

Hei whānuitanga mā te pūrākau

Whai muri ake i tētahi aituā taumaha hārukiruki, ka tāmia pea te whanaketanga ā te tamaiti. Ka nui ake pea te kōihi o te tamaiti ki ā ētahi atu. Nā konā, ka hīanga, ka mutu, ka tāmi pea tēnā i tā te tamaiti ako. Ka puta te tamaiti pōkaikaha i te whānau pōkaikaha. Mehemea e pōkaikaha ana ngā mātua i te taumaha hārukiruki, he uaua mā rātou te tiaki i ngā kare ā-roto o te tamaiti.

E tika ana, ka pēnei te āhua, te waiaro o te tangata i muri iho mai i tētahi aituā taumaha, heoi, he kawenga tā ngā mātua ki ā rātou tamariki. He poipoi, he aroha, he whakaako, he arataki te mahi. Me matua mōhio te tamaiti, ko ngā mātua ngā kaitohutohu o tā te tamaiti ao. Mehemea e āwangawanga ana, e māharahara ana ngā mātua mō ngā take o te ao, he uaua te whakaūnga o te ao o te tamaiti. He mea nui te mahara ake, ehara hoki i te mea me mātanga whakatipu tamariki te tangata, e hē! Ko te mea kē, me whai whakaaro-nui ngā mātua ki ngā tamariki.

Ka taka te wā, ka waia haere ngā mātua e pāngia ana e ēnei aituā, ki ngā pēhitanga o auwhi. Ka waihangatia e rātou he whakaritenga e māmā ake ai ngā taimahatanga, ngā raru ki runga ki te mātua i a ia e haere ana i tōna haere. Ka pupū ake te hiahia o te mātua ki te hihira tonu, te hihira tonu i ā rātou tamariki. Engari kē ia, koinā te hua o taua momo taimahatanga. Heoti rā, ka tae te wā kia whakarerea ngā whakaritenga nei, ki te kore, he raruraru ka puta.

He tūmahi katoa ēnei kua noa iho mā te tamaiti, mā ngā mātua hoki. Mā te whakatūwhera i ngā huatau ā tō tamaiti e hohou ai te rongomau ki a koe me ōu mānukanuka. Mā tēnei e māmā ake ai ngā taumahatanga o aituā ki runga ki te whānau katoa. Kī te mōhio te tamaiti he rautaki ā ngā mātua e mārewa ake ai te whānau i ēnei raru, ka wātea mai ngā tamariki ki te takitaki i ngā mahi a te tamaiti, pēnei me ngā mahi ā-kura, te whakawhanaungatanga, me te ako i ngā pūkenga hou.

He rautaki maherehere hui whanau

Te whakamahinga o ēnei tūmahi:

Tuhia mai āu whakautu ki te pukapuka nei, tūhia rānei ki tētahi pepa kē atu pēnā rānei koe ka hiahia.

Ehara i te mea me oti i a koe ngā tūmahi katoa.

Ko ngā tohu nei e tūtohi ana i tō ārahi i te wairua o ngā kōrerorero.



He wāhanga e pānui-ā-waha ai koe ki te katoa



He wāhanga mau hei tuhituhi rānei, hei waitohu rānei.



He wāhanga hei whakaarotanga mōu.



He whakaaro atu anō hei whakamahinga māu

Me matua whakahaere koe i ngā tūmahi nei. Kua e tuku mā te tamaiti ēnei tūmahi e ārahi. Ka tika, ka taea e rātou ō rātou whakaaro te toroperepere, heoi, ko koe te kaiwhakahaere matua. Me mārama te tamaiti ki tēnei, me kite ia e āhei ana koe te whakarite, te whakahaere i ēnei mahi a rātou.

Me whakaaro hoki koe ki te taumahatanga o ōu ake māharahara ka kōrerotia ki te tamaiti. Āe, kāore e kore ka mōhio rātou he māharahara ōu, engari, kāore pea he take kia rongu rātou i te whānuitanga o ngā kōrero.

