



Kei te riri koe?

He māori noa nei te rongo i te riri, ehara i te mea 'pai', 'kino' rānei. Ka whai take pea tēnei ki te akiaki i te mahinga pai, engari ka taea anō hoki te akiaki i ngā whanonga whakararu ai tātau i te oranga o ia rā.

He aha tēnei mea te riri?

Ko te riri he kare-ā-roto kaha ka rongo pea tātau ina puta mai ētahi ahuatanga, huihuinga rānei i roto i o tātau oranga. Tārai pea kua whakahororetia tātau e tangata kē, kua rāwekeweketia kinotia, kāore rānei i te tika, kua puta ke rānei te oranga i raro i tō tātau mana. He rerekē o tātau oho whakahoki, engari ko te āhei ki te mohio wawe i ngā tohu ka taea te aukati i te tūkino anō hoki.

He aha ngā rongo o te riri ki roto i o tātau tinana?

Kei raro iho nei ētahi tohu ka rongo pea tō tinana mehemea kei te riri koe. Kāore pea koe e rongo i ēnei tohu katoa, engari ka rongo pea koe i ētahi o mōna. Kei raro iho nei ētahi tohu me ngā pīnakitanga ahua nui tonu.

- Te mārō o ngā uaua
- Te whakakao i ngā uaua, ngā ringa kōpuku, te kauae rānei
- Te hāparangi, te tūkino ā-waha
- Te rongo i te wera ake o te mata me te tinana
- Ngā rongo huruhuru
- Te tere me te pāpaku o te hā
- Te oho pukurere, te kōpiko rānei
- Te titiro poto, ngā oho whakahoki nui rānei
- Te patupatu o te manawa

He rerekē te oho, te rongo rānei o ia tangata ki ēnei kare-ā-roto, rongo rānei i roto i o rātau ake ara.

Kei raro iho nei ētahi ara rerekē e rua e taea ai e te tangata te mahi ki tō rātau riri. Ahakoa te rongo i a koe, he mea nui te mōhio mehemea kei te pai katoa tātau.

Te Whakaputa i te Riri ki Waho:

- Te hāparangi, te tautohetohe, te kapekape
- Te maka mea, te papaki mea
- Te reo ā-tinana nanakia
- Te whakahe, te whakapae rānei
- Te puta hukarere ki waho

Te Pupuri i te Riri ki Roto

- Te tino kaha o te whakahē i a koe ano
- Te ngākau moke, te noho puku
- Te tangohanga, te noho puku
- Te kati i te ngākau
- Te whakapae i a ia anō, te titiro hoki ki muri