**Tausia o le maloloina lelei o lou alo**

**Matau suiga**

Atonu e iai ni suiga i faalogona ootia o lou alo, amioga ma mafaufauga e faapea ona manaomia ai ni fesoasoani faaopoopo. Atonu e te matauina:

* Lagona le fefe, popole ma le faanoanoa ma le/pepasae a'e le ita
* Lē fia iai ma uo, aiga ma galuegafai ma/pe lē lava le malo
* Faigata ona alu e moe ma/poo ni suiga i le fia 'ai
* Iai faafitauli i le ua'i atu
* Lē mautinoa i ona manatu ma e lē mafai ona te'aese
* Isi suiga i amioga – tele ina faaalia faalogona ootia poo uiga ita i tamaiti laiti.

**O le maloloina lelei e maua mai le malosi faaletino, mafaufau ma le maloloina tau faalogona ootia**

Mo tamaiti laiti ma tagata talavou, e tele mea e atia'e ai le maloloina lelei. E mafai ona maua le maloloina lelei mai le:

* Malamalama ma pulea o ō latou faalogona ootia
* Mauaina o se faiā lelei
* O'o iai se lagona o le taulau manuia
* Faaaogaina o ō tatou malosiaga
* Faia o se sao i galuegafai e maloloina, lava lemoe ma lelei mea'ai e tausami.

E iai mea eseese e mafai ona e faia i le aiga e fesoasoani e atia'e ma faatumauina ai le manuia o lou alo.

**Faamālo, faalaei'au ma ua'i iai ma le mautinoa**

O le faamālo e fesoasoani i lou alo e latou te lagona ai e lelei latou, e faapea ona atia'e ai le taulau ma le mautinoa iā i latou. E mafai foi ona faalaei'au amioga lelei.

E mafai ona e:

Avatu i lou alo le faamālo pe a latou amioa'i i auala e te manao e faalaei'auinaUa'i atu i lou alo. Taalo faatasi ma latou, fai faatasi se galauegafai, lafo atu iai se fe'au

* (text) faaleuo, fesili atu i mea e fiafia iai
* Faamālo lou alo talavou i ona malosiaga
* Ia ta'u atu i lou alo e te mitamita iā.

**Talanoa totino i mea mautinoa**

O le talanoa totino o le auala tatou te talanoa ai iā tatou lava i o tatou leo i totonu. O le talanoa totino e tupu pe a tatou ta'ua ni mea mautinoa iā i tatou lava ia. E tele se aafiaga o le talanoa totino i le auala tatou te lagona ma tatou faia ai mea. O le faalaei'au i lou alo e talanoa iā i latou lava i se auala agalelei ma mautinoa e mafai ona faaleleia ai lo latou maloloina lelei ma fesoasoani iā latou e pulea ai lagona mafatia. Pe a e faalogo atu o talanoa i latou lava iā latou i se mea e lē agalelei, e mafai ona:

* Faailoa atu iā latou
* Fesili atu iai pe faamata e sa'o latou tala ia e fai
* Ia tata'i latou e mafaufau i ni manatu aogā
* Faalaei'au lou alo e 'talanoa' iā i latou lava ia e pei ona talanoa atu i se uo mamae
* Faamanatu e le aunoa i lou alo o latou malosiaga ma mea ua taulau manuia.

**Faatumauina se faiā lelei**

O se faia lelei ma mautinoa ma lou alo e tāua tele i le lagolagoina o le maloloina lelei.

* Fetufaa'i faatasi mea lelei e manatua e le aiga ma talaaga
* Taumafai e 'aai faatasi i le 'aiga o le afiafi i po uma
* Ia faavae ma faatumau masaniga ma faasologa masani a le aiga
* O sootaga ma le lautele e tāua mo le maloloinao lou alo. O tāua le fesoasoani i lou alo e faatumauina fesoota'iga ma uo

**Ia mātau pe magafagafa**

O le magafagafa o le ua'i atu lea i le auala o e lagonaina ma mea o e vaaia, faalogoina, tofo ma sogisogi iai. O le tuufaafeagai, o le faatopelau ma le tele o galuega eseese e fai i le taimi e tasi. O le magafagafa e faatatau i le taimi nei nai lo le mafaufau i le lumana'i poo le taimi ua te'apast.

