

SAMOAN.STRESS 2013

## Fautuaga mo Lagona Mamafa

E iai mea e sili ona tāua i lo isi. Taumafai e fa'avasega mea e tatau ona 'e faia ma faifai lēmū mea e lē tāua tele pe'ā iai sou taimi.

**“A tele le mamafa tu o le va'aiga o la'u pepe ona 'ou pese lea”**

### Fautuaga mo mātua

'O le faigōfie ia ona lagona le mamafa 'a'o tau fa'amaopoopo le 'āiga, tīgāmea, kuka, fa'amamā, sau mai i le A e o'o atu i le E, mea tau tupe ma isi mau mea. E iai taimi 'ua tele ai le mamafa o le 'avega 'ua fa'apena le faigatā o le olaga ona 'ua fōliga lāpopo'a mea ma 'ese le faigatā.

E lē mafai ona puipuia 'ātoa lagona mamafa, 'ae iai 'auala e mafai ai ona pūlea 'ina 'ia 'aua ne'i fa'apopoleina.

**Fai se taimi mo 'oe, nofo ma faitau se tusi mo le 10 minute.**

**“Fai se mālōlōga mai ou tiute fa'atinā”**

## ‘O mea e mafai ona fesoasoani

- Mafaufau pe fa’apefea ona ‘e tali i nisi lu’itau? Pe iai ni mea ‘e te oso ai i luga nai lo isi? Talanoa i se isi tagata ma māfaufau i ni ‘auala e mafai ai ona pūlea.
- ‘O nisi taimi tau ia ina talia “E leai se mea ‘ou te faia i ai, e lē ‘o sa’u fa’afitāuli” ‘ua māmā le ‘avega.
- Fai ni sini e mafai ona ‘ausia. ‘Afai e iai ni au tamaiti laiti o le taumafai e fa’amamā le fale e lē mafai. Fai se taimi mo outou ‘uma pe’ā ‘uma le aso e teu ‘ese ai mea ta’alo.
- Fa’amālositino. Taumafai ona ō e sāvavali fa’atolu i le vaiaso, fai ni fa’amālositino o le ta’oto ma nofo i luga fa’alua sefulu i taeao ‘uma pe ‘eli se togālā’au.
- Fai se taimi mo ‘oe. Nofo ma faitau se tusi mo le 10 minute, pe matamata le TV. ‘Aua le fa’aalua ‘uma le taimi pe’ā momoe lau fānau pe pisi solo e taumafai e fai ni mea, fa’aaogā le taimi mo ‘oe. Se’i le palaka o le telefoni ma tā’ele, tusi i lalo ou lagona, moa le vao, ta’oto’oto i le lā, telefoni sau uō.
- Fai sau uō. Alu i se potopotoga lagolago, pe ‘auai i le Nofoga Ta’alo po’o le Ā’oga ‘Āmata. Talanoa i mātua o tamaiti ‘olo’o ta’a’alo ma lau tama, e ‘āmata mai ai ‘i’inā se faigāuō e mafai ona lagolagoina ‘oe.

## ‘O mea e lē fesoasoani

- ‘Aua ‘e te faitioina ‘oe lava, e leai lava se tasi e ‘ato’atoa ni ana mea e fai i taimi ‘uma.
- Taumafai e ‘aua le fa’amisa i isi tagata, mānava ‘umi i totonu ma savali ‘ese.
- ‘Ia mautinoa ‘aua ne’i ‘e maua i le lē lava o le ‘ai, ‘ai tele, tele le inu kofe po’o meainu mālosi.

