

TE WHAKAHIHIKO I A KOE 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

Te Whakahihiko i a Koe Anö

Kei konei e hora ana ëtahi whakaaro mö te whakahihiko i a koe anö.

Me pëhea e kaha ake ai tö ngäkau hihiko?

Mënë kei te ngäkau-kore koe, me pätai ngä pätai e whai ake nei:

- Kua whakahihiko koe i a koe anö i mua atu i tēnei?
- He tangata koe ka whakarite whäinga mäu anö?
- He aha ngä mea e aukati ana i te whakatutukinga o ngä mahi e hiahia ana koe kia tutuki?

Ko tēnei mea te ngäkau hihiko, nö roto tonu i te tangata. Arä ëtahi ähuatanga ka kukume i te kaha o te ngäkau hihiko, përä i te pökaikaha. Tërä pea ko te hua ka puta i te ngäkau-kore, ko te pütakenga ränei o te ngäkau-kore, ko ëtahi atu kare-ä-roto përä i te anipä me te hinapöuri. Heoi, anei ëtahi whakaaro hei äwhina i a koe:

Te Whakarite Whäinga

Me whakatakoto rawa he whäinga, ka mutu, me whäinga ka taea anö e koe te whakatutuki. He mea nui te whakarite whäinga poto i te tuatahi, i te mea koirä pea ngä mea mämä ake ki te whakatutuki. Ina oti ërä, tërä ko te manawa reka te kai, me tö hiahia anga atu ki ngä whäinga nui ake.

Ngä Tümanako

Tërä ka pökaikaha te tangata i ana tümanako möna anö, i ngä tümanako ränei o ëtahi atu möna. Kia tika anö ngä tümanako. Me hängai ngä whakaaro o te tangata mö ngä mea

e tika ana kia taea e ia ki ana kare-ä-roto me tana wairua i te wä i puta ai aua whakaaro. Ki te taumaha rawa ngä mea e tūmanakohia ana, he uaua te puta o te ngäkau hihiko.

Te Päreka

Whakatauria ngä mea e tino wawata ana koe kia tutuki i a koe, ka karawhiu. Ä, mēnä arä ētahi tāngata e päreka ana ö kawenga ki a rätou, he äwhina pea kei roto i tērä - kimihia tā rätou tautoko i ngä wähi e taea ana.

Te Taiao

Kia mārāma koe ki ngä momo mea ka whakararu i te tutukinga o ö whāinga. Hei tauira, mēnä e mahi ana koe kia tīmata ö mahi ako, whakaritea tö wähi ako matua kia noho whakararu kore, 'whakawai' kore. Arä ētahi mea tērä ka whakararu i tö ngäkau hihiko ki te mahi, ko te pouaka whakaata, ko te waea, ko te reo irirangi, tae atu ki ngä momo haukoti pērä i te tangi mai o te waea, i te taunga mai rānei o tētahi kupu ä-waea.

Ngä Whiwhinga

Ina whakaritea he whāinga māu, me whakarite anö tētahi mea pai möu ake hei whakanui i te tutukinga o taua whāinga. E aro ana te whiwhinga ki te hua ka puta, engari he akiaki anö i a koe ki te tīmata. Mä konei ka noho ko koe tonu e whakataki ana i te raruraru, ehara ko te raruraru e whakataki ana i a koe.

Ētahi atu rautaki

Haere ngätahi ai te ngäkau hihiko me te tutuki pai o ngä mahi. Nä te ngäkau hihiko, ko te tutuki pai o ngä mahi, ä, ina tutuki pai ngä mahi, kua kaha ake ko te ngäkau hihiko. Nö reira me tīmata mai i hea?

- a) Whakatakotoria he rerenga kōrero wairua pai hei ārahi i a koe. Äta whakaarohia ö kupu. Hei tauira, he wairua pēpēhi tö ngä rerenga pēnei 'Me mātua tutuki i a au tēnei'; he pai ake te 'Ka taea e au tēnei'. He pērä anö te 'Me tino mahi nei au i tēnei; he pai ake te 'Kei te hiahia mahi au i tēnei.'
- b) Akiaki i a koe anö - kei te pai ngä takahanga iti noa. Tuhia ngä mea e tutuki ana i a koe. Tērä ka hihiko ake tö ngäkau ina kite koe i ngä mahi e oti ana i a koe. Tuhia he wātaka māu.
- c) Hangaia he whakaahua ki tö hinengaro. Hei tauira, e hoki ä-hinengaro ki tētahi wä i tino hihiko ai koe - he aha i pērä ai? Whakamahia tērä hei whakahihiko i a koe ināiane.

d) Kia mārama koe ki te pānga o ö whakaaro me ö kare-ä-roto ki te kaha o tö ngākau hihiko. Ina tau tētahi āhuatanga ki mua i tö aroaro, ka aro atu koe ki taua āhuatanga i runga anö i te āhua o ö whakaaro, o ö whakapono rānei. Nä tēnei, ka puta ake ko ētahi whanonga, ētahi kare-ä-roto rānei ka whakarerekē i te kaha o te ngākau hihiko. Kia mārama koe ki te take i pērā ai te āhua o tö aro atu ki taua āhuatanga, koia te takahanga tuatahi e mārama ai koe ko ö whakaaro möu anö, e whai pānga ana ki te kaha hihiko o te ngākau.

Ētahi atu tautoko

Ka whai hua tonu pea te kōrero ki tētahi kaiārahi, e titiro whāiti ai koe ki ētahi o ngā whakaaro e mau mai ana ki tēnei mātārere. Ka āwhina anö pea i a koe kia kite i ngā āhuatanga ka kukume i tö ngākau hihiko, me ētahi huarahi whakahihiko ake i a koe.

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>