Nāreira... karangatia te whānau, tīkina he pepa, he pene hoki, kia tākina te kōrero.

Te pehi a te Ngarara Pawera i a koe



I a te Ngārara Pāwera e noho ana i tō whare, he aha ētahi o ngā pēhinga ōna? I te nuinga o te wā, ko tā te Ngārara Pāwera mahi he panoni i ōu whakaaro, i tō wairua me āu mahi. Tēnā, whakapuakina mai ētahi o aua whakaaro e mōhio mai ai te whānau ki te āhua o te take nei. E ea ai tēnei tūmahī, me whakaaro pea tātou he kairapuhara tātou ki a tātou anō.



He aha ngā whakaaro ka whakatōngia e te Ngārara Pāwera ki roto i a koutou ko tō whānau? Ko tā te Ngārara Pikoni ki te whānau o Māia, he pōhēhē me noho rātou katoa ki te kāinga mō te tūpono pā mai he raruraru.



He aha ngā whakaaro ka whakatauria e te Ngārara Pāwera ki roto i a koe? Tuhia mai ōu whakaaro katoa, kua e tuku mā tētahi kupu anake ōu whakaaro e whakatinana.

Ka māharahara mātou mō ...

Ō Pāpā whakaaro mō ō Māmā māharahara...

Ō Māmā whakaaro mō ō Pāpā māharahara...

Pēnā he māharahara kotahi atu anō tāku, ko tēnei...



Ka whai hua pea te tuhi, te whakaemi hoki i ōu māharahara, ā, tāmaua rawatia ki tētahi wāhi pouaka. E taea hoki ai e koe te waihanga ture pēnei mō taua pouaka:

Mā wai te pouaka e tiaki.

Kei hea te wāhi noho a te pouaka nei.

He aha te wā e tika ana kia huhuti ake i ngā māharahara kei roto, hei wānanga mā te whānau.

He ara tēnei e mutu ai te pōtatutatu o ngā raru nei, kei pau katoa te rā i te whānau e māharahara ana.

Te whakarahirahi aituā (Te whakanui i tētahi paku māharahara hei māharahara nui)



Ko ngā rū, ngā tai-āniwhaniwha, ngā haumātakataka, katoa ēnei he aituā, he tākerehāia. He taniwha mōrikarika ēnei e patu ana i te tangata, i te mutunga mai, ka patu hoki i te whatumanawa. He āhuatanga ēnei e kore nei e taea e te tangata te paku aha. I ngā wā ka pā mai ēnei tū āhuatanga, ko ngā mea pakupaku noa (pēnei me te rongo i te taraka e haruru mai nā i waho) he mea e whakatūmeke ana i te tangata me he aituā anō e ahu mai ana.



Ko tā te Ngārara Pāwera mahi ki te whānau o Māia, he tohu atu ki a rātou, ki te kore rātou e noho piri i tō rātou whare i te wā o te aituā, he mate nui ka pā mai. I ētahi wā, he pōhēhē noa iho taua 'mate nui' nei. He mōhio-kore pea nōu, he aha hoki e haere mai ana. Koirā i mana ai te kino o aua whakaaro.



Kei te whakarahirahi koe i ōu ake māharahara? He aha ngā tūmomo tohutohu aituā ā te Ngārara Pāwera ki a koe?

He kitenga ano



I a koe e whakaaro ana mō ngā māharahara nei, i ētahi wā, ka pupū ake ētahi kare ā-roto matua i roto i a koe. He aha ō koutou kare ā-roto ka toko ake i ngā mahi a te Ngārara Pāwera? I matakū haere te whānau o Māia. I māuiui hoki a Māia, i kapa a manawa, i heke te werawera. Ko ētahi o ngā pānga nei he ngau ā-tinana, he ngau ā-roto hoki i ētahi wā. He rerekē ngā putanga kare ā-roto ō tēnā ō tēnā.



Tāngia, tuhia rānei ōu māharahara. I a koe e tuhi ana, kia kaha te kōrerorero mō ēnei māharahara.

