

TOLOTOLOI ME'A PE TUKU E FEKE KAE SIO KEHE

Ko e tuku 'eni 'a e ngaahi me'a 'oku totonu ke te fai a e te te lelei ai? kae fai 'a e ngaahi me'a 'oku 'ikai fu'u fiemau ke fai?.

Ngaahi mea hange ko e

- aa moe soo
- sio TV
- talanoa he telefoni
- pehe “‘oku totonu ke fai ha ki'i fakafiefia”
- pehe “‘oku 'ikai keu ongo'i fie ako au he taimi? ni”
- pehe “‘oku 'i ai e ngaahi me'a mahu'ingaange ia ke fai”
- pehe “sai pe 'oku kei lahi e taimi?”
- fakamaau ho'o tesi? hili ko ia 'oku 'ikai fiema'u;- fakamoleki noaia e taimi

Ko e ngaahi me'a kotoa ko 'eni 'oku? ne ta'ofi kitautolu mei he fai 'o e ngaahi ngaue 'oku mahu'ingaange. 'Oku tau fai kotoa pe 'eni 'i he ngaahi taimi e ni'ihi pea kuo a'u ki ha taimi kuo hoko e tolotoloi me'a? pe ko ha palopalema 'i he'etau mo'ui?.

Ko e lahi ange tolotoloi me'a? ko e lahi ange ia e ngaahi ngaue ke fai? pea toe faingata'a foki ke fai. 'I he'ene pehee? 'oku 'i ai leva e ngaahi ongo fakata'eoli ko 'eni?.

- Halaia: “Kapau pe na'a ku fai e...”
- Fo'i “He ikai te u lava 'e au 'o fai”
- Fu'ia: “si'isi'i e taimi?”
- Puputu'u: “Kapau te u to...”
- Ta'eoli'ia: “He 'ikai pe te u lava 'e au...”
- Veiveiua: “Oku 'ikai ke u tui te u lava 'e au 'o fai...”

Ko e ha 'oku tau tolotoloi me'a ai?

Ko kinautolu ko e 'oku nau anga'aki e tolotoloi me'a? ko e fa'ahinga ia 'oku nau fakapikopiko mo ta'e maau 'enau to'onga. Ko e ta'e fai ko ia ho'o ngaue ko e faka'ilonga ia 'o e ngaahi me'a kehe 'i he ngaue hange ko e:

- Fokotu'u ha ngaahi taumu'a 'oku mahulu atu ia 'i ho mafai pea ke tuku ai pe 'e ko e lo'o ngaue. 'O ke fakakaukau ai ko e lava A 'oku totonu ke ke mau, pea koe, B mo e C 'oku 'ikai fu'u lelei ia.
- 'ikai ke ke mahu'inga'ia malie ho'o ngaue? pea 'ikai ai pe ke ke fai 'e koe.
- Ta'eoli'ia he ngaue?.

- 'Ikai mahino kiate koe e me'a ke fai? pea? ke tuku ai pe 'e koe.
- Manvasi'i na'a? ke to koe'uhi? ko e fo'ou 'a e ngaue pea? ke pehe ai pe ke tuku.
- Palopalema fakafo'ituitui hange ko e palopalema mo ho ngaahi kaume'a?, hoa? pe fakapa'anga.
- Fakakaukau 'oku 'ikai te ke ma'u ha 'ilo fe'unga ke fai'aki ho'o ngaue pea tuku ai pe 'e koe.
- Faingataa ke mau hifo hoo fakakaukau.

Ko e tolotoloi me'a? ko e taha ia ha ngaahi 'ulungaanga 'oku 'ikai sai ka 'oku lava pe ke ta'ofi 'o hange ko e ngaahi 'uluangaanga ta'efe'unga 'e ni'ihii.

Oku 'i ai e ngaahi me'a lalai 'e ua 'oku? ne fakatupu, 'a ia ko e fakakaukau ta'emaau mo ha 'uluangaanga kuo te anga maheni ki ai. Ko e fakakaukau ta'emaau ko 'ete fakakaukau'i ia ha me'a 'oku 'ikai 'aonga mo tokoni ki he langa hake 'ete mo'ui pea ne toe ta'ofi ai kita mei la fai 'a e me'a 'oku totonu ke ke fai?.

Ko e 'uluangaanga kuo ke anga ki ai ko ho'o fai ia 'a e ngaahi me'a na'a? ke fa'a fai 'i ho'o kei tupu hake? 'o ke ma'u ai 'a e ngaahi me'a na'a ke fiemau?, hange ko e hola mei ha me'a 'oku fai mo e fakapo'uli vave.

Ko e ha e me'a 'e fai ki ai?

'Uluaki, feinga ke mahino mo tali koe tolotoloi me'a? 'oku 'ikai tokoni ia kiate koe, 'Oku? ne uesia ho'o ako? mo ho'o mo'ui? foki pea ko hono nunu'a? pe ola? ko e mamahi.

Ko e ngaahi 'uhi'uhinga ko ia ne ke fa'anofa ai he taimi koe 'a ia na'a? ne fa'ata'ofi koe mei he fai ho'o ngaue he 'ikai tokoni ia. Ko ia ai feinga ke ta'ofi e ngaahi 'uhi'uhinga kotoa pe.

