



**Sebali sa Meeli ea Bophelo bo Botle
2025**

Tafole ea likateng

TAFOLE EA LIKATENG	2
SELELEKELA	3
MEELI EA BOPHELO BO BOTLE KE EFE?	3
LITŠOBOTSI TSA MEELI EA BOPHELO BO BOTLE	3
KE HOBANE'NG HA MEELI EA BOPHELO BO BOTLE E LE BOHLOKOA	3
MEHLALA EA MEELI E FOSAHETSENG LIBAKENG TSE FAPANENG	4
HO ETSAHALA'NG HO SEBELISA HAEBBA RE SE NA MEELI EA BOPHELO BO BOTLE?	6
KE HOBANE'NG HA BATHO BA BANG BA HANA HO HLOMPHA MEELI EA BA BANG?	7
HO SEBETSANA LE MAEMO A "LELAPA PELE"	9
KE HOBANE'NG HA HO BEA MEELI E BOTLE E SE BOITHATI KAPA E LE LEEME	11
MEFUTA EA MEELI EA BOPHELO BO BOTLE KA MEHLALA	12
MEHLALA EA MEELI EA BOPHELO BO BOTLE MAEMONG A FAPANENG	12
HO TSEBA MELAO-MOTHEO EA HAO EA BOHLOKOA HO BOHLOKOA HO NTSENG LE HO BOLOKA MEELI EA BOPHELO BO BOTLE	14
HO BEHA MEELI EA BOPHELO BO BOTLE.....	17
MAFOKO A TISETSANG MOELI	18
SAYING NO TO REQUESTS BOUNDARY PHRASES	20
LIPOLELOANA TSE TIISANG MOELI BAKENG SA MAEMO A KHETHEHILENG	21
LIPAMPIRI TSA MOSEBETSI OA MEELI EA BOPHELO BO BOTLE.....	24

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 tšebeliso 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 hlalosing, mehlala le litaba tsa thuto, hammoho le tataiso le keletso.

Sepheo sa 'mali enoa ke ho fana ka tlhahisoleseding ea thuto ka meeli e 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 websaeteng 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

Meeli ea Bophelo bo Botle ke Efe?

Meeli ea bophelo bo botle e hlalosa ka ho hlaka meeli ea maikutlo, ea 'mele le ea kelello e sireletsang boiketlo ba hau ha u ntse u hlompha boipuso ba ba bang . Li u thusa ho boloka boikutlo bo leka-lekaneng ba botho likamanong le ho netefatsa tlhomphe, polokeho le ho hlaka.

Litšobotsi tsa Meeli ea Bophelo bo Botle

- **E hlakile ebile e tiile** : O hlalosa litlhoko tsa hau ka khutso le ka kholiseho.
- **E tsitsitseng** : U li tšehetsa khafetsa ho tiisa bohlokoa ba tsona.
- **Ho hlompheha** : Ba hlompha litlhoko tsa hau /e litokelo tsa ba bang.
- **Flexible** : U ka ikamahanya le maemo moo ho loketseng ntle le ho sekisetsa litekanyetso tsa hau tsa mantlha.

Ke Hobane'ng ha Meeli ea Bophelo bo Botle e le Bohlokoa



Mehlala ea Meeli e Fosahetseng Libakeng tse Fapaneng

Ka tlase ke lethathamo la **mehlala ea meeli e fosahetseng** ho feta litlhophiso tse 'ne tsa bohlokoa tsa likamano: **mosebetsi, lelapa, metsoalle**, le **likamano tsa lerato**.

Mehlala ea Meeli e Fosahetseng

Mosebetsi

- Ho re "e" ho kopo e 'ngoe le e' ngoe, leha e tletse kapa e sa sebetse
- Ho dumella molaodi kapa mosebetsimmoho ho bua le wena ka ho hloka tlhomphe ntle le khanyetso
- Ho jara boikarabelo ba ba bang ka baka la ho ba molato kapa ho tshaba diqabang
- Ho araba mangolo-tsoibila kapa mehala ea mosebetsi ka nako ea hau hobane u ikutloa "u tlameha"
- Ho amohela bosholu ba mokitlane kapa molato ntle le ho bua

Lelapa

- Ho lumella beng ka uena ho u etsetsa liqeto u le motho e moholo (mohlala, hore na u lula hokae, hore na u ratane le mang)
- Ho ikutloa u tlamehile ho ba teng ketsahalong e 'ngoe le e 'ngoe ea lelapa, esita le ka litšenyehelo tsa boiketlo ba hao
- Ho se lumelloe ho ba boinotšing kapa sebaka sa botho ka tlung ea hau
- Ho amohela ho nyatsuo a kapa ho ipeha molato ka boikaketsi ba "ke kamoo lelapa le leng kateng"
- Ho hlekefetsoa ka lichelete kapa ho hlekefetsoa maikutlong ke setho sa lelapa

Metsoalle

- Ho fana ka tšehetso kamehla empa re sa e fumane e le puseletso
- Ho hatelloa mesebetsing kapa maemong ao u sa phutholoheng ho ona
- Ho mamella lesebo, ho eka, kapa litlhaloso tse sa tsotelleng ntle le ho bua ka tsona
- Kamehla u fetola kemiso ea hau kapa merero ea hau hore e lumellane le ea bona
- Ho tshaba ho re "che" kapa ho hlahisa maikutlo a fapaneng

Likamano tsa Marato

- Ho tela litlhoko kapa litekanyetso tsa hau ho qoba likhohlano kapa "ho boloka khotso"
- Ho dumella lefufa kapa taolo ho laola hore na o bona mang kapa o bua le mang
- Ho amohela tlhekefetso ea maikutlo, ea mantsoe kapa ea 'mele e le "tloaelehileng" kapa e ka lokafatsoang

- Ho ikutloa u le molato ka ho batla nako ea boinotšing kapa nako le metsoalle/lalapa
- Ho se khone ho hlahisa ho se khotsofale kapa litlhoko ntle le tšabo ea ho khutlela morao maikutlong

Ho Etsahala'ng ho Sebelisa Haeba re se na Meeli ea Bophelo bo Botle?

Haeba u se na meeli e loketseng, liphello e ka ba tse tebileng le tse kotsi—kelellong, maikutlong, esita le 'meleng . Ka tlase ke karohano e hlophisitsoeng ea litlamorao:

Ntle le meeli e phetseng hantle:

- U sitoa ho laola nako ea hao, matla le sebaka sa maikutlo.
- U kotsing ea ho sebelisoa hampe le lintho tse chefo.
- Bophelo ba hau ba kelello le boithompho bo ntse bo senyeha ha nako e ntse e ea.

Ho beha meeli hase ntho ea boiketlo—hoa hloka hahala . Ke kamoo u sireletsang boiketlo ba hau ha u ntse u boloka likamano tse hlomphehang le tse sebetsang hantle.

1. Khatello ea Maikutlo le ho Khatella

- a. Ho lula u inehela ho seo ba bang ba se batlang kapa ho hlokomoloha litlhoko tsa hau ho lebisa ho fokotseng.
- b. **Mohlala** : Ho lula u re "ee" mosebetsing kapa likamanong ho u siea u tsielehile, u hloname ebile u tsielehile.

2. Ho lahlehelo ke Boitsebiso

- a. Ha u nahanela ba bang haholo, u qala ho lahlehelo ke pono ea litekanyetso tsa hao, lintho tseo u li batlang le meeli ea hao.
- b. **Mohlala** : U lumellana le ba bang ho qoba likhohlano, leha e le khahlanong le seo u se lumelang.

