

# KIA Ü, KIA AROTAHI NGÄ WHAKAARO

## Te Ratonga Taurima Äkonga

*"kia kaha ake te puta o te ihu i ngä mahi whare wänanga,  
kia pakari tonu - taha whaiaro, taha tangata"*

### Ngä Ratonga Äkonga

#### Te Kunenga ki Pürehuroa

#### Te Papaioea

### **Kia ü ngä whakaaro**

Ko te ü, te arotahi o ngä whakaaro ki tētahi mahi, he tino pūmanawa e tika ana kia whakapakarihia e te äkonga. Ka roa noa ake te pakeke e arotahi ana ki tētahi mahi, tēnā i te tamaiti. (E kīia ana ko ētahi hēkena noa te roa e arotahi ana te tamaiti e toru ana tau!) Ka ü ngä whakaaro o te nuinga o ngä pakeke ki tētahi kaupapa mö te 20 ki te 50 meneti.

Engari ko te mate kē, e kore e pēnei ki te kore e tika te hauora o te tangata - taha tinana, taha hinengaro. Ina hē te taha hauora, ka hē anō ko te arotahi. Nō reira, mēnā kua karekare tonu ö kare-ä-roto, kua rewharewhahia ränei koe, ko te ü o ö whakaaro tētahi o ngä mea tuatahi ka raru, ä, koia anō tētahi o ngä mea whakamutunga ka tika ake anō. He mea nui tēnei, i te mea me mutu pea tö tātā i a koe anō ina kore e arotahi ö whakaaro.

Ko nga rautaki tino māmā hei whakatakoto ina kore e ü ö whakaaro, koia anō ngä rautaki tino whaihua. Engari ahakoa māmā, ka tere wareware ina tau tētahi raru ki runga i a koe. Kia tömua te whakatau e aha ana koe. He māmā te whakapau wä ki te whakariterite i ö mahi i te wä e tika ana kia äta mahia aua mahi.

- Tuhia he rārangi, kia tömua ränei te tohu i ētahi häora i tö rātaka.
- Kia tika anō te pāmahana o tö rüma. He uaua te arotahi mēnā e warea ana koe e te moe, he mahana rawa nō te rüma, mēnā ränei e wiriwiri ana koe i te kaha makariri.
- Whakakorehia atu ngä whakawai. He mutunga kore ngä whakawai ka taea, ä, kei te ähua tonu o ngä mea e pärekekeka ana ki a koe. Heoi anō, ko ētahi, ko te pouaka whakaata, te reo irirangi, ngä moheni, ngä

hoa (e noho ana i tō taha i a koe e mahi ana), ngā puoro hoihoi, ngā kai, ngā aha atu, ngā aha atu.

- Whakaritea he wāhi motuhake e arotahi ai koe ki ō mahi. KAUA tō moenga, ā, he pai ake mēnā kāore i roto i tō rūma moe (engari i ētahi wā koia anake te rūma e wātea ana). He moe te mahi nui kia oti i te moenga, kua te pānui, te tuhi kōrero whare wānanga rānei. Ka mutu, tērā ka raru tō tinana ki te mahi koe i roto i tō moenga, ā, me te kore e au o te moe. I konā, ka kaha kē atu te kore e ū o ngā whakaaro.
- Kia tika te teitei o tō tūru me tō tēpu (koinei kē te wāhi tika mō te mahi i ō mahi whare wānanga). Ka kore anō e ū ō whakaaro mēnā e mamae ana tō tuarā i te OOS (te mate riaka auau).
- Ki te minamina tonu koe ki te puoro, me puoro wawaro noa e kore ai e riro ō mahara i te rangi, i ngā kupu.
- Kia tika te āhua me te rahi o ngā kai, kia rawaka anō ō hāora moe. Ina kore, ki hea noa iho koe warea ai e te moe. Arā ngā kai pai ki ō roro, ko te pūmua, te huaora, me ngā kohuke, e tika ai te mahi a ngā ioio.
- Me whakatā i ōna wā anō. E kore tonu pea e taea e koe te arotahi ki te kaupapa kotahi mō te neke atu i te 50 meneti. Ki te mahi koe kia roa ake, tērā kei te nukarau noa iho koe ki a koe anō.

