

NGAAHI ME'A 'OKU'NE FAKA'AI'AI KITA KE TE FIE FAI HA ME'A. (MOTIVATION)

Angafefe ha'ate ongo'i fie fai ha me'a?

Ngaahi fehu'i ke fai ki ai ha tokanga kapau 'oku'ne ongo'i ta'e fie fai ha ngaue?

- Na'e angafefe ho'o faka'ai'ai ko e keke ongo'i fie fakahoko ha ngaue he kuohili?
- Na'ake fa'u ha'o ngaahi taumu'a?
- Ko e ha e ngaahi me'a na'a'ne fakafe'atungia'i ko e mei hono ikuna ho'o ngaahi taumu'a?

Ko 'ete ongo'i fie fai ha fatongia 'oku ha'u pe ia mei loto. Ko e ongo ko ia 'e malava ke uesia ia 'e he ngaahi me'a kehe hange ko e loto hoha'a, pe ko e loto mamahi. Ko 'ete ongo'i fie fai ha ngaue 'e malava ke kamata'aki ia ha'ate fokotu'u 'ete ngaahi taumu'a' pe ko 'ete palani ha ngaahi founa ke tataki 'aki kita.

Fokotu'u ha Taumu'a

'Oku fiema'u ke fokotu'u ke mahino 'ete taumu'a'. 'Oku totonu ke mo'oni pea malava ke ikuna'i. Ko e ngaahi taumu'a ki ha taimi nounou pe 'oku 'uluaki mahu'inga he 'oku faingofua ke malava ke ikuna'i. 'E tokoni ia ke te ma'u e loto lavame'a pehe foki ki ha to e taumu'a 'e to e loloa ange ki he kaha'u'.

Ngaahi 'Amanaki

- Ko 'ete ngaahi faka'amu kia kita mo e me'a 'oku 'amanaki mai ki ai e kakai kehe meiate kita 'oku malava pe ke hoko ia ko e palopalema.

- Ko 'ete ngaahi 'amanaki' 'oku fiema'u ke mo'oni. Ko 'etau tui ki he'etau ngaahi fakakaukau mo e me'a te tau malava' 'oku totonu ke hoa ia mo 'etau ongo 'i he taimi ko ia.
- Ko e lahi ange pe ma'olunga ange 'ete 'amanaki' 'e malava ke ne uesia 'ete loto fie fai ha ngaue'.

Me'a 'oku te mahu'inga'ia mo sai'ia ai

- Fakakaukau'i e me'a 'oku' ke fiema'u mo mahu'inga'ia ai, pea ke feinga ki ai.
- Ko e kakai kehe 'oku nau mahu'inga'ia he me'a 'oku' te fai, 'e malava ke nau tokoni'i kita pea 'oku lelei ke te kole tokoni meiate kinautolu.

'Atakai

- 'Oku mahu'inga ke te tokanga ki he ngaahi me'a 'oku nau ma'u e me'a 'oku' te fiema'u. Hange ko 'eni: kapau 'oku' ke fiema'u ke kamata ho'o ako', kuopau ke ke fokotu'u ha feitu'u lelei mama'o mei he ngaahi me'a te ne uesia ho'o tokanga hange ko e televisone' pe telefoni'.

Ngaahi Pale ki ha ngaue lelei (Rewards)

- Ko 'ete fakapale'i kita ha 'osi ha'ate ikuna ha me'a ko e kongu mahu'inga ia 'o 'ete palani.
 - Ko e fakapale' 'oku makatu'unga ia ha ola mahu'inga pea mo toe tokoni pe foki ke kamata ha taumu'a 'aonga. 'Oku tokoni foki ki hono ma'u e ongo'i 'oku' te malava 'o pule'i e palopalema'.

Ngaahi founa kehe (Other Strategies)

Ko e ongo'i fie fakahoko ha ngaue' 'oku 'alu fakataha pe ia mo e ngaue ko ia. Ko e ongo'i fie fakahoko ngaue' 'oku' ne tataki kita ki hono fakahoko e ngaue' pea 'i hono fakahoko ko ia 'oku tokoni lahi ia ke faka'ai'ai e loto fie fakahoko ngaue'.

Ko e ngaahi founa leva 'eni 'e tokoni ki hono kamata':

- (a) Fokotu'u e ngaahi fakamatala lelei fekau'aki mo koe. Tokanga ki ho'o ngaahi me'a 'oku' ke tala kia koe, hange ko e pehe: "Oku fiema'u keu fai e ngaue ko 'eni 'he 'e malava ke ne fakalahi 'e ia e hoha'a, 'oku lelei ke te pehe: 'Te u malava 'o fakahoko e ngaue ko eni."
- (e) Faka'ai'ai kita – ko e ngaahi liliu iiki 'oku lelei. Tauhi ha lekooti e me'a 'oku'ke malava'. Ko 'ete 'ilo e loloa pea' te ikuna ha taumu'a 'oku malava ke ne to e fakalahi hoto loto fie fakahoko ngaue'. 'E lelei kapau 'e palani 'ete taimi' mo 'ete me'a 'oku fai'.
- (f) 'Oku lelei ke te visone pe sioloto ki ha taimi 'oku' te fu'u loto fie fakahoko ai ha ngaue mo hono lelei 'ete fakakaukau pehee'.
- (h) 'Oku mahu'inga ke ke fakatokanga'i 'a e malava ke uesia ho'o ngaahi fakakaukau mo ho'o ngaahi ongo 'a ho'o loto fie fakahoko ha ngaue. Ko 'ete fehangahangai mo ha ngaahi tukunga 'o e mo'ui mo e anga 'ete tali ki ai' 'oku makatu'unga ia 'i he'ete ngaahi fakakaukau'. 'Oku'ne tataki ki he'ete ngaahi tali pe ongo 'oku' ne uesia 'ete tu'unga loto fie fakahoko ha ngaue. Ko 'ete 'ilo 'a e anga mo e 'uhinga 'ete tali ki ha me'a 'oku hoko ko e 'uluaki sitepu ia ke te mahino'i ko e me'a 'oku' te tala kia kita 'oku' te tala kia kita 'oku' ne malava ke uesia 'a e tu'unga 'o 'ete loto fie fakahoko ha ngaue.

Ko ha toe tokoni makehe (Other Support)

Ko 'ete talanoa pe fevahevahe'aki mo ha tokotaha, hange ko ha tokotaha fale'i, ko e founga lelei ia ke te to e 'ilo ange e ngaahi fakaukau he tohi'ni. 'E tokoni ke te malava 'o fakatokanga'i e ngaahi founga ke fakalalakaka ai 'ete ongo'i fie fakahoko ha ngaue pehe foki ke te lava 'o 'ilo e ngaahi founga te ne lava 'o faka'ai'ai e ongo ko ia.

'E malava pe ke ke fetu'utaki ki ha taha fale'i mei he komiti fale'i 'a e fanauako (Student Counselling Service) 'i he telefoni fika 350 5935 (va'a Turitea) pe 356 9099 mo e (ext) 8747 (va'a Hokowhitu).