3. Keketseho ea Lehloeo

- a. Ho iphahamisa le ho nkoa habobebe ho haha khalefo e khutsitseng, e ka phatlohang hamorao.
- b. **Mohlala** : U thusa motsoalle ka makhetlo-khetlo ntle le ho fana, ebe u tsoa ka lebaka la ho ferekana ha botlolo.

4. Mekhoa e Chefo ea Kamano

- a. Ho haella ha meeli ho hohela batho ba laolang, ba mano, kapa ba itšetlehileng ka bona.
- b. **Mohlala** : Molekane o kena boinotšing ba hau kapa o batla tlhokomelo ea hau kamehla, 'me u ikutloa u sa khone ho re "che."

5. Matšoenyeho le Khatello ea Maikutlo

- a. Ho khahlisa batho kamehla le ho qoba likhohlano ho ka baka matšoenyeho a sa foleng le tsitsipano ea ka hare.
- b. Ho ka boela ha etsa hore u se ke ua bona seo u leng sona ha u ntse u fetola botho ba hao e le hore ba bang ba u khahlise.
- c. **Mohlala** : U tšoenyeha ho feta tekano ka ho khopisa ba bang kapa ho se ratoe.

6. Ho Itšepa Ho Tlase le ho Itšepa

- a. Ho hloleha ho sireletsa litlhoko tsa hau ho ruta kelello ea hau hore maikutlo le meeli ea hau ha li na taba.

- b. **Mohlala** : U ikutloa u sa bonahale, u se oa bohlokoa, kapa u sebelisoa likamanong tsa botho kapa tsa mosebetsi.

7. Ho Etsa Liqeto Tse Fosahetseng

- a. Ntle le meeli, u ka lumella ba bang ho susumetsa kapa ho hlokomoloha liqeto tsa hau.
- b. **Mohlala** : U lumella ba lelapa kapa lithaka ho u sutumelletsa likhethong tse sa tsamaellaneng le litekanyetso kapa litlhoko tsa hau.

8. Ho nolofatsa ho Se sebetse

- a. Ntle le meeli, u ka 'na ua lumella boitšoaro bo sa lokang ba ba bang ka boomo-joaloka bokhoba, botsoa, kapa tlhekefetso.
- b. **Mohlala** : Ho koahela liphoso tse ngata tsa mosebetsi-'moho hobane u ikutloa u le molato ha u hana.

Ke Hobane'ng ha Batho ba Bang ba Hana ho Hlompha Meeli ea ba Bang?

Batho ba ka 'na ba hana ho hlomphe meeli ea ba bang ka mabaka a sa tšoaneng a kelello, a maikutlo le a boitšoaro . Maemong a mangata, ho hana hona ha se taba ea ho hloka tsebo empa ke pontšo ea tokelo, litaba tsa taolo, kapa mekhoa e sa lokang ea likamano.

Ho hlokomoloha meeli ea motho ka linako tsohle ke pontšo ea ho se hlomphe—ho sa tsotellehe hore na ua eelloa kapa che . Lisosa ha li lokafatse boitšoaro, empa ho li utloisisa ho ka u thusa ho arabela ka katleho le ho sireletsa boiketlo ba hau.

1. Taolo kapa Matla a Matla

Batho ba bang ba iphapanyetsa meeli ho boloka taolo kapa taolo kamanong.

- **Mohlala**: Molekane o tsitlallela ho tseba moo u leng teng ka linako tsohle , leha a bolelloa hore ho etsa hore u se ke ua phutholoha.
- **Mohlala**: Mookameli o lula a u hatella hore u sebetse ka mor'a nako, esita le ka mor'a hore u bolele hore seo se ama bophelo ba hao.

2. Boikutlo ba ho ba le Tokelo

Ba lumela hore ba na le monyetla oa ho fumana nako ea hau, matla, kapa lisebelisoa, ho sa tsotelehe maikutlo a hau.

- **Mohlala**: Setho sa lelapa se batla chelete kapa melemo ebe se ba lehloeo kapa sea u hanela ha u hana.
- **Mohlala**: Motsoalle o hlaha a sa mengoa, a nka hore o lula a amohelehile.

3. Ho hloka Tlhokomeliso Maikutlong Kapa Khōlo

E ka 'na eaba ha ba na ho itseba kapa ho hōla maikutlong ho utloisisa hore na liketso tsa bona li ama ba bang joang.

- **Mohlala**: Motho o tsoela pele ho etsa metlae e sa lokelang le ka mor'a ho kōptjoa hore a e khaotse.
- **Mohlala**: Motho o fetelletsa kapa o kena sebakeng sa hae, a sa tsebe hore ha hoa lokela.

4. Boitšoaro bo Ithutoang kapa Boemo ba Lelapa

Ba hōletse libakeng tseo ho tsona meeli e neng e le sieo kapa e tlōtsoeng ka linako tsohle.

- *Mohlala:* Motho ea hōletseng lelapeng le laolang a ka bona boitšoaro bo hlaselang e le "tloaelehileng" kapa "ho tsotella."
- *Mohlala:* Ba etsisa matla a sa sebetseng a ithutoang ho batsoali kapa bahlokomeli.

5. Ho qhekella kapa ho Khantša ka Gas

Ba bang ba sebelisa ho tlōla meeli e le leqheka la ho khelosa, ho ferekanya, kapa ho laola ba bang.

- *Mohlala:* Molekane o hana likopo tsa hau tsa sebaka ka ho u bitsa "boithati" kapa "bata."
- *Mohlala:* Mosebetsi-'moho o lula a lahlela mosebetsi oa hae ho uena 'me o beha ho hana ha hao e le "ha se sebakali sa sehlopha."

6. Ho se sireletsehe kapa Tšabo ea ho Lahloa

Ba ka 'na ba khomarela batho kapa ba sutumelletsa meeli ho tsoa matšoenyehong, ba hloka ho kholisoa kamehla.

- *Mohlala:* Motho ea ratanang le eena o halefa ha u etsa merero e ikemetseng, a tšaba ho khesoa.
- *Mohlala:* Motsoalle oa koata ha u beha meeli ea nako kapa u sa arabe hang-hang melaetsa.

7. Narcissism kapa Boithati

Ha ba nke litlhoko tsa hau e le tsa bohlokoa 'me ba lebella hore lefatše le ba pota-potile.

- *Mohlala:* Motho o kena hanong, o bua ka uena, kapa o iphapanyetse meeli ea hau e boletsoeng ka ho hlaka.
- *Mohlala:* Ba arabela ka mokhoa oa ho itšireletsa kapa ka khalefo ha u ipolela.

8. Ho Leka Meeli ea Hao

Ba bang ba sutumelletsa meeli ho bona hore na ba ka etsa'ng . Haeba ho se na liphello, li tsoela pele kapa lia eketseha.

- *Mohlala:* Motho e mong o lula a kōpa thuso le hoja a hana ka makhetlo-khetlo, a tšepile hore qetellong u tla inehela.
- *Mohlala:* Molekane o eketsa butle-butle boitšoaro ba ho laola, a hlokomoloha likhanyetso tsa pele.

Ho sebetsana le Maemo a "Lelapa Pele".

Ho sebetsana le "Lelapa Pele" Maemo a ka ba thata haholo-holo ha u leka ho ipehela meeli e nepahetseng, u batla boipuso, kapa u sireletsa boiketlo ba hao—haholo-holo litsong kapa tikolohong eo ho eona ho lebelloang hore botšepahi ba lelapa bo tlole litlhoko tsa botho.