E mafai ona faailoa mai ai ō tatou manatu ma lagona ma fesoasoani e faaitiitia ai mafatiaga ma le popole. O le magafagafa e mafai ona fesoasoani iā tatou e faifai malie ai ma maua ai le malologa ma malosi ai.

Mo nisi faamatalaga atili e tusa ai ma le magafagafa i tamaiti ma tagata talavou, taga'i i le: [Smiling Minds](http://www.smilingmind.com.au/) (Mafaufau 'Ata'ata).

**Faata'ita'i le agalelei ma le lotofaafetai**

O le agalelei o le faaalu lea o le taimi e iloa ma faamanatu tagata ma mea tatou te alolofa/fiafia ma lotofaafetai ai. O le avea ma se tasi e lotofaafetai e tele sona aogā i le maloloina lelei ona e faamalosia ai le faiā ma faapogaia ai ona tatou mautinoa.

* E mafai ona e fesoasoani i lou alo e faata'ita'i lelotofaafetai e ala i le talanoa iā latou i:
* Mea e faapogaia ai lo latou fiafia
* Mea e faagaee ai latou
* Tagata ma mea e faapea ona faafouina ai latou
* Mea na tutupu ma mafaufauga e sili ona latou fiafia iai
* Fesoasoani iā latou e matau ata laiti e pei o se savilii mālu poo se 'ata'ata mafana.

O le agalelei i isi e faapena foi ona fesoasoani i le maloloina lelei. E faaauiluma ai lagon lotofaafetai faapena ma le lotoalofa ma le tigāalofa. O le agalelei e fesoasoani e atia'e se lagona o le iai i se vaipanoa ma faaitiitia ai lagona mafatia.

Faatasi ai ma lou alo, fai se lisi o auala uma e mafai ona latou agalelei ai i le aiga, uo ma le vaipanoa. Filifili e oulua uma mea e faata'ita'i ai le faatino o le agalele.

**Ia faatosina le saili atu mo le fesoasoani**

E mafai ona faigata ona sailli atu mo se fesoasoani ae e tāua ona iloa e lou alo o se mea lelei. Faalaei'au lou alo e saili mo le fesoasoani e ala i leby:

* Fesili atu poo ā mai
* [Ta'u atu iā latou e lē afaina pe o latou lagona le faanoanoa pe tigā le loto](file:///C://Users/Palota/Documents/LanguageLoop/PDF%20files/FINAL%20PD)
* Faalogo atu e aunoa ma le faamasinosino pe a latou saili atu mo lau fesoasoani
* Saunia le tele o faamatalaga eseese mo talavou poo fea latou te maua ai le fesoasoani pe a oo ina latou manaomia.

Mo nisi faamatalaga atili, taga'i i le:[Tausia o le maloloina lelei o le mafaufau o lou alo](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx)

**Faataatitia tulafono ma tuaoi**

Tulafono manino ma tuaoi e fesoasoani i tamaiti ma tagata talavou e lagona ai le saogalemu. Faaafia lou alo i le faia o tulafono ma e ono latou pipii atu i na tulafono. O le fetuuna'i o tulafono o le auala lea e faaalia ai lou faaaloalo i lo latou tupua'e e avea ma tagata matua..

Mo nisi faamatalga atili, taga'i i le [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing)

**Mauaina o le fesoasoani e faatatau i lou alo**

Afai o e popole i le maloloina lelei o lou alo, faafesoota'i le a'oga a lou alo. Amata i le faia'oga o lona vasega, faatonu o le tausaga a'oga poo le ta'ita'i o le Wellbeing.

E mafai foi ona e faafesoota'ia [Parentline](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) 13 22 89 – o se tautua i le telefoni e lē ta'uina iai lou suafa a e tausia le faalilolilo mo matua ma tausitama o tamaiti faato'a fananau seia oo atu i le 18 tausaga le matutua. E ofoina mai fautuaga ma le fesoasoani e faalilolilo e le faalauiloina ma e lē ta'uina atu iai lou suafa i faafitauli tau matua.