



Healthy Attachments Workbook 2025

Tafole ea likateng

TAFOLE EA LIKATENG.....	2
SELELEKELA	3
SEHLOMATHISO KE ENG	3
LI-ATTACHMENTS LI THEOA JOANG	3
MEKHAHLELO EA NTS'ETSOPELE EA ATTACHMENT	4
KAROLO EA MOHLOKOMELI EA KA SEHLOOHONG.....	5
MEHLALA EA TS'EBETSO EA KA HARE	5
KE HOBANE'NG HA LIHOKELO LI LE BOHLOKOA BAKENG SA BOITŠOARO BA RONA.....	5
MEFUTA E FAPANENG EA HO KOPANYA KE EFE :.....	6
MOKHOA O FAPANENG OA HO KHOMARELA O SHEBAHALA JOANG HO BANA	6
MOKHOA O FAPANENG OA HO KHOMARELA O SHEBAHALA JOANG HO BATHO BA BAHOLO.....	7
HO TSAMAELA HO LEBISA SETAELE SE SIRELETSEHILENG SA SEHOKELO	8
MEKHOA E MENG EA HO ARABA	10
TATAISO BAKENG SA SETAELE SA MATŠOENYEHU A TŠOENYEHILENG	13
TATAISO BAKENG SA MOKHOA OA HO KOPANYA O QOBANG	16
TATAISO BAKENG SA MOKHOA O SA HLOPHISOANG-O TŠABANG HO KOPANYA.....	20
HO KHETHOLLA MEKHOA E TSOSANG CHEFO HO BA BANG.....	23
KE HOBANE'NG HA MEKHOA E SA SIRELETSEHILENG EA HO KOPANYA E BATLA MATHATA A TLOAELEHILENG.....	24
SECURE RELATIONSHIP REFERENCE TAFOLE	27
MALEBELA A HO LAOLA HO SE SIRELETSEHE HO KAMANO EA MARATO E ISANG HO POULELO LE HO SE TŠEPE	29
MALEBELA A HO LAOLA HO FETA HAUFU KA METSOALLE LE LIKAMANO TSE LING TSE NCHA.....	30
MALEBELA A BATHO BA SENYANG LIKAMANO.....	31
LIPAMPURI TSA MOSEBETSI	34

Selelekela

Tokomane ena e entsoe ke NICRO ka kopo ea bajalefa ba rona. E ntse e fumaneha ho sechaba ka kakaretso e le karolo ea tšebeletso ea rona ea thibelo ea botlokotsebe le pefo . Batho ka bomong le mekhatlo ba ka sebelisa tokomane ena molemong oa ho se etse phaello le thuto.

'Mali enoa o na le lintlha tse hlalosang, mehlala le litaba tsa thuto, hammoho le tataiso le keletso.

Sepheo sa 'mali enoa ke ho fana ka tlhahisoleseding ea thuto mabapi le likamano tse phetseng hantle likamanong, e le hore batho ba amehileng ba khone ho etsa liqeto tse nang le tsebo mabapi le maemo a bona a hona joale le a kamoso.

Sebali sena se ka boela sa sebelisoa hammoho le babali ba latelang le libuka tsa mosebetsi, tse fumanehang leqepheng la NICRO Resources webosaeteng ea rona.

- Libuka tsa Mosebetsi oa Khatello ea Lithaka bakeng sa Bacha
- Tataiso ea ho Laola Batho ba Thata
- Emotional Intelligence Workbook
- Ho Ntlafatsa Buka ea Mosebetsi ea Boiphihlelo
- Co-Parenting Workbook
- Likamano Tse Chefo 'Mali

Sehlomathiso ke Eng

Ho saekholoji, kamano e bolela maqhama a maikutlo kapa likamano tseo batho ba li etsang le ba bang, haholo-holo bongoaeng . Lentsoe lena le ile la atolosoa ke John Bowlby, le Mary Ainsworth ba ithutileng kamoo masea a theha maqhama le bahlokomeli ba bona . Litlamo tsena tsa maikutlo li bohlokoa bakeng sa nts'etsopeleng ea sechaba le maikutlo.

Li-Attachments li Theoa Joang

Likamano tsa kelello, haholo-holo pakeng tsa masea le bahlokomeli ba bona, li thehoa ka ho kopana ho rarahaneng ha lintho tsa tlhaho, tsa maikutlo le tsa sechaba . Mokhoa oa ho theha likamano ke oa bohlokoa kholong ea ngoana mme o theha motheo oa hore na ba tla theha likamano joang bophelong bohle ba bona.

Bafuputsi ba babeli ba sehlooho ka taba ea lihokelo ke John Bowlby le Mary Ainsworth.

- **Innate Biological Drive**
 - Ho ikamahanya le maemo ke ts'ebetso ea tlhaho ea tlhaho.
 - Feel joalokaha masea a tsoaloa a e-na le matla a ho hema, ho ja le ho sisinyeha, le 'ona a tsoaloa a e-na le boikutlo ba tlhaho ba ho theha maqhama a maikutlo le bahlokomeli ba 'ona.

- Ts'ebetso ena e thusa ho netefatsa hore masea a lula a le haufi le bahlokomeli ba bona, e leng ntho ea bohlokoa bakeng sa ho phela le polokeho ea bona.
- **Tšebeliso ea Pele le Bahlokomeli**
 - Ho ikamahanya le maemo ho thehoa ka ho sebelisana ha lesea le bahlokomeli ba bona ba pele (hangata ke batsoali).
 - Masea a qala ho lemoha lifahleho, mantsoe le menko ea bahlokomeli ba 'ona, 'me a ba le boikutlo ba ho tšepana le tšireletseho ha bahlokomeli ba 'ona ba lula ba khotsofatsa litlhoko tsa bona tsa 'mele le tsa maikutlo.
 - Hangata litšebeliso tsena ke tse poteletseng, joaloka lesea le shebileng mohlokomeli, le bososela, le llela tlhokomelo, kapa le hahamalla ho tšoaroa.
 - Tsela eo mohlokomeli a arabelang ka eona lipontšong tsena (tse kang ho phahamisa lesea ha le lla) e thusa lesea hore le ikutloe le sireletsehile, e leng se tiisang maqhama.

Mekhahlelo ea Nts'etsopele ea Attachment

Bowlby o hlalositse mekhahlelo ea nts'etsopele ea sehokelo:

- **Pre-attachment (Tsoalo ho libeke tse 6)**
 - Mothating ona, masea a bontša khetho e fokolang ho bahlokomeli ba itseng.
 - Ba ka 'na ba arabela ho mang kapa mang ea fanang ka tlhokomelo, empa ha ba e-s'o thehe maqhama a matla.
- **Ho kopanya-in-the-making (libeke tse 6 ho isa ho likhoeli tse 6-8)**
 - Nakong ena, masea a qala ho bontša khetho ho bahlokomeli ba itseng.
 - Ba qala ho lemoha sefahleho le lentsoe la mohlokomeli oa bona ea ka sehloohong, empa ba ntse ba bulehetse batho ba bang 'me ba amohela tlhokomelo ea batho bao ba sa ba tsebeng.
- **Sehlomathiso se hlakileng (likhoeli tse 6-8 ho isa ho likhoeli tse 18-24)**
 - Sena ke ha 'nete attachment foromo.
 - Lesea le bonahala le ratana le mohlokomeli oa lona ea ka sehloohong, le bontša matšoenyeho a karohano ha mohlokomeli a tsamaea le thabo ha a khutla.
 - Masea mothating ona a batla matšeliso le tšireletseho ho tsoa ho palo ea bona ea kamano mme a ba rata ho feta ba bang.
- **Theho ea Likamano tsa Reciprocal (likhoeli tse 18 le ho feta)**
 - Ha ngoana a ntse a hōla, o ba le bolokolohi bo eketsehileng 'me ba qala ho utloisisa litlhoko tsa mohlokomeli.
 - Mothating ona, ngoana o qala ho bontša ho tenyetseha haholoanyane kamanong ea hae, joalo ka ho utloisisa hore mohlokomeli oa bona o tla khutla le haeba a le sieo ka nakoana.
 - Ba boetse ba qala ho theha likamano le ba bang, le hoja mohlokomeli ea ka sehloohong a ntse a le bohareng.

Karolo ea Mohlokomeli ea ka Sehloohong

Senotlolo sa ho theha kamano e ntle ke bokhoni ba mohlokomeli ba ho arabela ka nepo le ka mokhoa o tsitsitseng litlhoko tsa ngoana . Sena ha se bolele hore bahlokomeli ba tlameha ho ba ba phethahetseng, empa se bolela hore ngoana o ikutloa a hlokometsoe ka linako tsohle, a tšhelitsoe, 'me a utloisisoa maikutlong.

Tlhokomelo e hlokolosi le e arabelang (ho hlokomela ha ngoana a lapile, a khathetse, kapa a ferekane 'me a arabela hang-hang) ho khothalletsa ho khomarela ho sireletsehileng.

Tlhokomelo e sa tsitsang kapa e hlokomolohuoang e ka lebisa likamanong tse sa sireletsehang, moo ngoana a ka ikutloang a sa sireletseha kapa a sa tšhetsoa.

Mehlala ea Ts'ebetso ea ka hare

- Haeba ngoana a ithuta esale pele hore batho ba ka **tšeptjoa ebile ba arabela hantle** , o hōla a lumela hore likamano li bolokehile ebile li molemo.
- Haeba ba ithuta se fapaneng—hore batho **ha ba fumanehe, ha ba tsitsane, kapa baa sokela** —ba ikamahanya le maemo ka ho qoba ho ba haufi-ufi, ho khomarela ho feteletseng, kapa ho bontša boitšoaro bo bakoang ke tšabo.
- Ka bokhutšoanyane, **li-attachments ke mehlala ea ts'ebetso ea ka hare** eo re e hahang ho tsamaisa kamano le kamano e haufi le ba bang.
- Li laola tsela eo re **tšepang, re itšetlehileng ka eona le kamoo re amanang kateng** —kapa re loanela ho etsa joalo.

Ke Hobane'ng ha Lihokelo li le Bohlokoa Bakeng sa Boitšoaro ba Rona

Lihokelo tse sireletsehileng li theha motheo oa **botsitso ba kelello , taolo ea maikutlo** , le **ts'ebetso e phetseng hantle ea batho ba phelang** nako eohle ea bophelo.

Ka mantsoe a sebetsang, ho khomarela ho sireletsehileng ha se feela "ho monate ho ba le" -ke **motheo oa bophelo bo sebetsang** . Batho ba se nang eona hangata ba pota-pota likamanong tse sa tsitsang, mathata a bophelo bo botle ba kelello, le likhohlano tsa litsebi ho fihlela mekhoha ea motheo e rarolloa, hangata ka phekolo.

- **Emotional Regulation** : Batho ba khomaretsoeng ka mokhoa o sireletsehileng ba laola khatello ea maikutlo le maikutlo ka katleho . Ha ba na monyetla oa ho tsoenyeha le ho tepella maikutlong.
- **Mosebetsi oa Kamano** : Ba theha likamano tse phetseng hantle, tse tsitsitseng haholoanyane . Ba tšepa ba bang ntle le ho itšetleha ho feta tekano kapa ho ba hole.
- **Resilience** : Ho hlomelloa hamolemo ho sebetsana le mathata a bophelo le ho khutlela morao litšitisong.

- **Puisano** : Tsebo ea puisano e bulehileng, e tiileng; e sa rateheng ho hlaloso hampe kapa ho itšireletsa.
- **Boetapele le Tšebeliso** : Litabeng tsa profeshenale, batho ba sireletsehileng ba ikamahanya le maemo, baa tšepahala, 'me ba na le matla a matla a sehlopha.

Mefuta e fapaneng ea ho kopanya ke efe :

Ho na le mekhhoa e mene ea mantlha ea ho hokela.

Sireletsehile	Ho tšoenyeha (Ho phathahane)	Qoba (E lahlileng)	E sa hlophisoa (ea Qobang Tšabo)
---------------	---------------------------------	--------------------	-------------------------------------

Mokhoa o fapaneng oa ho khomarela o shebahala joang ho bana

Setaele se Tlamahang	Kamoo E Thehiloeng Kateng	Ho Bana	Mohlala oa Motsoali
Sireletsehile	Bahlakomeli baa arabela, ba mofuthu, 'me ba fumaneha ka linako tsohle.	Ngoana o itšepa o hlahloba, o batla matšelisano ho mohlakomeli, o khutsa habonolo.	Ngoana o batla matšelisano 'me o phutholoha habonolo ka mor'a khatello ea maikutlo kapa karohano.
Ho tšoenyeha (Ho phathahane)	Bahlakomeli ba arabela ka tsela e sa fetoheng—ka linako tse ling ba lerato, ka linako tse ling ha ba fumanehe.	Clingy, ho tšoenyeha ha ba arohane, ho thata ho thoba le ha mohlakomeli a khutla.	O batla khotatso ea kamehla, matšoenyeho motsoali ha a ba rate ka ho lekaneng.
Qoba (E lahlileng)	Bahlakomeli ba hōle maikutlong kapa ha ba arabele; ngoana o ithuta ho se itšetlehe ka batho ba bang.	- E hlaha e ikemetse. - E qoba ho batla matšelisano le ha u khopisitsoe.	- Ha e batle matšelisano ho motsoali. - E bonahala e koalehile maikutlong.
E sa hlophisoa (ea Qobang Tšabo)	Bahlakomeli baa hlekefetsa, baa tšosa, kapa ba hlokomoloha ka matla; ngoana o tšoha ho se na mohloli o sireletsehileng.	- Boitšoarō bo ferekaneng. - A ka atamela empa a qoba mohlakomeli. - Boitšoarō bo thehiloeng tšabong.	- O atamela motsoali empa o ikhula kapele. - E ka hoama kapa ea arohana.

