

Ma'ae ngaahi matu'a mo e kau tauhi

Poupou ki he mo'ui lelei 'a e fanau ako lolotonga 'a e mālōlō mei he ako

'Oku 'oatu 'e he fakahinohino ko 'eni ha ngaahi tokoni ki he ngaahi matu'a, kau tauhi mo e ngaahi famili ke poupou'i 'a e mo'ui lelei faka'atamai mo e mo'ui lelei 'a e fanau mo kinautolu kei si'i 'oku nau tokanga'i lolotonga 'a e mālōlō mei he ako. 'Oku kau ai 'a e ngaahi sevesi ke a'u ki ai 'o kapau 'oku fiema'u ha tokoni lahi ange.

Ngaahi ngaue 'oku poupou ki he mo'ui lelei faka'atamai

Faka'ai'ai ho'o leka pe taha kei si'i ke:

- Fakamalohisino pea kai mo'ui lelei ke fakatupulaki 'a e loto lelei
- Fakamahu'inga'i 'a e mohe ke poupou ki he mo'ui lelei faka'atamai mo e ongo
- Fekumi ki he ngaahi founa fakafiemalie mo e ngaahi founa fekuki
- Fakafetu'utaki pea fetaulaki mo e ngaahi maheni mo e ngaahi 'ofa'anga
- Tuku ha taimi ke fakahoko 'a e ngaahi me'a 'oku ke fiefia ai
- Fakahoko 'a e Talanoa fakaekita lelei, pea fakamanatu kia kinautolu 'oku 'ikai ke nau tokotaha
- Kau atu ki he ngaahi angafai mo'ui lelei 'i he 'initaneti
- Fekumi ki ha tokoni fakapolofesinale kapau 'e fiema'u.¹

Kuo fa'u 'e he va'a ha ngaahi ngaue ki he mo'ui lelei mo e ngaahi fakatalanoa ma'ae ngaahi matu'a mo e kau tauhi 'o e [fanau ako lautohi](#) mo e [fanau ako kolisi](#).

Feeling it: [mngaahi naunau mo e ngaahi ngaue fakaefakakaukau ma'ae fanau ako kolisi](#). 'Oku 'oatu 'e he Smiling Mind ha ngaahi tokoni ki hono tokanga'i koe, mahino'i mo pule'i 'a e ngaahi ongo, mo'ui fakakaukau, anga 'ofa kiate koe, folaua 'a e ta'epau mo teuteu ki ha liliu.

Ngaahi faka'ilonga 'e ala fiema'u ha leka pe taha kei si'i 'a e poupou ki he mo'ui lelei faka'atamai

'I he ngaahi keisi 'e ni'ihi, 'e 'ikai fe'unga 'a e ngaahi ngaue ko 'eni ke poupou'i 'aki 'a e mo'ui lelei faka'atamai lelei.

Fakatokanga'i pea fekumi ki ha tokoni fakapolofesinale ki ha ngaahi liliu kuo hoko 'o a'u ki he uike 'e ua pe lahi ange ai 'o hange ko e:

- 'Ikai ha loto manako pe fie kau ki he ngaahi ngaue 'oku angamaheni ke sai'ia ki ai
- Ongoi 'ma'olalo', puputu'u pe hoha'a 'ikai angamaheni
- Faingata'a ange hono fakahoko 'a e ngaahi me'a angamaheni
- 'Ita ngofua
- Fakahoko 'a e ngaahi me'a fakatu'utamaki, hange ko e ngaue'aki 'o e 'olokaholo pe faito'o konatapu

¹ headspace – poupou'i 'a kinautolu kei si'i 'i he puputu'u fakaako <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/> <https://headspace.org.au/explore-topics/supporting-a-young-person/school-stress/>

- Mavahe pe ongo'i mafasia
- Faingata'a 'a e tokanga mo e ongo'i fie fakahoko ha me'a
- Ma'u 'a e ngaahi fakakaukau kovi lahi
- Ngaahi liliu 'i he anga 'o e mohe mo e kai.²

Fepoupouaki 'a kinautolu kei si'i

Ko kinautolu kei si'i 'oku **ngalingali ke nau kumi tokoni pe 'iate kinautolu** kimu'a pea nau fekumi ki ha taha lahi pe taha sevesi tokoni.