Seo "Lelapa Pele" le se Bolelang Hangata ho Matla a Chefo

Litsamaisong tsa malapa tse chefo kapa tse sa holang maikutlong, "*lelapa pele*" hangata ke khoutu ea:

- O se ke oa re botsa.
- "Khutsa ka ho se sebetse."
- "Litlhoko tsa hau ka bomong ha li na taba."
- "U re kolota monyetla oa ho fumana nako ea hau, chelete, kapa mosebetsi oa maikutlo."

MAEMO A TLOAELEHILENG LE LIKARABO TSA BOPHELO BO BOTLE

U na le Molato oa ho Beha Bophelo ba Hao Pele

Seo ba se buang: "Ka mor'a ntho e 'ngoe le e' ngoe eo re u etselitseng eona, u sitoa le ho tla ketsahalang ena ea lelapa?"

Karabo:

"Ke ananela seo u nketselitseng sona, empa ke hloka ho etsa liqeto tse tšehetsang boiketlo ba ka le 'na . Ho haelloa ke sena ha ho bolele hore ha ke tsotelle."

U Mamelle ho Hloka Hlompho Hobane 'Ke Lelapa'

Seo ba se buang: "U ke ke ua khaola mor'eno feela-ke lelapa."

Karabelo:

"Ho ba lelapa ha ho fe motho monyetla oa mahala oa ho ntšoara hampe . Tlhompho ke tlhokahalo ea motheo likamanong tsohle tsa ka."

U Hatelloa ho Etsa Sehlabelo sa Lichelete kapa sa Maikutlo

Seo ba se buang: "Lelapa lea thusana—na u re u ke ke ua tšehetsa batsoali ba hao?"

Karabo:

"Ke lumela ho tšehetsa lelapa, empa eseng ka tahlehelo ea bophelo ba ka ba kelello, maikutlo, kapa lichelete .

Boipuso ba Hao bo Senyehile

Seo ba se buang: "Re tseba se molemohali ho uena - u lokela ho mamela lelapa la hau."

Karabelo:

"Ke ananela sephetho sa hau, empa ke hloka ho phela bophelo ba ka le ho ithuta ho tsoa liqetong tsa ka."

U Bolelloa U Ithatisetse ho Bea Meeli

Seo ba se buang: "Ho tloha ha u qala phekolo, u fetohile boithati le ho bata."

Karabo:

" Ke sebeletsa ho phela hantle, eseng boithati . Meeli e sireletsa khotso ea ka - ha se tllhaselo ho uena."

MELAO-MOTHEO EA BOHLOKOA HA U TOBANE LE KHATELLO EA "LELAPA PELE".

1. Meeli Hase ho Eka
2. Ho beha meeli ha ho bolele hore u furaletse lelapa . Ho bolela hore o hana ho itela ho boloka matla a sa sebetseng hantle.
3. Tlamo ha e Tšoane le Lerato
4. Lerato le fanoang ho tsoa sebakeng sa molato, khatello, kapa tšabo hase lerato — ke taolo.
5. U ka Rata Batho ba Hole
6. Haeba litho tsa lelapa li lula li u ntša kotsi, bohōle hase ho hloka tlhompho; ke ho pholoha.
7. Ho ba le Kamano ha ho Lekane Tokelo kapa Boitlamo
8. Likamano tsa mali ha li fe mang kapa mang tokelo ea ho u tšoara hampe, ho u qhekella kapa ho u sebelisa.

MOKHOA OA HO SEBELISA MEELI HA U KOPANE LE "LELAPA PELE" PUSHBACK

- **Lula u khobile matšoafo empa u tiile .** U se ke ua ikemela kapa ua hlalosa ho feta tekano . "Che" ea hau e lekane.
- **Pheta moeli oa hau haeba ho hloka hahala .** "Joalokaha ke boletse, nke ke ka ea."
- **Qoba leraba .** U se ke ua hoheloa ke likhang tse reretsoeng ho senya ntlha ea hau.
- **Beha liphello .** "Haeba sena se tsoela pele, ke tla tlohela moqoqo."
- **Latela .** Meeli e se nang liphello ke litlhaliso feela.

Ke Hobane'ng ha ho Bea Meeli e Botle e se Boithati kapa e le leeme

Ho beha meeli ke karolo ea bohlokoa ea ho boloka tlhomphe, seriti le boiketlo kamanong efe kapa efe . Ho bohlokoa ho utloisisa hore meeli ha se ho laola kapa ho fokotsa ba bang, empa e mabapi le ho itšireletsa le ho khothaletsa likamano tse phetseng hantle.

Ho beha meeli ke tsela e hloka-hlang, e hloka leeme le e nang le tlhomphe ea ho boloka botsitso likamanong . Ke ketso ea ho itlhokomela, eseng boithati, 'me e bohlokoa bakeng sa ho hōlisa likamano tse phetseng hantle, tse tsitsitseng tse thehiloeng kutloisisong le tlhomphe.

1. MELAO TSOHLE HLOMPHO

- Meeli e hlakisa hore na ke boitšoarō bofe bo amohelang, e khothalletsang tlhomphe mahlakoreng ka bobeli.
- Ba theha moralo moo batho ka bobeli ba ikutloang ba bolokehile ba bile ba ananeloa, ho fapana le ho sithabetsoa kapa ho hlokomolohua.
- Meeli e Tšehetsa Boiketlo ba Motho
- E mong le e mong o na le meeli ea seo a ka se mamellang maikutlong, 'meleng le kelellong.
- Ho ipehela meeli ho netefatsa hore litlhoko tsa hau lia fihlelleha 'me ho thibela ho khathala, ho hlonama kapa ho tsoa kotsi.

2. MELAO E TLATSA KAMANO TSOHLE

- Meeli e hlakileng e fokotsa ho se utloisisane le likhohlano ka ho beha litebello.
- Ba lumella likamano hore li atlehe ka ho tšepana le puisano e tšepahalang.

3. MELAO KE MOFUTA OA HO IHLOPHA, ESE BOITHATI

- Ho bohlokoa ho hlokomela litlhoko tsa hau; ho li hlokomoloha ho ka lebisisa mekhoeng e sa pheleng hantle.
- Ho etelletsisa boiketlo ba hao pele ha ho bolele ho hlokomoloha ba bang—ho bolela ho inka e le oa bohlokoa ka ho lekana.

4. MEEDI HA E ETELLE TOKOLOHO EA BA BANG

- U na le boikarabello bakeng sa meeli ea hau, eseng kamoo ba bang ba khethang ho arabela kateng.
- Meeli e phetseng hantle e memela ba bang ho hlomphe sebaka sa hau le likhetho ntle le ho ba qobella ho fetoha khahlano le thato ea bona.

Mefuta ea Meeli ea Bophelo bo Botle ka Mehlala

Mofuta oa moeli	Tlhaloso	Lipolelo tsa Mohlala
Meeli ea Maikutlo	Sireletsa maikutlo a hau le sebaka sa maikutlo.	"Ha kea phutholoha ho bua ka taba eo hona joale."
Meeli ea 'Mele	Hlalosa sebaka sa hau le likhetho tsa 'mele.	"Ke kopa o seke oa ntšoara ntle le ho botsa."
Meeli ea Nako	Sireletsa nako le matla a hao.	"Ha ke khone ho lula morao; ke entse merero ka mor'a mosebetsi."
Meeli ea Kelello	Hlompha tokelo ea hao ea menahano, litumelo le litekanyetso tsa hao.	"Ke utloisisa pono ea hau, empa ke bona lintho ka tsela e fapaneng."
Meeli ea Lintho	Beha meeli ea hore na thepa ea hao e sebelisoa kapa e arolelanoa joang.	"Ha ke alime koloi ea ka, masoabi."
Meeli ea Dijithale	Laola boteng ba hau ba inthaneteng le phihlello ea bophelo ba hau ba dijithale.	"Ke kopa o seke oa kena fonong eaka."

