

Ko e mo'ui lelei fakalükufua 'oku kau ai e mo'ui fakaesino, faka'atamai mo e fakaeloto

'Oku lahi e ngaahi me'a 'oku ne langa hake e mo'ui lelei fakalükufua 'a e fānau mo e to'utupu. Lava ke ma'u e mo'ui lelei fakalükufua mei he:

- Mahino mo mapule'i 'enau ngaahi ongo fakaeloto
- Fetauhi'aki ha ngaahi vä lelei
- A'usia ha ongo'i lavame'a
- Ngäue'aki hotau ngaahi malohinga
- Kau atu ki ha ngaahi ngäue fakatupu mo'uilelei, ma'u ha mohe 'oku taimi fe'unga pea kai mo ha me'atokoni mo'ui lelei.

'Oku 'i ai ha ngaahi me'a kehekehe 'oku ke lava 'o fai 'i 'api ke tokoni ki hono langa hake mo tauhi e mo'ui lelei fakalükufua ho'o tama.

Fakahikihiki, fakalotolahi pea mo e tokanga ki hono langa hake

Ko e fakahikihiki 'oku tokoni ia ki ho'o tama ke ne ongo'i 'iate ia 'oku ne lelei, pea 'oku kau leva ia ke fakatupulaki 'ene fakamahu'inga'i fakaekita mo e loto falala. 'Oku ne lava foki ke faka'ai'ai e ulungaanga lelei.

Te ke lava:

- Fakamälö'ia ho'o tama he taimi 'oku ne fai ai ha 'ulungaanga lelei pea fai 'i ha ngaahi founa fakalotolahi
- 'Oange ho'o tokanga ki ho'o tama. Va'inga ha keimi mo ia, fai ha ki'i ngaue fakataha, 'ave ha pöpöaki text fakafehu'i 'ene ngaahi me'a 'oku manako ki ai
- Vikiviki'i ho'o fānau kei talavou koe'uhi ko honau ngaahi malohinga
- Fakahä ange ki ho'o tama 'oku ke pölepole ai.

Lea fakalotolahi fakaekita

Ko e lea fakalotolahi fakaekita ko ha founa ia ke te talanoa 'iate kita 'aki pe hoto le'o 'i loto. Ko e lea fakalotolahi fakaekita ko e taimi ia 'oku tau lea'aki ai ha me'a lelei kau kiate kita. Ko e lea fakaekita 'oku kau lahi ia ki he anga 'etau ongo'i pea mo e hä e me'a te tau fai.

Ko hono fakalotolahi'i ho'o tama ke talanoa kiate ia 'i ha founa lelei mo ikuna 'oku lava ai ke fakalalakala e mo'ui lelei fakalükufua pea mo hono mapule'i e loto hoha'a. 'I he taimi ko ia 'oku ke fanongo ai ki ha'ane lea kiate ia 'oku 'ikai lelei, te ke lava 'o:

- Tohoaki'i 'ene tokanga ki ai
- Fehu'i ange pe 'oku mo'oni e me'a na'a ne lea'aki
- 'Ai ke ne fakakaukau lelei ki ha me'a 'oku toe sai ange
- Fakalotolahi'i ho'o tama ke 'lea' kiate ia he founa te ne lea'aki ki hano ka'ume'a fafale
- Toutou fakamanatu ki ho'o tama 'a hono ngaahi malohinga pea mo 'ene ngaahi lavame'a.

Tauhi ha ngaahi vä lelei

Ko ho'o tauhi ko ia ha vä lelei mo ho'o tama 'oku mahu'inga ia ki hono poupou'i e mo'ui lelei fakalükufua.

- Vahevahe e ngaahi manatu melié mo e ngaahi talanoa fakataha mo e fāmili
- Feinga ke mou ma'u me'atokoni fakataha he pö kotoa
- Fokotu'u pea tauhi ha ngaahi ouau fakafāmili pea mo ha ngaahi founa angamaheni
- Ko e ngaahi fehokotaki fakasösiale 'oku mahu'inga 'aupito ki he mo'ui lelei fakalükufua ho'o tama. Mahu'inga ke tokoni'i ho'o tama ke kei lava pe 'o fetu'utaki mo hono ngaahi kaungäme'a.



Fakatokanga me'a pe mo'ui tokanga

Ko e mo'ui tokanga ko 'ete tokanga mavahe ia ki ha founga 'oku ke ongo'i ai ha me'a 'oku ke sio, fanongo, ifo'ia mo nanamu ki ai. 'Oku tu'u fehanga'angai ia mo e fakatovave pea mo hono fai ha ngaahi ngäue kehekehe 'i he taimi pe 'e taha. Ko e mo'ui tokanga ko 'ete nofo 'i he lolotonga ni kae 'ikai ko 'ete fakakaukau ki he kaha'u pea mo e kuohili.