Mokhoa o fapaneng oa ho khomarela o shebahala joang ho batho ba baholo

Setaele se Tlamahang	Kamoo E Thehiloeng Kateng	Ho Batho ba Baholo
Sireletsehile	Bahlokomeli baa arabela, ba mofuthu, 'me ba fumaneha ka linako tsohle.	• Ho phutholoha ka kamano e haufi-ufi le boikemelo. • E buisana le litlhoko ka ho hlaka.
Ho tšoenyeha (Ho phathahane)	Bahlokomeli ba arabela ka tsela e sa fetoheng—ka linako tse ling ba lerato, ka linako tse ling ha ba fumanehe.	• E lakatsa kamano • Tšabo ea ho lahloa. • E tsotella haholo maikutlo a molekane.
Qoba (E lahlileng)	Bahlokomeli ba hōle maikutlong kapa ha ba arabele; ngoana o ithuta ho se itšetlehe ka batho ba bang.	• Hole le maikutlo. • Qoba kamano e haufi-ufi. • Boleng ba boikemelo holim'a khokahano.
Ha e hlophisehe (Ya Qobang Ya Tshabo)	Bahlokomeli baa hlekefetsa, baa tšosa, kapa ba hlokomoloha ka matla; ngoana o tšoha ho se na mohloli o sireletsehile.	• E lakatsa ho ba haufi empa oa e tšaba. • Khohlano ea ka hare, likarabo tse sa lebelloang.

Ho Tsamaela Ho Lebisa Setaele se Sireletsehileng sa Sehokelo

Ka tlase ho na le tataiso e hlophisitsoeng, e sebetsang bakeng sa batho ba batlang ho ikamahanya le **mokhoa o sireletsehileng oa ho khomarela**, ho ipapisitse le mokhoa oa bona oa hona joale - **ho tšoenyeha**, **ho qoba**, kapa **ho se hlophisehe**.

Karolo e 'ngoe le e' ngoe e na le **mehato e hlakileng, e ka etsoang**, e thehiloeng litloaelong tse thehiloeng bopaking ho tloha khopolong ea ho khomarela le psychology ea bongaka. Ho tla ba molemo ho uena ho qala ka ho theha mohopolo oa hore na mokhoa oa hau oa ho ikamahanya o ka ba ofe ka kalafo, lipatlisiso kapa lipotso tse thehiloeng bopaking.

Kakaretso ea Motheo: Mekhoa e Metle bakeng sa Mekhoa Eohle

Pele o kenella ka mehato e ikhethileng ea setaele, batho bohle ba tlameha ho theha **mekhoa e latelang ea motheo**:

1. **Hlaolela ho Itlhokomela**
 - Ngola khafetsa ka maikutlo a hau likamanong.
 - Litlhahiso tsa pina: "Ke'ng e entseng hore ke ikutloe ke sa sireletseha, ke khomarela, ke qoba, kapa ke ferekane?"
2. **Itloaetse ho Laola Maikutlo**
 - Sebelisa mekhoa ea motheo (ho phefumoloha, ho ela hloko) ho lula u le teng.
 - Ithute ho **bolela maikutlo ka mabitso** ho e-na le ho etsa lintho ka lepotlapotla.
3. **Batla Mehlala e Sireletsehileng ea Mehlala**
 - Sheba kapa u sebelisane le batho ba bontšang boitšoaro bo sireletsehileng.
 - Kenyelletsa khutso ea bona, meeli le puisano.
4. **Kena ka Therapy (Haeba ho khoneha)**
 - Haholo-holo e sebetsang: **Phekolo e Thehiloeng ho Attachment**, **Schema Therapy**, kapa **EMDR** bakeng sa mekhoa e amanang le ho sithabela maikutlo.

Bakeng sa Sehlomathiso sa Matšoenyeho (Se phathahaneng).

Litšobotsi tse Tloaelehileng:

- Tšabo ea ho lahloa
- Ho khomarela, ho hloka kholiseho
- Maikutlo a phahame le a thellang likamanong

Mehato e hlophisitsoeng:

1. **Emisa Pele U Etsa**
 - Sebelisa molao oa lihora tse 24 pele o romella mangolo a maikutlo kapa o kopana le molekane.
2. **Haha Tiisetso ea ka Hare**
 - Etsa 'me u phete lipolelo: *"Ke lekane, leha ke ikutloa ke sa kholisehe."*
 - Ithute ho itšelisa ka mekhoa e khutsitseng, eseng batho.

3. **Beha Meeli e Leka-lekaneng**

- Khaotsa ho bua haholo kapa ho ipha nako e ngata qalong ea likamano.
- Itloaetse ho hana ntle le molato.

4. **Lieha ho Hlalosa**

- Haeba motho e mong a lieha ho araba, **u se ke ua nahana hore o tla hana** —emela 'me u netefatse lintlha.

5. **Khetha Balekane ba Fumanehang**

- Khaotsa ho lelekisa batho ba sa fumanehang maikutlong . Lemoha ho hoheloa ke moferefere e le pontšo ea ho emisa.

Bakeng sa Sehokelo (Se Lahlang) se Qobang

Litšobotsi tse Tloaelehileng:

- Ho se phutholohe ka ho atamelana
- Ho hatisoa ho feteletseng ka boipuso
- Ho koala maikutlo

Mehato e hlophisitsoeng:

1. **Lemoha Khatello ea Maikutlo**

- Sheba hore na u hula kapa u fetola taba hangata hakae ha lintho li le tsietsing.
- Botsa: "Ke qoba maikutlo afe hona joale?"

2. **Itloaetse ho ba Kotsing Butle-butle**

- Arolelana mehopolo e menyenyanane ea botho ka boomo likamanong tse sireletsehileng.
- Mamella boemo bo sa thabiseng ho e-na le ho bo qoba.

3. **Lumella Batho ho Kena—Ka boomo**

- E re "e" ho hokahanya le ha ho utloahala ho sa hlokahale.
- Mohlala: Ngolla motsoalle hape ntle le tieho; amohela limemo.

4. **Phephetsa Tšōmo ea Boipuso**

- Nahana kamoo ho itaola ka ho feletseng ho ka u sireletsang kateng empa hape ho ka u arola.
- Sebelelsa ho itšetlehile ka **batho ba bang** , eseng ho itšetleha.

5. **Hlahloba Melaetsa ea Bana**

- Journal: "Ke ithutile'ng ka ho kōpa thuso kapa ho bolela litlhoko tsa ho hōla?"
- Fetola litumelo tseo.

Bakeng sa Sehlopathiso se sa Hlokahalang (Se Qobang E Tšabang).

Litšobotsi tse Tloaelehileng:

- O lakatsa ho hokahana empa oa e tšaba
- Histori ea mahlomola kapa tlhokomelo ea moferefere
- Litaba tsa tšepo, ho feto-fetoha ha maikutlo

Mehato e hlophisitsoeng:

1. **Tsepmisa maikutlo ho Tšireletseho Pele**

- Haeba ts'oaetso e le teng, **phekolo ea khatello ea kelello (mohlala, EMDR, phihlelo ea somatic)** e bohlokoa.

- Qoba likhohlano tse phahameng kapa tse bakang likamano ha u ntse u folisa.
- 2. **Latela mekhoe ea Push-Hull**
 - Ngola likarabo tsa hau: "Ke atamela neng ebe ke senya?"
 - Ithute "maqheka a hau a ho tsoa" (mohlala, ghosting, nitpicking, withdrawal).
- 3. **Arola tse Fetileng ho tsa Hona Joale**
 - Hlalosa lintho tse susumetsang tse ipapisitseng le tsietsi ea khale, eseng kotsi ea hajoale.
 - Sebelisa lipolelo tsa motheo: *"Ena ke kamano e ncha . Ha kea khutlela moo."*
- 4. **Itloaetse ho Butle-butle ho Aha Tšepo**
 - U se ke ua potlakela ho ba le kamano e haufi-ufi . Lekola ho tšepahala butle le ka mokhoa o tsitsitseng.
 - Ela hloko boitšoarō ba ba bang ha nako e ntse e ea ho e-na le ho itšetleha ka tšepo kapa tšabo.
- 5. **Hlahisa Tlaleho e Momahaneng**
 - Sebetša ho theha pale e momahaneng ea nakong e fetileng (hangata e le kalafong).
 - Sena ke senotlolo sa ho theha motheo o sireletsehileng maikutlong a hau.

Tlhokomelo: Boitšoarō ba ho khomarela ka nako e telele

- **Puisano e Hlakileng** : Express e hloka ka khutso le ka kotloloho.
- **Meeli + Kutloelo-bohloko** : Ho leka-lekanya pakeng tsa ho itšireletsa le ho lula u hokahane maikutlong.
- **Karabelo** : Iponahatse ho ba bang 'me u lebele se tšoanang.
- **Tokiso** : Ha karohano e etsahala likamanong, sebeletsa ho lokisa ka botšephehi-eseng ho beha molato kapa ho ikhula.
- **Boinahano** : Nako le nako hlahloba kholo ea hau 'me u fetole kamoo ho hlokahalang.

Mekhoa e meng ea ho Araba

Mona ke tse ling tsa lipolelo tse tloaelehileng tse bontšang mokhoa o mong le o mong oa mekhoe e mene ea ho khomarela-ho tšoenyeha, ho qoba, ho se hlophisehe, le ho sireletseha-hammoho le mekhoe e meng ea bophelo bo botle e bontšang mokhoa o sireletsehileng oa ho khomarela.

1. Matšoenyeho a Mangata

Mantsoe a Tloaelehileng:

- Ke hobane'ng ha u sa ka ua nthomella molaetsa hang-hang?
- "O ntse o nthata?"
- "Ke hloka feela ho tseba hore re hantle."
- "Ke utloa eka oa tsamaea."
- "Ha o ka ntlohela, nke ke ka loka."

Mekhoa e meng e Sireletsehileng:

- Ke ile ka hlokomela hore ke tšoenyehile ha ke sa arabele—na re ka bua ka taba eo?"
- Kea tseba hore ua ntsotella, empa hona joale ke hloka kholiseho e nyenyane.
- "Ke ananela ho ikutloa ke le haufi-ufi-na re ka fumana mokhoa oa ho hokahana kamehla?"
- "Ke tšepa hore re hantle, empa ke batla ho buisana le uena."
- "Kea tseba hore nka khona ho sebetsana le lintho leha li ka ba thata, empa ke ts'epa hore re tla sebetsana le tsona hammoho."

2. Qoba ho khomarela

Mantsoe a Tloaelehileng:

- "Ha ke hloke motho."
- "Ke phela hantle ke le mong."
- "Sena se ntse se eketseha haholo."
- "Hobaneng re hloka ho bua ka maikutlo?"
- Ke hloka sebaka .

Mekhoa e meng e Sireletsehileng:

- Ke ananela boipuso ba ka, empa hape ke batla ho lula ke amana le uena.
- "Ka linako tse ling ke hloka sebaka sa ho chacha—ha se taba ea hao."
- Sena se utloahala se le matla, 'me ke rata ho bua ka sona ha ke se ke qetile nako e itseng.
- "Ho bua ka maikutlo ha ho monate ho 'na, empa kea tseba hore ho bohlokoa kamanong ea rōna."
- Ke hloka nako, empa ke tla bua le uena haufinyane.

3. Sehlomathiso se sa hlophisoang (Se Qobang Tšabo).

Mantsoe a Tloaelehileng:

- "Ke batla ho ba haufi, empa ke tshohile hore o tla nkutluisa bohloko."
- "Ha ke tsebe hore na nka u tšepa—kapa motho leha e le ofe."
- "Ke kopa o se ntlohele , empa hape o se ke oa atamela haholo."
- " Ha ke khone ho mamella sena . Ke qetile."
- Ke ikutloa eka ke tebile haholo.

