



## Health Navigator New Zealand website

### Video transcript:

Tavarenga'anga ma te apinga rangaranga, imenemene, e tetai au kangakanga ke atu kia kore te Matakutaku e te ekoko  
(Keeping busy with crafts, music, games to help with anxiety)

0:00

Kia Orana, ko Erana Thompson toku ingoa, no Te Puaha O Waikato mai au.

0:04

E noo ana au ki konei ma toku tokorua ko Alyssa, e ta maua pepe ko Te Amo, te vaitata atu ara aia ki te toru mataiti.

0:10

Naku rai e tiaki ana i taku pepe, no reira e noo ua ana maua ki te kainga,

0:13

ko toku tokorua ra, e angaana ana aia. Koi tu ua ia mai nei rai au

0:17

e te maki matakutaku e te ekoko

0:21

mei te taime mai o te rau'anga mua. Kore ake rai e, ko au ua teia.

0:27

Kare oki aku tangata i kite ana e, i na roto mai ana i teia, i te

0:30

aere ana na roto i teia turanga, kare oki i papu e me e turanga matau'ia teia me kare.

0:34

Ae oki, manga matakutaku rai, kua roa rai i rauka ei

0:40

iaku i te kite e ka akapeea me kore eaa taku ka rave

0:44

e rauka ei iaku i te akatanotano meitaki iaku. E aka tauturu

0:47

ta toku metua vaine i te tomo'anga au na roto i teia.

0:51

Te au mea mei uti meitaki'anga i te akaea, e tetai au apinga rikiriki mei te ruturutu maria'anga kia topa mai te pate puku'atu,

0:56

e oti kua rave atu au i te au angaanga mei te rangaranga korowai

1:01

e te pere, imenemene, e tetai ua atu angaanga no te tavarenga atu i toku manako,

1:07

i te mea oki e kare au i kite, penei e ka pou rai tetai 10 meneti, e oti kua meitaki au.

1:12

Kare i roa ake nei i te tu'ia'anga a Alyssa e te COVID, e i te kite mua'anga maua

1:16

kua poitirere tikai maua.

1:17

Kare oki maua i kite e mei teaa te tu o teia maki, e ka akapeea maua.

1:22

Kua poitirere ua maua ma te manamanata.

1:24

Tei roto oki aia i te pi'a kaikai e ootoo mai ara i te aue,

1:28

Tei konei rai oki au e aue katoa nei.

1:31

Manamanata tikai au e, ko te tu'ia mai ta maua pepe,

1:33

toku tokorua,

1:36

e pera te au tamariki e angaanga kapiti ana au ki te pae,

1:37

kare oki au e inangaro e naku i totoa atu i teia maki ki te katoatoa.

1:41

I te kite'anga ra oki au i te tu o teia maki, kua rauka iaku i te akakitekite atu ki vao.

1:44

Kua akakite atu maua ki te ngai e apai ana maua i ta maua pepe,

1:46

Kua akakite katoa atu au ki te ngai e angaanga ana au.

1:49

No reira ko te Kohanga reo

1:51

kua aravei atu ratou i te marae i Marae i Papakura, tuku atu ei i to ratou ingoa ki roto,

1:55

e i teia epetoma katoa, ringiringi mai te au tuanga tauturu ia matou, mako tikai.

1:59

Tae mai te tauturu kia matou i te ra mua rai, mako tikai.

2:05

Mako rai toku Taote.

2:06

E Neti rai ta to matou Taote i akanoo no te COVID,

2:10

E kua ringiringi ua mai ana rai aia ia matou i te au ra katoatoa.

2:13

Kua tuku katoa ia mai toku au vairakau katoatoa.

2:16

Kua riro teia i te akamatutu mai i to matou turanga.

2:17

Meitaki atu oki i teia nei kare e raui akaou,

2:21

no te mea ka kite rai oki koe e kua oki akaou te oraanga mei tei matau ia.

2:24

Ka rauka ia aku i te aere ki vao ma te kore e matakutaku.