'Oku lava ke ne 'ai kitautolu ke tau toe tokanga ange ki he 'etau ngaahi fakakaukau mo 'etau ngaahi ongo pea ala lava ai ke fakasi'isi'i e loto mafasia mo e loto hoha'a. Ko e mo'ui tokanga 'oku tokoni ke tau mämälilie hifo 'o ne fakatupu ai ha mälölö mo e fakamo'ui.

Ko e toe fakamatala kehe kau ki he mo'ui tokanga 'a e fänau mo e to'utupu, vakai ki he: [Smiling Minds](#).

Ako mo fakahoko e anga'ofa mo e hounga'ia

Ko e hounga'ia ko e tuku taimi ke 'ilo'i mo fakamanatu 'a e kakai pea mo e ngaahi me'a 'oku tau manako ai pea taau ke tau fakamälö'ia. Ko e hounga'ia 'oku matu'aki mahu'inga ki he mo'ui lelei fakalükufua koe'uhi 'oku ne fakamalohi'i e ngaahi vä pea ne 'ai kitautolu ke lahi ange 'etau mo'ui fakatu'amelie.

Te ke lava 'o tokoni ki ho'o tama ke ne ako e hounga'ia 'aki ha'ane talanoa ki ai:

- Ngaahi me'a 'oku ne fiefia ai
- Ngaahi me'a 'oku ne ue'i kinautolu
- Kakai mo e ngaahi me'a 'oku ne tauhi mo fafanga kinautolu
- Ngaahi a'usia mo e ngaahi fakakaukau 'a ia 'oku nau faka'amu ke toe lahi ange
- Tokoni'i kinautolu ke nau fakatokanga'i e fanga ki'i me'a iiki fakafiefia hange ko ha 'ea mokomoko pe ko ha malimali mäfana.

Ko 'ete anga'ofa ki ha n'ihia kehe 'oku ne toe poupua e mo'ui lelei fakalükufua. 'Oku ne fakatupu ha ngaahi ongo hounga'ia pea mo ha loto'ofa mo e manava'ofa. Ko e anga'ofa 'oku tokoni ke langa hake ha ongo'i ngäue fakataha he komiunti pea ne fakasi'isi'i e loto mafasia.

Mo ho'o tama, mo tohi ha lisi 'o e kotoa 'o e ngaahi founga ke fai 'aki ha 'ofa ki he fämili, ngaahi kaungäme'a

pea mo homou komiuniti. Mo fakataha, 'o fili ha ngaahi me'a si'i ke ako mo fai 'aki e mo'ui anga'ofa.

Fakatupulaki e kumi tokoni

'E lava pe ke faingata'a ke kole ha tokoni ka 'oku mahu'inga ke 'ilo 'e ho'o tama 'oku saipe ia. Fakalotolahi'i ho'o tama ke kumi tokoni 'aki e:

- Fehu'i ange pe 'oku fefee 'ene ngaahi ngäue
- Fakahä ange 'oku lelei pe kapau 'oku nau 'ongoi' loto mamahi pe 'ongoi' loto fo'i
- Fakafanongo 'oua e fakamaau'i 'i he taimi 'oku nau kumi ai 'etau tokoni
- 'Oange ki he kau talavou ha ngaahi fakamatala kehekehe kau ki he feitu'u ke ma'u tokoni mei ai 'i he taimi 'oku nau fiema'u ai.

Ko ha toe fakamatala kehe, vakai: [Tokanga'i e mo'ui faka'atamai ho'o tama](#)

'Ai ha ngaahi tu'utu'uni mo e ngaahi fakangatangata

Ko e ngaahi tu'utu'uni mo e ngaahi fakangatangata 'oku tokoni ia ki he fänau mo e to'utupu ke nau ongo'i malu.

Fakakau ho'o tama 'i hono fa'u e tu'utu'uni pea te nau fie tauhi leva 'a e tu'utu'uni. Ko hono alea'i e ngaahi tu'utu'uni ko e founga ia 'oku ke faka'apa'apa'i ai 'a 'ene tupu fakapotopoto.

Ko ha toe fakamatala kehe, vakai ki he [Raising Children Network](#)

Ko hono ma'u ha tokoni ma'a ho'o tamá

Kapau 'oku ke hoha'a kau ki he mo'ui lelei fakalükufua ho'o tama, fetu'utaki ki he 'apiako ho'o tama. Kamata mo e faiako he'ene kalasi, tokotaha coordinator he levolo 'oku 'i ai pe ko e taki Wellbeing.

Teke lava foki 'o fetu'utaki ki he [Parentline](#) 13 22 89 – ko ha laine telefoni ma'a e ngaahi mätu'a mo e kau tauhi fänau 'o e fänau toki fä'ele'i ki he ta'u 18. 'Oku 'oatu ai ha ngaahi fale'i malu mo fakapulipuli ke poupoua 'a e ngaahi 'isiu 'o e tauhi fänau mo hono ngaahi pole.

