

Ola malosī o te fōitino

- Levolo 2 o Fakatokaga

Tamaliki mo talavou ko foki ki akoga kamata mo akoga

Akoga mo matagaluega akoga kamata ko 'tala nei ki tamaliki mo talavou katoa. Mai lalo i te Levolo 2 o Fakatokaga akoga mo matagaluega akoga kamata ko puipugina faka'lei ke toe kau atu ki akoakōga kae ko fakaaogā a fuafuaga faopopo o te ola'lei. Kafai e isi ne au fesili io me isi se mea e manavase koe ki ei, e mafai ne koe o fesokotaki ki te faiakoga o tau tamaliki. Kafai tau tamaliki koi akoga mai te fale e mafai ne koe o fesili ki te faiakoga a latou ke fesoasoani ki olotou akoakōga. E mafai ne koe o onono ki te <https://learningfromhome.govt.nz/distance-learning>

Te ola lei, te olaga puipui mo te olaga manuia o au fanau, talavou mo tou kāiga saukatoa e tāua mo tatou katoa loa.

Saogalemu

Tokagamalie i se kāiga e tāua. Kafai koe mo niisi tino matua e nofo 'toka, a otou tamaliki foki mo talavou e nofo 'toka foki.

Lasiga o tamaliki mo talavou ko foki ki akoga. Au tamaliki mo talavou e mafai o manavase me tausi pefea a faifaiga fou, e aofia i ei te tu vāsia mai olotou taugasoa kae se fakapilipili o manava fakatasi ki te ea i te vāsia o nisi tino. E isi ne nisi fakamatalaga kae e aofia i ei fakamatalaga i 'gana o te Pasefika mo te faipati ki tāga (sign language) i konei: <https://parents.education.govt.nz/essential-information/news-stories/covid-19-preparing-for-alert-level-2/>

E isi loa ne fakalavelave:

Kafai e manako koe ki se fesoasoani ki mea tau tupe mo togi meakai io me ko au pili, e mafai ne koe o sala ki loto i te: <https://covid19.govt.nz/individuals-and-households/financial-support/#help-with-money> io me telefoni ki te 0800 559 009

Kafai koe e manako ki se fesoasoani ki mea tau fale, e mafai ne koe o maua nisi fakamatalaga ma telefoni koe ki te Minisituli o Pisinisi, Kiloga fou mo Fakamauaga o Galuega i te: 0508 754 163

Kafai koe io me se tino o tou kāiga e pokotia ne failoga o te COVID-19 telefoni muamua ki tou tokita, io me ki te HEALTHLINE i te 0800 358 5453

Kafai koe seiloa tonu me sokotaki koe ki fea mo se fesoasoani, telefoni ki te telefoni helpline a te Malo i te 0800 779 997. Te telefoni tenei e avanoa mai te 8 i te taeao ki te 1 i te valuapo i aso katoa

Kafai koe e manavasē ona se tamaliki io me se talavou e tuu ise tulaga tai fakamataku, telefoni ki te fakapotopotoga Oranga Tamariki i te 0508 326 459 24 itula, i te 7 aso o te vaiaso

Ke maua se fesoasoani o onosai

Te taimi tenei se taimi e mafai o manavase i ei a tino katoa. Te lagona o te loto manavase kae pole se uiga masani. I te Levolo 2 e tokouke a tino e lagona te loto manavase me nea mea e mafai o tupu fakamuli.

I tau komiuniti, mātua mo kāiga e fai tusaga tāua o latou

- Tumau te fesoasoani faka'lei ki au tamaliki mo tou kāiga kae e tāua ke fakafiafia latou manafai e mafai i taimi katoa.
- Kafai koe pena foki mo nisi tino ma'tua i loto i te fale e fai uiga kola e tokagamalie, au tamaliki foki e lagona ne latou te loto tokagamalie kae ko se manavase.
- Fakaoko ki tou kāiga mo tou komuniti – ou manatu 'lei, fakamatalaga kola e iloa ne koe me maua i fea a fesoasoani, mea kola e mafai koe o fesoasoani (i te telefoni, i te initaneti manafai e mafai). Taumafai ke tumau loa koe o faipati ki tou kāiga mo tou komuniti ki tulaga o mea tupu.
- Tumau te fesokotaki – mo so se tino koi manakogina ne latou o nofo i fale.
- Kafai a koe e kau atu ki te *Talanoa Ako Hub*, tumau loa te fesokotaki kae fakaaogā te fakasokoga tenei mai lalo mo nisi logo (tips) o te talanoa ako pena foki mo te polokalame o fakasologo o te letio.

<https://learningfromhome.govt.nz/pacific-communities/talanoa-ako-radio/learning-tips>

Tamaliki kola se katoatoa (disabilities)

Awhi@home se itulau o te Facebook tela ko mātua e takitaki ne latou kae fesoasoani a te IHC mo taugasoa e aofia i ei te Minisituli o Akoakōga mo matagaluega o tino se katoatoa (Explore services). E fakatoka ne latou a fesoasoani ki mātua o tamaliki se katoatoa kae avaka mataupu e aofia i ei a manatu fesoasoani (tools), mea kola e mafai o fakaaogā mo vitiō kola e faipati ki tofotofoga kola e mafai o nofo mo koe.

