



Le Va

Fofola e fala kae alea e kainga

Roll out the mat for kin to dialogue



Tau vakai angē:

Ko hono tokoni'i ha taha 'oku
hoko kiai 'a e loto ta'ota'omia'
pe loto hoha'aa'



Published in July 2020 by Le Va, Auckland, New Zealand.

© 2020. Pacific Inc Limited.

ISBN: 978-0-9951015-6-2 (PDF)

Recommended citation: Le Va (2020). Checking In: Supporting someone who may be experiencing depression and/or anxiety. Auckland. New Zealand.

"Ko e ngaahi fakamatala 'oku 'oatu' ko e ngaahi fakamatala fakalūkufua pee ia. 'Oku 'ikai 'uhinga ia ke ne fetongi 'a e ngaahi fale'i fakatoketā' pe fakaemo'ui'. Neongo 'oku fai e feinga lahi mo e 'osikiavelenga ke fakapapau'i 'oku tonu 'aupito pea fakaonopooni 'a e fakamatala', 'oku 'ikai ke fakapapau'i atu 'e he Le Va ko e ngaahi fakamatala 'oku 'oatu' 'oku tonu haohaoa pea ko e fakamatala tonu fakamuimui taha' ia pea 'e lava pee 'o ngāue'aki ki ha fa'ahinga 'uhinga pē. 'Oku mau faka'ikai'i mo fakata'e'aonga'i ha ngaahi tukuaki'i 'o pehē 'oku 'iai 'a e ngaahi maumau pe fakamole pe mo'ua tu'unga 'i hano ngāue'aki 'a e ngaahi fakamatala na'a mau 'oatu'.

Tau vakai angē: Ko hono tokoni'i ha taha 'oku hoko kiai 'a e loto ta'ota'omia' pe loto hoha'aa'

'Oku fakatupu ilifia mo manavahē, fakata'elata pea fu'u fakamamahi fau ha taha kuo tofanga 'i he fa'ahinga ongo hangē ko e loto ta'ota'omia pe ko e loto hoha'ā. Ko e fu'u ngāue lahi mo faingata'a 'i he taimi 'e nī'ihī 'oku hangē 'oku te hē pea 'ikai ha to e felave 'i he moana pea ko e feinga ke kei tētē mo'ui'. 'Oku mahu'inga ke tau 'ilo 'oku 'iai pē 'a e founga ke tau tokoni 'i he taimi 'oku tau fakatokanga'i ai 'a e loto ta'ota'omia' mo e loto hoha'ā 'i ha kakai kehe.

'Oku 'ikai ke faingofua ke tokoni'i 'a kinautolu 'oku loto ta'ota'omia. 'Oku tau kamata langa leva ha vā fefalala'aki mo kinautolu pea 'oku tau 'oange leva 'a e faingamālie ke nau vahevahe mai 'a e ngaahi me'a 'oku nau hoha'ā kiai' 'i he taimi 'oku tau fakahaa'i ai kiate kinautolu' 'oku tau 'ofeina kinautolu'.

'Oku faingata'a'ia 'aki ke tau 'ilo pe ko e hā e me'a ke tau lea'aki' pea mo hono fakatupu ha vā 'oku malu' ke fai ai 'ena vahevahe' fekau'aki mo hona ongo'. Ka 'oku tau ongo'i fiamālie mo faingofua ange ke talanoa mo tokoni'i ha taha. 'I he fetu'utaki mo ha taha 'oku ngali 'asi ai 'a e loto ta'ota'omia pe loto hoha'ā, ko e ngaahi fale'i tataki ko'eni' 'oku vakai ki he founga 'o e talanoa' mo e fetu'utaki.

Talanoa ki hono vakai'i Mo vakai'i

'Fakatātā:



Vakai'i

Vakai'i ke 'ilo pe 'oku 'iai ha ngaahi faka'ilonga 'o e loto ta'ota'omia' mo e loto hoha'ā.