**“Alu i fafo, tatala le fa’amalama ma afai e mafai, alu i se mea o avanoa.”**

- ‘O le fa’ataiō e o’o atu ai i se isi tūlaga ma fa’avevesi ‘uma ai ‘oe ma lau fānau.
- E tili ‘i’inā faigatā ma lelavā le alu i fafo ma fealua’i. ‘O uō ma ‘āiga o lau fesoasoani sili lea. ‘A ‘e lē iloa se tagata, māfaufau po’o a nisi nofoaga e ono e feiloa’i ai i isi mātua ‘olo’o tutusa ma ‘oe – Nofoga Ta’alo, Kohanga, a’oga ‘āmata ma isi.
- ‘O le lē lava o le moe. Taumafai e ta’oto ma fa’afilēmū ‘a’o momoe lau fānau. Alu vave e moe. Taumafai e ‘aua ne’i e lelavā tele ma faigatā ‘uma ai mea.

**“‘Afai o iai se isi mea fai e faigōfie ona o’u ita”**



S.K.I.P

skip.org.nz  
facebook.com/SKIPcommunity

## Fa'avasegaina o lou aso

'A'o lāiti tamaiti e fōliga mai e tele mea e fai. Taumafai e fa'ata'atia le fa'asologa o au gāluega fai 'ina 'ia 'aua ne'i faulala'i au fe'au i luga o isi fe'au. Sauni e fesuia'i au mea fai pe'ā tupu mai se isi mea. 'Aua 'e te popole i gāluega i totonu o le fale pe'ā lā le aso ma mafai ona 'e alu lea e savali, pe sau se tasi lua te talanoa.

**“Ki fa'aleotele le musika ma siva”**

**“Alu e tā'ele”**

## Fa'ata'atitia ni au sini

Fa'ata'atitia mea e sili ona tāua. E iai mea e sili ona tāua o lo isi, taumafai e fa'avasega mea e tatau ona 'e faia ma faifailēmū mea e lē tāua tele pe'ā iai sou taimi. Fa'ata'atia ni sini lāiti mo 'oe 'ina 'ia 'e lagona 'ua mǎe'a se mea i aso tā'itasi. Se fa'ata'ita'iga fuafua lou alu e tia'i 'uma mea i le pusa'aisa 'ua te'a le taimi fa'aaogā, pe fuafua sou taimi faitautusi i lau tama. 'A fesiligia 'oe 'e te faia se mea e faigatā mo 'oe, fai i ai leai.

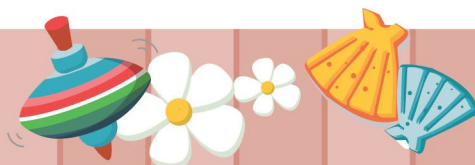
**“Fa'amatamata tamaiti i se vitio”**

**“Ou te lē talia le telefoni i le 15 minute mulimuli 'ae 'ou te le'i alu 'ese ma le fale”**

## Pe'ā 'e popole

'Afai o 'e popole ma lagona le mamafa tu, fa'anoanoa pe 'ua leai se loto fiafia, talanoa i lau fōma'i.

**“Na fa'alētonu o'u lagona ina 'ua fānau la'u pepe. Na 'ou mamao 'ese ma lo'u 'āiga ma sa mana'omia se tasi ma te talanoa. Na ma talanoa ma la'u fōma'i pe tusa ma le itūlā ma ina 'ua fo'i i le ta'avale fai mai la'u pa'aga o a'u 'o se tagata fou.”**



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

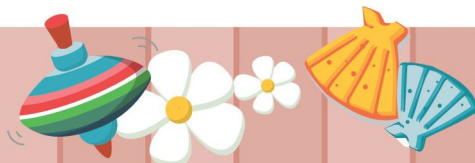
E lagolago e le Skip mātua ma e tausia fānau  
‘ina ‘ia tausia tamaiti i ‘auala lototele.

Mo nisi fa’amatalaga alu i le:  
**[www.skip.org.nz](http://www.skip.org.nz)**

Imeli: [info@skip.org.nz](mailto:info@skip.org.nz)  
pe telefoni le: **04 916 3387**

Mo nisi fa’amatalaga i lagolago mo mātua alu i le  
**[www.familyservices.govt.nz/directory](http://www.familyservices.govt.nz/directory)**

SKIP008 Me 2005



S . k . I . P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)  
[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)