Mekhoa e meng e Sireletsehileng:

- "Ke batla khokahano, empa ke sebetsana le tšabo ea nako e fetileng."
- "Ho tšepa ho thata ho 'na, empa ke batla ho e haha le uena."
- Kea elelloa hore ka linako tse ling ke khutlela morao ha ke tšohile—na re ka bua ka seo?"
- "Ke ikutloa ke imetsoe, empa ke batla ho leka ho lula ke le teng."
- Ke 'nile ka ikutloa ke le ngata haholo pele, empa ke ntse ke ithuta hore ke tšoaneloa ke lerato le phetseng hantle.

4. Sireletsehile Sephutheloana

Mantsoe a Tšireletsehileng a Tloaelehileng:

- "Kea u tšepa."
- "Ke ikutloa ke sireletsehile ho arolelana sena le uena."
- "Kea tseba hore re ka sebetsana le sena."
- "Ho lokile ho nka sebaka, mme ke ntse ke le teng."
- "Ke mona bakeng sa hau, 'me kea tseba hore u mona molemong oa ka."

Tsena li sebetsa e le **lipheo** kapa **liankora** bakeng sa mang kapa mang ea sebeletsang ho boloka kamano e sireletsehileng.

Tataiso bakeng sa Setaele sa Matšoenyeho a Tšoenyehileng

Lintlha tsena ke tsa batho ba batlang ho theha boits'oaro bo sireletsehileng ba ho khomarela likarolo tse 'ne tsa bohlokoa tsa likamano: Lelapa, Mosebetsi, Metsoalle, le Likamano tsa Marato.

Litšobotsi tsa mantlha :

- Tšabo e matla ea ho lahloa
- Hyperfocus ho maikutlo kapa liketso tsa ba bang
- Bothata ba ho ikutloa u sireletsehile ntle le khotatso ea kamehla
- Boikemisetso bo feteletseng bo lemohuoang sebaka kapa ho khaoha

Sepheo se sireletsehileng : Hlaolela ho itšepa, ho laola maikutlo, le meeli e kopanetsoeng-ntle le ho sebetsa ho feta tekano kapa ho kopanya ho feta tekano.

Likamano tsa Lelapa

Mathata:

- Ho ikutloa u ikarabella ho feta tekano maikutlong kapa litlhokong tsa litho tsa lelapa
- Ho batla netefatso ka ho fana ho feta tekano
- Ho ts'oara ka matla ho ho khesoa ho nahanoang kapa sebaka sa maikutlo

Sireletsehile Mehato:

Mohato oa Pele: Khaotsa ho Laola Maikutlo a Batho ba Bang

- Ela hloko ha u leka ho "lokisa" maikutlo a motho e mong kapa ho boloka khotso ka litšenyehelo tsa hau.

Beha sebaka ka: "Ke khona ho tsotella ntle le ho laola .

Mohato oa 2: Beha le ho Boloka Meeli

- Itloaetse ho hana ntle le molato.
- Fokotsa nako linthong tse nyahamisang maikutlo.

Mohlala: " Ha ke khone ho bua hona joale, empa kea tsotella .

Mohato oa 3: Sheba Liphetoaho tsa Karolo

- Haeba u motsoali oa batsoali ba hao kapa banab'eno, hoo hase tšireletseho ea maikutlo— ke ho koaheloa maikutlong.

Nahana: "Na ke molekane kapa ngoana mona ? Na see se tsitsitse?"

Mohato oa 4: U se ke Ua Chase Tokiso Hanghang

- E re litho tsa lelapa le tsona li nke boikarabelo ba ho lokisa lekhalo.

Secure behaviour/ Ho fana ka sebaka sebakeng sa ho batla kutlwano hanghang.

Likamano Tsa Mosebetsi

Mathata:

- Ho kopa tshwarelo kapa ho hlalosa hofeta tekanyo
- Ho nka maikutlo a hau
- Tšabo ea ho se amoheloe ke batsamaisi kapa basebetsi-'moho
- Ho ipha matla ho feta tekano ho fumana tumello

Sireletsehile Mehato:

Mohato oa 1: Ikhohisehe Pele

- Pele u kōpa tumello, botsa: "Na see se nepahetse ho ea ka litekanyetso *tša ka*?"
Tiisetso e tiileng: " Ke sebelitse hantle .

Mohato oa 2: Laola Matšoenyeho a Imeile / Molaetsa

- Hanela takatso ea ho bala hape kapa ho hlahlobisisa melumo ea ba bang kapa tieho.

Tloaelo e sireletsehileng: Bala hang, nahana ka sepheo se setle, araba ka ho hlaka.

Mohato oa 3: Meeli e nang le Batho-ba khahlisang

- U se ke ua ithaopela mosebetsi o eketsehileng hore u ikutloe u le oa bohlokoa.
Botsa: "Na see sea tšoarella kapa ke tela litlhoko tsa ka hore ke ikutloe ke sireletsehile?"

Mohato oa 4: Ithute ho Fumana Maikutlo a sa Nkeng Lehlakoreng kapa a Fosahetseng

- Itloaetse ho re: "Kea leboha . (Ha ho hloka hore u kope tšoarelo ho feta tekano.)

Metsoalle

Mathata :

- Ho utloa bohloko ha metsoalle e sa nke khato kapa e sa arabe ka potlako
- Ho romellana melaetsa ho feta tekano kapa ho buisana ho feta tekano hore o ikutloe o hokahane
- Ho tshaba ho siuwa kapa ho nkeloa sebaka

Sireletsehile Mehato:

Mohato oa 1: Fetola Tšehetso ea Maikutlo

- Qoba ho etsa motho a le mong tsamaiso eohle ea hau ea tšehetso.
Molao-motheo o sireletsehileng: "Khokahano e matla ha e sa tsielehe."

Mohato oa 2: Hlakisa Litebello Tsa Sechaba

- Haeba o sa tiisehe ka makhetlo a ho ikopanya le batho, botsa.
Polelo e sireletsehileng: "Ke ananela setsoalle sa rona - ke eng e sebetsang hantle bakeng sa ho lula le buisana?"

Mohato oa 3: U se ke Ua Toloka ho ba Sieo e le ho Hanoa

- Ha motsoalle a sa arabele hantle, u se ke ua mo ntšha kotsi.
Itloaetse: "E ka 'na eaba ba phathahane, ha ba ntahle."

Mohato oa 4: Lumella Setsoalle ho Phefumoloha

- Se ke oa sebetsa ho feta tekano kapa ho qala kamehla . E re ba bang ba hlahe le bona.

Maikutlo a sireletsehileng: "Ho lokile ho lumella ba bang ho tla ho 'na."

Likamano tsa Marato

Mathata:

- Ho hloka tiisetso kamehla
- Ho ngaparela kapa ho phahama nakong ya kgohlano
- Ho toloka hofeta bohole ba maikutlo
- Ho tšaba ho lahloa nakong ea likhaohano tse nyane

Sireletsehile Mehato:

Mohato oa Pele: Laola Pele U Etsa

- Se ke oa romella mangolo a tšoenyehileng kapa oa etsa litlhoko tsa maikutlo ka lebaka la tšabo.

Itloaetse: Emisa . Ipehe fatše . Ikopanye hape le motho ea khutsitseng pele u araba.

Mohato oa 2: Botsa ka ho Otloloha, U se ke Ua Etsa Teko

- U se ke ua sebelisa ho thōla, ho ba mabifi kapa ho ikutloa molato ho leka lerato la bona.

Polelo e sireletsehileng: "Kajeno ke ikutloa ke sa kholisehe—na re ka bua ka hore na re phela joang?"

Mohato oa 3: Ikhothatse ka Hare

- Itloaetse mekhoha e thobang maikutlo ho e-na le ho batla khothatso ea ka ntle. Tiisa: "Ke bolokehile leha ke ikutloa ke sa sireletseha . Ha ke hloke ho netefatsoa hanghang hore ke phele hantle."

Mohato oa 4: Amohela Sebaka sa Bophelo bo Botle

- Ho ba haufi ha ho hloke ho kopana kamehla.

Tumelo e sireletsehileng: "Tlamo e sireletsehileng e lumella sebaka ntle le tšabo."

Mohato oa 5: Khetha Balekane ba Fumanehang Maikutlong

- Khaotsa ho phehella likamano tse bonahatsang maqeba a ho ikamahanya le nako (ho chesa / ho bata, ho thibela maikutlo).

Sefefe se sireletsehileng: Ho lumellana > Matla

LITLOAELO TSA HO QETELA LIBAKENG TSOHLE

Itloaetse	Seo E se Etsang
Koranta ea letsatsi le letsatsi ea ho kena	Litsela li susumetsa le tsoelo-pele e lebisang boitšoarong bo sireletsehileng
Letlapa la maikutlo g	E aha taolo ea maikutlo (mohlala, "Ke ikutloa ke tšoenyehile, eseng ho sa ratoe.")
Puisano e tiileng	E matlafatsa boitlhompho le ho fokotsa ho itšetleha ka maikutlo
Fetola mehopolo	E nkela tlokotsi sebaka ka litlaleho tse leka-lekaneng
Phekolo (mohlala, CBT, IFS, kapa e thehiloeng ho sehokelo)	E manolla lisosa le ho tsosolosa mekhoha ea likamano

Tataiso bakeng sa Mokhoa oa ho Kopanya o Qobang

Maano a ho qoba ho **a sireletsa**, eseng a kotsi. Hangata li ne li hlalisoa libakeng tseo ho tsona ho ikutloa ho sa sireletseha kapa ho hlokomolohua. Ho fetela kamanong e sireletsehileng ha se taba ea ho ba motho e mong - ke taba ea **ho ba mofuta oa hau o kopaneng, o fumanehang maikutlong**, mohato ka nako.

Litšobotsi tsa mantlha :

- E ananela haholo boikemelo le ho ikhotsofatsa
- Ho loanela ho itšetleha ka ba bang kapa ho ba kotsing ea maikutlo
- Ho koala kapa ho ikarola ha maikutlo a hola
- E qoba likhohlano, kamano e haufi-ufi, le ho itšetleha

Sepheo se sireletsehileng : Ithute ho **mamella kamano e haufi**, ho hlalosa litlhoko tsa maikutlo, le ho hahla **ho sebelisana** ntle le ho ikutloa u tsielehile kapa ho laoloa.

Likamano tsa Lelapa

Mathata:

- Ho itšehla thajana kapa ho tsieleha nakong ea likhohlano
- Ho qoba lipuisano tse tebileng kapa ho ba kotsing ea lelapa
- Ho halefisoa ke "tlhoko" ea beng ka bona

Sireletsehile Mehato:

Mohato oa 1: Ananela Lebota la Tšireletso

- Hlalosa ha u koala maikutlong, u itšehla thajana, kapa u "hatsela."
- Polelo: "Ke ikutloa ke hula - ke leka ho qoba eng?"

Mohato oa 2: Itloaetse ho ba kotsing e tlase

- Arolelana linnete tse fokolang tsa maikutlo (mohlala, "Ho ne ho le thata ho 'na," "Ke ile ka ikutloa ke imetsoe").
- Qala ka litho tse sireletsehileng tsa lelapa— u se ke ua ea libakeng tse nang le likhohlano tse matla.

Mohato oa 3: Kemiso (U se ke U Qoba) Khokahano

- Beha nako ka boomo ea ho letsetsa mehala, ho etela, kapa ho hlaloba melaetsa. Se ke oa emela ho "ikutloa joalo."
- Polelo: "Kea u tsotella. Kea tseba hore hase kamehla ke e bontšang, empa ke ntse ke sebetsa ho eona."

Mohato oa 4: Phephetsa Tlaleho ea "Bohloki".

- Reframe: "Ho hloka ba bang ha ho ba fokolise—'me ho itšetleha ka ba bang ha ho nketse habonolo hore ke laole."

Likamano Tsa Mosebetsi

Mathata:

- E khetha mosebetsi o le mong kapa likamano tse thehiloeng mosebetsing
- Ho loantšana le ho itšetleha ka sehlopha kapa ho ba kotsing ea ho sebelisana
- E hana taolo e nyane kapa maikutlo a maikutlo

Sireletsehile Mehato:

Mohato oa 1: Itloetse Phallo e Laolang

Ketso: Lumella basebetsi-'moho ka phihlelo ea hau-ntle le ho arolelana ho feta tekano.

Mohlala: "Projeke ena e bile thata, empa kea e utloisisa." (E etsa botho ntle le ho pepeseha.)

Mohato oa 2: Mamella ho Tšepahala

Ketso: Itšetleha ka ho abela ba bang mosebetsi kapa ho fumana thuso, leha ho utloahala ho _____ sa _____ phutholoha.

Polelo: "Hangata ke etsa sena ke le mong, empa ke nahana hore tlhahiso ea hau e tla e ntlafatsa."

Mohato oa 3: Araba, U se ke Ua Ikhula

Ha u amohela maikutlo kapa ho nyatsuo, hanela tšusumetso ea ho itokolla maikutlong.

Polelo: "Ke hloka nako ea ho sebetsa, empa ke utloa seo u se buang."

Mohato oa 4: Boloka ho se Nke Lehlakore Maikutlong Ntle le ho Bala

Itloetse ho laola boemo bo sa thabiseng ho e-na le ho bo tlohela.