Vakai ki he ngaahi faka'ilonga 'o e loto ta'ota'omia' mo e loto hoha'aa'.



Taimi totonu

Fili 'a taimi lelei taha mo tonu ke ke fetu'utaki ai mo kinautolu ke mou talanoa.

"I ha taimi 'api'api mo femo'uekina 'e ala fakahoha'asi ai koe, feinga ke 'oua 'e fakahoko 'a e talanoa'.



Feitu'u totonu

Fakapapau'i ha feitu'u hao mo malu ke fai ai 'a e talanoa'.

Kumi ha feitu'u 'oku lōngonoa pea malu' ke fai ai e talanoa'.



Uiui'anga ma te 'akaūtoa

- » Fakatokanga'i 'a e liliu 'oku ke sio kiai.
- » 'Ai ke nau 'ilo 'oku ke hoha'a mo tokanga.
- » 'Oange ha nau faingamālie ke nau vahevahe kapau 'oku nau fiema'u.



Hangē 'oku 'ikai ke ke fu'u fiefia. 'Oku ke fie talanoa mo vahevahe? Ko'eku 'i heni' koe'uhii ko koe."

"Oku ou fakatoknga'i 'oku 'ikai te ke to e kau koe 'i he ngaahi me'a na'a ke fa'a fiefia ai'. 'Oku ou ki'i manvasi'i feku'aki mo koe. 'Oku ke loto ke ke talanoa mai kau kiai?"

Talanoa ki he ongo'i 'ofa

Fakatātā

Fakalotolahi

'Ai ke nau 'ilo'i 'oku nau fi 'a e me'a totonu'.

Poupou mo tanumaki atu 'enau lototo'a' mo 'enau loto ke vahevahe'.



Mālō ho'o vahevahe mai e me'a koia' kiate au. 'Oku ou 'ilo 'oku 'ikai ko ha me'a faingofua ke te vahevahe, 'oku fiema'u 'a e loto lahi ia. 'Oku ke fai 'a e me'a totonu' 'aki ho'o vahevahe 'oku fai' mai kiate au'.



Fakatokanga'i

'Ilo'i pea Fakatoknga'i 'a e ngaahi pole faingata'a 'oku nau founa 'i he timi ni'.



Hangē kiate au 'oku ke lolotonga fe'ao mo e taimi faingata'a.



'Ōronga i te mānakonako'anga

'Oange kiate kinautolu 'a e 'amanaki' mo e fakatu'amelie' ke nau 'ilo 'oku 'ikai totonu ke nau fehngahangai tokotaha pē. 'Oku'iai 'a e faingamālie tokoni.



'Oku ou lave'i pē ko e taimi fangta'a, 'eni ka 'oku 'ikai totonu ke ke fehngahangai tokotaha pē mo ia. 'Oku faingamālie 'a e tokoni' kiate koe.

Talanoa ki he Tokoni

» Kumi Tokoni

- » Talanoa ki he ngaahi tokoni kehekhe 'oku ala ma'u ke nau ngāue'aki.
- » 'Ai ke nau 'ilo 'oku malava ke nau kumi tokoni fakapolofesinale.
- » Kumi tokoni 'i he vave taha' 'oua 'e to tatali. Kapau 'oku ke 'ilo ha taha 'oku tofanga ha faingata'a.'i he'ene ngāue pē 'a'ana Tā leva ki he 111.

Fakatātā:

Tokoni 'a e Komiuniti':

- » Fāmili'
- » Ngaahi Kulupu
- » Kaungāme'aa
- » Kaungāngāue
- » Kulupu 'i he Komiuniti' mo e kulupu faklotu.

Tokoni 'a e kau mataotao:

- » Tā ta'e totongi pe tekisi ki he 1737
- » Toketā Fakafāmili
- » Timi tokoni fakafeitu'u ki he faingta'a'ia faka'atmai
- » Toketā 'Atamai' Fale'i.

NEED TO TALK?**1737****free call or text
any time**