Te itulau tenei e fesoasoani kia koe, pela me se mātua o tamaliki se katoatoa, i te fakatokaga ne latou a palani mo logo, fakasokoga ki mea e mafai o fakaaogā, fakamatalaga ki te COVID-19 pela foki mo fesoasoani o fesokotaki mata-ki-mata mafai e manakogina:

- Fano ki te Awhi@home i te Facebook

Kafai koe io me se tino i tou kāiga e manavasē io me tai se fiafia, kae mafaufau koe me manakogina ne fesoasoani tai lasi, e mafai ne koe o fesokotaki;

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/covid-19/> o sala me maua i fea se fesoasoani. E mafai foki koe o telefoni ki:

Laina Telefoni mo vaega fesoasoani

- 1737 – Telefoni seai se togi io me tusitusi i telefoni 1737 i sose taimi ke maua mai se fesoasoani mai tino kola ne akoga ki mea tau fautuaga.
- Sose manakoga – 0800 543 354 io me tusitusi i telefoni 4357 (HELP)
- Mea tau talavou – 0800 543 354 io me tusitusi i telefoni 234
- Samalia alofa – 0800 726 666

Tatou nei ko ola i vaitaimi o te se nofo 'toka. Nisi taimi kafai tino e nofo se toka olotou mafaufau e lasi te kaitaua ia latou. E mafai loa latou o fai uiga kola e tai fakamataku io me mafai o fakatigaina ei nisi o tino i te kaiga. E isi ne auala fesoasoani, olo ki te facebook **@LeVaPasifika** e maua i ei ne fakamatalaga mo faifaiga, io me ka maua ne koe ne fesoasoani pela foki mo tino kola e mafai o fesokotaki koe ki ei i te <https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/helplines/> E mafai foki koe o telefoni ki napa kona mai luga mo se fautuaga io me se fesoasoani.

Logo mo mātua, faiakoga mo tino tausi kola e fesoasoani ki tamā tamaliki mo tamaliki

Kafai a mea e mafuli e lagona ne tatou te loto se tokagamalie. E mafai ne koe o fesoasoani ki au tamaliki ke lagona te loto tokagamalie i te faipati kia latou e uiga me ia koe e manako ke uke au mea e fai ona la ko puipuigina faka'lei te olo o tafao i tua, fetuai mo 'tou kāiga mo taugasoa pela foki mo te fetui mo faiakoga.

Ko mafai ne koe o toe kamata a faifaiga masani o te tou kāiga ona i tamaliki ko mafai o foki atu ki akoga kamata mo akoga. Kafai nei koe ko foki o galue, ka isi se 'kesega ki au tamaliki. Fakamalosi ki au tamaliki mafai latou ko solopū ia latou ka foki ki akoga kamata io me ia koe ko foki o galue.

E 'tau mo koe o onosai. Au tamaliki ka manakogina ne latou koe ke fakamatala kae fakaasi kia latou me a mea katoa e 'lei. Tamaliki e mafai o 'segi (confused) io me matakū mafai e isi ne mafuilfuliga kae e se malalamalama latou i mafuilfuliga kona. Kafai a tamaliki e matakū, latou e manako o nofo mo tino kola e fesoasoani ke lagona ne latou te loto tokagamalie. E mafai latou o fia nofo mo koe i taimi katoa. E mafai foki latou o manavase manafai latou e se nofo fakatasi mo te kāiga. Fakalogo kia latou. Fesilisili me sea te loto lagona a latou. Fakailoa kia latou me e 'LEI ma isi ne loto lagona a latou pena. Fakailoa kia latou me i te kāiga katoa e mafai o fai a mea kola e fesoasoani ke tokagamalie latou.

E pefea te loto lagona o tamaliki, kae nea foki aku mea e mafai o fai?

A tamaliki katoa e 'kese. E mafai ne latou o fakaasi te manavase i auala 'keseke. Nisi tamaliki e fakaasi te manavase o foki ki mea kola e fai tele ne latou koi foliki i ei, pela mo te mitimiti olotou maikaoma'tua, mimi, io me solopū kia koe.

E pokotia pefea a tamaliki e fano loa ki luga i mafuilfuliga o mea tupu i aso katoa olotou olaga, mea kola e lagona ne latou mai nisi tino, o au faifaiga mo tou loto lagona, pena foki mo tou tulaga fesoasoani kae fakamalosi kia latou.

A te fakasologo (table) tenei mai lalo e isi ne auala kola e fakaasi mai i uiga fai o pepe io me ko tamā tamaliki, kae fakamatala likiliki foki me e mafai pefea a mātua mo tino tausi o fesoasoani.

Fesoasoani mo tamā tamaliki i te vaitaimi tenei pena foki ma oti te COVID-19

Manavase/mataupu tāua

Fakalavelave ki te moe.
Se fia fano o moe, e lasi te alaala i po, e manako o moe mo koe.

Malamalama

Kafai a tamaliki e manavase, latou e manako o nofo mo tino kola e fesoasoani ke lagona ne latou te loto tokagamalie. E manavase manafai latou e se nofo fakatasi mo koe. Kafai e isi ne mea e se malalamalama latou e mafai o manatua ne latou i taimi moe, me ia latou e se fakalavelave o fai nisi mea. A tino e masani o moemiti ki

Logo

Kafai e 'LEI ki te tou kāiga, fai ki tau tamaliki ke moe mo koe i se vaitaimi toetoe. Fai ke iloa ne latou me i te vaitaimi fua tena. Fai se palani ki taimi moe i po katoa, pela mo te faitau se tusi, fai te talo io me ko te taimi 'saisai. Fai ke iloa ne latou te palani i aso katoa, ko te mea ke iloa ne latou me sea te mea ka tupu. Saisai atu kia latou kae fai ke iloa ne latou me ia koe tena e nofo i olotou 'tafa kae ko koe e 'LEI

Manavase/mataupu tāua

Malamalama

Logo

mea kola e manavase latou ki ei. E mafai latou o ma'taku ma olo o moe.

kae ko latou foki e 'LEI foki. Tau tamaliki e se 'pai.