Keletso: Sebelisa mosebetsi oa ho phefumoloha kapa ho theola fatše ho lula u le teng ka har'a tsitsipano pakeng tsa batho.

Metsoalle

Mathata:

- E boloka metsoalle e le hole maikutlong
- O rata ho itlosa bolutu ho feta setsoalle se haufi-ufi
- Ho se tšepa kapa ho lahla ha batho ba batla "ho hoholo" haufi

Sireletsehile Mehato ea ho Mamella:

Mohato oa Pele: Tseba Metsoalle e Sireletsehileng bakeng sa Boitloaelo ba Maikutlo

Qala ka ba tsitsitseng maikutlong le ba sa ferekaneng.

Sepheo: Etsa hore motho a tšepane ka ho eketsehileng.

Mohato oa 2: Fana ka Tšehetso Ntle le ho Lokisa kapa ho Qoba

Ketso: Ho ba teng nakong ea maikutlo a bona ntle le ho nyamela kapa ho ba le kelello.

Polelo: "Ha ke lule ke le motle ho sena, empa ke mona molemong oa hau."

Mohato oa 3: Qala ho Kopana

U se ke ua ema ho fihlela u "itokisitse" kapa ho fihlela ba otlolla thuso.

Itloetse ho romela molaetsa oa ho kena, ho etsa lijo tsa motšehare, kapa ho botsa potso e tebileng.

Mohato oa 4: Lumella Mathata ntle le ho Itokolla

Lebella hore ho bula ho ka 'na ha utloahala ho le thata . Seo ha se bolele hore ho na le phoso.

Mantra: "Ke khona ho phela kamanong e haufi-ufi . Ho lokile ho lula ke le teng le haeba ho ikutloa ho le kotsi."

Likamano tsa Marato

Mathata:

- E etelletsa pele boipuso ho feta kamano e haufi-ufi
- E qoba likhohlano kapa maikutlo a maikutlo
- Ho ikutloa a "qabeletsoe" kapa a bipetsoe haufi-ufi
- E ka fana ka boikemelo le ho nyenyefatsa litlhoko tsa maikutlo (tsa bona le tsa bang)

Sireletsehile Mehato:

Mohato oa Pele: Buisana le Meeli—Kantle ho ho Itsoara ka Maikutlo

Hangata ho qoba ho koahela tšabo . Ithute ho bua litlhoko tsa hau ka ho hlaka.

Polelo: "Ke hloka sebaka sa ho chacha hape - eseng hobane ke khaoa, empa hobane seo se nthusa hore ke hlahe betere."

Mohato oa Bobeli: Lula ka Kamano e Haufi ea Maikutlo

U se ke ua baleha ha katamelano ea maikutlo e teba.

Lula ka phaposing—esita le ha u lekeha ho sitisa, ho lokisa, kapa ho ikhula.

Mohato oa 3: Iketsetse Likotsi Tsa ho Hlahisa Maikutlo

E-re "Kea u hloloheloa," kapa "Seo se nkutloisitse bohloko," esita le haeba e se ntho ea tlhaho.

Hopola: Ho ba kotsing ho etsa hore motho a tšepahale.

Mohato oa 4: Fetola Kamano e le Matla, Eseng Tšokelo

Ho bonoa ha ho bolele ho lahleheloa ke taolo .

Mohato oa 5: Khetha Balekane ba Sireletsehileng, ba Hlileng Maikutlong

Qoba ho lelekisa batho ba sa fumaneheng maikutlong hore feela u lule u le hole. Khetha motho ea ananelang kamano e haufi-ufi, puisano e tobileng, le botsitso ba maikutlo.

MEKHOA E METLE HO LIKAROLO TSOHLE

Itloaetse	Kamoo e Thusang Kateng
Letlapa la maikutlo g	E aha ho itseba ha lintho tse bakang ho ikhula
Litloaello tsa khokahano tse hlophisitsoeng	E thibela ho itšehla thajana maikutlong
Somatic grounding (mohlala, phefumoloho, boemo)	E fokotsa ho koala ha nako ea maikutlo a phahameng
Litlhahiso tsa koranta (mohlala, "Ke qoba eng?")	E tobana le tšabo kapa litumelo tse sa tsebeng letho
Therapy e ne e tsepamisitse maikutlo holim'a ho khomarela / ho sithabela kamanong	E kokobetsa tšabo ea ho itšetleha 'me e thusa ho kopanya maikutlo a maikutlo

Tataiso bakeng sa mokhoa o sa hlophisoang-o Tšabang ho Kopanya

Boimahano bo sa hlophisehang hangata bo bakoa ke **tsietsi ea pele ea kamano**, kahoo pholiso e nka nako, mamello le polokeho e tsitsitseng. Ha ua robela—u bōpiloe ke lerato le sa lebelloang. Empa ka boiteko bo hlophisitsoeng le likamano tse tšehetsang, **u ka hahla maqhama a sireletsehileng, a tsitsitseng, le a ka tšepetjoang** ntle le ho tela polokeho ea hau.

Litšobotsi tsa mantlha :

- Tšabo e tebileng ea kamano e haufi-ufi le ho lahloa
- Push-pull dynamics/ Ketso ya ho sututsa: ho labalabela kamano e haufi empa o sa e tshepe
- Ho feto-fetoha ha maikutlo le pherekano likamanong
- E metse ka metso ho tsietsing, ho hlokomolohua, kapa tlhokomelo e sa tsitsang

Sepheo se sireletsehileng : Hlaolela **ts'ireletseho ea maikutlo**, **ho itšepa**, le **litebello tse tsitsitseng tsa kamano**, ho ithuta ho **laola tšabo ntle le ho qoba kapa ho khomarela**.

Likamano tsa Lelapa

Mathata:

- Maikutlo a hlohlelletsoang kapa a sithabetse maikutlong haufi le bahlokomeli
- Pherekano pakeng tsa lerato le tšabo
- Maemo a ho qoba, ho latela melao, kapa ho phatloha ha maikutlo

Sireletsehile Mehato:

Mohato oa 1: Tseba Lintho Tse U Tlisang

Ketso: Latela mantsoe a itseng, melumo, kapa maemo a eketsang tšabo kapa karohano maemong a lelapa.

Polelwana: "Ge motswadi wa-ka a ntshwaya diphošo, ke a gakanega—ke nyaka go itiša."

Mohato oa 2: Beha Meeli ea Kelello le 'Mele

Keletso: U ka rata lelapa *ntle le* ho ba fa monyetla o sa lekanyetsoang.

Mehlala:

- Fokotsa maeto kapa mehala
- Hana lipuisano tse sa sireletsehang maikutlong
- Lokisetša merero ea ho tsoa bakeng sa liketsahalo tsa khatello e phahameng ea maikutlo

Mohato oa 3: Itloetse Polokeho, Eseng Ts'ebetso

Ketso: Hana ho bapala mosireletsi oa khotso, fixer, kapa seponche sa maikutlo.

Polelo e sireletsehileng: "Kea u tsotella, empa ha ke sa fumaneha bakeng sa karolo eo."

Mohato oa 4: Theha Lenaneo la Lelapa le Khethiloeng

U ka 'na ua hloka ho batla likamano tse sireletsehileng ka ntle ho lelapa la hau la tlhaho ho qala ho sebelisa mekhoa e mecha ea likamano.

Likamano Tsa Mosebetsi

Mathata:

- Boikemisetso bo feteletseng mabapi le ho hana kapa ho nyatsoa
- Bothata ba ho tšepa batho ba boholong
- Meeli e sa tsitsang - e butsoe haholo kapa e koetsoe haholo
- Tšabo ea ho bonahala kapa "ho fumanoa"

Sireletsehile Mehato:

Mohato oa 1: Fetola Maikutlo le Sebopeloh

Itloaetse ho fetola maikutlo a sa jeleng paate e le sesebelisoa sa kholo-eseng tlhaselo ea hau.

Mantra: "Tlhaloso ke boitsebiso, eseng bopaki ba ho hlōleha."

Mohato oa 2: Theha Mekhoa e Lebeletsoeng

Litloaelo li hahla polokeho ea ka hare le ho fokotsa ts'ebetso e tsamaisoang ke moferefere.

Mehlala:

- Linako tse lumellanang tsa ho qala/qetello
- Merero ea mosebetsi e hlophisitsoeng
- Likhefu tse reriloeng ho itlhophisa

Mohato oa 3: Boloka Meeli e tsitsitse

Se ke oa pepesa kapa ua batla kamano e haufi-ufi ea maikutlo ho tsoa ho basebetsi-'moho le uena ba sa sireletsehang. Boitsoaro bo sireletsehileng : Boloka boits'oaro, beha meeli ea mosebetsi oa hau, 'me u qobe lesebo kapa ho koallosa maikutlong.

Mohato oa 4: Theha Likamano tse Sireletsehileng tsa Mosebetsi tse le 'ngoe kapa tse peli

Itloaetse ho lumella mosebetsi-'moho le uena eo u mo tšepang hore a kene. Arolelana bofokoli bo fokolang ha nako e ntse e ea.

Polelo: "Beke ena e ne e le mabe . Ke leboha hore ebe u ile ua fihla—kea leboha."

Metsoalle

Mathata:

- E tšaba ho ba haufi empa e sentsoe ke hole
- Ho belaela ka sepheo sa ba bang
- Likarabo tse matla tsa maikutlo ho tse nyane tse lemohuoang
- Boitsoaro ba liteko (mohlala, ho sutumelletsa metsoalle ho bona hore na baa khutla)

Sireletsehile Mehato:

Mohato oa Pele: Tseba Metsoalle e Sireletsehileng, e Tšoanang

Qoba batho ba ferekaneng kapa ba sa tsitsang maikutlong . Batla metsoalle e:

- Latela ka

- Kopa tšoarelo ha ho hlokahala
- Amohela meeli ea hau

Mohato oa 2: Arolelana Butle-butle, Eseng Kaofela Hang

Khokahano e sireletsehileng e ntse e tsoela pele ka nako.

Keletso: Qala ka linnete kapa likōpo tse bobebe 'me u bone hore na li arabela joang.

Mohato oa 3: Khaotsa Push-Pull Dynamic

Ha u batla ho hula kapa ho lla, ema hanyane.

Itloaetse: "Ke tšaba eng hona joale-ho lahloa kapa ho ba le kamano e haufi-ufi?"

Mohato oa 4: Lokisa sebakeng sa ho Nyamela

Haeba u halefile, khutla 'me u e bolele.

Polelo: "Ke ile ka tsieleha 'me ka tšoha .

Likamano tsa Marato

Mathata:

- Ho labalabela ho ba haufi, empa ho se tšepe merero ea balekane
- Ho senya balekane ba tsitsitseng, ho lelekisa ba sa fumanehang maikutlong
- Poulelo e matla, mathata a taolo, kapa ho koala
- Matšoenyeho a sa rarolloeng a hlahisoa kamanong

Sireletsehile Mehato:

Mohato oa 1: Khetha Bo-mphato ba Sireletsehileng, ba Fumanehang Maikutlong

Qoba likamano tse matla, tse sa lebelloang tse bonahatsang tsietsi ea pele.

Ipotse: "Na ke ikutloa ke khobele matšoafo ha ke e-na le bona—kapa ke lula ke le bohale?"

Mohato oa 2: Bolela Litlhoko tsa Maikutlo ka ho Otloloha

Tlosa ho ntša kapa ho phatloha ka ho hlaka.

Polelo: "Ke hloka khotatso, empa ke tšaba ho botsa . Na re ka buisana ka see?"

Mohato oa 3: Theha Litloaelo tsa ho Cheka Maikutlo

Iketsetse nako ea ho hokahana maikutlong, haholo-holo ha lintho li ikutloa li le "ntle".

E boloka khokahano e tsitsitse ho fapana le ho tsamaisoa ke kolua .

Mohato oa 4: Sebetsa le 'Mele oa Hao ho Laola Tšabo

Ha u qala, sebelisa boikoetliso ba motheo pele u araba:

- 4-7-8 phefumoloho
- Thetsa ntho e entsoeng
- E-re: "Ke bolokehile hona joale . Sena ha se nako e fetileng."

Mohato oa 5: Seke oa Fetsa ho Matla le Kamano e haufi-ufi

Tumelo e sireletsehileng: "Ho khutsa le ho tsitsitseng ke lerato, ha le tena."

