

**Te mana o te  
manaakitanga**

**Te tiaki i te  
pēpē tangitangi**



I ētahi wā, he uaua te tiaki pēpē. Ahakoa te nui o ngā wā tino pārekareka, he wā anō ka awangawanga koe he aha ngā painga mō tō pēpē. Ko tētahi wā tino uaua kia tangitangi tō pēpē, ā, kāhore e aro i ā koe he aha e pērā ra. Ka tino hēmanawa rawa atu ka pēnei ana.



## He aha e tangitangi nei ā pēpē

Ko te tangi te reo o te pēpē. I ētahi wā kei te kī mai ki a koe kāhore ā ia te pai. I ētahi wā kei te hiahia noa kia aro atu, kia aroha atu koe ki ā ia. Ki te tangitangi tō pēpē ēhara i te mea he mahi kino ia.

He nui tonu te wā kāhore koe e mōhio he aha e tangitangi nei tō pēpē. He hēmanawa rawa atu tēnei āhua.

Ki te kore e mutu te tangitangi ā tō pēpē me titiro koe i te rārangi āwhina kei te pārongo nei mō te pēpē tangitangi.

### **Kaua rawa atu e ruirui pēpē**

Ko te tino take e ruiruia nei ngā pēpē he pukuriri, he hēmanawa nō ngā kaitiaki.

### **Ki te ruiruia te pēpē:**

- ka mate roro mō ake tonu atu
- ka pararaiha
- ka kāpō
- ka turi
- ka mate hukihuki
- ka whati ngā kōiwi
- ka hauā
- ka mate.

Kei ā koe te mana hei tāwharau i tō pēpē.

Ka kore e mutu te tangi ā tō pēpē, kia kaha haere, whakatawhiti i ā koe, kia tau koe ka hoki mai ki te whakarata i tō pēpē.

“E hia meneti i muri mai, ka pai ahau.  
Kua tau aku whakaāro, kua pai ahau ki  
te whakarata i ā ia.”

Te matua o tētahi pēpē toru marama te pakeke



## Hei āwhina i a koe

Ō hoa me to whānau

To nēhi whakawhānau pēpē, te tākuta,  
te nēhi Tamariki Ora

**Mēnā koe ka hiahia kōrero ki tētahi,  
whakapā atu ki:**

Plunketline ..... 0800 933 922

Lifeline ..... 0800 543 354

Youthline ..... 0800 376 633

Youthline Free TXT ..... 243

Mēnā kei te raruraru tō whānau, ka hiahia kōrero koe  
ki tētahi, wāea atu ki tētahi kaimahi pāpori i Child,  
Youth and Family **0508 FAMILY (0508 326 459)**.

Ka whai wā koe, tuhia ngā ingoa me ngā wāea ā ō hoa  
me ō whanaunga hei wāea atu māu, hei āwhina i ā koe.

**Ingoa**

**Wāea**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Mēnā koe e whakaāro ana i mea ruirui tō pēpē  
me rapu āwhina koe ināiane tonu. Kaua e tuku  
mā te matakū, mā te whakamā koe hei mutu ai.  
Kia ora ai tō pēpē.**

**Wāea 111 Āwhina Wawe i Te Tākuta.**



*E huri mō ētahi tohutohu, āwhina mō te pēpē tangitangi*

## Rārangi ka tangitangi ana ā pēpē

- Awhiawhīhia tō pēpē
- Whāngaihia anō
- Tīnīhia te kore mēnā kua māku kua paru rānei
- Tirohia ngā kākahu kei tūpono kikī rawa
- Tirohia ā pēpē kei tūpono wera rawa, makariri rawa rānei
- Whaka kupahia tō pēpē (mēnā kei te kī te puku i te hau ka mamae tō pēpē)
- Hipokīhia ā pēpē i tētahi paraikete rahirahi ka pupuri
- Kei te māuiui ā pēpē? Whakatakotohia ki tētahi haumarū kia moe ai.

Kua mahia katoa e au ēnei mahi, kei te tangitangi tonu a pēpē... me aha ahau ināianeī?

- Pupurihia tō pēpē kia piri tonu, miria te tuarā, waiata, kōrero rānei ki ā ia
- Whakakaukauhia ā pēpē, me kaukau tahi rānei kōrua
- Kua e waiho te pēpē ko ia anake ki roto tāpu wai
- Utaina ā pēpē ki runga paki ka haere ki te hīkoi, ki runga rānei i tana tūru motukā ka taraiwa haere mō te wā poto.

Mēnā koe ka awangawanga kei tūpono pāngia ā pēpē e te mate, whakapā atu ki tō nēhi whakawhānau, ki te tākuta, ki te nēhi Tamariki Ora rānei.

**Kua rawa atu e waiho tō pēpē ki tētahi mēnā koe ka mōhio kāhore e haumarū tō pēpē.**

 E huri ki te rārangi whakapā āwhina.

## Kia noho haumaru tō pēpē

Whakaritea he mahere me aha koe ina ka tangitangi tonu tō pēpē, ā, ka tūpono hēmanawa, riri ana rānei koe.

Mēnā koe ka mōhio ka tūpono kore koe e pai ki tō pēpē, kua e hikina, waiho noa!

### Haere atu ki waho

Mēnā koe kei te pupuri i a pēpē waiho ki tētahi wāhi pai ka haere. E puta koe i te rūma.

### Whakatawhiti i a koe

Tiro tiro tonu i ā pēpē ēngari kua e hikina kia tau ra anō ō whakaāro.

Me mahi koe i tētahi mahi kia tau ai tō mauri, me haere koe ki te kaukau, me inu kapu tī rānei.

### Kōrero ki tētahi

Wāea atu ki tētahi o te whānau, ki tētahi hoa, kiritahi pono koe kia mahea ai koe.

Kua e whakamā. Kei te pai rawa atu te mōhio kore e tāea e koe, kua eke ki ō kanohi.

MŌ ĒTAHI ATU TOHUTOHU, ĀWHINA RĀNEI, E HURI KI:

[www.kidshealth.org.nz/crying-what-do](http://www.kidshealth.org.nz/crying-what-do)



**Te Whatu Ora**  
Health New Zealand

**Te Kāwanatanga o Aotearoa**  
New Zealand Government