E manavase ma isi se mea masei e tupu kia koe io me ia koe ma masaki. (A koe foki e mafai o isi ne ou manavasega penei.)

Tamaliki kola seki faipati io me se mafai o fakaasi lagona kola e nofo mo latou e mafai o fakaasi olotou manavase o solopū io me tagi.

Kafai e fakatofa kia latou e mafai o fakamanatu ki tau tamaliki a taimi kola se nofo koe i olotou tafa kae ko manavase ki se mea.

A foitino o tamaliki e pokotia mafai koe e fano kea'tea (olotou tinae e mae, mo olotou fatu e tātā makini). E lagona ne latou te matakū "Oi ikai, Au e se manako ke galo atu a ia". Au tamaliki e se taumafai o pule ne latou koe. A latou e manavase io me matakū. A latou foki e manavase mafai nisi tino e olo keatea.

E isi se fakalavelave ki te kai. E fia kai malosio io me se fia kai.

Te manavase e pokotia i ei tau tamaliki i tulaga 'kesekeke. E mafai latou o se fia kai. Te kai ki meakai 'lei kae paleni e tāua. Kae ko kinauga ki te kai e se fesoasoani.

Tumau te galue ki te palani tenei. Kafai e lagona ne latou te loto tokagamalie latou foki e moe faka'lei.

Kafai se mafai koe o fakatasi mo tau tamaliki:

- mo se taimi toetoe e galo koe mai ia latou (pela mo te fano ki te sitoa lasi) fesoasoani ki tau tamaliki o fesili me sea te mea e lagona ne latou kae sea foki te mea e manavase i ei latou. (Koe matakū ia au ma se foki mai. Sa manavase, ia au e foki mai loa i se taimi vave). Fakailoa ki tau tamaliki ia koe e alofa kia latou.
- mo taimi tai leva e galo koe mai ia latou, fakaasi kia latou me ia koe e fano ki fea, kae kaia, kae ko koe e toe foki atu mafea. Kafai e foki koe fai kia latou me ia koe ne manatunatu kia latou kae koe tenei ko foki mai. E 'tau o fai soko ne koe kia latou ko te mea ke mautinoa kia latou.

E tāua ke taumafai koe o fakamalōlō. Kafai tau tamaliki e se manavase, ka kai loa pela mo taimi mua.

Taumafai ke se faimālō tau tamaliki ke kai. Kafai e mafai, kai fakatasi kae fai ke fakafiafia taimi kai. Tamaliki foliki nisi taimi e kai kae tu o tele tela la manafai e mafai, fakatoka fua a meakai mo kaikai ki ei kae filifili ne latou. Kafai koe e manavase, io me tau tamaliki ko to tino, fesokotaki ki tau tokita.

Ko se mafai o fai a mea kola ne fai tele muamua (pela mo te fakaaogāga o te po tiko a tamaliki io me ko te fale foliki) io me ko

Kafai au tamaliki foliki e manavase io me matakū, ko se mafai ne latou o fai a mea kola e masani o fai tele ne latou. Mea nei se auala e fakaasi kia koe ia latou e se

Taumafai o se kaitaua ki tau tamaliki. A latou e manavase me ko se mafai loa ne latou o tauloto.

Faipati kia latou ki mea katoa kola e mafai ne latou o fai kae fakamasaua

Manavase/mataupu tāua

se gutu faipati pela mo te masani.

E mafai o se faeeteete kae fai uiga kola e fakamataku.

E matakū ki mea kola se ti matakū ki ei latou muamua.

E to lasi tena malosi (energy), se mafai o nofo 'toka kae se fakalogo ki so se tino.

Malamalama

'lei kae manakogina tou fesoasoani. Kafai tau tamaliki ko toe kamata o mimi i tena moega e fai ne ia te tamaliki ke se 'lei. Tau tamaliki e se fakauiga ne ia te mea a ia ne fai. Fesoasoani o faipati kia latou me ko pili o toe mafai o fai ne latou a mea kola ko se toe fai ne latou kae ko koe e fesoasoani kia latou.

Nisi taimi manafai a tamaliki e se puipuigina faka'lei, e mafai o fai ne latou a uiga kola e se puipuigina faka'lei. E taumafai latou o fakailoa atu kia koe "Au e manako kia koe. Fakaasi mai ia au e tāua ke puipuigina faka'lei au".

Tamaliki foliki e talitonu me i mātua o latou e mafai o puipui latou mai mea katoa. Te manatu tenei e fesoasoani ke puipuigina latou faka'lei. Kafai a tino mātua pela e matakū io me kaitaua, a latou foki ko matakū kae manavase. Taumafai malosi ke tokagamalie koe mafai koe e nofo mo latou.

Te matakū e faite ne ia te malsoi tela e nofo i loto i te foitino o te tamaliki. A tamaliki foliki e 'teletele, kae evaeva ki luga kae se mafai o nofo 'toka (fidget). Kafai latou e mafaufau ki mea fakamataku, ko faigata o fakalogo.

Logo

kia latou me ia koe e tumau loa tou alofa kia latou. Kafai tau tamaliki e lagona ne latou te loto tokagamalie ka mafai o toe foki ki faifaiga masani a latou muamua.

