

Faanoanoa tuga i tamaiti

O mea e ao i matua ona silafia

E iai auala e ilolilo ai poo tuga le tulaga o iai lagona o feagai ma le fanau:

1. O molimauina i tamaiti faailoga o le faanoanoa tuga, ae le na o le faanoanoa?

O le faanoanoa tuga, e sili atu na i lo le faanoanoa pe le fiafia. E mafai ona aofia i le faanoanoa tuga, le faanoanoa, ita, leai se faamoemoe, le fiafia ma maualalo le va'ai i lona tulaga faale-tagata. O tausaga talavou, o se taimi fesoua'ina i lagona ma le o'otia gofie. O se taimi foi o le faataute'e. O lo tatou tiute faa-matua le mata'ituina o lagona faanoanoa o le fanau, le ita, le fiafia, ma le vaai maualalo i o latou tulaga faale-tagata, faailoga o le matua faanoanoa. A amata e tupulaga talavou ona tagofia le 'ava ma vailaau faasaina e fofo ai o latou lagona, e masalomia o se faailoga lea o le faanoanoa tuga.

2. E faaaliga lagona faanoanoa nei i nisi vaega o olaga o le fanau?

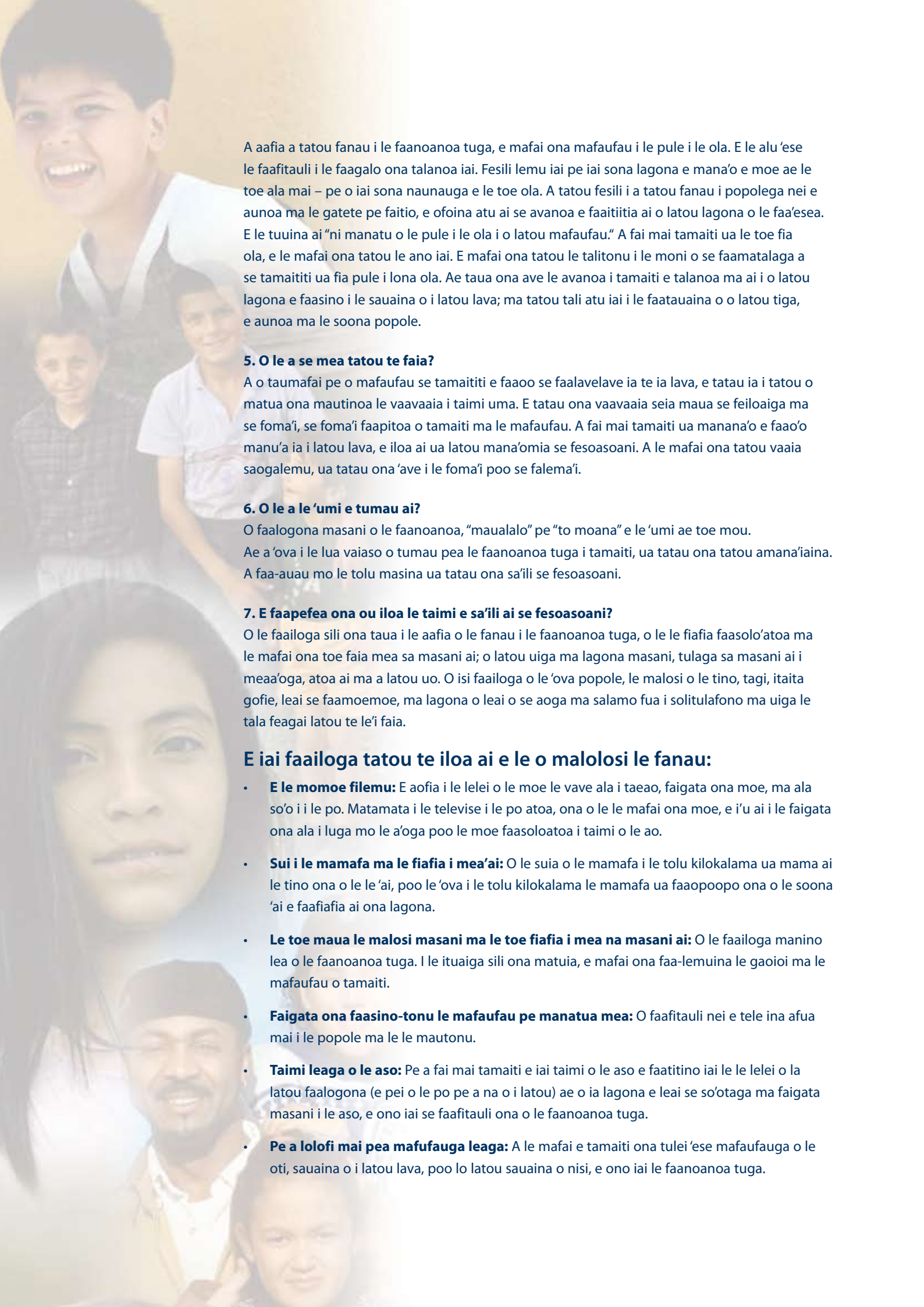
Sa masani ona tafafao ma feoa'i a tatou fanau ma isi tamaiti ma fiafia e mafuta ma a latou tupulaga. Ae ua le toe iai nei ni mafutaga ma a latou uo ae ua tele ina faa-alu le taimi na o i latou lava i totonu o o latou potu. O mea na fiafia iai muamua, ua le toe ano nei iai. Masalo sa lelei o latou lipoti i meaa'oga, ae ua alu i lalo le tulaga ua iai le taumafai i a'oga ona ua le toe mafai ona faasino tonu o latou mafaufau i meaa'oga. E mafai foi ona le toe molimauina le malosi e pei ona iai. Sa manatu maualuga ia te i latou lava, ae ua le toe taliaina o latou tagata. Ua faia uiga soona fai. O nei suiga e ono faasolo lemu i vaiaso ma masina. O le faanoanoa tuga ua amata ona faavae.

