

Ma'ae fanau ako

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

'Oku 'oatu 'e he fakahinohino ko 'eni ha ngaahi tokoni ki he hokohoko atu hono tokangaekina ho'o mo'ui lelei faka'atamai mo e mo'ui lelei lolotonga 'a e mālōlō mei he ako. 'Oku kau ai 'a e ngaahi sevesi ke a'u ki ai 'o kapau 'oku ke fiema'u tokoni.

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

Faka'ai'ai koe mo e ni'ihiki kei si'i ke:

- Fakamalohisino, 'oku ne fakatupulaki 'a e loto lelei mo e mo'ui lelei faka'atamai – 'ai ke malie!
- Fafanga ho'o 'atamai 'aki ho'o kai mo'ui lelei – te ne toe fakalakalaka'i ho'o 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 manatu'i 'oku 'ikai keke 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: [ngaahi naunau mo e ngaahi ngaue fakaefakakaukau ma'ae fanau ako](#). '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 'e koe pe ko ha maheni 'a e poupou ki he mo'ui lelei faka'atamai

'E malava keke ma'u 'oku 'ikai fe'unga 'a e ngaahi ngaue ko 'eni ke tokanga'i 'aki ho'o mo'ui lelei faka'atamai. Ko e ngaahi faka'ilonga 'eni te ke malava ai 'e koe, pe ko ha maheni, ke fiema'u ha poupou:

- 'Ikai ha loto manako pe fie kau ki he ngaahi ngaue 'oku angamaheni ke sai'ia ki ai
- Ongo'i '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
- Mavahe pe ongo'i mafasia

¹ headspace – ma'u 'a e poupou <https://headspace.org.au/>

- 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

Poupou'i ho ngaahi maheni

Ko koe mo ho'o ngaahi maheni 'oku **ngalingali ke mou kumi tokoni pe 'iate kimoutolu** kimu'a pea mou fekumi ki ha taha lahi pe taha sevesi tokoni. 'E malava keke fepoupouaki mo ho'o ngaahi maheni 'aki e:

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

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

- [Founa ke tokoni ki ha maheni 'oku fou 'i ha taimi faingata'a](#)
- [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

- [Naunau ki he Mo'ui Lelei Faka'atamai mo e Mo'ui Lelei \(Va'a Ako\)](#) Fale'i ma'a kinautolu kei si'i ki he founa ke tokanga'i ho'o mo'ui lelei faka'atamai mo e mo'ui lelei 'a koe, poupou'i ha maheni, mo e feitu'u ke ma'u mei ai ha tokoni.
- [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 \(ke tauhi ke mo'ui lelei fakae'atamai\) \(headspace\)](#)
- [Fakahinohino ki he mo'ui lelei faka'atamai mo e mo'ui lelei \(Youth Central\)](#)

Poupou ki he mo'ui lelei faka'atamai

- **Fetu'utaki ki he 000** ki ha tokoni fakavavevave
- **Ko ho'o GP fakalotofonua** 'e malava ke ne 'oatu kiate koe ha poupou makehe
- **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 keke tā ki ho'o [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 <https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria>
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

² headspace 'mental health and you' pousitā <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>
mo e headspace – poupou ma'a kinautolu kei si'i ki he kai lelei mo ma'u ha mohe fe'unga:
<https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

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

- [Safe Socials \(Va'a Ako\)](#)
 - [Mo'oni'i me'a ma'ae fanau ako kolisi](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [Fakahinohino ma'ae to'utupu](#)
 - [TL;DR](#)
 - [Palani mo'ui lelei fakatisitolo](#)
- [Fakangatangata 'o e ta'u 'i he mitia fakasosiale](#) (**eSafety Commissioner**)

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
- [Poupou ki he fakamamahi 'i he famili](#)