MEKHOA EA MOTHEO HO LIKAROLO TSOHLE TSA LIKAMANO

Itloaetse	Mosebetsi
Ho latela maikutlo a letsatsi le letsatsi	E aha tsebo ea maikutlo mme e khethe mekhoe e thehiloeng ho tšabo
Phekolo e nang le tsebo ea ho sithabela maikutlo (mohlala, EMDR, IFS, Boiphihlelo ba Somatic)	E sebetsana le maqeba a mantlha a tsamaisang boitšoarō bo sa hlophisehang
Litloaelo tsa ho ithabisa	E nka sebaka sa khokahano e tsamaisoang ke koluoā ka botsitso ba kahare
Sireletsa mehlala (libuka, li-podcasts, lihlopha tsa tšehetso)	E khutlisetsa litebello tsa hore na likamano tse sireletsehileng li shebahala joang le ho ikutloa joang
Litiisetso tse kang: "Nka ba haufi 'me ke ntse ke bolokehile."	E fetola kamano e haufi joalo ka matla

Ho Khetholla Mekhoa e Tsosang Chefo ho ba Bang

Ka tlase ho na le **tafole e sebetsang** e etselitsoeng ho thusa batho ba nang le **mekhoa e fapaneng e sa sireletsehang ea ho ikamahanya le maemo** ho tseba **mekhoa e chefo ho ba bang** e ka bang **sesosa** sa maqeba a bona . Ho lemoha mekhoe ena ho ka thusa ho laola maikutlo le ho beha meeli e nepahetseng.

Setaele se Tlamahang	Boitšoarō bo Chefo ho ba Bang bo ka U Tsosang	Ke Hobane'ng ha e U Tsosa?	Sireletsehile Karabo ea ho Itloaetsa
Ho tshwenyeha - Ho phathahane (Ho tšaba ho lahloa, ho batla ho ba haufi kamehla)	- Ho se fumanehe ha maikutlo - Puisano e sa tsitsang - Ho felloa ke matla kapa ho tsieleha - Ho thibela lerato - Boitšoarō ba ho chesa le ho bata	E matlafatsa tšabo ea ho ba ea sa batloeng, ho lahloa, kapa "ho feta tekano"	- E re: "Ke hloka puisano e tsitsitseng hore ke ikutloe ke sireletsehile." - Beha meeli le batho ba sa tsitsang ho e-na le ho ba lelekisa. - Tsepamisa maikutlo tabeng ea ho itšelisa ha ho kopana ho lieha.
Motho ea Qobang (Ho tšaba ho itšetleha, ho qoba ho ba haufi)	- Ho khomarela kapa ho koalloa maikutlong - Ho arolelana ka potlako haholo-haholo	O ikutloa a tsielehile, a hatellehile, kapa a ferekane maikutlong	- E re: "Kea u tsotella, 'me ke hloka sebaka sa ho nchafatsa." - Beha meeli e thehiloeng nako

Setaele se Tlamahang	Boitšoaro bo Chefo ho ba Bang bo ka U Tsosang	Ke Hobane'ng ha e U Tsosa?	Sireletsehile Karabo ea ho Itloaetsa
	Potso e makatsang - Litlhoko tsa ho ba teng maikutlong kamehla - Molato-khothatso bakeng sa sebaka		mabapi le ho itlosa bolutu. Itloaetse ho mamella ho se thabise ha maikutlo ho fokolang ntle le ho ikhula.
E sa hlophisoang-Tšabo (<i>Ho tšaba kamano le ho lahla</i>)	- Ho fetoha ha maikutlo ka tšohanyetso (ho phatloha ka lerato → ho theola boleng) - - Ho kgantsha kapa ho qhekella - Matla a hlohang botsitso - Litšokelo tsa ho lahloa - Boikemisetso (bo-i-su-tso) /passive-aggressing kapa volatility	Ho etsa hore batho ba tšabe ho utloa bohloko, ho qabelloa, kapa ho lahloa— ha ba khone ho bolela esale pele hore na ho bolokehile ke eng	- E re: "Ke hloka botsitso ba maikutlo likamanong." - Hlokomela mekhoea, eseng litšepiso. - Itlhomelle pele u itšoara - Sebelisa koranta kapa tlhokomeliso ea 'mele.

Malebela a Litaele Tsohle:

- Ela hloko 'mele oa hau** : pelo e mathang, ho koala, kapa ho nyekeloa ke pelo ho ka bontša hore ho na le ntho e qalang.
- E ngole** : "Ho etsahetse'ng ? Ho entse hore ke lumele eng ka 'na?"
- Tšepa boitšoaro bo sa fetoheng** ho feta k'hemistri, matla, kapa mantsoe.

Ke Hobane'ng ha Mekhoa e sa Sireletsehileng ea ho Kopanya e Batla Mathata a Tloaelehileng

Batho ba nang le mekhoea e sa sireletsehang ea ho ikamahanya le maemo hangata ba batla likamano tse **bontšang liphihlelo tsa pele tsa kamano ba sa elelloe** , le ha liphihlelo tseo li ne li **le bohloko kapa li sa sireletseha** .

Boko bo atisa ho lekanya "ho tloaelana" le "tšireletseho," le haeba tsebo eo e kenyelletsa ho se tsotelle, mofereferere, kapa ho se fumanehe maikutlong.

Matšoenyeho-a Khathetse

Tumelo ea mantlha: "Lerato ha le feto-fetohe, 'me ke tlameha ho sebetsa ka thata hore ke le fumane."

Ba Hoheloa ho Bo-mang :

- Balekane ba sa fumaneheng maikutlong
- Batho ba fanang ka lipontšo tse tsoakaneng kapa ba bapalang "ho chesa le ho bata"
- Batho ba qobang boitlamo

Kamoo Sena se Matlafatsang Ho se sebetse ka teng:

- E netefatsa tumelo ea hore "li ngata haholo" kapa "ha li lekane"
- E ba boloka ba le mothating oa ho iponahatsa ba le bohlokoa le ho lelekisa kamano e haufi
- E baka ho tšoenyeha, ho sebetse ho feta tekano, le ho ikhalala

Mokhoa oa ho Senya Mohlala:

Ketso	Lebaka Leo ka Lona e Sebetsang
Emisa hanyane pele o leka ka matla	Hangata ho tiea ke karabelo ea mahlomola, eseng kamano ea sebele
Botsa: "Na ke ikutloa ke khobile matšoafo kapa ke lula ke khobile matšoafo ha ke e-na le motho eo?"	Likamano tse sireletsehileng li ikutloa li tsitsitse, eseng ho tšoenyeha
Haha mamello ea maikutlo bakeng sa botsitso	Itloaetse ho amohela "boring" e le "tšireletseho," eseng "ho hloka lerato"
Batla batho ba latelang	Boleng bo sa sisinyeheng ka bokgabane kapa ho lelekisa

Sehlomathiso se Qobang

Tumelo ea mantlha: *Ho itšetleha ka ba bang ho etsa hore ke fokole .*

Ba Hoheloa ho Bo-mang :

- Balekane ba matla maikutlong kapa ba hlohang (e leng se tiisang hore ba tšaba ho koalloya)
- Batho ba ba rapellang, empa qetellong ba ba nyenyefatsa
- Batho ba bakang ho se thabise ha bona ka ho atamelana

Kamoo Sena se Matlafatsang Ho se sebetse ka teng:

- E tiisa tumelo ea hore ba bang ba batla haholo kapa ba bipetsane
- E tiisa ho arohana maikutlong kapa ho ikhula
- E tiisa pale ea bona ea phiri e le 'ngoe le ho thibela kamano ea sebele

Mokhoa oa ho Senya Mohlala:

Ketso	Lebaka Leo ka Lona e Sebetsang
Ela hloko ha u ikutloa u tsielehile kapa u qoba	Ho qoba ke tšireletso, eseng tšobotsi ea botho
Khetha balekane ba hlomphang meeli ea hau empa ba ntse ba hlaha	E o thusa ho theha tšepo ho boikemelo ba bobeli
Itloaetse ho bolela maikutlo, esita le ka tekanyo e nyane	E haha mamello bakeng sa ho ba kotsing ntle le ho sithabela
Khaotsa ho ikemela ho ikhotsofatsa joalo ka kholo ea maikutlo	Matla a 'nete a kenyelletsa bokhoni ba ho hokahanya le ho itšetleha ka mokhoa o sireletsehileng

Khomarela e sa hlophisehang-e Tšabang

Tumelo ea mantlha: *“Lerato le kotsi ebile le ke ke la lebelloa . Batho ba tla nkutloisa bohloko kapa ba ntahle.*

Ba Hoheloa ho Bo-mang :

- Batho ba nang le maikutlo a sa tsitsang, ba laolang kapa ba sa fumaneheng
- Batho ba fetohang lipakeng tsa idealization le devaluation
- Likamano tse etsisang ts'oaetso: e matla, e sa tsitsang, e ferekanyang

Kamoo Sena se Matlafatsang Ho se sebetse ka teng:

- E li boloka li notletsoe ka har'a lipopae tsa ts'oaetso
- E tiisa hore lerato le lekana le tšabo, moferefere, kapa ho eka
- E thibela ho thehoa ha ts'ireletso ea ka hare le tšepo

Mokhoa oa ho Senya Mohlala:

Ketso	Lebaka Leo ka Lona e Sebetsang
Bolela mohlala: “Sena se nkhopotsa seo ke neng ke se tseba ha ke ntse ke hōla.”	Tlhokomeliso ke mohato oa pele o lebisang tšitisong ea mohlala
Fokotsa khokahanyo ea pele	E fana ka nako ea ho lekola polokeho ea 'nete le ho lumellana
Beha pele botsitso ho feta matla	Hangata matla a pata kotsi ea kamano, eseng takatso
Sebetsa le ngaka e nang le tsebo ea ho sithabela maikutlo	Ho folisa maqeba a amanang le kamano ho hloka ho fetang temohisiso—ho hloka taolo, polokeho le tloaelo ea ho lokisa

Molao o Akaretsang bakeng sa Litaele Tsohle:

- Haeba kamano e utloahala e tloaelehile empa e sa sireletseha maikutlong, e botse.

- Haeba e utloahala e tsitsitse, e bolokehile, 'me e sa phutholoha hanyenyane qalong - e ka ba e sireletsehileng.

Secure Relationship Reference Tafole

Ka tlase ho na le tafole e felletseng ea litšupiso bakeng sa batho ba nang le mekhoha e sa sireletsehang ea ho ikamahanya le maemo, e hlalosing hore na kamano e sireletsehileng, e phetseng hantle e shebahala joang maamong a mane a maholo: lelapa, metsoalle, mosebetsi le balekane ba marato.

E hlakisa hore na batho **ba tšoarana joang**, hore na **mathata a rarolloa joang**, le hore na ke **lintho life tse amanang le likamano tse** tloaelehileng likamanong tse sireletsehileng.

Moelelo	Seo se shebahalang joaloka Letsatsi le Letsatsi	Kamoo Batho ba Tšoanang Kateng	Kamoo Mathata a Laroloang Kateng
Lelapa	• Lipuisano tse bulehileng, tse nang le tlhompho • Tšehetso ea maikutlo ntle le molato • Nako ea hammoho e ikutloa e sireletsehile, eseng khatello	• Hlomphang boikemelo ba e mong • Netefatsa maikutlo ntle le ho nyahlatsa • Khothalletsa khōlo ntle le taolo	• Mathata a bitsoa ka kotloloho • Ho fanoa ka tšoarelo le ho amoheloa • Meeli e hlomphuo nakong ea likhohlano
Metsoalle	• Ho hlahloba ka bobeli • Thabo e arolelanoang le tšehetso ntle le ho itšetleha • Nako ea ho arohana ha se tšokelo	• Mosa o se nang boitlamo • Ho fanoe ka sebaka le ho hlomphuo • Liphapang lia mamelloa, eseng li-pathologies	• Likhohlano li buisanoa ka khutso • Lithako lia lokisoa, ha li qojoe • Ha ho na ho khutsa kapa ho foka
Likamano Tsa Mosebetsi	• Hlakola mesebetsi le litebello • Maikutlo a fanoa ka mokhoa o hahang • Meeli pakeng tsa mosebetsi le	• Tlhompho ea litsebi ho sa tsotellehe maemo • Boikarabello ntle le dihlong • Khothatso holim'a micromanagement	• Litaba li rarolloa ka mokhoa o hlakileng le ka khutso • Litharollo li kopane

Moelelo	Seo se shebahalang joaloka Letsatsi le Letsatsi	Kamoo Batho ba Tšoanang Kateng	Kamoo Mathata a Laroloang Kateng
	bophelo ba botho ea hlompheuo		Ha ho lipapali tsa molato kapa triangulation
Baratani Balekane	- Kamano e haufi-ufi ea maikutlo le ea 'mele e ikutloa e sireletsehile - Lerato lea lumellana, ha le na maemo - Boikemelo le bonngoe li leka-lekana	- Hlalosa litlhoko ka kotloloho le ntle le kotlo - Bontša lerato ka bolokolohi - Tšehetsa lipakane le boitsebiso ba e mong	- Buisanang ka liphapang ntle le litšokelo kapa qeto - Tharollo ea likhohlano e nakong ebile e nepahetse - Tšireletseho ea maikutlo e bolokiloe nakong ea likhang

Lintlha bakeng sa Batho ba nang le Sephutheloana se sa Sireletseheng:

- **Ho lumellana** ke letšoao la likamano tse sireletsehileng-eseng matla.
- **Ho se lumellane** ha se ho hana; tsela eo motho a sebetsanang le bofokoli ba hau ka eona e bolela ho feta kamoo a "u ratang" kateng.
- Haeba kamano **e hloka hore u tlohele litlhoko tsa hau, boitlhompho, kapa boiketlo ba maikutlo**, ha ea sireletseha—ho sa tsotellehe hore na ke efe.
- Likamano tse phetseng hantle lia **hahoa, ha li fumanehe**. Li hola ka **boikarabello bo arolelanoang, likhohlano tse sireletsehileng, le tlhokomelo e tšoanang**.