Ka pēhea rānei koe e mōhio mō te pānga ā te Ngārara Pāwera ki a Māmā?

Ki te pā pōuri a Pāpā, ka pēhea rānei koe e kite i tērā?

I a au e whakaaro ana mō ōku anō māharahara, kā pēnei ōku kare ā-roto...

Ka pēhea rānei koe e kite ai i te āwangawanga i roto i ngā tāngata o tō whānau?

Te Whakatau Mauri

Hei ngā wā e māharahara ana koe, ka whakahohoro pea te āhua o te tinana, anō nei, e whāwhai ana.

Ko tō tinana tēnei e taka ana ki te turaki i aua “wehi” rā. Ko te mea whakarapa kē, kia pēnei ana te waiaro me uaua ka tōtika ngā whakaaro. Anei ētahi rautaki āwhina e tika anō ai ngā whakaaro.

Tipakohia ngā rautaki pai mōu

e whakangā

Tuamahi taumārie

Te whakarongo ki ngā waiata/puoro

Te kaha kori tinana pēnei i te oma me te piki arapiki e tukituki ai te manawa

Te kai ahiparaka, te ngote tio

He weruweru wera, makariri rānei ki tō kaki.

He kōrerorero ki tētahi haumi, he rongopai tōna

He inoi, he karakia

Ngā tukanga whakapārore

He aha ētahi huarahi e whāia ana e koe, e tōu whānau ki te whakatau mauri? Whakamātauhia ētahi o ngā whakaaro o runga ake hei te wiki e tū mai nei. Tuhia āu whakatau ki konei hei mauhanga mōu. E mana ai ēnei rautaki me rite tonu tāu whakamahi atu hei ngā wā e tākiri mai ana te āwangawanga.



I a koutou ko tō whānau e āwangawanga ana, he māmā noa iho te noho o pukuriri, o hōhā ki roto i tōu nā kāinga. Ka pā pōuri rānei ngā tamariki i te kitenga atu i a Māmā, i a Pāpā e māharahara ana, ka pukuriri rānei a Pāpā i te kitenga atu i a Māmā e māharahara ana, ka pā pōuri rānei a Kuia ki te kite i ngā tamariki e māharahara ana. I roto i te āhurumōwai o Māia, he maha hoki ngā māharahara e amio haere ana. I tō Māmā māharahara, ka timata ia ki te whakanohonoho, ki te takā i ngā mea katoa. I te māharahara a Pāpā mō te korenga pea o Māmā i mahi whakatika i aua mahi takā. I te whakaaro pea a Māia me awhi ia i ona mātua, nā konā ia ka māharahara. Kātahi a Māmā rāua ko Pāpā ka māharahara mō te oranga tinana o Māia. Nā ēnei māharahara i noho ai te whānau nei iki te kāinga, ki reira māharahara ake ai. Ka pēhea rānei ki tōu nā kāinga?



Whakaarohia ngā māharahara e amio haere ana i tō whare. Tāngia ki raro iho nei.

He kitenga atu anō



He aha ngā tono a te Ngārara Pāwera ki a koe? Ka aha hoki ia ki te whakarerekē i āu mahi?



Ki te whakaaro te tangata he aituā kei te haramai, ka tahuri ia ki te kaupare i taua aituā. E tika ana tērā whakaaro, nē? Hei taurira ake, i noho kāinga te whānau o Māia kia kauparehia e rātou te tūpono mai a aituā (te korenga o rātou e noho piri i te wā o te tākerehāia). Heoi anō, nā te noho ki te kāinga māharahara noa iho ai, ka kotiti haere tā rātou mahi i ngā mahi, o ia rā, o ia rā. Ka huri tā rātou hoa, te Ngārara Pāwera, hei Ngārara hōhā mutunga.



Ka aha koe hei kaupare i ōu māharahara? Ka kore rānei koe e haere ki te kura? Ka moe rānei koe ki wāhi kē atu? Ka āta mātai rānei koe i ētahi mea? Ka kore rānei koe e kōrero mō ōu māharahara?