Mehlala ea Meeli ea Bophelo bo Botle Maemong a Fapaneng

1. Mosebetsi

- Ho re "che" mesebetsing e fetang matla a hau kapa e ka ntle ho karolo ea hau.
- Ho tloha mosebetsing ka nako le ho se hlahlobe mangolo-tsoibila ka mor'a lihora tse ngata ntle le haeba e le ts'ohanyetso.
- Ho kopa puisano e nang le tlhomphe, ea setsebi-ho sa tsotellehe maemo a phahameng.
- Ho se mamelle lesebo kapa ho huleloa lipolotiking.
- Ho abela ba bang mesebetsi ha ho loketse ho e-na le ho iketsetsa ntho e 'ngoe le e 'ngoe.
- Ho beha meeli mabapi le boteng ba hau (mohlala, "Ke tla araba mangolo-tsoibila nakong ea lihora tsa mosebetsi.")

2. Lelapa

- Ho fokotsa ka tlhomphe lipotso tse u sitisang ka bophelo ba hau.
- Ho khetha ho se be teng liketsahalang tsa lelapa tse senyang bophelo ba hau ba kelello.
- Ho kopa hore boinotši ba hau bo hlompheue lapeng la hau kapa likhethong tsa hau.
- Ho tiisa lithibelo mabapi le thuso ea lichelete (mohlala, "Ha ke boemong ba ho alima chelete.")
- Ho hana ho ameha kapa ho lokisa likhohlano tsa lelapa—ha ho hloka hore ho bolokoe khotso, khotso ea 'nete e lokile.
- Joaloka motho ea bolokang khotso, ha a na khotso.

- Ho boloka boikemelo ba hau liqetong tsa batho ba baholo (mohlala, mosebetsi, likamano, botsoali).

3. Metsoalle

- Ho tsebisa metsoalle ha o hloka nako kapa sebaka sa ho chacha hape.
- Ho hana limemo kapa likopo ntle le molato.
- Ho hlalosa litlhoko tsa hau ka ho hlaka (mohlala, "Ha ke fumane motlae oo o qabola - ka kopo u se ke oa o bua haufi le 'na.")
- Ho lebella ho tšehetsana, eseng ho sebetsa maikutlong ka lehlakoreng le le leng.
- Ho qoba metsoalle e lulang e tlola meeli ea hau kapa e u qhekellang.
- Ho bua ka meeli ea hau mabapi le nako, matla, le lihlooho tsa moqoqo.

4. Likamano tsa Marato

- Ho boloka lithahasello tsa hau, setsoalle, le mekhoa e meng ntle le likamano.
- Ho buisana ha ntho e u khathatsa ho e-na le ho e hatella.
- Ho tiisa tlhoko ea hau ea polokeho ea maikutlo le 'mele ka linako tsohle .
- Ho hana boitšoarō ba ho laola, ho kenyetsetsa ho beha leihlo kapa ho u arola ho ba bang.
- Ho bua 'nete ka meeli le litebello tsa hau kamanong e haufi-ufi, licheleteng le merero ea nako e tlang .
- Ho re "che" ntle le tlhaloso kapa tšabo ea likhohlano ha ntho e sa utloahaleng hantle.
- Batho ba bophelong ba hau ba hlokang meeli, hangata ba tla ba le maikutlo a matla ka ho fetisisa a fosahetseng ho uena ho beha meeli.
- Haeba u tšohile kapa u tšosoa ke sena - kaha ho ka ba boima qalong - tšoantšiso le motho eo u mo tšepang bophelong ba hau pele.

Ho Tseba Melao-motheo ea Hao ea Bohlokoa ho Bohlokoa ho Ntseng le ho Boloka Meeli ea Bophelo bo Botle

meeli ea hau le **litekanyetso tsa hau tsa mantlha** ke e 'ngoe ea litsela tse sebetsang ka ho fetisisa tsa ho netefatsa hore meeli eo u e behileng ha e lumellane feela empa e na le moelelo o tebileng . Ha meeli e thehiloe litekanyetsong, ho ba bonolo ho e sireletsa, ho ba thata ho sekisetša, le ho tšepahala ho seo u leng sona.

KE HOBANE'NG HA U KOPANYA MEELI LE MELAO-MOTHEO EA BOHLOKOA?

- **Ho hlaka** : Ua utloisisa *hore na ke hobane'ng ha* moeli o le bohlokoa - ha se ntho e sa reroang.
- **Tšepo** : Ho ka etsahala hore u e qobelle, leha u le tlas'a khatello.
- **Consistency** : E u thusa ho qoba ho ba molato kapa pherekano ha ba bang ba sutumelletsa morao.
- **Botšepahi** : Likhetho tsa hau li lumellana le seo u leng sona le seo u se emelang.

MEHLALA EA MELAO-MOTHEO EA BOHLOKOA LE MEELI E HOKAHANTSOENG

Melao ea Bohlokoa	Mohlala oa moeli
Tlhompho	"Ha ke mamelle ho sitisoa kapa ho bua le eena ka lentsoe le nyenyefatsang."
Botšepahi	"Ha ke phutholohe ho tsoela pele ka moqoqo ona haeba re sa bue pepeneneng."
Boikemelo	Ke etsa qeto ea hore na ke sebelisa nako ea ka joang, le haeba ba bang ka lapeng la ka ba sa lumellane.
Khotso ea Kelello	"Ha ke kenelle likhang tse ntseng li mpefala kapa tse hlekefetsang maikutlo."
Ho loka	"Nke ke ka tsoela pele ho fana ka ts'ehetso kamanong ea lehlakore le le leng - e hloka ho lumellana."
Bophelo bo Botle (Kelellong/Mmeleng)	"Nke ke ka tela boroko kapa ho itlhokomela ho finyella litlhoko tse sa utloahaleng tsa mosebetsi."
Botšepahi (Ho Boithati le ba Bang)	"Ke tla itokolla maemong ao ho 'ona batho ba sebang kapa ba hlabanang."
Bonnete	Ke tla bua ha ho e-na le ntho e ntšoenyang ho e-na le ho etsa eka lintho tsohle li lokile.

MOKHOA OA HO TSEBAHATSA LITEKANYETSO TSA HAO LE HO LOKISETSA MEELI EA HAO

Mohato oa Pele: Tseba Lintho Tsa Bohlokoa Tsa Hao

Ipotse:

- Ke hloka eng hore ke ikutloe ke sireletsehile maikutlong?
- Ke boitšoarō bofe boo ke hanang ho bo amohela ho ba bang?
- Ke melao-motheo efe eo ke sa ikemisetsang ho e sekisetsa?

Ngola litekanyetso tsa hau tse holimo tsa 5-10 (mohlala, tlhompho, 'nete, botšepahi, khutso, tokoloho, toka).

Mohato oa 2: Sheba Moo Melao ea Hao e Hateloang

Sheba likarolo bophelong ba hau moo u sa phutholohang, u halefileng, u halefileng, kapa u hloname.

Botsa: *Ke efe ea litekanyetso tsa ka e sa hlompheoeng mona?*

Mohlala:

- U ikutloa u khathetse ka mor'a kopano e 'ngoe le e 'ngoe ea lelapa → bohlokoa ba **ho sireletseha maikutlong** bo ntse bo hatakeloa.
- U tšaba liboka tsa sehlopha moo u lulang u sitisoa → **Tlhompho** e a hatakeloa.

Mohato oa 3: Beha Moeli o Thehiloe ho Boleng boo

Theha moeli oa hau ho bontša se sireletsang boleng.