'E malava ke fepoupouaki 'a kinautolu kei si'i 'aki e

- **fetu'utaki ki he 000 kapau 'oku fiema'u 'e ha maheni ha tokoni fakavavevave** pe 'oku ngalingali ke fakalavea'i kinautolu pe ni'ihi kehe
- feinga atu ki ha maheni, foaki atu ha poupou pea fakaha kia kinautolu 'oku ke tokanga atu
- fakaha ki he 'enau maheni 'e malava ke nau talaange ki ha taha 'oku falala'anga 'o fekau'aki mo e ngaahi me'a 'oku tokanga ki ai.

'E faingata'a hono fakahoko 'a e fa'ahinga fakatalanoa ko 'eni kia kinautolu kei si'i. Ko e fakamatala ma'a kinautolu kei si'i ki he founa ke poupou'i 'aki ha maheni 'oku ma'u ia 'i he:

- headspace: [Founa ke tokoni ki ha maheni 'oku fou 'i ha taimi faingata'a](#)
- ko e Naunau ki he Mo'ui Lelei Faka'atamai mo e Mo'ui Lelei (Mental Health and Wellbeing Toolkit): [Kapau ko koe pe ha maheni 'oku fiema'u tokoni 'i he mo'ui lelei faka'atamai](#)

Ngaahi naunau ki he mo'ui lelei faka'atamai

- [Poupou'i ho'o taha kei si'i lolotonga 'a e ngaahi 'aho mālōloo \(headspace\)](#)
- [Naunau ki he Mo'ui Lelei Faka'atamai mo e Mo'ui Lelei \(Va'a Ako\)](#)
 - [Ngaahi Talatalanoa Raising Learners](#): 'oatu e fale'i mo e fakamatala taukei ki he ngaahi matu'a mo e kau tauhi 'i he ngaahi kaveinga 'o kau ai 'a e founa ki hono tauhi ho'o leka ke malu 'i he 'initaneti
 - [Mahino'i 'a e mo'ui lelei faka'atamai – mo'oni'i me'a \(Orygen\)](#)
 - [Ako ki he founa ke fekuki mo e taimi faingata'a \(headspace\)](#)
 - [Ngaue'i ho'o mo'ui \(ke tauhi ke mo'ui lelei fakae'atamai\) \(headspace\)](#)

Mo'ui lelei mo e malu 'i he 'initaneti

- [Safe Socials \(Va'a Ako\)](#)
 - [Mo'oni'i me'a – ngaahi matu'a 'o e fanau ako lautahi](#)
 - [Mo'oni'i me'a – ngaahi matu'a 'o e fanau ako kolisi](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [Feitu'u fai'angame'a 'a e ngaahi matu'a mo e kau tauhi](#)
- [Fakangatangata 'o e ta'u 'i he mitia fakasosiale \(eSafety Commissioner\)](#)

Poupou ki he mo'ui lelei faka'atamai

- **Fetu'utaki ki he 000** ki ha tokoni fakavavevave
- **Ko ho'o GP fakalotofonua** ki ha palani mo e ngaahi hiki ki he mo'ui lelei faka'atamai

² headspace 'mental health and you' pousitā <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>
mo e headspace – founa ke fakatalanoa ai ki ho'o fanau 'o fekau'aki mo e mo'ui lelei faka'atamai
<https://headspace.org.au/dads/>

- **Fale'i headspace:** Ko kinautolu kei si'i 'i he ta'u 12-25 'e malava ke nau a'u ki he ngaahi sevesi fale'i mei he headspace. Lolotonga 'a e ngaahi 'aho mālōloo, 'e malava ke tā 'a e fanau ako ki he 'enau [senita headspace fakalotofonua](#)
- **ehespace:** 1800 650 890 www.headspace.org.au/ehespace
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline:** 13 11 14 www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue:** 1300 224 636 www.beyondblue.org.au
- **Head to Health:** 1800 595 212 www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

Ngaahi naunau ke ta'ofi 'a e fakalavea pe kita mo e taonakita

- [Ma'u mai ha palani tokangaekina 'o e mo'ui lelei faka'atamai](#) (**ReachOut**)
- [Me'a 'oku fiema'u keke 'ilo fekau'aki mo e fakalavea pe kita](#) (**headspace**)
- [Founga ke tokoni ki ha taha 'oku loto'i taonakita](#) (**SANE Australia**)

Poupou mo e ngaahi naunau poupou ki he fakamamahi 'i he famili

- **Safe Steps:** 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **What's okay at home:** www.woah.org.au
- [Ngaahi naunau poupou ki he fakamamahi 'i he famili](#)