Ki te raru pai koe i tētahi mahi, whakarerea ka rahaki, ka hoki atu ai ki te tiro tiro anō ā tōna wā. He hanga whakamiharo tonu ngā roro. Ina warea ana koe ki mahi kē, e kimi tonu ana ō roro i tētahi huarahi e tatū ai te raru i whakarerea rā e koe. Ina hoki anō koe ki taua mahi, ākene ka mārāma noa te huarahi hei whai māu.

Ki te mahea ake ngā huarahi tiki mahara, ka whaihua ake te mahi a ō pūmanawa tiki mahara. Ā, ki te pūruatia te kuhu mahara ki ō pūmahara (mā te kite me te rongō) ka mahea ake te huarahi, ka māmā ake te tiki atu anō ā taihoa ake.

Me 'ākonga hihiko' koe. He māmā ake te arotahi mēnā kua uru mārīre koe ki tētahi kaupapa. Tuhia he hoahoa, he whakaahua, he tuhi kōpikopiko rānei, whakamahia he pene miramira, tuhia he mahere hinengaro, kōrero ki a koe anō, whakamahia ngā tae pai ki a koe. Katoa ēnei, he akiaki kia ū ō whakaaro ki te mahi.

He pai tonu ngā pātai hei wāhi tīmata - tērā pea ko ngā pātai o roto i ngā whakamātautau tawhito. Pānuitia, ka mahi ki te whakautu i ngā pātai ka taea. Ina hoki koe ki

te tiro tiro i ö tuhituhi, i ö pukapuka rä nei, he äta kimi whakautu te mahi, mä reira e oho ai koe, e arotahi ai ö whakaaro. Ka kitea anö pēhea rawa te kaha möhio öu (tērä ka ohore pai koe, ka ohore noa iho rä nei!) Whakapaua ö kaha ki ngä mea käore e möhiotia ana; ko ērä atu wähi, ka taea te paku tiro tiro noa.

Mēnä käore tonu e ü ö whakaaro ki te mahi kei mua i tö aroaro, me whakatau tata e hia te roa e ü ana ö whakaaro (ahakoa e 5 meneti noa iho pea te roa), ka whakarite i tö karaka tangi kia 5 meneti. Hurihia atu te mata o te karaka, ka äta mahi kia ü ö whakaaro ki tö kaupapa. Ina tangi te karaka, ka whakatä. Whakahokia tē nei mahi. Mēnä kei te ü tonu ö whakaaro i muri i te 5 meneti tuarua, whakaroahia ake te wä kia eke rä anö ki te roa e tika ana möu. Ki te raumaewa ö mahara, ä, käore anö i eke te wä i whakaritea, arä tonu ētahi mahi hei whakamätäu: Whakapotoa te wä arotahi. Ki te kore tē nei e whaihua, ä, e riro tonu ana ö mahara ki hea rä (hei tauira, kei te mahara koe ki ngä mahi hei mahi mäu i te käinga, kei te pau rä nei ö whakaaro ki tö whaiäipo kätahi anö ka whakarere i a koe), tuhia ö mahara KATOÄ. Kia tuhia katoatia, waiho ki rahaki, hei whakaaro mäu i ngä wä whakatä. (Ka whaihua tonu pea te äta whakarite wä motuhake mö te mäharahara.)

Tirohia te kaha o tö ngäkau hihiko (arä anö he mätärere mö te Ngäkau Hihiko). Äkene he uaua te arotahi i te mea kua ngäkau-kore koe. He mahi tonu tē nei mea te whai kia ü ö whakaaro ki tētahi kaupapa. MAHIA!

Ki te hiahia whakarite wä koe hei hui tahi ki tētahi o ä mätou kaiärähi i Te Ratonga Taurima Äkonga, waea mai ki a Julia i 350 5935.

<http://counselling.massey.ac.nz>