Boleng: Nako & Matla

→ "Ke fumaneha feela bakeng sa kopano e le 'ngoe ka letsatsi kantle ho lihora tse reriloeng. "

Boleng: Mosa

→ "Haeba molumo oa moqoqo oa rona o fetoha lehloeo, ke tla tloha. "

BUISANA LE MEELI KA PUO E THEHILOENG BOLENG

Ho sebelisa litekanyetso puisanong ho ka thusa ho hasanya ts'ireletso:

- "Ke ananela botšepahi likamanong tsa ka, kahoo ke hloka hore re shebane ka pele."
- "Hobane ke tsotella kamano ea rona, ke beha moeli ona e le hore o ka lula o phetse hantle."
- "Tlhompho ke ea bohlokoa ho 'na-boitšoarō bona ha bo lumellane le seo."

Ho Beha Meeli ea Bophelo bo Botle

Mona ke tataiso ea mohato ka mohato ho beha le ho laola meeli e phetseng hantle.

MOHATO OA 1: TSEBA MELILO EA HAO KA PHELA

- Nahana ka boitšoaro boo u bo fumanang bo amohelaha le boo u sa bo amoheleng .
- **Mehlala :**
 - "Ke hloka puisano e tšepahalang ntle le ho hoeletsa."
 - "Ha ke phutholohe ha ke sitisoa."
 - "Ke hloka nako ea ho qeta nako ke le mong hore ke rechache ka mor'a mosebetsi."

MOHATO OA 2: BUISANA LE MEELI EA HAO KA KHOTSO LE KA HO PHELA

- Sebelisa lipolelo tsa "I" ho hlalosa litlhoko tsa hau ntle le ho beha molato.
- **Mehlala ea lipoleloana:**
 - "Ke ikutloa ke sa hlomphehe ha ke sitisoa, kahoo ke hloka hore re lumellane hore re qete ho bua."
 - "Ke hloka nako e khutsitseng ka mor'a mosebetsi hore ke fokotsehe, kahoo nke ke ka araba hang-hang melaetsa."
 - "Ha kea loka ha ke khalemeloa hampe; ke kopa o bue le 'na ka tlhompho."

MOHATO 3: SHEBA KARABO EA MOTHO E MONG

- Likamano tse phetseng hantle li hlompheha meeli . Hlokomela haeba ba mamela le ho lokisa boitšoaro ba bona.
- Haeba ba arabela hantle: "Kea u leboha ka ho utloisisa tlhoko ea ka ea sebaka."

MOHATO 4: SEBELISA MEELI EA HAO HA E HLOKOMELISO

- Ba hopotse ka tieo empa ka tlhompho haeba ba tšela meeli ea hau hape.
- **Mehlala ea lipoleloana:**
 - " Ke u kopile hore u se ke ua phahamisa lentsoe ha re bua . Ke kopa u hlomphe seo."
 - "Ke hloka hore u khaotse ho nkanyetsa; ho etsa hore ho be thata ho buisana."
 - Haeba ho hloka hala, fokotsa kapa u khfutse litšebeliso:
 - "Kaha moeli oa ka ha o hlomphoe, ke hloka ho phomola moqoqong ona."

MOHATO 5: SEBELISA LIPHELA KA SEBELE

- Haeba motho eo a tsoela pele ho hlompheha meeli ea hao, nahana ka liphello tse loketseng.
- **Mehlala ea litlamorao:**
 - Ho fokotsa nako e sebelisoang hammoho.
 - Ho batla tšehetso ho batho ba bang kapa litsebi.
 - Ho felisa kamano haeba chefo e ntse e tsoela pele 'me e lematsa boiketlo ba hau.
- **Mohlala oa polelo:**
 - " Ke hlalositse litlhoko tsa ka ka ho hlaka ka makhetlo a mangata . Haeba sena se tsoela pele, ke tla hloka ho ikarola ho sireletsa bophelo ba ka."

MOHATO OA 6: E TSA HORE U TLA PELE HO PHELA BOPHELO BA HAO

- Boloka meeli kamehla; u se ke ua beha bophelo ba hao ba kelello kapa ba 'mele kotsing.
- Batla tšehetso ho metsoalle, lelapa, kapa litsebi tse tšepahalang ha ho hlokahala.
- Hopola, ho hlomphe meeli ea hao ke pontšo ea boitlhompho le matla.

Kakaretso Mohlala

- **Moeli:** "Ke hloka puisano e nang le tlhompho ntle le ho hoeletsa."
- **Hlophisa:** Ke kopa le bue le khobile matšoafu ha re buisana ka litaba.
- **Haeba e hlokomolohuoa:** "Ke kopa hape puisano e khutsitseng . Haeba sena se tsoela pele, ke tla tloha moqoqong."
- **Haeba e ntse e hlokomolohuoa:** "Kaha ha u hlomphe moeli oa ka, ke nka khefu kamanong ena ho fihlela puisano e nang le tlhompho e khoneha."

Mafoko a Tiisetsang moeli

Meeli e Akaretsang

- ke fumanehe bakeng sa seo hajoale.
- Seo ha se sebetse ho nna.
- Ke hloka nako ea ho nahana ka sena pele ke araba.
- ke phutholohe ka seo.
- Ke kopa o se ke oa bua le 'na ka tsela eo.
- Ke entse qeto ea ka 'me ha ke e fetole.
- Ke hloka hore o hlomphe sebaka sa ka.
- Sehlooho seo ha se lekane ho 'na.
- Ha ke sa tla hlola ke kenella moqoqong ona.
- Ha re hlahlobeng taba ena hape ha bobeli ba rona re khobile matšoafu.
- Ke mpa ke khetha ho se etse joalo.
- se ntho eo ke batlang ho e fumana.
- Eo ke qeto ea ka feela.
- Ke ikutloa ke sa phutholoha ho bua ka eona.
- Ke entse qeto.
- Ha ke nahane hore ke ntho eo ke lokelang ho e hlalosa.
- Nka mpa ka se kene ho eona, kea leboha.
- Ke kamoo ke ikutloang kateng hona joale.
- Ha ke bone ho hlokahala hore ke hlalose ho feta

Meeli ea Mosebetsi

- ke khone ho etsa mesebetsi e meng hajoale .
- Ha re khomareleng lihlooho tse amanang le mosebetsi nakong ea lihora tsa mosebetsi.
- Ke kopa o bue le 'na ka tlhompho, leha ho e-na le ho se utloane.
- Ke khetha ho boloka bophelo ba ka bo arohane le mosebetsi.
- Haeba u na le maikutlo, ka kopo abelana ka mokhoa o hahang.

Meeli ea Lelapa

- Kea utloisisa hore u na le maikutlo a matla, empa ena ke khetho ea ka.
- Ke hloka hore o tlohele ho fana ka maikutlo mabapi le bophelo ba ka.
- Nke ke ka mamella ho ba molato ho latela molao
- ke buisane le lona ka taba eo.
- Haeba u tsoela pele, ke tla hloka ho tlohela moqoqo.
- Kea utloisisa hore sena se thata ho uena empa ke boetse ke hloka ho hlompha meeli ea ka
- Sena ha se tllhaselo, ona ke moeli / moeli oo ke nang le oona, ha ho bolele hore ke u rata hanyenyane.
- Haeba kamano e tla tsoela pele ka tsela ena, ho ka 'na ha hlokahala hore re shebe ho buisana ka mongolo ka nakoana/ kapa ho phomola nakoana.

