

TE WHAKATAKI I TE HINAPÖURI

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

Te Whakataki i te Hinapöuri

Ina pöuri, ina tiwhatiwha a roto i te tangata, ä, mënä i puta ake tēnei ähua i tētahi pōkaikahatanga, i te matenga ränei o tētahi tangata, äkene ko te hinapöuri tēnei kua pä. Heoi, i ëtahi wä ka puta noa ake, käre e kitea te pütakenga. Arä öna tohu, ko te ngoikore, ko te ngäkau-kore, ko te rerekë o te ähua o te moe, o te kai ränei, me te kore e rongu i te pärekareka.

Me aha au kia pai ake ai taku ähua?

Whakaritea he whäinga iti mö ia rä:

He punua te ngoikore me te ngäkau-kore nä te hinapöuri. Ki te tutuki he mahi iti noa iho nei ia rä, he oranga wairua tērä. Anei ëtahi whakaaro e tutuki ai tēnei:

- Köwhiria he whäinga ka taea tonutia te whakatutuki. Ahakoa ko te whakakipakipa i a koe tētahi mea, arä kë te mea nui, kia mätua tutuki i a koe he mahi.
- Ki te uaua rawa tētahi mahi, wäwähia ki öna anö takahanga iti ake, kätahi ka whakatau e hia nga takahanga ka taea e koe i taua rangi.
- Me whiwhi koe i tētahi mea pai hei whakanui i te mahi i tutuki i a koe. Ka pai anö ngä whakamihhi a ëtahi atu.

Kaua e wareware, ka hinapöuri ana te tangata, ka kore e oti ngä mahi katoa e oti i a ia ina ora katoa ia. Me manawa-reka ki ngä mahi e tutuki - kaua e manawa-kino ki ngä mahi käre e tutuki.

Te whakapau kaha ki te äta tiaki i tö tinana

Ka whaihua tonu te whakarerekë i te ähua o te noho hei whakamahea i te hinapöuri. Ka mutu, me whai tonu ënei

tikanga ina ora ake koe, hei ärai atu i te taunga mai anö o te hinapöuri.

- Kia tötika nga kai, kia rahi ngä huaräkau, ngä huawhenua, me ngä warowaihä përä i te paräoa, i te paräoa rimurapa, i te raihi me te rïwai.
- I öna wä anö, kainga ngä kai tino e reka ana ki a koe.
- Kia iti noa te kai waipiro, te kai cannabis ränei. Ahakoa ka pai ake pea tö wairua i ërä kai mö tètahi wä poto, he patu kë tä räua i te wairua, i te tinana i muri mai, e kaha ake ai te hinapöuri.
- Ka whaihua te whakakorikori tinana i ia rä. E kore tonu pea koe e hiahia, engari ka rongu koe i öna painga.
- Me whai kia kaua e moea ngä häora awatea. Ahakoa koirä tonu pea tö hiahia, käore tërä e äwhina ki te whakamahea i tö hinapöuri, ka mutu, tërä ka hë ko te moe i ngä pö.
- Kaua e inu tï, e inu kawhe ränei i ngä pö.
- Kia kaua e koheko te takoto i tö moenga mö te roa ake i te 30 meneti. Maranga, ka mahi i tètahi mahi whakamahea whakaaro, përä i te whakarongo püoro, i te mätakitaki pouaka whakaata ränei. Kaua e mäharahara i te korenga öu e moe, i te mea mä reira tonu ka uaua ake te moe.

Äkene pea käore koe e pïrangi ai ina hinapöuri koe. Whakaatu atu ki tö whaiäipo/hoa rangatira ehara i te mea kua kore koe e pïrangi ki a ia. Kia uru tahi körua ki ëtahi atu kaupapa pärekareka, ä, kaua e wareware ki te kï atu kei te mau tonu tö aroha möna.

Te Ako i ngä Pükenga Hou

Te Whakatau Raruraru

Mä te ako i ngä pükenga whakatau raruraru ka pai ake tö whakataki i te hinapöuri, ka iti ake anö hoki te tüpono tau mai anö o tenei mate ki a koe. Anei ëtahi kupu ärahi mö te whakatau raruraru:

- Äta tautohua he aha te raruraru.
 - Whakaarohia ngä huarahi katoa tërä ka whakatau i te raruraru.
 - Whakarärangitia ngä painga me ngä ngoikoretanga o ia huarahi.
 - Whiriwhiria ko ëhea ngä huarahi whaikiko.
 - Whakatauria ko tēhea te huarahi pai katoa.
- Whakarärangitia ngä takahanga e tatü ai te raruraru, ka whai haere i aua takahanga.
- Ko tètahi atu tikanga tërä ka whaihua, ko te whakarite i tètahi 'wä mäharahara' motuhake, ä,

kāore e whakaaetia te māharahara i waho atu i tērā wā. Hei tauira, tērā ka whakaritea ko te 7.00-7.30 pm te wā māharahara i ia rā.

Te haukoti i ngā whakaaro pōuri

I ētahi wā he uaua te haukoti i ngā whakaaro pōuri. Anei ētahi kupu hei ārahi i a koe ki te arotahi ki ngā whakaaro pai:

- Whakarārangitia ō āhuatanga whaiaro pai. Ki te uaua rawa tēnei, tona tētahi tangata piripono, māna koe e āwhina. Tirohia te rārangi nei ina pōuri koe.
- Me hoki ngā mahara ki ngā wā pai, ki ngā āhuatanga pai i pā i mua. Ka pai tonu pea te wherawhera i tētahi pukapuka kohinga whakaahua.
- Ina pā he āhuatanga pai, tae atu ki ngā kōrero whakamihi a ētahi mōu, tuhia. Ina pōuri ō whakaaro, tirohia ngā tuhinga nei.
- Whakaritea ētahi kaupapa i pārekareka ki a koe i mua atu, ahakoa kāore pea koe e hiahia whai i taua kaupapa i tēnei wā tonu (hei tauira, te mātakitaki i tētahi pikitia whakakata, te toro i tētahi hoa, te haere ki tātahi).
- Whakarongo ki ngā puoro e pai ana ki a koe - heoi anō, me puoro 'harikoa'.
- Whakaritea he momo whiwhinga e āhuareka ana ki a koe.

Te kōrero ki tētahi kaiārahi

Ko te kōrero tahi ki tētahi kaiārahi, ki tētahi kaimātai hinengaro rānei tētahi o ngā tino huarahi e puta ai te tangata i te hinapōuri. Māna koe e āwhina ki te torotoro he aha te pūtakenga o te hinapōuri. Ka mārāma ake koe he aha ngā pōkaikahatanga e pāpā ana ki a koe, ka ako anō i ētahi rautaki hei whakataki i tō pōkaikaha. He mea nui tēnei hei whakamahea ake i tō hinapōuri, ā, hei whakaiti ake i te tūpono hoki mai o te mate nei. Mēnā kua raru tō mahi, ō mahi whare wānanga rānei, kua roa rānei koe e tāmia ana e te hinapōuri, ka pai tonu mēnā ka whakaaturia atu tēnei ki tō tākuta.

Ko tētahi tino hua o te kōrero ki tētahi kaiārahi, ka kaha ake tō āhei ki te whakamōhio atu i te tangata e pēhea ana tō āhua, ā, he aha tāu e hiahia ana i a ia.

Ki te hiahia whakarite wā koe hei hui tahi ki tētahi o ā mātou kaiārahi i Te Ratonga Taurima Ākonga, waea mai ki a Julia i 350 5935.

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