Teuteu ma'u pe e feituu 'oku ke ako ai. Fakapapai 'oku' osi kakato ki ai ho'o ngaahi naunau hange ko e pepa, peri, ngaahi tohi pea mo lelei foki e maama. Fakasi'isi'i foki mo e longoa'a mo e fakahoha'a.

Fakapapai kiate koe ho'o fakakaukau fo'ou ko ia? pea ke fakaha ki ho kaungamea?, hoa? pe ko ha taha pe 'oku falala'anga.

Fakalaulauloto ki he ngaahi me'a lelei mo fakalotolahi ko eni.

...''Ikai ke 'i ai ha taimi ia hange koe taimi ni''

... ''Ko e vave ange 'eku fai ngaue ko e vave ange ia 'eku fai 'eku me'a 'oku ou fiefai''

...''Oku ou fai 'a e me'a 'oku totonu ke u fai?, he taimi? ni''

...''Oku si'isi'i ange e hala? 'i hono fai he taimi ni? 'i hono toloi.

...''Na'e ola lelei 'aupito 'i he he'eku fai pehe ni kimu'a?, te u toe fai pehe pe''.

'Oua te ke fakakaukau te ke ta'emalava 'eni he te ne fakatupu pe 'e ia ha 'a vahevahe 'o e ilifia pe manasi'i 'o ne taofi ai pe koe mei he ngaahi me'a na'a? ke mei lava 'o fai?.

Fakatokanga'i ange ko e ngaahi fakakaukau hala ko 'eni 'oku 'ikai mo'oni. Fakama'u pe ho'o tokanga ki he lolotonga? ni mo e ngaahi me'a lelei 'a e te ne fakaa'u koe ki ho'o taumu'a?.

KAMATA LEVA: FAI HA'O PALANI.

1. 'Uluaki, fakamanatu ma'u pe kiate koe 'a e 'uhinga ho'o ako?- toe vakai ange ho'o ngaahi palani? mo ho'o ngaahi taumu'a.
2. Sio fakalukufua, pe ko e ha e ngaahi ngaue 'oku fiema'u ke fai? pea ke fai leva ia 'o fakatatau ki he taimi 'oku fiemau.
3. Hiki hifo hoo ngaahi ngaue 'oku 'amanaki ke fai mo e taimi oku fiemau ki ai 'i ha "wall planner" ke faingofua ho'o fakapapau'i 'oku fai ho'o ngaue. 'E lelei 'aupito ke tamatei ha ngaue kuo 'osi lava.
4. 'Ai e me'a 'oku mu'omu'a? ke mu'omu'a. Kamata he ngaue ko e 'oku va ve hono tanaki? pe 'oku fu'u fiema'u ke fai?.
5. Vahevahe fakaikiki hifo 'ete ngaue 'oku 'amanaki ke fai he 'oku matangofua ange ia ai 'i hono fai fakalukufuai'i.
6. Vahevahe e taimi 'oku? ke ako ai? ke fakaikiiki hifo he'e lelei ange ia 'i ha'ate ako 'i ha fu'u houa loloa hange ko e fakahoua taha 'i ha'ate ako 'i ha fu'u houa 'e tohi hokohoko.
7. Kamata leva. Hiki e 'uluaki setesi, palakalafi, pe ko e lisi 'o e ngaahi me'a ke fai pea ke kamata leva.
8. Fakamanatu ma'u pe kiate koe te ke LAVA o fai 'eni. Na'a ke lava kimu'a pea te ke lava lelei pe 'e koe 'o fai. Nofu he lava me'a kae 'ikai 'i he ta'el avame'a.
9. Vahe'i ha taimi pau 'i he aho kotoa pe ki ho'o ako pea ke fai ki ai. Fai teliha pe ki ho'o taimi ako ka ke fakatokangai ange pe ha ngaahi fakafeatungia e ala hoko.
10. Ki'i fakapale'i koe 'i ha lava ha'o ngaue kae 'oua na'a ngalo ke ke foki leva o hoko atu ho'o ngaue kae 'oua kuo 'osi.
11. Ai ma'u pe e me'a te ke malava kae 'oua 'e fakakaukau ma'olunga pe haohaoa. 'Ai ma'u pe e me'a tefito 'oku fiema'u ke fakakakato e ngaue ko ia. Te ke toki lava 'e koe 'o to e ki'i fakalelei ange ho'o ngaue 'amui kapau e 'i ai ha taimi.
12. Manatu'i, ko hono tanaki ha ngaue kuo lava 'e leleiange ia 'i ha'ane tomui pea ke toki faka'ise'isa ai.

MEI HENI KI FE?

Kapau 'oku? ke fiema'u ha tokoni pe fie talamo mo ha taha ka'taki o fetu'utaki kia Julia 'ki he komiti fale'i 'a e fanauako? (Student Counselling Service) 'i he telefoni fika 3505935 (Turitea) pe ko Nan 'i Hokowhitu 'i he telefoni fika 3569099 mo e (ext) 8747.