Meeli ea Setsoalle

- ke phutholohe ka tsela eo u buang le 'na ka eona.
- Ke hloka sebaka hona joale . Ha se ea botho.
- Ke thabela ho u tšehetsa, empa ke boetse ke hloka tšehetso ka ho khutlisetsa.
- Ke kopa o seke oa nkamahanya le litšoantšiso kapa litšebong.
- Ke ananela botšepahi, empa ke boetse ke lebeletse mosa.

Meeli ea Kamano ea Lerato

- Ke hloka nako ke le mong ho hlakisa hlooho ea ka.
- Nke ke ka amohela ho laoloa kapa ho qhekelloa.
- Ke lebeletse ho hlomphana kamanong ena.
- Ke lumeletsoe ho qeta nako le metsoalle le ba lelapa.
- Boitšoarobona ha bo amohelehe 'me bo hloka ho emisa.

Saying No to Requests Boundary Phrases

Lipolelo tse bonolo le tse tobileng tsa "Che".

- "Che, ha ke fumaneha."
- "Che, seo ha se sebetse ho 'na."
- "Kea leboha ka ho nahana ka 'na, empa ke tla tlameha ho feta."
- "Ha ke khone ho inehela ho seo."
- "Seo ha se ntho eo nka e etsang hona joale."
- "Ke ananela tlhahiso, empa ke tla hana."
- "Ke hana hore ke tle ke hlomphe lintho tsa ka tse tlang pele."
- "Ha ke na bokhoni ba seo."
- "Ke na le boitlamo bo bong boo ke lokelang ho tsepamisa maikutlo ho bona."
- "Che, ke boloka kemiso ea ka e hlakile."

Haeba U Batla ho Hlomphe empa U Tiile

- "Kea leboha ka ho botsa, empa ke tla tlameha ho hana."
- "Ke thabetse ha u botsa, empa ha ke khone ho thusa lekhetlong lena."
- "Ke ts'epa hore oa utloisisa, empa ke hloka ho hana."
- "Seo ha se ntho eo ke phutholohileng ka eona."
- "Ke nka mohato oa morao boitlamo bo bocha."

Haeba U Hana Che ho Lichelete Tsa Maikutlo kapa Nako

- "Ke sireletsa nako ea ka le matla a ka, kahoo ke hana."
- "Ke ithutile hore ke hloka ho beha meeli ho seo ke se nkang."
- "Ke na le poleiti e tletseng 'me ha ke khone ho jara sena."
- "Ke hloka ho beha phomolo pele hona joale."

Haeba U Hloka ho Hana Likopo Tse Phethahalang

- "Ke se ke re che, 'me seo ha se e-s'o fetohe."
- "Ke kopa u se ke ua lula u botsa - ke hlakisitse qeto ea ka."
- "Ke hlalositse mabaka a ka . Ke rata hore seo se hlompheoe."

Lipoleloana tse tiisang moeli bakeng sa maemo a khethehileng

Ha motho e mong a kena sebakeng sa hau kapa boinotšing ba hau:

- "Ke ananela sebaka sa ka sa botho . Ke kopa o seke oa etsa joalo hape."
- " Ke lekunutu . Ha ke phutholohe ho bua ka eona."

Ha o kopuoana ho nka ho feta kamoo o ka khonang:

- " Ke maemong . Ha ke khone ho tsoelapele ntle le ho buisana hape ka lintho tse ling tse tlang pele."
- " Seo se ka ntle ho sebaka sa ka . U tla hloka ho e abela bocha."

Ha mosebetsi-'moho a bua le uena ka ho hloka tlhompho:

- "Ke lebeletse ho buisanoa le litsebi . Ha re tsoeleng pele ha seo se khoneha."
- "Molumo ona ha o amohelehe . Ke felisa puisano ena hona joale."

Ha Meeli ea Hao e Thehiloe e le Tlhaselo ea Botho

- "Ho ba le meeli ha ho bolele hore ke u koalla ka ntle-ho bolela hore ke itlhokomela."
- "Sena ha se taba ea ho u laola . Ke ho sireletsa sebaka sa ka."
- "Ke beha moeli ona hobane ke hloka - eseng hobane ke halefile kapa ke otlamang kapa mang."

Ha ho tšetsoe meeli ea bophelo ba mosebetsi:

- "Ha ke nke mehala ka ntle ho lihora tsa mosebetsi ntle le haeba e le tšohanyetso."
- " Ke saenetse letsatsi . Ha re buisaneng ka taba ena hosane."
- " Ke phethile lihora tsa ka tse reriloeng tsa letsatsi . Ke tla nka sena nakong ea mosebetsi oa ka o latelang."
- "Ke ikemiselitse ho leka-lekanya bophelo ba mosebetsi 'me nke ke ka ba teng bakeng sa nako e eketsehileng e sa lefelloeng."
- "Nka thusa nakong ea lihora tsa ka tsa konteraka, empa nke ke ka fetela ho feta moo kajeno."
- "Ke nakong ea khofu ea lijo tsa motšehare 'me ke tla khutlela ho sena ha ke khutlela deskeng ea ka."
- "Hajoale ke phomolong 'me ha ke fumanehe bakeng sa litaba tsa mosebetsi."
- "Mafelo-beke ke nako ea botho-ke tla bua ka sena nakong ea mosebetsi."
- "Hobane feela ba bang ba khetha ho overextend ha ho bolele hore ke tla etsa joalo."
- "Ho hlomphe meeli ea ka ha ho etse hore ke ikemisetse haholo-ho etsa hore ke tšoarelle."

Ha beng ka uena ba tlōla liqeto bophelong ba hau:

- "Ke ananela kameho ea hau, empa ena ke qeto ea ka eo ke lokelang ho e etsa."
- "Ha ke u botse keletso tabeng ena - ke u tsebisa feela seo ke se entseng."

- "Khethe ena e bontša se nepahetseng ho 'na, le haeba se fapane le seo u ka se etsang."
- "Ke utloa maikutlo a hau, empa ke etsa se lumellanang le litekanyetso tsa ka."
- "Ke hloka sebaka sa ho iketsetsa le ho ithuta ho tsoa likhethong tsa ka."
- "Sena ha sea buloa bakeng sa lipuisano."
- "Ha ke fetole maikutlo."
- Ke kopa o hlomphe hore taba ena ke ea botho.
- "Ke entse qeto ea ka 'me ke tla ananela tšehetso ea hau - eseng tlhahiso ea hau."
- "Ha ke batle tumello - ke u tsebisa ka tataiso ea ka."
- "Ke phutholohile ka phello ea qeto ea ka, ebang e ea sebetsa kapa che."
- "Nke ke ka emela sena ho feta."
- "U na le tokelo ea ho ba le maikutlo a hau, empa lentsoe la ho qetela ke la ka."
- "Kea utloisisa hore ha u lumele, empa ke hloka hore u e amohele."
- "Bona ke bophelo ba ka, 'me ke na le boikarabelo ba seo ke se khethang."
- "U na le tokelo ea ho ba le maikutlo a hau, empa ke tla etsa se nepahetseng bakeng sa ka."

Ha Motsoalle a Fokotsa Maikutlo a Hao Kapa a U Nyenya

- "Ke hloka hore maikutlo a ka a ncoe ka botebo, le haeba u bona lintho ka tsela e fapaneng."
- "Ho lokile hore re se lumellane, empa ke hloka hore u hlomphe tsela eo ke ikutloang ka eona."
- "Ha u hlakola seo ke se buang, se etsa hore ke se ke ka batla ho arolelana."

Ha ho sebelisoa molato kapa ho qhekella:

- "Nke ke ka etsoa hore ke ikutloe ke le molato ka ho beha lithoko tsa ka pele."
- "Haeba u tsoela pele ho leka ho nkopa molato, ke tla tlameha ho emisa puisano ena."

