

Ko e ngaahi liliu 'i he ongo mo e angafai 'a ho'o tama ko e angamaheni pe ia 'o e tutupu hake.

Lolotonga 'oku ke 'ilo lelei ange 'e koe ho'o tama 'i ha toe taha kehe, ko e taimi 'e ni'ihí 'oku ala lava ke faingata'a hono 'ilo'i e faikehekehe 'o e anga fai angamaheni pea mo ha teuaki hoko mai ha ngaahi palopalema faka'atamai. 'Oku 'ikai ha 'amanaki ia ke ke hoko koe ko e mataotao he mo'ui faka'atamai ka 'oku 'i ai ha ngaahi me'a te ke lava 'o fai ke tokoni ki ho'o tama.

Fakatokanga'i ha ngaahi liliu

Mahalo 'e 'i ai ha ngaahi liliu ki he ngaahi ongo fakaeloto 'a ho'o tama, 'ulungaanga mo 'ene fakakaukau 'a ia 'e faka'ilonga'i mai ai 'oku ne fiema'u ha toe tokoni kehe. Te ke lava 'o fakatokanga'i:

- Ngaahi ongo'i ilifia, puputu'u pea mo e loto mamahi mo e/pe ngaahi 'ita hä ki tu'a
- Holomui mei hono ngaahi kaungäme'a, fämiili pea mo e ngaahi ngäue mo e/pe mole hono ivi
- Faingata'a ke mohe mo e/pe ngaahi liliu he'ene u'a fie kai
- Faingata'a ke tokanga täfataha
- Ngaahi fakakaukau 'ikai lelei 'oku 'ikai lava ke mavahe
- Ngaahi liliu kehe 'i hono 'ulungaanga – toe lahi ange 'ene ongo'i loto mafana/momoko pe ngaahi 'ita teketekelili 'i he long'aifänau.

'Oku tuku atu 'e he kautaha Headspace ha lisi ma'opo'opo 'aupito kau ki he ngaahi me'a te ke lava 'o fakatokanga'i kau ki he mo'ui faka'atamai 'a ho'o tama. Ko e toe fakamatala kehe, vakai: [Founga ki hono talanoa'i mo ho'o tama kau ki he mo'ui faka'atamai](#).

Ko e ngaahi me'a kehe eni ke fai ha fakakaukau ki ai:

- Ko e hä hono fuoloa 'ene fe'ao mo e ngaahi ongo fakaeloto mo e 'ulungaanga ko eni? Kapau 'oku lölöa ange he uike 'e ua, 'oku taimi leva ke kumi ha tokoni.
- 'Oku mälohi fefee 'a e ngaahi ongo fakaeloto? 'Oku nau 'i ai he taimi kotoa pe 'oku nau ha'u pe mo 'alu?
- Ko e hä e lahi hono uesia 'e he ngaahi ongo fakaeloto mo e 'ulungaanga ko eni 'a e ako ho'o tama, mo'ui fakasino, ngaahi vä mo 'ene fiefia he ngaahi ngäue faka'aho?

Talanoa ki ho'o tamá

'Oku malava pe ke faingata'a hono talanoa'i e mo'ui faka'atamai. Taimi ni'ihí 'oku tau lotomo'ua na'a hoko eni ia ko ha toe me'a fakatupu 'ita pe 'e toe 'alu 'o kovi ange.

'Oku 'ikai ke 'i ai ha founga totonu hono kamata'i e pötalanoo. Ko e hä e me'a ke ke lea 'akí e fakatefito ia mei he ta'u motu'a ho'o tama pea mo e tu'unga mahino 'oku 'i ai. 'Ahi'ahi'i ke ngäue'aki 'a e tu'unga lea "'Oku ou" 'o hange ko eni:

- 'Oku ou fakatokanga'i he ngaahi 'aho ni 'oku hange 'oku lahi e ngaahi me'a 'i ho'o fakakaukau. 'Oku ou fiefia ke talanoa pe fanongo ki ai pea kapau te u lava 'o tokoni atu.
- Hangehange 'oku ['ikai ko ho angamaheni eni 'a ia 'oku hä mai he ngaahi 'aho ni/kuo 'alu ki 'olunga pea 'alu ki lalo], 'oku ke fefee?
- 'Oku hange 'oku ke [loto hoha'a/loto mamahi], ko e hä e me'a 'oku hoko kiate koe? Te ta lava 'o ngäue fakataha ke 'ilo ki ai.
- 'Oku saipe kapau he 'ikai te ke fie talanoa mai koe kiate au, ka te ke lava 'o talanoa kia [taha falala'anga/ taha lahi 'oku ne 'ilo]. Toutou fakahä ange ki ai 'oku ke 'ofa ai pea 'oku ke tokanga mo hoha'a ki ai.

Kapau 'e loto ho'o tama ke talanoa mo koe:

- toe fakamamafa'i ki ai 'e saipe me'a kotoa pea 'oku ke fiefia he'ene talanoa mai kiate koe
- fakahä ange ko e talanoa ki he ngaahi fakakaukau fakatäutaha mo e ngaahi ongó 'oku lava pe ke faingata'a
- 'eke ange pe 'oku 'i ai ha me'a 'oku ne fiema'u meiate koe (neongo he 'ikai malava ia ke ne 'ilo e me'a 'oku ne fiema'u)
- 'oange ha'o tokoni ke kumi ha fakamatala pe kumi tokoni.