E mafai e le fanau ona faamatala mai o latou lagona?

I nisi o taimi o a tatou fanau ma isi tupulaga o loo aafia i le faanoanoa tuga ae latou te le o iloina. Ona o a tatou fanau e le masani ona foliga faanoanoa, e faigata ai ia i tatou o matua ona iloa o se suiga leaga i amio o se faailoga o le faanoanoa tuga. A fesili sa'o iai, e mafai ona tali mai e le o fiafia poo faanoanoa. Ae o tamaiti e aafia i le faanoanoa tuga e faigata ona latou faamatalaina o latou lagona lilo ma faalogona. O le tele o taimi e le iloa e tamaiti o loo aafia i le faanoanoa tuga, ma e le 'ai'oi mai ai ma maua se fesoasoani. E ia i tatou o matua le tiute e mata'ituina suiga i a tatou fanau ma lagona o loo feagai ma i latou. A le fetufa-a'i mai le fanau i o latou lagona, o se tasi lea o faailoga o le iai o se faafitauli.

4. E oo ni mafaufauga o le fanau i le pule i le ola ma le oti?

O i tatou o matua, e tele ina tatou popole pe a fai mai tamaiti o loo aafia i le faanoanoa tuga "e leai se aoga o lenei olaga" pe "ua matua leaga lenei olaga ua ou musu ai." E talia gata le faalogo atu i tamaiti o fai mai ua fia feoti poo faamatalaga i le pule i le ola. O 'upu e lafo i taimi o le malosi o lagona e mafai ona le taua tele, ae faasoso fefe ia i tatou ma a tatou fanau. Ae a le na o se taimi puupuu e lafo ai nei mafaufauga ma lagona, e tataua ona tatou amana'iaina.



A aafia a tatou fanau i le faanoanoa tuga, e mafai ona mafaufau i le pule i le ola. E le alu 'ese le faafitauli i le faagalo ona talanoa iai. Fesili lemu iai pe iai sona lagona e mana'o e moe ae le toe ala mai – pe o iai sona naunauga e le toe ola. A tatou fesili i a tatou fanau i popolega nei e aunoa ma le gatete pe faitio, e ofoina atu ai se avanoa e faaitiitia ai o latou lagona o le faa'esea. E le tuuina ai "ni manatu o le pule i le ola i o latou mafaufau." A fai mai tamaiti ua le toe fia ola, e le mafai ona tatou le ano iai. E mafai ona tatou le talitonu i le moni o se faamatalaga a se tamaiti ua fia pule i lona ola. Ae taua ona ave le avanoa i tamaiti e talanoa ma ai i o latou lagona e faasino i le sauaina o i latou lava; ma tatou tali atu iai i le faatauaina o o latou tuga, e aunoa ma le soona popole.