Puipuigina latou faka'lei. Ke tokagamalie te fano o koe o puke atukae sai kia latou mafai e manakogina ke saisai ne koe latou. Fakaasi kia latou me i uiga kona e fai ne latou e se puipuigina i ei latou faka'lei. Fakaasi atu kia latou ia latou e tāua kae ko koe e manako ko latou ke puipuigina faka'lei. Aga tonu kia latou mafai e fai ne latou a uiga kola e puipuigina faka'lei latou. Kafai tau tamaliki e matakū, faipati kia latou me e puipuigina faka'lei ne koe latou. Tali olotou fesili, ki mea e tupu kae nea foki a tou mea e fai ke puipuigina faka'lei tatou. Kafai e faipati latou ki manu foliki (bugs) io me ki manu fakamataku (monsters), kau atu kia latou o afuli kea'tea a mea kona. "Fano kea'tea te manu foliki, sa fakalavelave ne koe taku pepe. Au ka faipati pela ki te manu foliki BOO kae ka matakū kae ka fano kea'tea. Boo, boo." Te mea tenei e fesoasoani ki tau tamaliki ke lagona ne ia te loto tokagamalie.

Fesoasoani ki tau tamaliki ke iloa ne latou a lagona kola e nofo mo latou (te matakū, mo te manavase). Faipati ki te palani o te tou kāiga tela e puipuigina faka'lei a tino katoa pela foki mo fakatokaga mai tua o te taofiga o gasuesuega o te atufenua (lockdown). Fesoasoani ki tau tamaliki o ave kea'tea a manavase malosi – fakamalosilosi te foitino, tele, sivasiva, fakataufaiga o tafaoga, manava ki loto kae malielie, mo te usu pese.

Manavase/mataupu tāua

Tafao masei (lūlū a mea tafao a tamaliki, peipei a mea kea'tea io me fakamatakutaku io me taumafai o fakamae nisi tamaliki). Tumau loa te faipati me a ia e masaki io me taletale.

Ko uiga faigata nei. E manako ke fai a mea ki lotou filifiliga.

E fakapikopiko (tantrums) kae kaitaua. Soko loa te pakalaga io me tagi.

Malamalama

Tamaliki foliki e masani o fakaasi kia koe me pefea te lagona o ia i tafaoga. Te se alofa io me tafao masei e mafai se auala o latou o fakaasi atu kia koe te fakakaitaua mo te fai fakatea o mea katoa kia latou pela foki mo lagona totino i olotou loto. A lagona konei e mafai o malosia kae fakamataku.

I te vāsia o te 18 masina ki te 3 tausaga, tamaliki foliki e masani o solopū io me taumafai o fia pule. Te mea nei se masani loa i te olaga tupu ake o te tamaliki. E fesoasoani kia latou ke tauloto me ia latou e tāua kae e mafai ne latou o fai a mea ke tupu kae se ko mea katoa. Kafai a tamaliki e se puipuigina faka'lei e mafai latou o solopū kae faitonu. Te mea tenei e fakaasi kia koe me ia latou e mataku.

Mai mua foki loa o te taofiga o gasuesuega o te atufenua, kāti tau tamaliki ne fakapikopiko tele. Mea kona ne uiga masani loa o te tamaliki. E fakakaitaua manafai e se mafai ne koe o fai se mea, kae se mafai foki ne koe o faipati ki te mea tela

Logo

Sagasaga fakatasi kae fai a faifaiga kola e fiafia koulua ki ei – peipei te polo, faitau i tusi, tafao, mo te 'lomi ata. A mea konei e fesoasoani, e ui loa e se fakagata te tele valevale.

Onoono me mafai ne koe o maua a mea kola e manakogina ke fai kae e mafai ne koulua o fai fakatasi. Fakalogo ki tau tamaliki mafai latou e faipati e uiga ki lagona e nofo mo latou. Kafai tau tamaliki e tafao, faipati kia latou e uiga ki lagona o latou. Fakatoka o 'sai mafai e manako ki ei.

Manatua me i tau tamaliki e fai ne ia a mea kola e masani ki ei a te tupulaga a latou. E mafai o tai masei atu i te taimi nei ona la me e lagona ne latou te se tokagamalie i mafuilifuliga katoa konei. Onoono ki mea foliki kola e mafai ne tau tamaliki o pule io me filifili ki ei. Kafai e mafai, ave kia latou ke filifili a mea kola e pei io me kai ki ei, tafaoga e tafao koulua i ei pena foki mo tala ke faitau koulua ki ei. Kafai e isi se pule a latou i mea foliki e mafai o fai ke 'lei latou. A faifaiga masani mo tulafono manino e fesoasoani foki. A latou e lagona te tokagamalie mafai e iloa ne latou ia koe e pule. Fakamalosia atu latou mafai e taumafai o fai mea fou. E mafai foki o lagona ne latou ia latou e fai ne latou a tonu mafai e maua ne latou o ti o lotou sevae, o tuku fakatasi te mea tafao (puzzle), io me 'ligi o lotou meainu.

Fakailoa kia latou me ia koe e malamalama i te faigata o te mea tenei kia latou. "A te olaga masani ko mafuli. A te olaga ko 'kese fakatea. Ko se mafai ne tatou o fai a mea kola e manako tatou o fai io me ke fetau mo tino kola e fiafia tatou ki ei tena la koe ko kaitaua". Taumafai ke lasi atu tou onosai mai tulaga masani o te

Manavase/mataupu tāua

Malamalama

Logo

e fiafai io me manako koe ki ei. Nei, mo te uke o fakamafulifuliga a tau tamaliki e uke o mea e tau o kaitaua kiei (pena loa mo koe) kae kāti e manako o 'tagi io me pakalaga.

Fusu ne ia koe.

Ki tamaliki, te fusu e fakaasi ei te kaitaua. Kafai a tamaliki e fusu ne latou a tino ma'tua e lagona ne latou te loto se puipuigina faka'lei.

E fakamataku manafai e mafai o fusu te tino tela e 'tau o tausi ne ia koe. Te fusu o te sua tino e mafai o maua mai i te lavea atu o te tino e fusu te sua tino.

Faipati, "Fano kea'tea, Au e kaitaua kia koe!"
Faipati, "Io koe te se."