Ha metsoalle e tšela meeli ea maikutlo:

- "Ke batla ho ba mona bakeng sa hau, empa hape ke hloka sebaka sa ho nchafatsa."
- Ke habohlokoa hore ka bobeli re utloe re utluoa .
- "Kea u tsotella, empa ha ke sebakeng se nepahetseng ho sebetsana le sena hona joale."
- "Na re ka bua ka ntho e bobebe ? Ke ikutloa ke imetsoe maikutlong."
- "Ha ke khone ho lula ke le teng ha ho hlokahala, le hoja ke batla ho u tšehetsa."
- "Ke hloka sebaka kajeno - ke tla bua le uena hamorao ha ke se ke e-na le bokhoni."
- "Ke lumeletsoe ho hana kapa ho kopa sebaka ntle le ho etsoa hore ke ikutloe ke le molato."
- "Setsoalle ha sea lokela ho tla le likhoele tsa maikutlo tse khomaretsoeng."
- "Ha ke khone ho fihlela tebello e 'ngoe le e' ngoe - 'me ke hloka hore u phele hantle ka seo."

Ha U Hatelloa ho Sebelisa Chelete Kapa ho Etsa Ntho e Kotsi

- "Seo ha se tekanyetso ea ka, 'me nke ke ka ikotlolla bakeng sa eona."

- "Ha ke phutholohe ka morero oo, kahoo ke tla lula ke le teng."
- "Hobane feela u lokile ha ho bolele hore ke tlameha ho ba joalo."

Ha U le Molato-U Kentsoe ka ho Re E

- Ho re che ha ho bolele hore ha ke tsotelle—ho bolela feela hore ke na le meeli.
- "Ha ke na boikarabello bakeng sa maikutlo a hau mabapi le meeli ea ka."
- "Haeba ke re ee ka lebaka la ho ba molato, ke tla qetella ke hlona - 'me seo ha se molemo ho e mong oa rona."

Ha u hatelloa ke lintho:

- "Ha ke batle ho etsa joalo, 'me nke ke ka fetola maikutlo a ka."
- "Che, kea leboha . Ke itse che, 'me ke hloka hore u hlomphe seo."
- "Kea leboha ka memo, empa ha kea tla . Ke tla u tšoara ka nako e 'ngoe."
- "Ke hloka ho hlompha nako ea ka ea ho phomola hona joale - ha se letho la botho."
- "Hobane ke lokolohile ha ho bolele hore ke teng . Ke ipha nako bakeng sa ka."
- "Ke e bona ka tsela e fapaneng, 'me ke lokile ha ke eme ka seo."
- Re ka 'na ra se lumellane 'me ra 'na ra hlomphana—Nke ke ka fetola pono ea ka ho etsa hore ba bang ba phutholohe.
- "Nke ke ka iketsa eka kea lumela feela ho boloka khotso."

Ha boipuso ba hau bo phephetsoa:

- "Ke lumeletsoe ho etsa khetho ntle le ho hloka tumello."
- "Ha ua tlameha ho lumellana le qeto ea ka, empa u hloka ho e hlompha."
- "Ke entse qeto ena ka mor'a ho nahana ka hloko, 'me ke eme haufi le eona."
- "Ha ua tlameha ho lumellana, empa ke lebeletse hore u hlomphe khetho ea ka."
- "Bona ke bophelo ba ka, 'me ke na le tokelo ea ho ikhethela se molemohali bakeng sa ka."

Ha boitšoarō bo laolang bo hlaha:

- "Nke ke ka lumela ho behoa leihlo kapa ho botsoa hore na ke qeta nako le mang."
- "Boitšoarō bona ha boa loka . Haeba bo tsoela pele, ke tla hloka ho hlaloba kamano ena hape."

Ha ba leka meeli ea hau khafetsa:

- " Ke hlakisitse moeli oa ka . Haeba o tsoela pele, ke tla tlameha ho khutlela morao."
- "Sena ha se rekisoe . Haeba u lula u iphanyetsa meeli ea ka, re ke ke ra khona ho tsoela pele."
- " Ke se ke itse che. Ke kopa u hlomphe seo."
- " Ha ke sa tla itlhalosa hape . Qeto ea ka e eme."
- " Ha ke batle tumello . Ke u tsebisa ka qeto ea ka."

Tiisetso ea moeli oa ho qetela:

- " Ke hlalositse moeli ona ka makhetlo a mangata . Haeba u tsoela pele ho e hlokomoloha, ho tla ba le liphello."

- "Ke tsotella kamano ena, empa haeba meeli ea ka e sa hlomphehe, ke tla tlameha ho ikarola."

Lipampiri tsa Mosebetsi oa Meeli ea Bophelo bo Botle

MEELI E FOSAHETSENG LEQEPHE LA MOSEBETSI LA BOITLHAHLOBO

Sepheo: Ho u thusa ho lemoha moo u ka bang le meeli e sa lokang kapa e sa sebetseng, kahoo u ka qala ho haha meeli e matla, e nang le tlhompho likamanong tsa hau le bophelong ba letsatsi le letsatsi.

Karolo ea 1: Matšoao a Tloaelehileng a Meeli e Fosahetseng

Sheba tsohle tse sebetsang ho uena:

Hangata ke re "e" ha ke batla ho re "che"

ke ikutloa ke le molato ha ke etelletsa litlhoko tsa ka pele

Ke qoba likhohlano ka hohle-hohle, le haeba ho bolela ho mamella

ho se hlomphehe ho feta tekano

- arolelana tlhahisoleseding ea botho le

batho bao ke sa ba tšepeng ' ba sa ntšehetseng

Ke mamella boitšoaro bo sa lokelang ho " boloka khotso "

Ke nyenyefatsa maikutlo a ka kapa maikutlo a ka ka mor'a ho khema le batho ba bang ho qoba ho sithabela maikutlong

le batho ba bang

Ke ikutloa ke sa phutholoha ho iphapanyetsa kapa ho hlalosa litlhoko tsa ka

Ke tšaba ho lahloa haeba ke sa lumellane le litebello tsa ba bang

Karolo ea 2: Ho Thuisoa

1. Ke mabokose afe a mararo a tšoailoeng a ikutloang a le bohlokoa ho uena hona joale?

2. Mekhoa ee e ama boiketlo ba hau kapa likamano tsa hau joang?

3. Ke hokae bophelong ba hao moo ho leng thata ho ipehela meeli ? (Tshwaya tsohle tse sebetsang):

- Sebetsa
- Lelapa
- Likamano tsa marato
- Metsoalle
- Mecha ea litaba ea sechaba
- Nako le matla
- Ho ba teng ha maikutlo

Karolo ea 3: Tlhahlobo ea ho Itlhokomela

Araba lipotso tse latelang ka botšepahi:

- Ke thatafalloa ho hana ha...
- Ke ikutloa ke hloname haholo ha...
- Ke ikutloa ke sebelisoa haholo ke ...
- Ke ikutloa ke khathetse ka mor'a hore...
- Ke batla ho tiea haholoanyane maemong ao...

Karolo ea 4: Temohisiso le Boikemisetso

1. Ke mokhoa ofe o le mong o sa lokang oa moeli oo u ikemiselitseng ho o fetola?

2. E ka 'na eaba ke eng e u sitisang ho beha moeli oo ? (Tšabo, molato, khatello, joalo-joalo)

3. Ho ne ho tla shebahala joang ho beha moeli o nepahetseng sebakeng seo?

4. Ke moedi ofe o monyane oo o tla ikwetlisa bekeng ee?

Monahano oa ho Koala:

Ho lemoha meeli e fokolang hase ho hlōleha— ke mohato oa pele oa ho khutlisa nako ea hao, matla le boithompho . Meeli ke mokhoa oa ho itlhokomela, eseng boithati.