Malebela a ho Laola ho se sireletsehe ho Kamano ea Marato e Isang ho Poulelo le ho se Tšepe .

Ka ho sebelisa malebela ana ka mokhoa o hlophisehileng, o ka fokotsa ho tšoarella ha ho se sireletsehe le ho matlafatsa kamano e ntle le e tšepahalang.

• Amohela ho se Tšireletsehe ha Hao

- Lemoha 'me u amohela hore maikutlo a hao a ho se sireletsehe ke boikarabelo ba hao.
- Ho li hana kapa ho li iphaphanyetsa ho li lumella feela ho hola le ho mpefala.

• Tseba Sesosa

- Nahana ka hore na ke hobane'ng ha u ikutloa u sa sireletseha.
- Na ke liphihlelo tsa nakong e fetileng, tšabo ea ho lahloa, ho itšepa, kapa boitšoarō ho tsoa ho molekane oa hau?
- Ho utloisisa sesosa ke habohlokoa bakeng sa ho sebetsana le eona ka katleho.

• Buisana ka Tsela e Hlakileng le ka Khotso

- Buisana ka maikutlo a hau le molekane oa hau ntle le liqoso kapa molato.
- Sebelisa lipolelo tsa "I" ho hlalosa kamoo u ikutloang kateng le hore na ke eng e bakang poulelo ea hau, ho e-na le ho hlasela sebopeho sa bona.

• Beha Meeli 'me U Hlomphe Meeli

- Theha meeli e hlakileng le molekane oa hau e sebetsanang le ho se sireletsehe ha hao ka mokhoa o hahang.
- Netefatsa hore meeli ena ea utloahala 'me ho lumellanoa ka eona ho etsa hore batho ba tšepahale.

• Tsepamisa Maikutlo ho Haheng ho Itšepa

- Sebetsa ho itšepa le boithompho ba hau ntle le kamano.
- Kenya letsoho mesebetsing e tiisang boleng ba hau le ho nts'etsapele boitsebiso ba hau kante ho tšebelisoano 'moho.

• Qoba Maikutlo a Maikutlo le ho Fetela Liqeto

- Se lumelle kelello ea hau ho tlatša likheo ka maemo a mabe ka ho fetesisa.
- Ho tšepa ho hloka bopaki, eseng khopolo-taba.

• Itloaetse ho se Mamelletse le ho Tšepa

- Tšepo le tšireletseho li nka nako ho aha.
- Boitšoarō bo tsitsitseng, bo ka tšepoang ho tsoa ho balekane ka bobeli bo thusa ho fokotsa matšoenyeho le mōna.

• Nahana ka Thuso ea Litsebi Haeba e Hloka

- Haeba ho se sireletsehe le lefufa li le matla kapa li phehella, batla keletso.
- Therapy e ka fana ka lisebelisoa tsa ho laola maikutlo le ho ntlafatsa matla a likamano.

• Fokotsa Mecha ea Phatlalatso ea Sechaba le Lintho Tse Hlahang ka Ntle

- Mecha ea litaba ea sechaba e ka hōlisa mōna le ho se sireletsehe.
- Beha meeli ea ho pepeseha haeba ho tlatsetsa maikutlong a nyahamisang.

• Tsepamisa Maikutlo ho Linnete, Eseng Tšabo

- Theha tšepo ea hau holim'a boitšoarō ba 'nete ba molekane oa hau, eseng tšabo ea hau kapa seo u se batlang.

- Boloka pono ea sebele.

Malebela a ho Laola ho Feta Haufi ka Metsoalle le Likamano tse ling tse Ncha

Maano ana a thusa ho aha **likamano tse sireletsehileng, tse tšoarellang** ntle le ho imetsa uena kapa ba bang.

1. Lemoha Mehlala ea Hao

- Nahana ka linako tseo ka tsona u ikutloang u tlameha ho arolelana lintho tse ngata haufinyane haholo kapa u batle khothatso e sa feleng . Tlhokomeliso ke mohato oa pele oa ho fetoha.

2. Beha Meeli e Hlakileng ea Botho

- Etsa qeto ea hore na ke lihlooho life kapa lintlha life tsa botho tseo u phutholohileng ho li arolelana esale pele . Ho lokile ho ithiba le ho itšenola butle-butle.

3. Phakisa Kamano

- Lumella likamano hore li hole ka tlhaho ha nako e ntse e ea . Qoba ho potlakela lipuisanong tse matla tsa maikutlo kapa ho kopana khafetsa.

4. Boloka Bophelo ba Hao

- Tsamaea le lintho tseo u li ratang, lintho tseo u ithabisang ka tsona, le likamano tse ling tsa sechaba . Tekatekano ena e thibela ho itšetleha ho feta tekano ka motho a le mong bakeng sa lithoko tsa maikutlo.

5. Itloaetse Mekhoa ea ho Ipholisa

- Ha u ikutloa u tšoenyehile ka ho hokahanya kapa ho lahla tšabo, sebelisa mekhoe ea motheo (ho phefumoloha ho tebileng, ho ela hloko) ho e-na le hore u hahamalle hang-hang.

6. Buisana le Meeli ka mokhoa o hlakileng le ka mosa

- Haeba u ikutloa u tsiehlile kapa u bona motho e mong a hula, bua le eena u khobile matšoafo: “Kea hlokomela hore esale ke arolelana lintho ka potlako; ke batla ho etsa bonnete ba hore re phutholoha ha re ntse re tsamaea.”

7. Fokotsa Maqhubu a ho Kopana

- Qoba ho romellana melaetsa ka selefouno kapa mehala ho feta tekano, haholo-holo pele ho nako . Rulahanya litšebeliso ka mokhoa o nahanang ho matlafatsa boleng ho feta bongata.

8. Ipotse: “Na ke Batla ho Kopana Kapa Kholiseho?”

- Sena se thusa ho khetholla tlamahano ea 'nete le boitšoarō bo susumetsoang ke matšoenyeho.

9. Batla Maikutlo

- Haeba u sa tiisehe, bota metsoalle e tšepahalang bakeng sa maikutlo a tšepahalang mabapi le boitšoarō ba hau likamanong.

10. Nahana ka Tšebetso ea Litsebi Haeba ho Hloka

- Therapy e ka thusa ho hlahloba metso ea ho atamelana ho feta tekano le ho ntlafatsa mekhoe e metle ea ho sebelisana le batho.

Malebela a Batho ba Senyang Likamano

Haeba u na le tšekamelō ea ho **senya likamano** - ebang ke ka hloko kapa che - e le karolo ea mathata a amanang le kamano e sa rarolloang, ho bohlokoa ho sebetsana le tšabo, ho se tšepane, kapa ho se utloise bohloko ka kamano e hau-fi-ufi ea ho khanna boitšoaro. Ka tlase ho na le **malebela a sebetsang, a hlophisitsoeng** a ho sitisa mokhoa ona le ho fetela ho likhokahano tse phetseng hantle, tse sireletsehileng haholoanyane.

Ho senya ke tšireletso, eseng sekoli. U ithutile ho itšireletsa ka litsela tseo hona joale li senyang likamano tsa hao—empa ka temoho le boiteko bo sa khaotseng, u ka khona **ho felisa tšabo 'me ua haha maqhama a sireletsehileng, a tiileng.**

Malebela a ho Hlōla Tšenyō ea Likamano E Tsamaiswang ke Mathata a Mangata Lemoha Mekhoa ea Hao ea Tšebeliso

Qala ka ho hlalosa hantle hore na u senya *joang* :

- Ho khetha lintoa nakong ea ho atamelana
- Ho phopholetsa kapa ho ikhula ntle le lebaka
- Ho ba ea nyatsa-nyatsang ho feta tekano kapa ho se fumanehe maikutlong
- Ho bapala ka maikutlo a lerato le ba bang ho theha sebaka
- Ho phethela lintho ka “pele-pele” ho qoba ho utloa bohloko

Ketso: Etsa lethathamō le ngotsoeng la boitšoaro bo itseng boo u tloaetseng ho bo etsa ha lintho li ikutloa li le “hau-fi haholo” kapa li le kotsi maikutlong.

Bolela Maikutlo a Tlas'a Boitšoaro

Ho senya hangata ho tsamaisoa ke maikutlo a ipatileng joalo ka:

- Tšabo ea ho lahloa kapa ho lahloa (ho tšoenyeha)
- Tšabo ea ho laoloa kapa ho koaheloa (qoba)
- Ho ikutloa u sa sireletseha ka lebaka la ts'oaetso e fetileng (ho sa hlophisoa)

Ketso: Ha u ikutloa u batla ho senya, ema hanyenyane 'me u botse: “*Ke ikutloa joang hona joale—ho hlaseleha habonolo, ho tšoha, ho se tšepe, ho hlajoa ke lihlong?*” Ho reha maikutlo ka mabitso ho sitisa liketso tse iketsang.

Emisa 'me U Liehe ho Etsa

Ha u ikutloa u tsohile kapa u tšohile:

- **U se ke ua nka khato hang-hang.** Iphe lihora tse 24 ho araba kapa ho etsa qeto.
- Ikhopotse: “*Potlako ha e hlaka.*”

Ketso: Sebelisa koranta kapa sesebelisoa sa lintlha ho hlalosa seo u *batlang* ho se bua kapa ho se etsa - ntle le ho se etsa.

Arola Tsa Hona Jwale ho Tsa Nakong e Fetileng

Mekhoa e mengata ea ho senya ke mekhoe ea tšireletso e ithutoang likamanong tsa pele (hangata bongonaneng).

Ketso: Ipotse:

"Na ke karabelo ee ka motho enoa, kapa motho oa nakong e fetileng?"

"Na motho eo o hlile o nnyobile—kapa ke nahana hore ba tla etsa joalo?"

Itloaetse ho Fokotsa Likotsi tse Nyenyane

Qala ka botšepahi ba maemo a tlaase:

- Amohela ha u ikutloa u tšohile kapa u sa tsitsa
- Arolelana tlhoko kapa moeli ka tlhompho
- Bontša lerato le haeba ho bonahala ho le kotsi

Ketso: Khetholla sebaka se le seng moo u ka bulehang haholoanyane ntle le ho ikhathatsa.

E-ba le Ponahalo ho Batho ba Tšepahalang

Haeba u le kamanong (setsoalle kapa maikutlo a lerato), bolela mohlala.

Mohlala: "Ka linako tse ling kea tšoha ebe ke itsamaela . Sena se haha polokeho le boikarabello.

Ntlafatsa Tšireletseho ea ka Hare

Tsebo ea ho itšelisa e fokotsa khatello ea ho laola ba bang kapa ho baleha.

- Kelello
- Mosebetsi wa ho phefumoloha
- Mosebetsi oa ka hare-ngoana
- Litiisetso tse ntle joalo ka:

Ke khona ho mamella ho ba le kamano e haufi .

Khetha Likamano tse Tšehetsang Pholiso

Qoba balekane ba sa fumaneheng maikutlong, ba sa lebelloang, kapa ba ferekaneng.

- **Batho ba sireletsehileng, ba tsitsitseng, ba hlomphehang** ba thusa ho matlafatsa mekhoha e phetseng hantle.
- **Tšoantšiso e hlohlelletsa tšenyo** —ho tsitsa ho baka liphetoho.

Tsamaisa 'me U Keteke Lihloliloeng Tse Nyenyane

Hlokomela ha o sa senya:

- U ile ua bua ho se phutholohe ntle le ho sutumelletsa motho.
- U ile ua lula kamanong ho sa tsotellehe tšabo.
- U ile ua khutla ka mor'a ho phatloha ho e-na le ho nyamela.

Ketso: Lokolla linako tsena . Bopaki ba khōlo bo haha tšepo ho uena.

Etsa Mosebetsi o Tebileng

Ho senya ha se hangata e leng taba ea boemo bo holimo . Hangata e akarelletsa ho sithabela maikutlo, ho eka, kapa ho hlokomolohua maikutlong.

Nahana ka:

- **Phekolo e tsepamisitsoeng**
- **Mekhoa e nang le tsebo ea ho sithabela maikutlo (mohlala, EMDR, IFS)**
- **Phekolo ea sehlopha** bakeng sa boikoetliso ba likamano

Lipampiri tsa mosebetsi

HO ITEKOLA SETAELE SA KA SA SEHOKELO

Leqephe lena la ho sebetsa le etselitsoe ho u thusa ho utloisisa hamolemo **mokhoa oa hau oa ho ikamahanya le maemo** - ka tsela eo ka tloaelo u sebelisanang le ba bang likamanong tse haufi . Ho utloisisa mokhoa oa hau oa ho hokela ke mohato oa pele oa ho aha **likhokahano tse phetseng hantle, tse sireletsehileng haholoanyane** .