Te masaki ko te COVID-19 ko te fakalavelave, pena foki mo mafulifuliga katoa konei ne tupu ona ko ia. Tau tamaliki ko to foliki ke malamalama i ei. Kafai a mea ko se olo tonu, a tamaliki foliki e masani o kaitaua ki o lotou matua. I olotou mafauauga me e mafai ne koe o fakagata a mafulifuliga kona e tupu. Se io koe te se. Tau tamaliki e manako ko koe ke fesoasoani kia latou.

Se fia tafoa io me fai se mea. Pela me seai se loto lagona (fiafia io me fanoanoa).

Tau tamaliki e manako kia koe. A latou e mafai o lagona te loto fanoanoa kae 'segi (overwhelmed). Kafai a tamaliki e manavase, nisi tamaliki e kaitaua kae nisi ko se manako o faipati (shut down). A latou e manako e iloa kia koe.

fakapikopiko. Taumafai o alofa kae fesoasoani kia latou. E mafai koe se ti fai pena ou uiga, kae ko mea e tupu e se ko mea masani. Kafai e tagi io me pakalaga, nofo loa mo latou kae fakaasi kia latou ia koe e nofo i kona mo latou. Fai ne tapulā kae fakaaogā a te taimi o mafaukau ki au mea se ne fai (time out) tela ne galue i aso mua.

So se taimi tau tamaliki e fusu, faipati kia latou me e se 'lei. Puke o lotou lima, ko te mea ke se mafai o fusu. Fai kia latou ke nofo ki lalo.

Fai au pati penei, "E se 'lei te fusu, e se puipuigina faka'lei. Kafai koe e fusu, a koe e 'tau o nofo ki lalo." Kafai tau tamaliki koi foliki, fakaakoako ke fakaaogā a pati ke faipati ne latou. Fakaasi kia latou me nea o lotou mea e 'tau o fai. Faipati, "Fakaaogā au pati. Faipati au e manako ki te mea tafao tela." Fesoasoani kia latou ke fakaasi o lotou kaitaua i nisi auala, pela ki tafaoga, faipati kae 'lomi ata. Taumafai o sala ne auala e mafai ei o ave kea'tea a kinauga a tino ma'tua mai i tamaliki.

Manatua i tau tamaliki e i isi se mea e tupu ki ei. E se fakauiga katoa ne latou a lotou pati e fai – a latou e kaitaua kae e uke foki a lagona faigata kola e nofo mo latou. Fesoasoani ki te lagona kaitaua o tau tamaliki. Faipati ki ei me i mafulifuliga e tupu ke puipuigina faka'lei ei a tino katoa. "A koe e kaitaua ki. Te uke o fakamafulifuliga konei e tupu. Au foki nei e kaitaua. Au ne manako ko mea konei seki tupu. Ko oko loa i te faigata kia tatou katoa."

Sagasaga mo tau tamaliki kae fakapilipili ki ei i te ukega o taimi e mafai ne koe. Fakaasi atu ia koe e alofa kia latou. Kafai e mafai, fakaaogā a pati o fakaasi olotou lagona. Fakaasi kia latou me e 'LEI loa ke lagona te loto se fiafia, kaitaua io me manavase. "Pela e lavea atu ia koe se manako o fai se mea. Au e

Manavase/mataupu tāua

Malamalama

Logo

mafaufau me kāti a koe e se fiafia. E 'LEI loa te loto se fiafia. Au tenei e nofo mo koe." Taumafai o fai a mea mo tau tamaliki, so se mea e manako ki ei. Taumafai o faitau se tusi, usuusu pese io me tafao fakatasi.

Fesoasoani ki tamaliki mai tua o te COVID-19

Te fakasologo mai lalo e fakasolo nisi mea a tamaliki e lagona io me fai, pela foki mo nisi auala ki mātua mo tino tausi ke fai:

Manavase/mataupu tāua

E segi e uiga ki mea e tupu kae kaia foki.

Tali

Fakamatala ke maina me sea te mea e tupu mafai tau tamaliki e fesili. E lei ma se fakamatala mea likiliki ma matakū tau tamaliki. Kafai tau tamaliki e se maina io me segi e uiga ki so se mea ave a fakamatalaga fakapatonu. E mafai ne koe o soko loa te tali o te fesili e tasi. Fakaasi ki au tamaliki me isi ne tino kola e galu o tausi o puipugina faka'lei akoga, mātua mo kāiga kae ko te tou kāiga e mafai o maua ne fesoasoani manafai e manako ki ei. Fakaasi ki au tamaliki ke iloa me nea mea e mafai o tupu fakamuli.

E matakū me i mea kola e lagona ne latou ko to lasi ki te onosai o latou.

Fakatoka ne koe se koga mo latou ke mafai ei o fakaasi atu mea kola e matakū, kaitaua, se fiafia, mo nisi lagona o latou. Ave se avanoaga ki tamaliki ke mafai o tagi io me se fiafia. E 'lei mo latou ke se fia mafi.

Fakalavelave ki te moe e aofia i ei moemiti masei, matakū ma moe tokotasi, e manako o moe mo koe.

Fakatalia tau tamaliki ke fakamatala ki te koe tena moemiti masei. Fakamatala ki ei me i moemiti masei e masani o moemitigina ne tino kae oti ko galo. Sa fai ki tau tamaliki ke fakamatala likiliki tena moemiti masei. Te moe fakatasi e 'lei; fai se palani mo

Logo

Faipati, "Tatou e 'tau o tumau te faifaiga tu'mā o lima, tatou foki se kai fakatasi io me inu fakatasi i fagu vai kae ko tatou foki se manava fakapilipili (breathing space) ki tou taugasoa. Tatou e tumau loa te tu vāsia mai mata mo lima o nisi tino manafai e mafai. Ke fakaakoako te sisi 'pa lima ki tou tulilima"

Tali a fesili o au tamaliki. E fesoasoani kia latou ke lagona i lotou loto me i te kāiga o koutou e puipugina faka'lei.