5. O le a se mea tatou te faia?

A o taumafai pe o mafaufau se tamaiti e faaoo se faalavelave ia te ia lava, e tatau ia i tatou o matua ona mautinoa le vaavaaia i taimi uma. E tatau ona vaavaaia seia maua se feiloaiga ma se foma'i, se foma'i faapitoa o tamaiti ma le mafaufau. A fai mai tamaiti ua manana'o e faa'o manu'a ia i latou lava, e iloa ai ua latou mana'omia se fesoasoani. A le mafai ona tatou vaaia saogalemu, ua tatau ona 'ave i le foma'i poo se falema'i.

6. O le a le 'umi e tumau ai?

O faalogona masani o le faanoanoa, "maualalo" pe "to moana" e le 'umi ae toe mou. Ae a 'ova i le lua vaiaso o tumau pea le faanoanoa tuga i tamaiti, ua tatau ona tatou amana'iaina. A faa-auau mo le tolu masina ua tatau ona sa'ili se fesoasoani.

7. E faapefea ona ou iloa le taimi e sa'ili ai se fesoasoani?

O le faailoga sili ona taua i le aafia o le fanau i le faanoanoa tuga, o le le fiafia faasolo'atoa ma le mafai ona toe faia mea sa masani ai; o latou uiga ma lagona masani, tulaga sa masani ai i meaa'oga, atoa ai ma a latou uo. O isi faailoga o le 'ova popole, le malosi o le tino, tagi, itaita gofie, leai se faamoemoe, ma lagona o leai o se aoga ma salamo fua i solitulafono ma uiga le tala feagai latou te le'i faia.

E iai faailoga tatou te iloa ai e le o malolosi le fanau:

- **E le momoe filemu:** E aafia i le lelei o le moe le vave ala i taeao, faigata ona moe, ma ala so'o i i le po. Matamata i le televise i le po atoa, ona o le le mafai ona moe, e i'u ai i le faigata ona ala i luga mo le a'oga poo le moe faasolo'atoa i taimi o le ao.
- **Sui i le mamafa ma le fiafia i mea'ai:** O le suia o le mamafa i le tolu kilokalama ua mama ai le tino ona o le le 'ai, poo le 'ova i le tolu kilokalama le mamafa ua faaopopo ona o le soona 'ai e faafiafia ai ona lagona.
- **Le toe maua le malosi masani ma le toe fiafia i mea na masani ai:** O le faailoga manino lea o le faanoanoa tuga. I le ituaiga sili ona matuia, e mafai ona faa-lemuina le gaoioi ma le mafaufau o tamaiti.
- **Faigata ona faasino-tonu le mafaufau pe manatua mea:** O faafitauli nei e tele ina afua mai i le popole ma le le mautonu.
- **Taimi leaga o le aso:** Pe a fai mai tamaiti e iai taimi o le aso e faatitino iai le le lelei o la latou faalogona (e pei o le po pe a na o i latou) ae o ia lagona e leai se so'otaga ma faigata masani i le aso, e ono iai se faafitauli ona o le faanoanoa tuga.
- **Pe a lolofi mai pea mafufauga leaga:** A le mafai e tamaiti ona tulei 'ese mafufauga o le oti, sauaina o i latou lava, poo lo latou sauaina o nisi, e ono iai le faanoanoa tuga.

O a mea e tatau i matua ona mata'ituina?

E faigata i matua le nonofo faatasi ma fanau o loo faanoanoa, fai'esea, le fiafia poo ita. I taimi ia, e tele lagona tatou te feagai, e aofia ai le popole i le saogalemu o le fanau, lagona o le leai o se faamoemoe, le le mautonu ma fe-memea'i i le mafatiaga o le fanau. Ona o nei lagona, e taua ona tatou sa'ilia auala e pulea ai ni lagona o le ita, faanoanoa, le lava onosa'i ma isi uiga o loo tatou tali atu ai i le fanau.

