

# TU'U ATOA IAI LOU MAFAUFAU

## (Concentration)

E fa'atauaina tele le tu'uina atu ato'atoa o lou mafaufau i taimi e te suesue ai mo le lelei o lau sa'iliga.

O le tagata matua e umi atu o sagatonu lona mafaufau i lana su'esu'ega nai lo le tamititi. O tamaiti ta'itolu tausaga na o le sekone lava e sagatonu ai o latou mafaufau i mea o lo'o latou faia. O le tele lava o tagata matutua tusa o le 20 - 50 minute.

Ae peita'i, e fa'alagolago lava pe afai o e soifua maloloina e le gata i le tino 'ae maise le mafaufau.

E iai taimi ua le sagatonu ai lou mafaufau ma au mea e fai, ona ua afaina ou lagona, po ua e ma'i foi. O nisi nei o fesoasoani taua e te le tu'ua'ia ai oe ma le tele ai taimi maumau, ae amata ai loa ona e mafaufau i ni mea mautu ma lelei.

O nisi nei o auala faigofie mo oe e aoga mo au su'esu'ega. Atonu e te manatu mama iai, ae faigofie lava ona galo ia oe, ma amata ai loa ona tele taimi le aoga ona ua le lelei ona fuafua le taimi ma mea e tatau ona fai ai. Taumafai e saili muamua ni tusi ma nisi fesoasoani (resources) e fetau tonu mo lau suesuega.

- Muamua ona fa'atulaga le taimi e fai ai
- E le lelei ona e fai meaa'oga pea vevela tele pe malulu foi lou potu (fia moe ai)
- Ave ese ni mea o fa'alavelave i lau su'esu'ega e pei o le T.V, letio, nusipepa e o'o lava foi i au uo e o mai a'o e su'esu'e etc.
- Va'ai se nofoaga lelei e te su'esu'e ai ae le o le moega aua e vave ai ona fia moe.
- Ia lelei le laulau ma le nofoa e te fa'aogaina. Aua ne'i maualuga pe maualalo aua e afaina ai oe i le tiga o le timo (OOS).
- Afai e te fa'alagolago i ni musika, ia fa'aaoga musika malu ae le o le leoleoa.
- Ia lava mea ai e maua ai le soifua maloloina ma lava ai foi lau malologa. O le fai'ai (brain) na te mana'omia mea'ai e iai protini (protein), vitamini (vitamins) minerale (minerals).
- Aua nei 'umi o e su'esu'e e aunoa mase malologa pu'upu'u aua e amata ai ona sau le vaivai ma le fiamoe.
- Afai ua faigata tele se mea i lou mafaufau ia fa'ata'atia ese ae fai seisi mea o e fiafia iai. Mulimuli ane ona e toe fo'i lea e fai aua ua toe maua e lou mafaufau le fiafia ma e vave ona toe maua manatu lelei.

Afai e te iloa le tele o mea lelei i lau va'ai po'o lau fa'alogo, o le faigofie fo'i lea ona ofi i lou mafaufau ma e sili atu ona e manatuina vave. O le tele o lou faia o se mea, o le lelei foi lea ma matagofie.

E sili atu ona lelei lau su'esu'ega pe'a e taumafai e fa'aaoga ata (pictures) po'o fa'afanua i lou mafaufau ma talatalanoa iai. Fa'aaoga lanu (colours) mananaia po'o lanu fa'apitoa (highlighters) e te iloa ai ma manatua pea manatu autu.

Fa'aaoga fesili o su'ega (old exam papers) ua tuana'i. Faitau iai ma su'e tali (answers) e mafai ona e iloina. O le'a fesoasoani fo'i lea i lau su'esu'ega ma iloa ai fesili e te mana'o tali. Fa'aalu le tele o lou taimi e saili ai tali o fesili e te le o mautinoa ae na ona toe fa'amanatu fesili ua e iloina.

Afai e faigata ona alu lou mafaufau i lau su'esu'ega mo se taimi umi, ona fa'aaoga lea o lau uati (clock) e seti (set) ai se taimi pe lima minute e te galue ai. Toe taumafai pe afai e uma le taimi ae le o lelei lava. A e iloina loa ua lelei lou mafaufau i lau su'esu'ega ona toe seti lea mo se taimi umi.

A faigata lava ona sagatonu (concentrate) lou mafaufau ona o le tele o feau i le fale, fa'aletonu le uo, po'o nisi lava mafua'aga, ona e tusia uma lea i lalo o se pepa oau fa'afitauli se ia le toe iai se isi mea e faalavelave i lou mafaufau.

Fa'aavanoa se taimi fa'apitoa o au e te malolo ai (breaks) ma e mafaufau i fa'afitauli aua e taua fo'i lea vaega o le soifuaga.

Va'ai le pepa o lo'o fa'a'atuina o le Motivation peafai e le o lelei pea ma alu lou mafaufau i lau su'esu'ega.

E taua tele lava le TU'UINA ATO'ATO'A O LOU MAFUFAU I AU SU'ESU'EGA E FAI!!

FAI NEI LOA!!

### **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](mailto: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](mailto:s.counselling@massey.ac.nz)

#### **Va'a Uelingatoni**

##### **Senita Health mo e 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>