Ko ha toe fanga ki'i fale'i kau ki ho'o talanoa mo ho'o tama vakai ki he:

- **Raising Children Network:** [Ko e hä te u lava 'o lea 'aki ke kamata ha talanoa pea mo 'eku fänau iiki kau ki he mo'ui faka'atamai?](#)
- **Safe Minds:** [Ko e foomu fehu'i ma'a e ngaahi fämiili](#)
- **Reach Out:** [Founga hono fai ha pötalanoo lelei](#)



Kumi tokoni

Kapau 'oku 'i ai ha'o hoha'a kau ki he mo'ui faka'atamai ho'o tama, fuofua talanoa ki he'ene 'apiakó. Te nau lava 'o tokoni atu ke ma'u ha ngaahi pou pou kehekehe mei he Potungäue Ako mo Ako Ngäue.

Ma'a u – Ngaahi sevesi, fakamatala pea mo e ngaahi me'angäue

'Oku 'i ai foki mo ha ngaahi sevesi, fakamatala pea mo e ngaahi me'angäue 'e lava ke tuku atu kapau 'e toe fiema'u tokoni 'a ho'o tama.

Ngaahi sevesi

- [Parentline](#): 13 22 89 – ko ha laine telefoni malu mo fakapulipuli hono tauhi e ngaahi fakamatala ma'a e ngaahi mätu'a mo e kau tauhi fänau 'o e fänau tiki fa'ele'i ki he ta'u 18.
- [Lifeline](#): 13 11 14 –houa 24 ki ha ngaahi founa ke tokoni ki ha hoko ha fakatamaki mo ta'ofi e taonakita
- [Beyond Blue](#): 1300 22 46 36 – malu ki he fale'i taha-ki-he-taha pea mo ha ngaahi me'angäue mo e ngahi fakamatala ki hono tokanga'i ho'o mo'ui faka'atamai.

Fakamatala

- Ko e Potungäue mo 'ene [Ngaahi Me'angäue ki he Mo'ui Faka'atamai \(Mental Health Toolkit\)](#)
- Raising Children's [Mo'ui faka'atamai pea mo e lelei fakalükufua ma'a e fänau](#) (fe'unga ma'a e fänau ta'u 0 - 8) mo e [Mo'ui faka'atamai pea mo e lelei fakalükufua ma'a e to'utupu](#)
- Headspace's [Ma'a e ngaahi kaungäme'a mo e fämili](#) – kau ai fakamatala ki he founa hono pou pou 'i ha memipa 'o e fämili, ngaahi fale'i ki ha mo'ui lelei faka'atamai, mahino mo e anga e tutupu 'a e talavou mo finemui pea mo e founa hono kamata'i ha fepötalanoa.
- [Reachout's Parent self-help content](#) – tuku atu ai ha fale'i mo e ngaahi naunau ke tokoni ki ha ngaahi hoha'a, ngaahi me'a faka'aho 'oku hoko, lelei fakalükufua, fehokotaki pea mo e fe'ave'aki fakamatala.
- [Black Dog Institute](#) – ngaahi me'angäue mo e apps, fale'i ki he taimi mo e feitu'u ke fai ki ai e kumi tokoni, fakamatala feläve'i mo e ngaahi tu'unga 'o e mo'ui faka'atamai pea mo ha ngaahi kulupu pou pou mo tokoni.

Ngaahi me'angäue

Beyond Blue's [Lisi ke vakai 'aki e mo'ui faka'atamai e fanä](#) (fe'unga ki he ta'u 4 - 16). Ko e ngaahi fehu'i eni 'oku 'e ke atu ai pe 'oku anga fefee 'a e fakakaukau, ongo'i mo e 'ulungaanga ho'o tama. 'Oku lava ke fakapapau'i ai pe 'oku fiema'u 'e ho'o tama ha tokoni fakapalofisinale. Ko e lisi vakai'i 'oku malu pea 'ikai fakahä ki ha taha kehe.

Ma'a ho'o tamá – Ngaahi sevesi mo e fakamatala

'Ikai ngata pe he pou pou mo tokoni 'a e 'apiako ho'o tama pea mo e toketä fakafämili, 'oku toe 'i ai foki mo ha ngaahi sevesi kehe 'oku lava ke ma'u tokoni ai ho'o tama mei 'api:

- [Fale'i ta'e totongi taha-ki-he-taha](#) – ko e fengäue'aki 'a e Potungäue pea mo e headspace 'a ia 'oku ne faka'atä ai e fänau ako ma'olunga 'i he ngaahi ako 'a e Pule'anga Vikatolia ke nau lava 'o ngäue'aki 'a e fale'i telefoni sevesi ko eni.
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800 – ko ha sevesi ta'e totongi, malu ma'a e tokotaha he houa 24/7 'a ia ko e sevesi fale'i he telefoni mo 'initaneti ma'a kinautolu ta'u 5 ki he 25.
- [headspace](#): 1800 650 890 – ko e ngaahi sevesi tokoni fakapalofisinale he 'initaneti pea mo e telefoni ma'a e to'utupu ta'u 12 – 25.
- [ReachOut](#) – ko ha kautaha ngäue faka'atamai he 'initaneti ma'a e to'utupu pea mo 'enau ngaahi mätu'a. Oku 'oatu heni ha ngaahi tokoni fakapotopoto, ngaahi me'angäue mo e fale'i ke tokonia e fanau ke lava ke nau matu'uaki e ngaahi me'a 'oku hoko faka'aho 'o a'u ki he ngaahi taimi faingata'a.

'I he hoko ha me'a fakatu'upakē

Kapau 'oku ke fakakaukau 'oku 'i ha tu'unga fakatu'utämaki ho'o tama, tä ki he 000 pe 'ave ho'o tama ki he falemahakí ki honau va'a talitali keisi fakavaveve.