O a mea e mafai ona tatou faia?

- 1. Sauni e faalogo ma ofo fesoasoani:** A oo i taimi ua faanoanoa ma maualalo lagona o le fanau, e taua ona tatou faailoa iai tatou te faalogo, faaoga o tatou taimi mo i latou, ma sa'ili fesoasoani pe a mana'omia.
- 2. Sa'ili mea tatou te le o iloa:** E tatau ona tatou iloaina laasaga e tutupu ma matutua ai tamaiti. E mafai ona tatou fesiligia faamatalaga mai tagata e iai tomai i le soifua maloloina, le faia'oga poo le fautua o le a'oga. Faata'ita'iga, "o le a le mea o tupu i la'u tama ua faia ai nei amioga?" E mafai ona tatou le mauaina se tali, ae o le mea sili ua amata ona tatou mafaufau i mea e ao ona silafia.
- 3. Sa'ili fesoasoani mai isi ae maualuga pea lo tatou faatuatuaga i a i tatou e faia mea sili mo le fanau:** O le taumafai e foia faafitauli i totonu lava o le aiga, e maua ai e le fanau le fe'au taua o lo tatou tausia o i latou ma le alofa ma le agaga lagolago. O le fetufa-a'i o manatu, lagona ma talanoaina o faafitauli i totonu o le aiga e faigofie ai i tamaiti ona talanoa mai i taimi ua lagona ai le faanoanoa. O le faaali iai o le faamalosi ma le taliaina, ae le o le faitio e mafai foi ona fesoasoani.
- 4. Una'ina le fanau e:**
 - Talanoa ma faaali o latou lagona
 - Tafafao ma uo latou te faatuatuaina
 - Faasoa o latou lagona ma isi latou te faatuatuaina
 - Auai i mea latou te fiafia iai
 - Auai i taaloga e le faatauva
 - A'oa'o isi auala e faamalolo ai e pei o le matamata i se tifaga poo le savali.

Auala e tatali atu ai i taimi faigata:

- 1. E mafai ona amata sa'ili fofo o faafitauli:** E mafai ona tatou ofo e faatulaga se tagata e iai se tomai faapitoa e vaai le fanau, ma tatou amata ona fesoasoani i le sa'iliga o se fofo.
- 2. E mafai ona tatou faia mea faapitoa tatou te fiafia ai ma a tatou fanau:** E pei o le auai faatasi i le tapenaga o se mea faafiafia e auai faatasi iai i le lumana'i.
- 3. Taumafai e faaaliga lagona fiafia:** E taua i tamaiti ona latou iloa tatou te alolofa iai, ma malosi lo tatou talitonuga e toe manuia mea uma i le lumana'i.
- 4. Sauni mo taimi e toe fo'i ai i tua le faamoemoe ma le fiafia:** Ia tatou talia, e tele se taimi ma le malosi e alu faato'a toe manuia ato'atoa mea uma.

O le faanoanoa tuga e tele ina aafia ai tamaiti na o se taimi le tumau, pe a vave ona iloa ma maua se fesoasoani. Tusa pe ua tele atu le faafitauli e tele lava ina manuia i togafitiga faapitoa. O le itu sili ona taua i le faanoanoa tuga, o le iloa lea e mafai ona aafia ai a tatou fanau ae taua ona faa-auau le talanoa iai.



O le a se mea e faia pe a mana'omia e le fanau se fesoasoani ae ua leai sa tatou tali?

- Vala'au le Transcultural mental Health Centre mo se fautuaga i lau lava gagana
- Vala'au le Falema'i o Tamaiti i Westmead mo se fautuaga ma nisi faamatalaga
- Talanoa i le fautua o le a'oga
- Vala'au le Community Health Centre o lata ane.
- Talanoa i lau faoma'i mo fautuaga i isi tagata ma tomai faapitoa e pei o foma'i faapitoa o tamaiti ma le mafaufau.

Transcultural Mental Health Centre

Telefoni: (02) 9912 3850 (itula faigaluega)

Telfoni fua mo nu'u i tua i NSW: 1800 648 911

Kids Help Line

Telefoni: 24 itula 1800 55 1800

Lomia Novema 2006