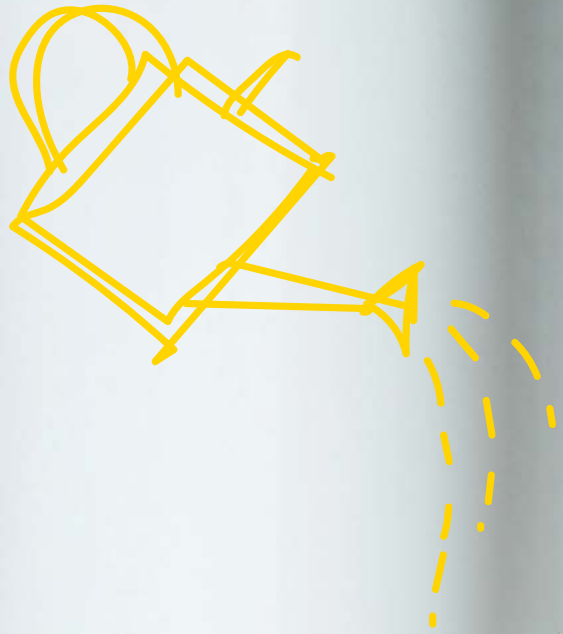


Yellow
Brick
Road



Toe teuteu, toe atia'e & ola lelei

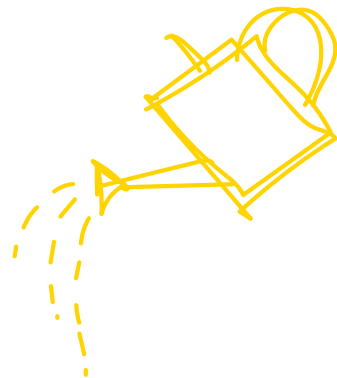
Taiala i tausiga sili ona
lelei mo oe lava

O anafea le taimi mulimuli na e faamuamua ai oe lava?

Tatou te ausia mea tatou te moomia i aso taitasi e aunoa ma se faalavelave; e pei o le 'ai, inu, moe ma fealvai i feau masani i aso uma.

Ae o anafea le taimi mulimuli na e mafaufau ai i lou soifua manuia? Faamata ua tataua ona e faia se tausiga sili ona lelei mo oe lava?

E ono foliga mai o se manatu faapito ia te oe lava, ae o le faaavanoa o le taimi e faataitai ai tausiga mo oe lava e maua ai suiga aogā e lelei mo lou soifua maloloina mo se taimi umi. E mafai ai ona e faia le tele o mea i aso taitasi.



O le ā le tausiga mo oe lava?

O le tausiga mo oe lava o lou faia lea o le tausiga mo oe lava ma faaavanoa le taimi i aso uma e tausi ai lou soifua manuia. O mea faigofie e pei o lou talanoa i upu faalaeiau ia te oe lava poo lou auai i se meafai e te tafao ai.

O soo se mea e mafai ona e faia e fafagaina ai lou mafaufau, faalogona, agaga, agafesootai ma le soifua maloloina o le tino.

Aisea e tāua ai lau tausiga mo oe lava?

Tatou te moomia ona fafaga o tatou tino i mea lelei e aulia ai aso uma. E fesoasoani le - tausiga mo oe lava e fafaga ai o tatou tagata - mafaufau, faalogona ma le tino – ma o le mea lea e mafai ai ona tatou pulea lelei manaoga o le olaga i aso taitasi.

Tausiga lelei mo oe lava:

- ➔ Faaleleia ai le soifua maloloina o le tino, faalogona ma le mafaufau
- ➔ Faaleleia atili ai uiga faaalua
- ➔ Faaititia ai le atuatuvaale ma faamāmā ai mea o mamafa i le mafaufau
- ➔ Faaleleia atili ai talitonuga o le tagata ia te ia lava ma le maunoina
- ➔ Foia ai le vaivaitetele

O se manatu sili ona lelei lou taumafai ia e iloa lelei oe lava ma faaleleia atili au sootaga ma isi - ia te oe lava ma isi.