Karolo ea 1: Ho itlhlahloba ka Potlako

Araba lipolelo tse latelang **ka botšephe** , ho itšetlehile ka hore na u atisa ho ikutloa joang le ho itsoara joang likamanong tse haufi (tse lerato, lelapa, metsoalle e haufi) . Sebelisa sekala:

- **1 - Ha u lumellane ka ho Fetisisa**
- **2 - Ha u lumellane**
- **3 - Ha e nke lehlakore / Ka linako tse ling**
- **4 - Lumellana**
- **5 - Lumellana ka ho Fetisisa**

#	Polelo	Lintlha (1-5)
1	Ke fumana ho le bonolo ho tšepa batho ba haufi le 'na.	
2	Ke tšoenyeha haholo ka ho lahloa kapa ho lahloa.	
3	Ke ikutloa ke sa phutholoha ho itšetlehile ka ba bang.	
4	Hangata ke batla khothatso ho ba haufi le 'na.	
5	Ke khetha ho se bontše ba bang kamoo ke ikutloang kateng botebong ba pelo.	
6	Ke fumana ho le bonolo ho atamelana le batho maikutlong.	
7	Hangata ke utloa eka ba bang ha ba batle ho atamelana joaloka 'na.	
8	Ke leka ho qoba ho itšetleha haholo ka ba bang.	
9	Ke kholisehile hore ba bang ba tla nthusa ha ke ba hloka.	
10	Ka linako tse ling ke batla ho ba le kamano e haufi, empa hape ke ikutloa ke e tšaba.	

Karolo ea 2: Hlalosa Lintlha tsa Hao

Hlopha lipotso ka lihlopha . Kakaretso ea lintlha tsa sehlopha ka seng.

Sireletsehile Sephutheloana

(Lipotso 1, 6, 9)

Kakaretso: ____

Lintlha tse phahameng (12–15): Mohlomong u na le mokhoa o sireletsehileng oa ho khomarela.

Lintlha tse itekanetseng (8–11): U ka 'na ua sireletseha haholo empa u na le mekhoa e itseng ea ho hlaloba.

Matšoenyeho a Mangata

(Lipotso 2, 4, 7)

Kakaretso: ____

Lintlha tse phahameng (12-15): Mohlomong u na le mokhoa oa ho khomarela (o phathahaneng).

Lintlha tse itekanetseng (8-11): Litloaelo tse ling tsa ho tšoenyeha li ka ama likamano tsa hau.

Qoba ho khomarela

(Lipotso 3, 5, 8)

Kakaretso: ____

Lintlha tse phahameng (12-15): Mohlomong u na le mokhoa oa ho qoba (o sa amoheleheng).

Lintlha tse itekanetseng (8-11): U ka 'na ua ba le mekhhoa ea ho qoba e fokotsang kamano e haufi-ufi.

Sekgomaretsi se sa hlophisehang

(Potso ea 10; hape u nahane ka lintlha tse phahameng tse itekanetseng ho Matšoenyeho le _____ ho _____ Qoba)

Lintlha: ____

Lintlha tse phahameng (4-5) mona, haholo-holo li kopantsoe le lintlha tse ngata tse tšoenyang le tse qobang, li ka fana ka maikutlo a mokhoa **o sa hlophisoang (oa ho qoba-ho qoba)** ho khomarela.

Karolo ea 3: Lipotso tsa ho Thuisoa

1. **Ke setaele sefe sa sekhomaretsi se lumellanang hantle le boiphihlelo ba hau, ho latela liphetho tse kaholimo?**

Ngola lipolelo tse 'maloa ho hlalosa mokhoa oa hau ka mantsoe a hau.

2. **Mokhoa ona oa ho khomarela o bonahala joang likamanong tsa hau tse haufi-ufi (mohlala, lerato, lelapa, metsoalle)?**

3. **Ke maemo afe a etsang hore u ikutloe u sa sireletseha, u sa itšepe, kapa u itšetlehe ka ho feteletseng ka ba bang?**

4. **Kamano e "sireletsehileng" e ka shebahala joang le ho ikutloa joang ho uena ? Seo se fapane joang le mekhoha ea hau ea nakong e fetileng kapa ea hajoale?**

Karolo ea 4: Mehato e Latelang

- Tlisa leqephe lena ho kalafo kapa tlabollo haeba u batla tataiso ea litsebi.
- Etela sena hape ka mor'a ho ithuta ho eketsehileng ka mekhoha ea ho khomarela le ho etsa mosebetsi oa maikutlo.
- Nahana ka ho ngola letsatsi le leng le le leng ho bona hore na boitšoarō ba hau ba ho ikamahanya le maemo bo hlaha joang le ho fetoha.

Ha ho setaele sa sehokelo se tsitsitseng . Ka tlhokomeliso le boiteko bo ikemiselitseng, u ka fetela tseleng e sireletsehileng haholoanyane le e khotsofatsang ea ho amana.

MATHATA A LETSATSI LE LETSATSI A SETAELE (MATSATSI A 10 SETAELE KA SENG)

Mona ke phephetso e hlophisitsoeng ea matsatsi a 30 e arotsoeng ke setaele sa ho ikamahanya le setaele - Ho Tšoenyeha-Ho phathahane, Ho Qoba-Ho Qoba, le ho Hloka Boiphihlelo-Ho Tšaba-ka mosebetsi o le mong o sebetsang ka letsatsi ho nts'etsapele mekhoe e sireletsehileng haholoanyane ea ho khomarela.

Mosebetsi o mong le o mong o hahlelloa ba maikutlo, ho itseba, le mekhoe e metle ea likamano.

Letsatsi	Matšoenyeho (<i>ho batla kamano e feteletseng, ho tšaba ho lahloa</i>)	Qoba-ea Khaotsang (<i>Ho itšetleha ka tšabo, ho qoba ho ba haufi</i>)	E sa hlophisoang-ea Tšabang (<i>Ho tšaba kamano e haufi-ufi le ho lahla</i>)
1	Ngola batho ba 3 bao u batlang netefatso ea bona ho feta tekano	Hlalosa mekhoe e 3 eo u itokollang maikutlong ka eona likamanong	Journal: "Ha ke atamela haufi le ba bang, ke qala ho ikutloa ..."
2	Tsamaea lihora tse 4 ntle le ho sheba mohala oa hau / metsoalle bakeng sa kholiseho	Qeta metsotso e 30 le motho eo u mo tšepang ntle le ho etsa lintho tse ngata	Itloaetse ho phefumoloha 5-5-5 ha u sithabetse maikutlo
3	Ipotse pele u romella molaetsa: "Na ke batla tšireletso kapa taolo?"	Ngolla metsoalle pele hore a qale hangout	Tseba le ho ngola lintho tse susumetsang tse 3 tse bakang boitšoarō ba ho sutumelletsa
4	Beha moeli—esita le o monyenyanane—le motho kajeno	Hlalosa 'nete e nyane ea maikutlo ho motho e mong (mohlala, "Ke ne ke tšohile")	E re "Ke hloka khofu hore ke boele ke hlophisehe" ha u hlasimolohile maikutlong
5	Lieha ho araba temana e u tšoenyang—ema metsotso e 30	Amohela thuso ea motho e mong kajeno, le haeba e ikutloa e sa phutholoha	Rala 'mapa oa likamano tse sireletsehileng le tse sa sireletsehang tsa nakong e fetileng
6	Ngola lintho tse 5 tseo u li ratang ka uena tse sa amaneng le likamano	Ngola lengolo la teboho ho motho eo u tloaetseng ho mo boloka a le molelele	Hlalosa mekhoe ea hau ea ho arabela maikutlong (ntoa, ho fofa, ho qhoqhoa, ho fofa)

Letsatsi	Matšoenyeho (<i>ho batla kamano e feteletseng, ho tšaba ho lahloa</i>)	Qoba-ea Khaotsang (<i>Ho itšetleha ka tšabo, ho qoba ho ba haufi</i>)	E sa hlophisoang-ea Tšabang (<i>Ho tšaba kamano e haufi-ufi le ho lahla</i>)
7	Botsa motho hore na ba joang ntle le hore u itlhalose	E re "Kea u tsotella" ntle le ho e fokotsa kamora moo	Ngola mofuta oa hau o nepahetseng oa likamano tse sireletsehileng
8	Qeta hora u etsa ntho u le mong ntle le tšitiso	Nahana ka hore na ho qoba ho ba kotsing ho u sireletse joang—le ho u fokotsa	Hlalosa motho ea "sireletsehileng" 'me u ba bolelle ntho e nyenyane empa e le' nete
9	Bolella motsoalle kapa molekane: "Ke ne ke ikutloa ke tšoenyehile 'me ke batla ho ba haufi"	Tsebisa motho e mong hore o ntse o nahana ka bona (ntle le lebaka)	Ngolla mofuta oa hau o monyane lengolo le fanang ka tšireletso
10	Se ke oa iteanya le motho eo u mo ratang letsatsi lohle	Arolelana mohopolo oa hau le mosebetsi-'moho kapa motho eo u mo tloaetseng	Ha u ikutloa u batla ho ikhula kapa ho halefa—ema hanyenyane, bolela maikutlo, 'me u a ngole fatše

Mokhoa oa ho Sebelisa:

- Etsa **mosebetsi o le mong ka letsatsi** ho latela mokhoa oa hau oa mantlha oa sehokelo.
- U ka pheta-pheta nako e ngata, kopanya liphephetso, kapa ua eketsa koranta haufi.
- Sepheo **ha se phetheho**, empa ke **tšitiso ea mohlala** - butle-butle ho haha mekhoe e mecha ea likamano.

SIRELETSEHILE MOSEBETSING - PAKETE EA LEQEPHE LA MOSEBETSI

Lipampiri tsena li bua ka mokhoa o hlakileng hore na maqeba a ho ikamahanya le maemo a ka amang matla le **lipalo tsa bolaoli**, **lithaka**, le **maikutlo**, le mokhoa oa ho fetohela ho mekhwa e sireletsehileng.

MATLA A HO 'TS'OARA LE MATLA A MATLA

Sepheo: Utloisisa karabelo ho ba boholong le ho hlophisa bocha matla a matla ho tloha tšokelong ho isa tšebelisanong.

Likarolo:

- Tlhahlobo ea maemo:
 - "Ha mookameli oa ka a sa lumellane le 'na, ke ikutloa ..."
 - "Ke nahana eng ka batho ba nang le matla?"
- Tataiso ea reframe:
 - "Ho e-na le ho bona bolaoli e le ho lahloa / taolo, nka bo nka e le ..."
 - "Kamano e ntle le boetapele e shebahala joang?"

Sesebelisoa se sebetsang:

- Lingoliloeng tsa boitlamo ba setsebi (mohlala, "Ke utloa lintho tse u tšoenyang—na nka hlakisa monahano oa ka?")

BOLAOLI SENARIO	KARABO TS'OANELO	RETS'ELISITSOE KARABO

HO NYATSUOA NTLE LE HO OELE

Sepheo: Theha bokhoni ba ho amohela maikutlo ntle le ho iketsetsa motho kapa ho koala.

o

TSOSOA MOEKETSI	KARABO TS'OANELO	NTHABISENG KE ENG	KE IKUTLOA ENG	KE TSAMAE KA TJANG / KE SEBETSA	KARABO E FETISITSENG
Seo ke tloaetseng ho se nahana le ho se etsa ha ke nyatsuoa ...					<i>Ho e-na le hore: "Ke sentse ntho e 'ngoe le e 'ngoe," Leka : " Ke ntse ke ithuta .</i>

Ngola nyatso ea morao-rao u sebelisa puo e sireletsehileng, e sa sireletseng.