Fakaasi kia latou me sea te mea e tupu, maise i akoga, tafaoga i te komuniti.

Faipati, "Kafai a mea fakamataku e tupu, a tino e isi ne lagona malosī pela e kaitaua ki so se tino io me fanoanoa. E manako koe o sagasaga i konei mo aku, mo te palagiketi?"

Faipati, "Tau moemiti ko oko loa i te fakamataku. Ke mafaufau tāua ki mea 'lei kola e mafai ne koe o moemiti ki ei kae fakasolosolo ne au tou tua ke to tau moe. E mafai ne koe o moe mo matou me lua ou po. Oti ko olo taua o nofo i tou moega mai mua koe o moe. Kafai koe e toe matakū, e mafai ne tatou o toe faipati ki ei."

Manavase/mataupu tāua

Ko fuli a uiga. Pela ko tai kaitaua io me se tokagamalie.

Fakamasakisaki, pela mo te mae o te ulu, mae te tinae, maemae a te foino kae se maina tonu me sea te pogai.

E onoono ki mātua me tali pefea ki mea. Se manako o fakalavelave a mātua mo manavasega o latou.

Tali

tau tamaliki ke toe foki ki lotou moega masani mafai ko lagona ne latou te feooloolo. Fakamalosi ki tau tamaliki ke fakamalosilosi faka'lei, te mea tenei e fesoasoani ke fakaasi a lagona mo kaitaua ki tua.

Taumafai ke iloa me i te pogai o te mae e iku ko mea faka-tokita. Fakamalosi ki tau tamaliki kae fakaasi kia latou me i te mea tenei se mea masani. Taumafai o fakamalosi kae sa manavase.

Ave ki tau tamaliki ne avanoaga o faipati ki ona lagona e pena foki koe. Tumau loa te tokagamalie manafai e mafai, ko te mea ke se fanake te manavase o tau tamaliki.

Logo

Faipati, "E iloa ne au me seki fakauiga ke pono kini ne koe te mataloa. Kāti e faigata te lagona o te kaitau. Ea ma olo taua o sasale? Nisi taimi mafai e fakamalosilosi 'tou foino e fesoasoani ki lagona o te malosi mo te kaitaua." Taumafai ko tau tamaliki ke lava tena moe, kai faka'lei, uke ana vai e inu kae e lava te fakamalosilosi.

Faipati, "Ea ma sagasaga koe i ko mo tau palagiketi? Kafai ko tai 'lei koe, fakailoa mai ke tafao ei taua i te suipi." Faipati, "Ao, toku fatugugu ne makui kae nei ko tai 'lei te otiga ne fusi ne te tokita. Taku fakatau e fakamataku ke lavea ne koe ia au ne pakia, ne?"

"Ao au e sali oku isu kae manatua ne koe tatou e maua o pokotia ne te fūlu nisi taimi kae mafai tatou ko pokotia ne te fūlu oti ake ko 'lei. Ke tumau te alofa ki nisi tino, sea nei te mea ka fai ne taua?"

Logo mo mātua, faiakoga mo tino tausi – fesoasoani ki talavou

Pela me se mea fakamataku te lagona atu e uiga ki te COVID-19 pena foki mo mea tupu i te lalolagi. Talavou ka onoono atu kia koe mo se fesoasoani pela foki mo se lagolago ki fakamafufuligiga i aso mai mua. Mātua, tino tausi, kāiga mo faiakoga ka isi ne tusaga tāua e fai ne latou o fakamautinoa ki talavou i te vaitaimi nei.

Fakatoka a fakamatalaga fakapatonu

A talavou ka sala foki a fakamatalaga mai olotou kautama mo te initaneti. Nisi fakamatalaga mo nisi o tali ka matea me lagona ne latou e se fesoasoani. Faipati kia latou ke maua a fakafouga o fakamatalaga. A itulau i fesokotakiga o fakamatalaga o te Malo o Niu Sila pena foki mo te Minisituli o te Ola'Lei ne koga e 'lei o maua a fakamatalaga kona. E 'tau o iloa ne latou me pefea o tumau o fakaseke a pokotiaga mo te faka'pisiga o te manu masaki.

[NZ Government website – covid19.govt.nz \(external link\)](https://www.covid19.govt.nz)

[Ministry of Health \(external link\)](#)

Faipati ke iloa mea kola e matakū ki ei

Faipati mo talavou e uiga ki mea kola e matakū ki ei latou. E 'tau o lagona ne latou me i mea kola e matakū latou ki ei e mafai ne latou o faipati kae sala ne aofaga ki ei. Faite se palani fakatasi mo latou me nea au mea ka fai mafai e isi se tino i te kāiga e masaki io me se taugasoa o latou e masaki.

Fakamautinoa

Kafai e seai se tino i te tou kāiga e maua ne te COVID-19 io me ne fesokotaki ki se tino e maua ne te COVID-19, fakamafa ki talavou me i olotou taugasoa, kautama, faiakoga mo te tou kāiga e 'lei. Fakamanatu kia latou me i tino tonu e galue malosī o tausi ke puipuigina faka'lei a tino Niu Sila, e aofia i ei a faiakoga i olotou akoga.

E pefea a talavou o pokotia kae nea aku mea e tau o fai?

