'ilagi, ma le fa'asolitulafono ma le fa'atapula'aina o mataupu i luga o upega tafa'ilagi, e aofia ai le sauaga i luga o upega tafa'ilagi lea e ono afaina ai le soifua maloloina fa'aletino ma le mafaufau o le tagata ua taula'i i ai. Aga'i i le [Lipoti fa'aletonu i luga o le upega tafa'ilagi](https://www.esafety.gov.au/report) e a'oa'o atili ai i mea e mafai ona lipotia, pe fa'apefea ona lipotia ma o a fa'amaoniga e teu ma le faiga o se lipoti.
* Mataupu fa'apopoleina: O nisi taimi e te maua ai se mea e te lē o fia vaʻai iai pe a e i luga o upega tafa'ilagi. E mafai ona aofia ai mataupu e fa'apopoleina pe fa'anoanoa ona o lo'o fa'aalia ai se fa'alavelave sauā ma le matuiā. E mafai ona e faia se mea i le tulaga lea. [Mataupu fa'apopoleina](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content).

## O fea e te alu i ai pe a mana'omia e oe po'o sau uo se isi fesoasoani

* Fa'afeso'ota'i le 000 mo se fesoasoani fa'anatinati
* Talanoa i se tasi i lau a'oga po'o se tagata matua fa'atuatuaina i fafo atu o le a'oga
* Fa'afeso'ota'i le [eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/) mo se fautuaga po'o le lipoti atu o sauaga i luga o upega tafa'ilagi
* headspace Faufautua: E mafai e tamaiti a'oga a le Malo o Victorian ona maua auaunaga faufautua mai le headspace. eheadspace: 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* Asiasi i lau Foma'i i le lotoifale pe a e mana'omia se fesoasoani mo le soifua maloloina o le mafaufau
* Kids Helpline: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* Lifeline: 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Beyond Blue: 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)