



# MO MATUA MA TAUSITAMA

## Fesoasoani mo le maloloina lelei o tamaiti a'oga i aso malolō o a'oga

O lenei ta'iala manatu aogā ma puna o faamatalaga mo matua, tausitama ma aiga ina ia fesoasoani i le maloloina lelei o le mafaufau ma tagata talavou o latou tausia i le vaaitaimi o aso malolō o a'oga. Ua aofia ai tautua e mafai ona aapa atu iai pe afai e mana'omia atili le fesoasoani.

### Gaoioiga e faapea ona fesoasoani i le mautinoa o le maloloina lelei o le mafaufau

Faalaiea'u ou tagata talavou e:

- Faamalositino ma taumafa mea'ai maloloina lelei e faaleleia ai o latou uiga
- Ave le faamuamua i le moe e fesoasoani i lou mafaufau ma le maloloina lelei o ou faalogona ootia
- Sailiili i gaoioiga e to'afilemu ai ma faiga e maua ai le onosa'i
- Ia tumau ona fesoata'i atu ma talanoa e le aunoa i uo ma ē pele iā te oe
- Ia faaavanoa se taimi e faia ai mea latou te fiafia iai
- Faata'ita'i ona talanoa mautinoa iā te oe lava ia – ma faamanatu iā latou e lē o tuuna na o latou
- Saili le fesoasoani faapitoa pe a manaomia.<sup>1</sup>

Ua fausia e le Matagaluega gaoioiga mo le maloloina lelei ma faatomuga mo talanoaga mo matua ma tausitama o [tamaiti o i tausaga a'oga mo a'oga tulagalua](#) ma [tamaiti o i tausaga a'oga tulagalua](#).

**Lagonaina lea mea:** [puna o faamatalaga mo le mafaufau ma gaoioiga fai mo tamaiti a'oga o i vasega sinia \(senior\) i a'oga tulagalua](#). O le Mafaufau 'Ata'ata e faaoo atu ai aogā o le tausia e le tagata lava o ia, malamalama ma pulea faalogona ootia, magafagafa, ia agalelei iā te oe lava, faatautaia o tulaga le mautinoa ma sauniuni ai mo se suiga.

### Faailoilo atonu o loo manaomia e se tamaitiiti poo se tagata talavou le fesoasoani i le maloloina lelei o le mafaufau

I nisi tualaga, o nei gaoioiga e lē lava e fesoasoani ai mo le mauaina o le mautinoa o le maloloina lelei o le mafaufau.

Ia mata'itu lelei ma saili se fesoasoani faapitoa mo suiga e oo atu le umi i le lua vaiaso pe sili atu foi o iai pea e pei o le:

- Lē toe naunau pe aafia i goioiga sa masani ona fiafia iai
- 'Lē lelei' faalogona, lē fiafia pe popole sa lē masani ai
- Ua amata ona faigata tele mea e masani ai
- Faigofie ona tigā le loto pe ita
- Faia ni gaoioiga e tele ina lamatia ai, e pei o le tagofia o le 'avamalosi poo fualaa faasaina
- Vavaeese pe ua lagona pei ua mamafa tele le 'avega
- Faigata ona ua'itoto'a atu ma iai se faanaunauga
- Faatumulia i le tele o mafaufauga lē mautinoa
- Sui le moe ma le taumafa.<sup>2 3</sup>

### Tagata talavou fesoasoani le tasi i le isi

O tagata talavouatonu o le a liliu atu le tasi i le isi mo le fesoasoani'o le'i saili atu mo se tagata matua poo se tasi o saunia maia le fesoasoani.

O tagata talavou e mafai ona fesoasoani le tasi i le isi e ala i le:

- faafesoata'ia o le 000 pe afai ua manaomia vave e se uo le fesoasoani pe ua iai i se tulaga lamatia e afaina ai i latou lava poo isi
- a'apa atu i se uo, ofo atu iai le fesoasoani ma faailoa atu iai e te manatu atu iā i latou
- ia faailoa atu iā latou uo atonu latou te manaomia ona e ta'u atu i se tagata matua maufaatuatuaina e tusa ai ma o latou popolega.

O le faia o nei ituiaga talanoaga e mafai ona faigata mo tagata talavou. O loo maua faamatalaga i auala e mafai ona fesoasoani ai tagata talavou i se uo i le uepesite a le headspace: [Auala e fesoasoani ai i se uo o feagai ai ma faigata](#)

<sup>1</sup> headspace – o se ta'iala mo matua i lu'itau ma popolega i le a'oga <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-manatu-aogā-mo-le-pulea-o-popolega-ma-faafitauli-i-le-a'oga/>

<sup>2</sup> pepa faaali a le headspace o le 'maloloina lelei o le mafaufau ma oe' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>

<sup>3</sup> headspace – auala e talanoa ai lau fanau e tusa ai ma le maloloina lelei o le mafaufau <https://headspace.org.au/dads/>



## Fesoasoani i le maloloina o le mafaufau

- **GP i lou vaipanoa**
- **headspace Fautuaga:** tamaiti a'oga o le a'oga tulagalua o le Malo o Victoria, aofia ai ma latou faato'ā uma a'oga, e mafai ona maua auunaga faufautua mai le headspace. I le vaitaimi o aso malolō, e mafai e tamaiti a'oga ona ō latou lava ia e ala i lo latou telefonii [le nofoaga o le headspace i lou vaipanoa](#).
- **ehespace:** 1800 650 890\_ [www.headspace.org.au/ehespace](http://www.headspace.org.au/ehespace)
- **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)
- **Head to Help:** 1800 595 212 [www.headtohelp.org.au](http://www.headtohelp.org.au)
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)
- [Faamatalaga i sauaga i le aiga ma tautua fesoasoani](#)
- **Faafesootai le 000** mo le fesoasoani faanatinati.

## Fesoasoani i sauaga i le aiga ma puna o faamatalaga

- **Laasaga Saogalemu (Safe Steps):** 1800 015 188 [www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au)
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)
- **Mea e lelei i le aiga:** [www.woah.org.au](http://www.woah.org.au)
- [Fesoasoani i sauaga i le aiga](#)

## Puna o faamatalaga mo le puipuia o le-faamanu'alia e le tagata o ia lava ma le pule i le ola

- [Mauaina o se peleni o le tausia o le maloloina o le mafaufau](#) (ReachOut)
- [Mea e manaomia ona e iloa e tusa ai ma le faamanu'alia e le tagata o ia lava](#) (headspace)
- [Auala e fesoasoani ai pe afai ua fia pule se tasi i lona ola](#) (SANE Australia)

## Puna o faamatalaga i le maloloina lelei o le mafaufau

- **Mental Health Toolkit:** o loo iai puna o faamatalaga mo tamaiti a'oga, matua ma tausitama ina ia fesoasoani i le maloloina lelei o le mafaufau ma le sologa lelei o tamaiti ma tagata talavou o latou tausia:
  - [Raising Learners Podcast Series:](#) o loo saunia mai ai fautuaga/faamatalaga mo matua/tausitama i mataupu e aofia ai le auala e tausia ai le saogalemu o lou alo i ala faasalalau i komupiuta
  - [Pepa o mea moni-malamalama i le maloloina lelei o le mafaufaut](#) (Okesene)
  - [A'oa'o auala e taulima ai taimi faigata](#) (headspace)
  - [Ia faaaauau i le olaga \(ina ia tausia ai le maloloina lelei o lou mafaufau\)](#) (headspace)
- [Fesoasoani i lau tagata talavou i le vaitaimi o aso malolō](#) (headspace)