Whakarārangihia ōu koutou whakaaro ki raro iho nei.

He aha te ahua o to Ngarara Pawera?



He rerekē te ahua o ngā Ngārara Pāwera a tēnā tangata, ki tēnā. He taniwha ki ētahi, ki ētahi atu, he namunamu pakupaku noa iho nei. Tēnā, he aha te ahua o tāu ngārara?



He pēhea te nui o te Ngārara Pāwera i tō whare? E kōpiri rānei ana ia i ngā kōrere? He iti rānei pea, pērā ki te pōpokorua e taea e koe te takahi?

Ki tētahi pepa atu anō, tāngia he pikitia o tāu nā Ngārara Pāwera. He iti rānei ia? He nui rānei ia? He tuahuru rānei ia?

He ingoa tō tāu Ngārara Pāwera? Ki te kore, he aha kē hei ingoa māna? He whakaaro pai pea kia tohua kia kotahi noa iho te ingoa mā te whānau katoa.

Tuhia tōna ingoa ki konei: _____

Whakairihia te pikitia o tāu Ngārara Pāwera i tāngia mai e koe ki tētahi wāhi motuhake e taea ai e te whānau katoa te kite. Ki te pouaka mātao rānei? Ki muri rānei i te tatau o te wharepaku? Kei a koe te tikanga.

Pīngongotia te Ngārara Pāwera nei



I te mea kua tūwhiria e koutou ngā pānga o te Ngārara Pāwera ki a koutou ko tō whānau, kua tae ki te wā kia whakamaua anōtia e tātou ō tātou pōtae kairapuhara. I konei tātou ka āta matapaki i ōu nā pānga ki te Ngārara Pāwera.



Kua autaiā rānei koe ki te tīkaro i ngā āki ā te Ngārara Pāwera? (Āta matapakina tēnei take, he pōhēhē nō te tangata e hingahinga ana ia ki tēnei ngārara i ngā wā katoa. Ko ngā mea pēnei i te noho tahi me te whānau, te tūtohu i a wairua māmā, kua ko wairua pukuriri, he tohu katoa ēnei e oke ana koe i te oke tika. E whawhai ana i te Ngārara Pāwera.) He aha āu rautaki patu i te Ngārara Pāwera i roto i tō whare?



He aha ā Māmā tūmomo mahi e karapetapeta atu ai te ngārara nei? Ka aha rānei a Pāpā kia pīngongo rawa ai te ngārara nei?

Ka aha rānei koutou ngā tamariki ki te whakamataku i te ngārara nei?

Inā kī pai ana tō pepa i ngā rautaki patu i te Ngārara Pāwera, tēnā, whakairihia ki te taha o te pikitia o tāu ngārara. Mā reira koe e māhara ake ai ki ngā rautaki i whakaritea kētia e koe hei patu i te heahea nei, kei tūpono mai anō ia. Kei a koe, pēnā rānei koe ka hiahia ki te tārua i te pepa nei hei whakairihanga māu ki ētahi atu wāhi i tō kāinga.



I ngā wa o te takerehaia a te Ngārara Pāwera, ka aha?

Inā toko ake he whakaaro i a koe, kei a koe te tikanga, he aha rānei hei mahi mau e tutuki ai tērā whakaaro. He tauira, ka whakaaro pea koe ki te haere ki tētahi tūmomo rawhi whakaaturanga ki te taha o tōu tino hoa mō tō rā whānau. E hīkaka katoa ana koe ki te kite ā-kanohi i ngā rāiona. Engari, ka mea mai tō hoa ki a koe e matakū pai ana ia ki tā te raiona āhei ki te whātoro i tōna ringa kia mau ai koe. He rerekē aua whakahoki e rua ki te whakaaro kotahi (arā ko tō hīkaka me tōna matakū).