TŠEBELISANO 'MOHO LE MEELI EA TŠEBELISANO

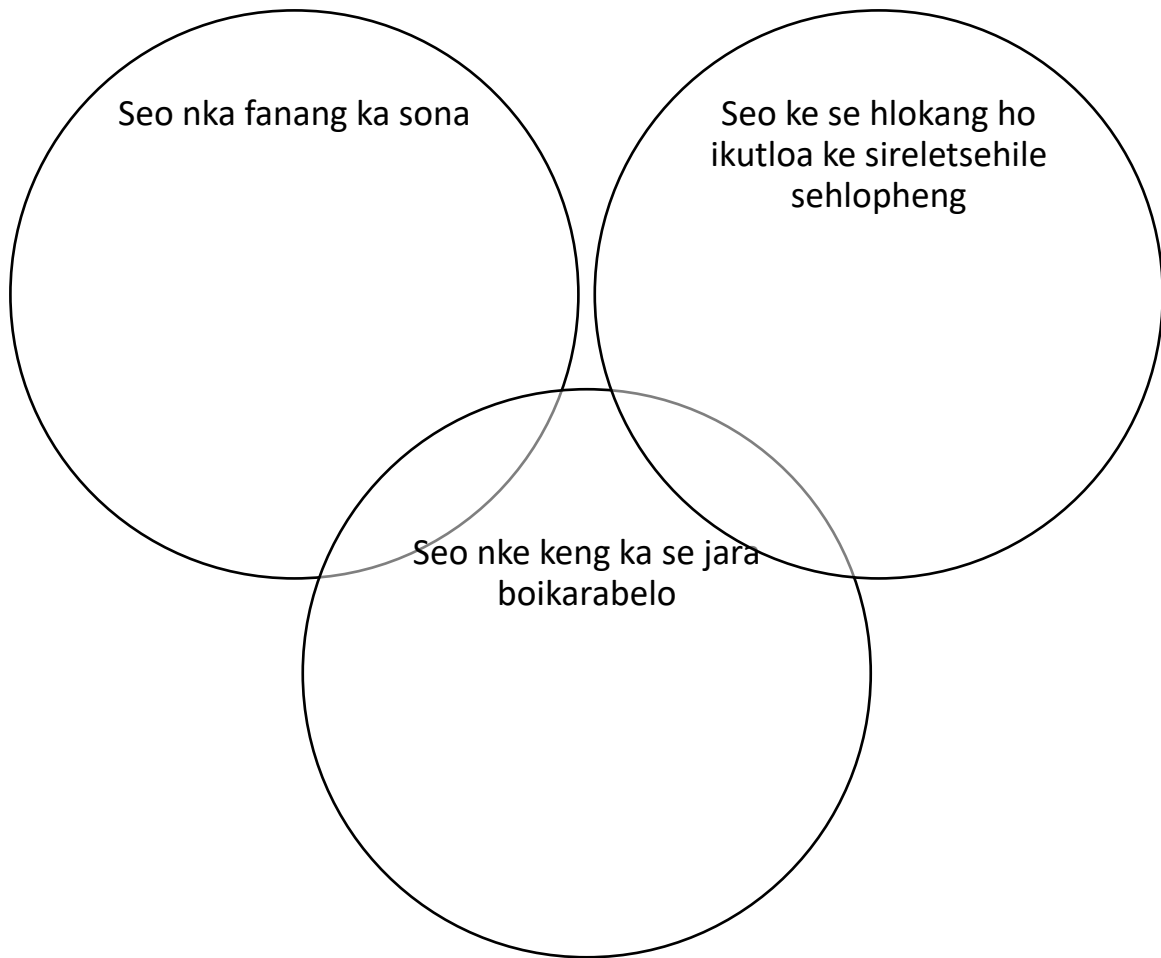
Sepheo: Itloaetse ho kenya letsoho ka mokhoa o phetseng hantle le ho beha meeli mosebetsing o kopanetsoeng.

Hore na ho sebetsa ka ho Fetisisa ho shebahala joang (EG, Perfectionism, Ho nka ho Hoholo)

Hore na ho se sebetse hantle ho shebahala joang (EG, ho itokolla, ho qoba)

Maikutlo: "Ke Tšaba'ng ho Litlhophiso tsa Sehlopha?"

Meeli 'mapa



Phephetso Prompt

- "Bekeng ena, ke tla itloaetsa ho re 'che' kapa 'ha ho joalo' puisanong e le 'ngoe ea litsebi."

SIRELETSEHILE PUISANO MORALO

Sepheo: Thusa basebelisi ho itokisetša lipuisano tse thata kapa tsa bohlokoa tsa mosebetsi tse nang le taolo ea maikutlo le ho hlaka.

Boemo	Pele ho puisano		Ke batla ho hlalosa eng ka ho hlaka?	Ke tšaba hore ho ka etsahala eng?	Ngola karabo ka ho sebelisa mantsoe a sa nke lehlakore, a tobileng, a sireletsehileng
	Sepheo ke sefe ?	Ke na le maikutlo afe?			

E HLOKA BOITSEBISO & PUISANO GUIDE

Sepheo: Thusa batho ka bomong ho lemoha litlhoko tsa bona tsa maikutlo le ho ithuta ho li hlalosa ka mokhoa o hlakileng, ka tlhomphe le ka mokhoa o sireletsehileng - haholo-holo bakeng sa mekhoha e sa sireletsehang ea ho ikamahanya le maemo.

KAROLO EA 1: TSEBA LITLHOKO TSA HAO TSA SEHLOOHO

Litaelo: Hlahloba lihlopha tse ka tlase . Kenya ✓ haufi le litlhoko tse u amang haholo likamanong tsa batho.

Sehlopha	Litlhoko Tse Tloaelehileng Tsa Maikutlo
Polokeho & Botsitso	☐ Ho lumellana ☐ Ho bolela esale pele ☐ Botšephehi ☐ Tšireletseho ea maikutlo
Khokahano & Kamano	☐ Ho bonoa/utloa ☐ Lerato la 'mele ☐ Nako ea boleng ☐ Arolelana liphihlelo
Boipuso le Tlhomphe	☐ Sebaka ☐ Boikemelo ☐ Meeli e hlompheue ☐ Ho tšeptjoa
Netefatso & Kamohelo	☐ Maikutlo a bohlokoa ☐ Kananelo ☐ Kutloelo-bohloko ☐ Netefatso ea boleng
Tšehetso & Tšepahala	☐ Ho tšepahala ☐ Khothatso ☐ Thusa ha ho hlokahala ☐ Ho rarolla mathata hammoho

KAROLO EA 2: HLAKISA SEO U SE HLOKANG KA MANTSOE A HAO

Litaelo: Khetha litlhoko tse 2–3 tseo u li hlahlobileng ka holimo . Ngola polelo bakeng sa e 'ngoe le e 'ngoe e hlakisang tlhoko ka puo ea hau.

Mohlala: “ Ke hloka ho tsitsisa puoisanong .

→ E entsoe bocha ka mokhoa o sireletsehileng: *"Ho etela khafetsa ho nthusisa hore ke ikutloe ke sireletsehile ke bile ke tsitsitse khokahanong ea rona."*

Hloka	Karabo ea hau e sa sireletsehang (Seo u tloaetseng ho se etsa/ho se bua)	Sireletsehile Polelo ea Puisano

KAROLO EA 3: ITLOAETSE - PHETOLELO EA 'NETE EA BOPHELO

Litaelo: Tlatsa lintlha tse ka tlase bakeng sa boemo ba morao-rao kapa ba hajoale moo tlhoko ea hau e sa kang ea khotsofatsoa.

Boemo:

Hlalosa se ileng sa etsahala: "Ke ile ka kōpa thuso ka morero o itseng 'me ha kea ka ka hlokomolohuoa."

Seo ke se utloileng:

"E sa bohlokoa, e tšoenyehile."

Tlhokahalo ka morao ho Maikutlo:

"Ke hloka ho ikutloa ke tšehelitsoe le ho utluoa."

Seo ke lakatsang eka nka be ke se buile (Setaele se sireletsehileng):

Ha ke sa utloe maikutlo a ka , ke qala ho ikutloa ke sa tsebe hantle hore na re eme hokae

.

KAROLO EA 4: MOKHOA O SIRELETSEHILENG OA PUISANO

Sebelisa foromo ena ea polelo ho tiisa litlhoko tsa hau ka tlhomphe:

"Ha ____ e etsahala	Ke ikutloa ____.	Seo ke se hlokang ke ____.

Mehlala:

- Ha merero e fetoha motsotsong oa ho qetela, ke ikutloa ke se oa bohlokoa .
- Ha u fihla matsatsing a phathahaneng, ke ikutloa ke hlokometsoe . Mofuta oo oa tšehetso o bolela ho hoholo ho 'na."

Ho hloka ntho ha ho etse hore u hloke . Batho ba sireletsehileng ba elelloa, ba na le, 'me ba fetisa litlhoko tsa bona ntle le ho kopa tšoarelo kapa mabifi.

HEALTHY VS. UNHEALTHY RELATIONSHIP DYNAMICS

- Letšoao **le khubelu** ke mokhoa o phehellang o **hatakelang polokeho, seriti, kapa meeli ea hau**.
- Monyetla **oa khōlo** ke motsotso o hlohang **puisano, eseng mamello** —'me ke oa bohlokoa feela haeba **ka bobeli** ba ikemiselitse ho hōla.

LETŠOAO LE LEFUBELU KHAHLANO LE LETHATHAMO LA MONYETLA OA KHOLISO

Sepheo: Thusa basebelisi ho khetholla lipakeng tsa boitšoaro bo sireletsehileng le bo sa sireletsehang ba likamano, ho tseba matšoao, le ho aha temoho pakeng tsa *chefo*, ke eng *e thata empa e sebetsa*, 'me ke eng *o phetse hantle*.

Karolo ea 1: Tafole ea Papiso - Bophelo bo Botle vs. Mekhoa e sa Phethahalang ea Kamano

Relational Element	Healthy Dynamics (Secure Attachment)	Matla a sa Phethahalang (Ho sa Sireleha kapa Sehokelo se Chefo)
Puisano	Lipuisano tse bulehileng, tse hlakileng le tse tšepahalang maikutlong—esita le nakong ea likhohlano.	Ho qoba, ho ba mabifi, ho becha ka majoe, kapa ho phatloha ha maikutlo.
Meeli	Meeli e boleloa, ea hlompheua, 'me e buisanoa bocha ha ho hlokahala.	Meeli e hlokomolohua, e hatakela, kapa e talingoa e le ho hana.
Tšehetso ea Maikutlo	Ho ba teng maikutlong ka bobeli; bolokehileng ho ba tlokotsing.	Tlhokomelo ea lehlakore le le leng, ho koala maikutlo, kapa ho khothjoa ke molato.
Tšepa	E hahiloa ka botsitso, boikarabello le nako.	E hahiloa ka matla, sephiri, ho qhekella, kapa ho itšetleha.
Boipuso	Motho ka mong o tšehetsa ho ikemela ha e mong le botho ba hae.	Boiteko ba ho laola, ho lokisa, ho khetholla, kapa ho hlalosa motho e mong.
Tharollo ea Likhohlano	Khohlano e rarolloa ka khutso le ka mokhoa o hahang; tokiso e etelletsoe pele.	Khohlano e lebisa molatong, ho ikhula, ho eketseha kapa kotlo.
Ho lumellana	Mantsoe le liketso li lumellana; ho tšepahala ho bonahala ha nako e ntse e ea.	Boitšoaro bo batang haholo, ho se tsejoe esale pele, kapa ho tšepisa ho feta tekano le ho fana ka thepa e fokolang.

Karolo ea 2: Lifolakha tse khubelu vs. Menyetla ea Kholo

Litaelo: Sebelisa lethathamano lena ho nahanisisa ka kamano ea hona joale kapa ea nakong e fetileng . Hlokomela hore na boitšoaro bo bong le bo bong ke **letšoao le lefubelu** (🍷) kapa ke **monyetla oa ho hōla** (🍷).

Boitšoaro kapa Mohlala	🍷 / 🍷
Ba nyenyefatsa lintho tseo u amehileng ka tsona kapa ba u bitsa "u hlokolosi haholo."	
U ikutloa u tšoenyehile kapa u tšohile ka ho hlahisa litlhoko tsa hau.	
Ba nka boikarabello ha ba u utloisitse bohloko.	
Ho lebeletsoe hore u "fete" ka potlako ntle le ho lokisoa hantle.	
Ba hlompha mellwane ya hao ya mmele le ya maikutlo.	
Ba re "Ke kamoo ke leng kateng" ha u kopa chenche.	
Likhang li lebisa kutloisisong, eseng ho hlōla.	
Ba geta matsatsi ba khutsitse ka mor'a likhohlano (stonewalling).	
U ikutloa u sireletsehile ha u ka hlaseleha habonolo—esita le nakong ea ho se lumellane.	
U qosoa ka boemo ba bona ba maikutlo.	

Maikutlo a ho Thuisoa:

- Ke efe ho tsee eo u e tloatseng likamanong tse fetileng?
- Ke life tse lumellanang le mofuta oa likamano tseo u batlang ho li haha?

Karolo ea 3: Reframe Gray Area

Boitšoaro bo bong ha bo chefo empa bo hloka ho hlaka . Sebelisa tafole e ka tlase ho lekola hore na ke letšoao **le lefubelu la 'nete** kapa **monyetla oa kholo** , ho ipapisitsoe le lipaterone.

Boemo kapa Mohlala	Na ena ke Lefolakha le Lefubelu kapa ke Monyetla oa Khōlo ? Hobaneng?
Ba ikhula ha ba sithabetse maikutlong	
Hangata u kōpa tšoarelo ho qoba tsitsipano	
Ba bontša poulelo ha u e- na le ba bang	



4 Buitensingel St, Schotsche Kloof
Cape Town, Afrika Boroa
8001
www.nicro.org.za