A talavou katoa e 'kese kae e fakaasi te manavase i auala 'keseke. Te fakasologo mai lalo e fakasolo i ei a nisi manavasega io me ko mataupu masani o pokotia a talavou kae fakamatala likiliki me pefea te mafai o tali atu a mātua, tino tausi io me ko faiakoga:

Fesoasoani ki talavou i taimi pena foki ma oti te COVID-19

Manavase/mataupu tāua

Se tausi ki tulafono i te fakatasi mo olotou taugasoa mo nisi tino, fai uiga se 'lei. Pela mo te fakaaogā a mea inu malosī.

Tali

A talavou e lavea ne latou i te nofo tokotasi e faigata. Tela la te COVID-19 e faigata kia latou. Faipati ki au talavou kae fai pela me ia latou ne talavou e mafai o fai a mea kae talia ke fai loa ne latou olotou mea kae fesoasoani manafai e mafai ne latou. Tuku ke mafaufau i mea kola e tāua kia latou kae onoono ki te lumanai o latou.

Logo

Faipati:

"E iloa ne matou me ia koe e toe fia fetāui mo ou taugasoa. E iloa ne matou ia koe e 'fita i te nofonofo kae nofo tokotasi, ka ko matou e manako ko koe ke faipati mai kia matou me ia koe e nofo i fea, koe nofo mo ai, kae ko koe foki e puipuigina faka'lei."

"E isi se mea e mafai ne au o fesoasoani atu kia koe ke mafai ne koe o fakamalosilosī tou fōitino i te aso nei?"

"Sea tau palani?" (pela: "Sea tau palani ke fakaoti au mea akoga?"

"Sea tau palani mo te nofo mo ou taugasoa?"

"E mafai ne koe o fesoasoani o sala ne mea fakafiafia mo ou tuagane mo ou taina ke fai ne latou?"

"Nea mea e mafai ne koe o fesoasoani i loto i te fale i te aso nei?"

Manavase/mataupu tāua

Tali

Logo

Mafaufau i mea kola e tāua kia latou, faipati:

“Matou e fakamoemoe me lavea ne koe ou uiga fai e mafai o pokotia nisi tino io me pokotia te puipuiga o nisi tino.”

“Sea loa te mea tonu e alofa koe ki ei e uiga ki te mea tenei e tupu?”

“Ko oi e mafai o fesoasoani atu koe ki ei, kae ko oi e manavase ko ki ei me e mafai ne koe o fakamasei?”

“E mafai ne koe pefea o fakaaogā tou atamai o fesoasoani ki te lalolagi/ tou komiuniti i te taimi nei?”

“Kafai e isi ne ou mokopuna e mafai latou o fesili atu me sea tou tusaga ne fai i te taimi ko oti ei ne taofi a gasuesuega o te atufenua. Nea au pati e fai kia latou?”

Fakamautinoa ki au tamaliki me i te olaga ko toe foki ki te Masani.

E lasi te nofo iluga i te initaneti kae se kau fakatasi atu ki mea masani e fai ne te kāiga mo fakatasitasiga.

Fesoasoani ki talavou ke malamalama me e ‘tau o tamate a olotou telefoni mo komipiuta i ne taimi, me tāua ki te ola’lei o latou me i olotou mata e tau o manava, olotou foitino e manakogina te mainaga o te la pena foki te fakamalosilosilosi olotou foitino ke tumau te ola malosi, kae e manakogina foki latou o fesoasoani ki galuega o te fale.

Ke fesoasoani ki te ola malosi, palani fakalei a taimi o te initaneti pela foki te tamatega o komipiuta mo telefoni.

E mafai ne koe o faipati, “Tatou katoa nei e manavase. Kafai a olaga o tino e fakalavelavegina i mea tupu penei, tatou e lagona te se fia fakatasitasi mo nisi tino (withdrawing) kae nofo faeloa i te initaneti. Kae ko tatou katoa e manakogina ke ola malosi kae ko lagona te malosi mafai tatou e fesoasoani o galue fakatasi i te fale kae tumau te tauloto i loto i akoga. Kāti e mafai tatou o onoono ki faifaiga e fai ne tatou i aso takitasi, kae onoono me nea a mea e ‘tau o fakamafuli. Tatou e mafai o palani me fia te leva e mafai ne koe o fakaaogā te initaneti ke mafai ne koe o fakaoti au mea akoga kae fesokotaki mo ou taugasoa. Kae ke onoono foki ki taimi e mafai ne tatou o manava, taimi o fakamalosilosilosi mo taimi e manakogina ke fesoasoani tatou ki nisi tino i tou kāiga.

Manavase/mataupu tāua

Lasi te mafaufau e uiga ki mea e matakū latou ki ei, te loto lagona o vāivāiga, matakū i mea 'kesekeke pela mo te pukepuke ki so se mea, io me fano ki tua, matakū ma fakatusa me ia ia e fai fakatea.

E manako o nofo tokotasi, lagona te loto agasala io me mā mai luga i olotou uiga fai.

Matakū i te COVID-19 ma toe 'pisi mo pokotiaga ki fakamanatuga o te COVID-19.

Te vave o mafūli a fesokotakiga mo nisi tino. Talavou e mafai o fakagalo se fia faipati ki mātua, kāiga kae e mafai foki loa ki olotou kautama. A latou e mafai o tali malosī ki pokotiaga o mātua ki te masaki ko

Tali

Fesoasoani ki au talavou ke malamalama me i lagona konei e lauiloa.

Fakamalosi a fesokotakiga mo fesoasoani ki kāiga mo kautama, fakamalosi a fakasokoga i te initaneti kae ke fai i koga o te komiuniti kola ko oti ne puipuigina faka'lei (kae tumau te fakamalosi te tu vāsia) kae fakamalosi te fakamalosi foitino kae olo ki tua i aso katoa.

