

# Ka Māharahara Ana Au



Mā te tamaiti he  
hāmua, he tatao  
rānei tōna e  
hauā ana.



# Ka Māharahara Ana Au



*He rauemi hei tautoko i ngā hāmua me ngā tatao o ngā tamariki hauā, o ngā tamariki rānei kua raru te taha hauora, e toimaha nei i te mānukanuka. Mā ngā tamariki e ono tau te pakeke, kei raro iho rānei i te ono tau.*



**Parent to Parent**  
connect • inform • support

CARE MATTERS  
LEARNING & WELLBEING

# **He kupu hou**

**Hāmua** - he tuakana, he tuahine/tungāne rānei e pakeke ake ana i a koe

**Tatao** - he teina, he tuahine/tungāne rānei e rangatahi ake ana i a koe

**Māharahara** - ka rongo koe i te wehi, i te pōuri rānei mō tētahi āhuatanga

**Mauri tau** - kua tau tō mauri





Ka rere noa ō kare ā-roto mēnā he  
hāmua, he tatao rānei tōu e hauā ana.

Tērā pea he nui tō aroha ki tō hāmua, ki  
tō tatao rānei, engari ka pōuri hoki koe i  
tana kore e mahi i ētahi mahi i tō taha.

Tērā pea ka riri koe i te nui ake o te  
arohia o tō hāmua, o tō tatao rānei.

Ka harikoa hoki pea koe nā te mea he  
hāmua, he tatao rānei tōu e ahurei ana.

He wā pea ūna, nā tō rongo i ngā tini  
kare ā-roto i te wā kotahi, ka pupū ake te  
mataku, te māharahara rānei.



Ki te kaha rawa tō tātou māharahara, ka  
uaua pea tā tātou rongo i te ngahau, i te  
pārekareka o te kura, o te whare  
kōhungahunga rānei, i te noho tau hoki  
ki ū tātou hoa me te whānau.





He wā ūna ka raru te tinana i te māharahara. Ka ngau pea te puku. Ka ngāngā pea te manawa, ka wiriwiri rānei te tinana, ka rongo rānei pea tātou i te wera.

Ka rongo hoki pea tātou i te mataku. Tērā pea ka nui ū tātou māharahara.

Ka pā hoki te māharahara ki ā tatou mahi. Tērā pea ka nui te tangi, ka uaua pea te whakatutuki i ngā tono a te whānau, ka mutu pea te tākaro me ō tā tou hoa, te whakangahau hoki.



Ki te māharahara tātou, he āwhina kei  
roto i te whāki ki tētahi matua, ki  
tētahi atu pakeke rānei e tū ana hei pou  
whirinaki mōu. E pēhea ana te nui o tō  
māharahara i tēnei rā?



Kāore he  
māharahara



He paku  
māharahara



Kei te tupu haere  
te māharahara



He nui te  
māharahara

He nui ngā mea hei whai mā tātou hei whakatau i te māharahara.

E pai ana kia hānene. Me tau ō ringa ki tō puku kia tūtaki ai ō mokamati.

Kia āta hā mā te ihu kia kī ai tō pukur i te hau. Mātakihia tā tō hā pana i ō ringa kia wehe. Kia kotahi hēkona te kuku i tō manawa, ka āta tuku ai i te hau mā te waha.

E pai ana hoki te whakawai i te hānene mā te pupuhi mirumiru.



Mā te whai whakaaro, mā te kōrerorero  
hoki mō ngā mea whakakatakata e  
āwhina. Me kōrero paki pea ki tētahi.

E pai ana te mahi i ētahi mahi e rongo ai tātou i te harakoa, e mauritau ai rānei tātou. Tērā pea ka pai ki a koe te mātaki pouaka whakaata, te tā pikitia, te piki rākau rānei ki waho. He aha ngā momo mahi e pai ana ki a koe?





Mā te kai i ngā kai hauora, mā te  
whakakori tinana mā te oma haere, mā  
te tākaro rānei, mā te whai hoki kia au te  
moe e āwhina.

Mēnā he hāmua, he tatao rānei tōu e ahurei ana, e noho ana i tō kāinga, he wā pea ūna ka pā mai te māharahara. Ki te aro tātou ki ū tātou māharahara mā te kōrero ki tētahi pakeke, mā te mahi hoki i ētahi mahi e hauora ai tātou, e harikoa ai hoki tātou, kāore e pērā rawa te kaha o te māharahara!







CARE MATTERS  
LEARNING & WELLBEING

He mea whakaputa e Parent to Parent NZ Inc  
i te taha o Care Matters

[www.parent2parent.org.nz](http://www.parent2parent.org.nz)    [www.carematters.org.nz](http://www.carematters.org.nz)