

NAUNAUTA'IGA

(Motivation)

O le lau pepa lenei o lo'o iai le tele o auala (ideas) e fesoasoani mo oe e fa'atuputeleina ai lou fiafia e su'esu'e.

E FA'APEFEA ONA E NAUNAU E SU'ESU'E?

(How to be motivated)

E tele fesili e mafai ona fesiligia ai oe pe afai ua le lelei lau su'esu'ega

- Sa fa'apefea ona e su'esu'e i tausaga ua mavae?
- Fa'ata'atitia ni au SINI AUTU?
- Oa ni mea sa fa'alavelave ia oe ua le mafai ai ona manuia lou taumafai?

O oe lava e fa'alagolago iai lou lelei. E mafua ona a'afia lou taumafai ona ua le mautonu lou mafaufau aua ua tele lagona le fiafia ma ua o'o mai ai le fa'avaivai. Ae peita'i, afai e mautu lelei au SINI MA AUTU fa'ata'atitia o le'a fesoasoani fo'i lea e ta'ita'ina ai oe i le auala sa'o e te fia taunu'u iai.

SINI MA AUTU FUAFUAINA

(Goal setting)

E mana'omia ni SINI poo AUTU e te galue fa'atatau iai ma ia e ausia. O le faia oni au SINI ma AUTU faigofie e sili atu ona lelei ma vave ona ausia ma fa'atino. O le'a fa'afiafiana foi oe ma toe la'a atu ai i nisi AUTU ma SINI maualuluga.

SA'AFI'AFIGA/ FA'ANAUNAUGA

(Expectations)

O nisi tagata latou te manatu ise mea lelei ma maualuga e te fa'atino. E o'o fo'i ia te oe, e iai lava ia lagona ma o le'a avea lea 'auala e fai ma mea mamafa i lau su'esu'ega.

E mana'omia le fa'atinoina o au fuafuaga. O ou talitonuga ma ou mafauauga e tatau lava ona o gatasi ma ou lagona i taimi uma. O lou mana'o tele fo'i o le'a avea lea ma auala e fa'alelei ai lau sa'iliga.

O MEA ETE FIAFIA IAI

(Interest)

Filifili po'o lea tonu lava le mea ete mana'o ai ia e ausia ma taumafai loa e fai. Ae maise lava mea e te fiafia iai, e ui lava o se mea e te le matua fa'alagolago tele iai ae tatau lava ona fa'ataunu'u. E iai foi nisi e fiafia e fai mea oe faia ma o le'a fesoasoani tele fo'i lea mo oe.

SI'OSI'OMAGA

(Environment)

Ia e fa'aeteete i le tele o mea o lo'o fa'alavelave ia te oe, a'o fai lau su'esu'ega, pei o televise, telefoni, letio, ae maise lava nisi mea e o'o mai e lei mafaufauina. Ia va'ai lelei se mea e le fa'alavelave i lau su'esu'ega po'o au mea a'oga e fai.

TAUI

(Rewards)

A lelei au SINI fa'ata'atitia e manuia foi lona taunu'uga. O le'a fa'afiafiaina foi oe i le l'uga o au su'esu'ega. E matua taua tele, aua sa lelei ona e fuafuaina AU SINI a'o le'i amataina. O le'a fesoasoani atili foi i le fetaia'i ma faigata oi luma.

O NISI O 'AUALA

(Other strategies)

O le fa'atinoina ma le naunau e fai se mea o le fa'ateleina foi lea o le fia su'esu'e atili. O fea la e tatau ona e amata ai?

A)

- Ia e fa'aetete i le tele o mea e masani ona e manatu e fia fai.
- E tatau lava ona fai le mea lea.....
- O le mea la o le'a tupu, e le mautinoa, pe fai, ma e ono o'o mai ai popolega o le mafaukau pe'a le faia.
- Ou te mafai ona fai le mea lea....po'o le fa'apea foi: Ou te mana'o e fai le mea lea
- Ou te fia faia lava le mea lea

B)

- Fai lelei sau LISI o taimi e te su'esu'e ai
- Fa'amaumau lelei l'uga o au su'ega aua, o iina e te iloa ai le alualu i luma o lou taumafai
- O a lava suiga laiti e o'o mai ia e fiafia iai ma fa'amalosi atili e fa'ataunu'u

C)

- Ia e manatua se taimi na e fiafia ai i lau su'esu'ega ma sa e iloa lelei ai se suiga tele na e mauaina, o ia mafaukauga uma e aoga tele mo oe.

D)

- Ia e manatua, o ou lagona ma ou mafaukauga e a'afia ai lou taumafai. O le fetaia'i ma fa'alavalave, o le'a tatou iloaina ai foi ona tali atu e tusa ma lagona, ae maise talitonuga o ia tei tatou. E mafai ona a'afia ai lo tatou naunau i mea a'oga pe afai tatou te le malamalama muamua i mea e ono tutupu mai ise taimi mulimuli ane.

Ko e ha e me'a 'oku hoko atu ki ai, kapau 'oku ke fiema'u ha tokoni?

(Where do I go from here?)

Kapau teke fiema'u tokoni 'i he tafa'aki ko'eni, kataki 'o fetu'utaki mai ki he Counselling Service 'i he va'a 'o Massey 'oku ke ako ai.

Ko e tamaiki ako extramural, 'oku ngofua pe kemou fetu'utaki ki ha taha pe 'o e campus 'e tolu 'a Massey. Kataki 'o fakahoko ki he receptionist kapau 'oku ke fiema'u fakavavevave (urgent) k eke sio ki ha taha 'o e kau faifale'i.

Ngaahi contact details

Va'a Albany

Senita Health mo e Counselling

Houa ngaue 8.30am – 5.00pm

Monite ki he Falaite

Telefoni (09) 443 9783

Email studenthealth@massey.ac.nz

Va'a Manawatu

Student Counselling Service

Turitea Campus, Palmerston North

Houa ngaue 8.30am – 5.00pm

Monite ki he Falaite

Telefoni (06) 350 5533

Email s.counselling@massey.ac.nz

Va'a Uelingatoni

Senita Health moe Counselling

The Student Services Trust @ Wellington

Houa ngaue 8.30am – 5.00pm

Monite ki he Falaite

Telefoni (04) 801 2542

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

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