E mafai ai foi ona tatou faia le fesoasoani sili ona lelei mo isi. Afai ua tatou ausia mea o moomia ma ua faamalieina ai i tatou, o le a sili ai ona faigofie lo tatou loto foai e aunoa ma le ita, ma lagolagoina o tatou aiga i le taimi ua latou moomia ai la tatou fesoasoani. A tuu i se faaupuga faigofie, o lau tausiga mo oe lava e aogā e te mālōlō ai mai mea o mamafa i lou mafaufau.



Aisea ua fai ai ma a tatou masani le manatu māmā i lau tausiga mo oe lava?

E faigofie ma e lē alu ai se tupe i lau tausiga mo oe lava, ae ua fai ma masani lo tatou manatu māmā i ai. O mea masani e taotaomia ai taumafaiga mo lau tausiga mo oe lava e aofia ai:

‘E lē maua se avanoa e faia ai se tausiga mo a’u lava’

E lē moomia le tele o se taimi mai au galuega ma feau masani e te tausi ai ia te oe lava. E mafai ona amata mai i le 1 minute e mālōlō ai, faasolo atu i le 5 minute ma luga atu. E mafai ona fetuutuunai lau taimi e te moomia ma e mafai ona fetuunai ina ia fetau lelei ma au fuafuaga.

E te faalogoina lava le aogā pe a mae’a nai minute na faatino ai lau tausiga ia te oe lava. Ae manatua o le faatele ona e faia, o le tele foi lena o le aogā e te maua mai ai.

‘Ou te iloa o le tausiga a se tasi mo ia lava o se manatu faapito’

E i ai lava le taimi e gata mai ai le malosi o le tagata e mafai ai ona faia o se mea. O lo tatou faaavanoaina o se taimi mo i tatou lava, ia lava le malologa ma faamalositino, o le a faatupulaia ai le malosi ma le fiafia e auai i meafai o le soifuaga.

E ui e foliga mai o se manatu faapito, ae o le a fesoasoani ia te oe e ausia ai le tele o mea mo oe lava ma ē pele ia te oe.



E faapefea ona e faia le tausiga mo oe lava?

A e taumafai e fai le tausiga ia te oe lava, e muamua lava ona e iloa mea e moomia mo oe e fesoasoani e maua ai lou ola manuia ma o mea e lei atoatoa ona e ausia.

Fesili ifo ia te oe lava fesili nei:

- Faamata e mafai ona faaleleia atili lo'u ola maloloina?
- Faamata e mafai ona sili atu lo'u fiafia?
- Faamata e mafai ona ou maua le filemu e sili atu?
- Pe ou te moomia nisi mea manaia ma le malie?
- Pe ou te moomia ona lava le taimi ou te mālōlō ma maua ai le filemu i lo'u olaga?
- Pe ou te moomia le tele o le taimi e faatasi ai ma tagata?
- Pe ou te moomia le tele o le taimi i le itu faaleagaga/taimi e toe tomanatu ai?

Tusi i lalo au tali ona lisi lea o mea e mafai ona e faia e ausia ai ou manaoga. Mafaufau i taimi e te avanoa ai, o suiga laiti ma le tetele e mafai ona e faia, ma manaoga

e tatau ona e faamuamua mo lou soifua lelei.

O lou malamalama i le itu lea, e mafai ai ona e faia se fuafuaga e faaleleia atili ai lou soifua manuia ma fesoasoani ia te oe ia e ausia mea pito sili ona e lelei ai.

Manatua o le tausiga a le tagata mo ia lava e moomia ona faamasani ma faataitai i ai. E ono faigata ona tau amata, ona ua fai ma masani le alofia o suiga fou ma e ono galo ai pe musu e faataitai.

Manatua e tele se taimi e faamasani ai i faiga fou ma e lē faigofie i le tele o taimi. O lou malamalama i le itu lea e fesoasoani ai ia e tamau i lau fuafuaga ua fai.

E sau aso ma amata ona e maua suiga tumau ma le aogā mo lou soifua manuia.