Fakatoka se taimi 'lei o faipati mo tau talavou i mea tupu, mafūlifuliga pena foki mo lagona o latou. Fakamafa me i olotou lagona e lauiloa, kae fakatonu te faipati tokotasi (self talk) io me ko faifaiga mo fakamatalaga fakapatonu ki mea e mafai o fai ne latou, mea ne fai ne latou i aso ko 'teka kae nea a mea e kausaki ki ei ke toe maua ne latou.

Fesoasoani o fakamaina te 'kese o mea e tupu nei mo mea kola e tufa i te initaneti. Fakamatala ki talavou me i ata mo mea fakatusa (images) i mea e tupu e mafai o fakamafua te matakū.

Fakamaina atu i manavasega o fesokotakiga i tino e mafai o tupu.

Fakamafa atu me tatou e manako ki te fesoasoani o kāiga mo taugasoa i te taimi tenei. Fakamalosi te onosai ki tali pena foki mo auala o

Logo

E mafai ne koe o faipati, "E pau ta lagona – matakū kae seai se malosī. Te lasiga o tino e penei te lagona mafai te masaki ko salalau valevale, e tiga loa e se manavase ma onoono koe ki olotou foliga."

"Te initaneti e avanoa loa, kaia se fai ke fetau koe mo Pete o asi me nea ana mea e fai kae nea foki ana mea ne fai tele; nea a mea olotou kāiga e fai me tenei ko oti te taofiga o gasuesuega o te atufenua. Kae fakafetai mo te fakatokaga a mea a tou tuagane kae fakamaumau tou taimi mo ia – a ia nei ko feooloolo ki."

Faipati, "Lasiga o tamaliki mo tino ma'tua e pau te tou lagona, kaitaua kae fakase foki loa latou ia latou loa ki mea io me fakafaigata foki loa ne latou a mea ia latou loa."

Faipati, "Koe se tino e mafai o fai a mea/alofa/fesoasoani/fiafia. Masaua, a tino katoa e fesoasoani. E manakogina fua ne tatou ke tumau te fakamasaua kae fai faifaiga ke maua ne tatou te ola'lei (fulu ou lima, tumau te tu vāsia). "Kaia koe se sala ki nisi auala kola e fai ne tino o fakatonutonu ki tulaga fou kae fakaasi mai kia matou."

Faipati, "Tatou e 'tau o tausi ki te palani a tatou, tatou e 'tau o tautali ki tulafono o te Malo e uiga me pefea o fesoasoani tatou kite sua tino kae ke tumau o tausi te ola'lei o tatou katoa."

Fakalasi te taimi o faipati a te kāiga/pui kāiga me ea a tino taki tokotasi.

Faipati, "E iloa ne koe, e tonu ia tatou e mafai o kaitaua ki te sua tino me ne uiga loa masani, ona ko mea konei e tupu. Taku fakatau e fakaofoofogina te mafai ne tatou o panaki mo mea konei

Manavase/mataupu tāua

salalau pena foki mo fakatapuga i olotou komiuniti.

Ko 'kese ki ona uiga.

Ko manako fakavave ki se olaga o tino matua (pela ko fia tiaki te fale, ko se fia akoga, ko fia nofo mo tena taugasoa).

Manavase ki taugasoa mo kāiga.

Tali

fakatumau te ola malosī o tino taki tokotasi i te kāiga. Ia koe te tiute ke talia ne koe ou lagona totino.

Fakamaina i mafulifuliga i uiga o tino e tupu i taimi kola a te masaki ko salalau valevale, kae ko mea tupu ka tokagamalie kae ka foki ki te olaga masani kae fou i aso fakamuli, tatou e 'tau o onosai kae fesoasoani ki so se tino i te vaitaimi tenei.

Fakamalosi o faipati e uiga ki filifiliga tāua o te olaga. Sukesuke ki nisi auala o fesoasoani ki tau talavou ke lagona ne ia me i ia e pule i filifiliga o tena olaga.

Fakamalosi a faifaiga aoga o sui a nisi tino, kae sa fakamafa a tiute se aoga.

Logo

e tupu. Se mea gali i a tatou se kāiga." E mafai ne koe o faipati, "Au e amanaia ne au ia koe ne tokagamalie tou loto i te taimi ne pakalaga ei tou taina ki so se tino i te po. E iloa ne au me ne fakagata ne ia koe o fai te mea tela ne manako koe o fai. Au fia fakatoese me ia au ne kaitaua kia koe anafi. Tenei e taumafai malosī ke tokagamalie au."

Faipati, "Tatou katoa e manavase. Kafai a olaga o tino e fakalavelavegina i mea tupu penei, tatou katoa e lagona te loto maku, kaitaua. E mafai o se foliga pena, kae ko tatou e mafai o lagona te 'lei manafai tatou e galue fakatasi. Kāti e mafai tatou o onono ki faifaiga e fai ne tatou i aso takitasi, kae onono me nea a mea e tau o fakamafuli."

Faipati, "E iloa ne au ia koe e mafaufau o se akoga kae ko sala tau galuega o fesoasoani kae ea ma galue koe i te aso ono mo te aso sa e fia fua ou itula galue (part time work). E tāua ke se fai tau filifiliga i te taimi nei. I taimi puapuaga penei kae ma oti te taofiga o gasuesuega o te atufenua se ko taimi 'lei o fai a mafulifuliga lasi i tou olaga.

Talia a talavou ke kau fakatasi atu ki faifaiga o tū mo aganū pena foki mo mea faka-te-lotu. Fesoasoani ki talavou o fakasino a polotieki (project) kola e fetuai tonu ki tausaga o latou kae e aoga (pela o fesoasoani, fesoasoani ki tuakoi io me fai fekau mo tino kola e manakogina se fesoasoani).