

TE WHAI KIA PAI AKE Ö WHAKAARO MÖU ANÖ

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

He aha tēnei mea, te kore e pai ki a koe anö?

Ko te kore e pai, te kore e rata ki a koe anö, he kore e whakapono he tino tangata koe. He tokomaha tätou kua whakaaro i ëtahi wä käore tätou i eke ki tētahi taumata e tika ana, ä, mēnä i parema mai te tuarä, i tätähia ränei tätou e tētahi atu, kätahi ka tino hē kë atu. Engari arä anö ëtahi tängata me uaua ka uara i a rätou anö, ahakoa ki te titiro atu kei te pai ngä ähuatanga e pä ana ki a rätou. Ka mutu, ka mau tonu tēnei whakaaro kino i roto i a rätou, käore e rangitahi noa.

Ngä tohu o tö kore e pai ki a koe anö

He huhua ngä tohu. Ko ëtahi ka whakapono käore rätou e pïrangitia e ëtahi atu, käore ränei e pai tö rätou ähua, käore ränei e puta ö rätou ihu, ahakoa kei reira ngä tohu e whakakähore ana i ënei whakaaro kino. Ina kore koe e rata ki a koe anö, tērä ka rite tonu te whakatairite i a koe ki ëtahi atu, me te aha, kua whakapono koe kei te hapa tētahi ähua öu. Ä, mēnä kei te kaha whakawhirinaki koe ki tö hoa rangatira e pai ai ö whakaaro möu ake, äkene ka raru anö tö körua hononga i tērä ähua.

He aha te pütakenga o te kore e pai ki a koe anö?

He wähi nui kei ngä ähuatanga i pä ki a koe i a koe e tamariki ana. Koia ëtahi ko te tükinitanga, te kore e äta tiakina, me te whakarerenga - he ähuatanga ënei ka kukume i ö whakaaro möu anö i roto i ngä tau. Engari tērä tonu ka puta ake te kore e pai ki a koe anö ahakoa käore he ähuatanga kino i tö itinga. Tērä ränei ka puta ake i te 'ärero-rua' o te tiaki a ö mätua i a koe, tä räua kaha tätä ränei i a koe, ka puta ake ränei i ëtahi ähuatanga i

pä ki a koe i te taiohinga, i te taipakeketanga ränei. Heoi anö, ehara i te mea me mätua tautohu te pütakenga e kitea ai he oranga möu.

He aha ngä äwhina ka taea?

Ko te mea nui, ka taea tēnei raruraru te rongoä. Arä ëtahi taunakitanga rangahau e whakaatu ana mä te körero tahi ki tētahi kaiārahi tērā ka rata ake te tangata ki a ia anö. Ina körero tahi ki te kaiārahi, ka äta tirohia anö ngä whakaaro kino o te tangata möna i totoka i tana itinga, i tana taiohinga ränei. Ka äkona anö pea he rautaki hou. Hei tauira, tērā ka äkona he pūmanawa whakawhena, ka mārāma ake ränei te tangata ki öna hiahia whaiaro.

Ngä hua tērā ka puta ina pai ake koe ki a koe anö

Ko te hua nui ina rata ake koe ki a koe anö, ko te tau o ö whakaaro möu ake. Koia tērā ko te tau o ö whakaaro ahakoa ngä piki me ngä heke, ahakoa ngä whanonga o mua.

Ko te möhio ko wai koe, nö hea koe, he mea nui möu ake, he mea nui anö mö ö hononga ki ëtahi atu. Ina whakaae koe he taonga koe, ka kaha ake tö tiaki i a koe anö, me tö whakatutuki i ö hiahia taha tinana, taha hinengaro. Kia tika tö tiaki i a koe anö i mua i tö uru atu ki te hononga pūmau ki tētahi atu. He pai ake kia köwhiria he hoa i runga i te tau o ngä whakaaro, o te noho, tēnä i te köwhiri hoa i te mea e hapa ana tētahi ähuatanga o tö noho.

Ina whakaaro pai koe ki a koe anö, ka mämā ake te aro atu ki ëtahi atu köwhiringa matua, wero matua ränei ka tau ki mua i tö aroaro. Waihoki, ina whakaae te tangata he taonga ia, he iti ake te tüpono ka mahi ia i ëtahi mahi tērā ka patu i a ia, i ëtahi atu ränei.

Ki te hiahia äwhina koe mö tö kore e pai ki a koe anö

Körero ki tētahi o ö mätou kaiārahi, ki tö tākuta ränei. He maha tonu ngä pukapuka papai e riro ai mäu tonu koe e äwhina, tae atu ki ërä e whakaingoatia ana i raro nei.

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

Whakamārama:

I takea mai ngā whakaaro o tēnei mātārere i: Love in the Real World, nā Rhonda Pritchard; Choose to be Happy, nā Wayne Froggatt; Self-Esteem, McKay and Fanning.

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