Me kuhu mai anō te pōtae kairapuhara, hei kimi whakaaturanga kia māmā ake ai te whakatau pēnā he takerehāia tūturu rānei, he whakaaro pōhewa rānei. Whakaarohia ēnei, kua mau rānei te tangata i ngā raiona rā i mua noa mai i tēnei? Kua ngau rānei ngā raiona rā i te tangata? Kua tūpono ake tēnei tūāhuatanga ki tētahi o tō whānau, ōu hoa rānei? Whakaarohia ngā whakautu, he aha ōu whakaaro ināianei?

E whakarahirahi aituā ana rānei te Ngārara Pāwera i tāu haere ki te rawhi whakaaturanga?

He aha ngā whakaaro o ētahi atu ki tā te Ngārara Pāwera whakarahirahi whakaaro? He tangata rānei kāore e rite ana ō rātou whakaaro ki ōu? He aha i pērā ai o rātou whakaaro?

Me pēnei rawa tō whakaaro, me āu nā mahi i a koe e whakarahirahi ana. Pātaihia ēnei pātai.

Ka puta he whakautu hou, he whakautu rerekē ki ōu māharahara, ka kite rānei koe i te rerekētanga o ōu kare ā-roto? E tika ana, ka tau ō tātou kare ā-roto inā ka huri ō tatou whakaaro.



E toru ngā take i pīngongotia ai te Ngārara Pāwera e te whānau o Māia.

1. I mutu tā rātou whakapono ki te whakarahirahi aituā.
2. I mutu ērā ā rātou mahi nā te Ngārara Pāwera i whakaārahi.
3. I whakaritea e rātou he rautaki hei kaupare i tā rātou tino māharahara tūturu.



Whakamātauria tēnei. (Ki tētahi pepa wātea)

1. Ka mutu tā tātou whakarahirahi mō...
2. Ka whakarerea e tātou ngā whanonga o te...
3. Ko tā tātou rautaki mō te tūpono o tō tātou māharahara nui, kia ... Whakairihia te pepa nei ki te taha o te pikitia ngārara.

Te kite i te rerekētanga



He mea nui te āta mātai i ā koutou whanaketanga. Mā tēnei koe e āhei te mātaki i te pīngongotanga o te Ngārara Pāwera, ā, ki te hoki rawa mai ia, ka mōhio pū koutou ki ngā mahi e hinga anō ai tēnei ngārara.



Tuatahi, whakaarohia he kāinga Ngārara Pāwera kore.



Ki te oho mai koe āpōpō, korekore ana te Ngārara Pāwera, ka pēhea te toenga mai o tō rā? Tāngia he pikitia e whakaata ana i tō noho ki te taha o tō whānau.

Ka pēhea nei te rerekētanga o te āhua whakawhiti kōrero i waenganui i a koutou ko tō whānau?

He aha hoki ngā mea rerekē ka oti i a koe?



Whakatakina he māhere e mōhio mai ai koe, e hia te roa ki a koe kia pai ai tō āta whaiwhai haere i te ngārara nei i roto i tō whānau.

Mō āhea rānei koutou ka hui ki te kōrero mō tēnei take? He tāngata rānei e taea nei te awahi i tā koutou haerenga?



Te rā o te hui _____

Ko wai mā te hunga e taea nei te tautoko _____

Ka mutu, ka pēhea tō koutou whakanui i tō koutou anō angitū ki te patu i te Ngārara Pāwera? Ka hora āu mihi ki a wai?

Glossary

Māori	Pākehā	Sentence
Taka	to prepare, to get ready	Ko tō tinana tēnei e taka ana ki te turaki i aua "weh" rā
Whakarapa	Unfortunate, unlucky	Ko te mea whakarapa kē, kia pēnei ana te waiaro me uaua ka tōtika ngā whakaaro
Taumahi taumārie	Mindfulness exercise	Taumahi taumārie
Weruweru	flannel, piece of garment	He weruweru wera, makariri rānei ki tō kaki
Whakapārore	relaxation	Ngā tukanga whakapārore