

## **TU'UA LE 'AIGA**

(Leaving home)

O lou nofo pe aumau ise nu'u 'ese o le a tele le avanoa e te maua ma a'oa'o ai mea fou. E te mafuta atu fo'i i le tele o tagata i lanu ma gagana ae maise a latou tu ma aganuu 'ese'ese.

A'o nisi la tama ma teine a'oga, o se taimi muamua lea ua tu'ua ai o latou 'aiga. E iai faigata o le a latou fetaia'i ona ua misia o latou matua, uo ae maise 'aiga e pele ia I latou.

## **MATAUPU FA'ATUPU MANATU**

(Motivation issues)

O le tasi lenei o 'ese'ese i A'oga maualuluga ma Lunivesite atoa ma Kolisi. E iai taimi e te maua gofie ai fesoasoani ma fa'amalosi pea ia te oe i taimi o lau su'esu'ega. O nisi latou te una'ina oe pe avatu foi ni tau po'o mea alofa e fa'atupu atili ai lou fiafia e galue ma su'esu'e. E ese la le tulaga lea o le'a lua fetaia'i i Lunivesite. O le mea la o le'a tupu ua amata ona e inu'ava, fa'aaoga fuala'au fa'asaina, o le'a tata'a fa'atasi tama ma teine i totonu o lea nofoaga, ma o le mea o le'a tupu, e ui lava ise lelei ao e iai i le Kolisi ae o le a amata loa ona tauivi oe ma faigata i lou tausaga muamua.

E tatau ona e malamalama lelei lava i le mafua'aga ua e sau ai i le Univesite. O au SINI ma AUTU sa e filifilia e tatau ona tusia ise pepa tele ma fa'apipii i le puipui o lou potu, e te va'ai pea iai ma faitau ma taumafai e fa'atino ma fa'ataunu'u aua su'ega o le tausaga pea o'o mai.

O le fesoasoani o lo'o maua i le Matagaluega i totonu o le Univesite. (SCS) O le'a fesoasoani malosi mo oe i le tele o mataupu faigata i tausaga ua mavae. O nei fa'afitauli e tula'i mai pea i tausaga uma ma fa'aletonu ai lau su'esu'ega.

## **O LOU SA'OLOTOGA MA OU TIUTE FAI**

(Personal freedoms and responsibilities)

O le si'osi'omaga ua e nofo ai nei, e pei o fale mau totogi, po'o le nonofo fa'atasi ma isi tagata e ese mai nai lo lou 'aiga, o le'a. tele ai fa'aosoosoga 'ese'ese mai nisi o au uo, ma amata ai loa ona inu'ava, tagofia fuala'au fa'asaina poo ta'aga ma tama'ita'i 'ese'ese.

O ia lava fiafiaga e tatau ona paleni lelei aua o lo'o iai lau SINI AUTU na e sau ai i le Univesite. Ia e iloaina, o lo'o e aitalafua ni tupe po'o alauni foi o lo'o fa'atupe ai lau aoga. Ae faalagolago lea i le PASI (pass) o lau suega i le 'afa o le tausaga ma iloa ai le fa'aauuina o lau su'esu'ega.

O le mea la ole'a tupu, ua amata lona ona o'o mai le tele o le fa'aletonu ma le le fiafia aua ua faula'i galuega ua le faia po'o mea a'oga foi.

O lou tiute, o le fuafua lelei lea o au tupe ma fa'asoasoa fa'alelei lau paketi. A fa'amaumau lelei lava au tupe maua, ma au tupe fa'aalu, ona fa'asaoina mai lea o se fa'aletonu e ono aliali mai.

O se isi mea e ono tupu, o lea e alu e sue se galuega e maua ai se tupe e te ola ai. O le mea la o le'a o'o mai, o le le lava o lou taimi e te su'esu'e ai ma ole'a tele ai mea a'oga e le uma ona fai.

Afai la e o'o mai ia faigata, e le mafai ona maua mai sou fesoasoani mai lou 'aiga e pei ona sa e iai muamua.

E tatau la ona iai ni au uo e mafai ona e talanoa ia ma ta'u iai ou lagona. O se mea lelei lou auai i polokalame ai latou ua fa'apitoa mo ia fesoasoani.

## **UA OU MISIA LO'U 'AIGA O LEA SA'U MEA E FAI?**

(How do I cope when I'm homesick?)

O le tu'ua o lou 'aiga ona o lau a'oga, ose mea faigata aua e iai le taimi e te ma'i ai, po'o le fia alu foi e asiiasi iai i nisi o taimi, ma le tele lava o fa'alavelave e ono tutupu fa'afuase'i a'o e iai i le a'oga. O lea matua faigata lava ona fa'aaauau lau su'esu'ega ma o le'a faigata foi ona fai au fa'aiuga i le mea o le'a fai. O oe lava e faia le i'uga, po'o le telefoni iai pe o le alu foi e va'ai lou 'aiga.

O le'a sili atu ona lelei pe'a e fa'ailoa i lou 'aiga ni lagona fa'afitauli o lo'o ia te oe. Na o oe fo'i e malamalama i le mea o lo'o tupu.

E taua tele fo'i ni fesoasoani ma fautuaga e te maua mai i nisi o tama ma teine a'oga aua e tele atu lo latou silafia i mea o tutupu o le olaga, ae maise lava i latou e alolofa ia te oe.

Fa'aaoga telefoni, pe tusi fo'i iai, ia po'o le E-mail e te feso'ota'i atu ai i lou 'aiga ma ta'u iai le mea ua tupu.

O le'a tele lava se suiga e o'o ia te oe i le nofoaga o lo'o e 'aoga ai. E tele mafauauga fou, po'o le sui fo'i o ou lava foliga, ae maise le to'atele o e o le'a e feso'ota'i atu iai i totonu o le a'oga.

Ia e manatua lelei le taua o 'oe i lou a'iga, ma ia iai ia te oe se lagona pe mata e talia ma fiafia iai ou matua i suiga fou ua ia te oe.

E iai nisi o ou 'aiga o loo nonofo latalata mai nai lo o ou matua ma lou aiga moni. Oi latou ia e tatau ona mafana la outou feso'otaiga ma fesoasoani ia te oe.

Ua iai i latou e va'aia lelei oe ma lou saogalemu. O le'a e maua le fiafia e te feso'ota'i atu ai i nisi tama ma teine a'oga a'o vava mamao oe ma lou 'aiga.

## **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 Falaita

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 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>