Meafai mo lau tausiga mo oe lava e faataitai i le fale

Amata ona fai se diary ma lisi mea e 3 ua e faafetaia ai aso taitasi.

Faataitai le mafaufau loloto poo le mataala. Na o le 5 minute e te moomia e te iloa ai le aogā ia te oe.

Faatuaoi ma faatapulaa mea e mafai ona e faia ma mea e lē mafai ona e faia i aso taitasi.

Tafao i fafo atu ma le fale ma fesootai i le manaia o le siosiomaga.

Tafao i le manaia o le susulu o le la ma le pa'i o le vao i ou vae.

Fesootai ma auunaga ma tagata e maua ai le faamalosiāu mo oe.

Fai mea faatasi ma tagata e te maua ai mafaufauga lelei.

Talosaga mo mea e te moomia.

Saili i mea e mālie ia te oe.

Ia e iloa meafai e maua ai le olioli ma toaga e fai.

Filifili meaai e malosī lelei ai lou tino ma lou mafaufau.

Ia lava le moe ma tausisi i le taimi lava e tasi e te moe ai i po taitasi.

Fai se taimi paganoa mo oe lava e te toe tomanatu ai i lou soifua manuia, poo le mālōlō i se nofoaga e leai se pisa.

Faataitai ona ave lau faamuamua ia te oe lava.

Toaga e faamalositino.

Alu sau tafaoga mo le faaiuga o le vaiaaso, pe tietie i se isi taulaga o lata ane.

Faatulaga le taimi e fai ai lau tausiga mo oe lava ma tausisi i ai!

Faaitaitai ona e fai atu “leai”

O se tasi o itu pito sili ona faigata i le tausiga o loo e faia mo oe lava o lou fai atu e leai i manaoga ma talosaga o isi tagata. E faafaigofie ona e fai atu leai i lou faia o se lisi “leai” i mea e te lē fiafia i ai poo mea ua e lē toe manao e fai.

Teu se lisi o faaupuga e aogā e faafaigofie ai ona e fai atu leai i le lumanai:

“E lē mafai ona ou faia le mea lena i le asō. E iai se isi tagata e mafai ona e fesili i ai?”

“Leai faafetai. Se’i ou mafaufau i ai. E mafai ona fai i se isi taimi?”

Auala e mafai ona fesoasoani atu ai le Yellow Brick Road ia te oe

O aso uma matou te faataatia ai tulaga ina ia mautinoa o loo amanaia manatu o aiga, o loo lagolaogina i latou, faaaupegaina ma maua le malosi e faatoilaloina ai luitau o feagai ma i latou.

Afai ua e mautioa le tausiga e sili ona lelei mo oe lava ma e te moomia se fesoasoani, faamolemole faafesootai mai i matou. E leai se totogi o a matou auunaga ma e lē faalauaitelaina.



E moomia le faia o le pitolaau a tagata uma e mafai ai ona maua suiga lelei mo i tatou uma.

E faavae a matou galuega i le ola lelei o aiga, ma o le fatu lea o a matou galuega uma.

O le Yellow Brick Road o se faalapotopotoga aoao e faapitoa galuega e saunia ai le lagolagosua mo aiga o loo iai se tasi e pele ia i latou o loo feagai ma luitau tau soifua maloloina o le mafaufau.

Ua silia ma le 40 tausaga o le avaanaga ma tagata i le atunuu atoa, ma ua matou iloa afa'i o feagai se aiga ma se tasi ua aafia le mafaufau i manatu e faanoanoa tele ai ma tuuina atu i aiga nei le fesoasoani e talafeagai ma sa'o ma toefuataiina lo latou malosi, o le a mafai ona maua e le aiga atoa le soifua manuia.

O le maua o suiga lelei o le taulaiga aupito tāua lea ia i matou. O le galulue faatasi, e mafai ai ona matou fesoasoani atu ia maua le soifua lelei.



Supporting families
towards mental wellbeing

Te Tai Tokerau
0800 732 825

Te Puku o te Ika a Māui
0800 555 434

Te Wai Pounamu
0800 876 682

yellowbrickroad.org.nz