LEQEPHE LA MOSEBETSI LA MELAO-MOTHEO LE MEELI

Karolo ea Pele: Tseba Lintho Tsa Bohlokoa Tsa Hao

Nahana ka seo e leng sa bohlokoa ho uena likamanong le bophelong . Ka tlase ke mehlala e meng-ikutloe u lokolohile ho kenyelletsa ea hau.

- Tlhompho
- Botšepahi
- Boikemelo
- Khotso ea Kelello
- Ho loka
- Bophelo bo Botle (Kelellong/Mmele ng)
- Botšepahi
- Bonnete
- Tšepa
- Qenehelo
- Meeli
- Khōlo
- Tshireletso

Ngola lintlha tsa hau tsa mantlha tsa 5-10 mona:

Karolo ea 2: Nahana ka Tlōlo ea Meeli

Nahana ka maemo a morao tjena moo u neng u ikutloa u sa phutholoha, u imetsoe kelellong, kapa u hloname . Hangata maikutlo ana a bontša hore motho o tlohile moeli.

Boemo kapa Kamano	Ho etsahetse eng?	Ke Boleng ba Bohlokoa Bofe bo Hlōletsoeng?	E Ile ea U Ikutloa Joang?

Karolo ea 3: Ipehele Meeli ho latela Melao-motheo ea Hao ea Bohlokoa

Bakeng sa boleng bo bong le bo bong boo u bo hlokometseng le ho bo tlola, ngola polelo ea moeli e sireletsang boleng boo.

Melao ea ka ea Bohlokoa	Polelo ea moeli

Mehlala ea Lipolelo tsa Meeli

- "Ke hloka ho buisanoa le eena ka tlhomphe."
- "Nke ke ka kenella lipuisanong tse fetohang bora."
- "Ha ke fumanehe ka ntle ho lihora tsa mosebetsi ntle le haeba ho potlakile."
- "Ke lebeletse botšephehi le ponaletso."
- "Ke hloka sebaka ha ke ikutloa ke imetsoe."

Karolo ea 4: Ho Buisana le Meeli ea Hao

Sebelisa sebaka se ka tlase ho rala mokhoa oo u ka hlalosing meeli ea hau ka mokhoa o hlakileng, o khobile matšoafu le ka tlhomphe . U ka sebelisa puo e thehiloeng ho boleng ho matlafatsa molaetsa oa hau.

Mohlala : "Hobane ke ananela tlhomphe, ke hloka hore re qobe ho phahamisa mantsoe ha re sa lumellane."

Mehlala ea ka ea puisano ea moeli:

Karolo ea 5: Moralo oa Ts'ebetsong

Meeli e hloka ho lateloa . Ngola liphello tseo u tla li qobella haeba meeli ea hao e tsoela pele ho hlomphe.

LEQEPHE LA TSHEBETSO LA MEELI EA BOPHELO BO BOTLE

Karolo ea 1: Ho Utloisisa Meeli

Meeli ke Eng?

Meeli ke meeli eo u e beang ho sireletsa nako ea hao, matla, litekanyetso le boiketlo . Li thusa ho hlalosa se amohelang le se sa amohelang likamanong tsa hau le litšebelisanong tsa hau.

Karolo ea 2: Ho Itekola

Araba lipotso tse latelang ka botšepahi:

1. Na hangata u re "ee" ha u batla ho re "che" ? E Che
2. Na u ikutloa u le molato ha u beha litlhoko tsa hau pele ? E Che
3. Na batho ba nka monyetla ka mosa oa hau ? E Che
4. Na u ikutloa u khathetse ka mor'a ho qeta nako u e-na le batho ba itseng ? E Che
5. Na u qoba likhohlano ka ho inehela ho seo ba bang ba se batlang ? E Che

Haeba u arabile "e" lipotsong tse ngata, u ka rua molemo ho meeli e matla.

Karolo ea 3: Ho Khetholla Meeli ea Hao ea Botho

Ngola mekhoha kapa mekhoha e etsang hore u ikutloe u sa phutholoha, u khathetse, kapa u sa hlomphehe:

Ke lintho life tseo u sa li buisaneng ? (Lintho tseo u ke keng ua li mamella):

Karolo ea 4: Lipakane tsa ho Beha Meeli

Mehlala:

- "Ke batla ho hana ntle le ho ikutloa ke le molato."
- "Ke batla ho sireletsa mafelo-beke a ka e le nako ea botho."
- "Ke batla ho emisa ho itlhalosa ha ke hana likopo."

Ngola ea hau:

Karolo ea 5: Sehahi sa Tlaleho ea Moeli

Sebelisa sebopeho se ka tlase ho iketsetsa lipolelo tsa moeli:

"Ke ikutloa [maikutlo] ha [maemo] . Ke hloka [moeli]."

Mehlala:

- "Ke ikutloa ke imetsoe haholo ha ke fumana mehala ea mosebetsi ka mor'a lihora tse ngata . Ke hloka nako ea ho koala mantsiboea."
- "Kea tšoenyeha ha batho ba lebeletse likarabo hang-hang . Ke hloka nako ea ho araba ka lebelo la ka."

Nako ea hau:

Karolo ea 6: Itloetse ho re "Che"

Ngola mekhoha e 3 ea ho hana ka tieo empa ka tlhompho:

Karolo ea 7: Ho Tiisa Meeli

Haeba motho e mong a sa hlomphe moeli oa hau:

- E phomole ka khutso.
- Pheta hang feela.
- Haeba u hlokomolohuoa hape, kenya tšebetsong sephetho (mohlala, ho fokotsa ho kopana, ho felisa moqoqo).

U tla ba le liphello life haeba motho e mong a tšela moeli oa hao ka makhetlo?

Karolo ea 8: Ho Thuisoa

Ka mor'a hore u behe moeli, ipotse:

- Na ke ile ka tšepahalla litlhoko tsa ka le litekanyetso tsa ka ? E Che
- Na ke buile ka ho hlaka ? E Che
- Ke ile ka ikutloa joang ha ke ikemela ? _____
- Ke ne ke tla etsa joang ka tsela e fapaneng nakong e tlang ?

SESEBELISOA SA LERE LA MOELI

Morero: Ho rera le ho sebelisa likarabo tse tiileng butle-butle ha meeli ea hau e sa hlompheue, ntle le ho fetelletsa kapa ho koala.

Litaelo:

1. Khetha boemo boo meeli ea hau e hlokomolohuoang.
2. Sebelisa lere ho hlahisa **likarabo tse tharo tse ntseng li eketseha** :
 - Mohato oa 1: Khopotso e hlomphehang / e bonolo
 - Mohato oa 2: Matlafatso e tiileng, e tiileng
 - Mohato oa 3: Hlakola sephetho le ketso



Mohlala oa 1: Mosebetsi-'moho o Romella Li-imeile tsa Ka mor'a Lihora a Lebelletse Likarabo Hang-hang

Mohato oa 1 – Potso e Hlomphehang:

"Ela hloko feela— Ha ke sebetse ka mor'a hora ea botšelela mantsiboea ho boloka botsitso ba mosebetsi . Ke tla araba nakong ea lihora tsa mosebetsi."

Mohato oa 2 - Khopotso e Tiileng:

" Ke boletse pele hore ha ke hlahlobe melaetsa ka ntle ho lihora tsa mosebetsi . Ka kopo hlompha moeli oo."

Mohato oa 3 - Sephetho:

"Haeba u tsoela pele ho ikopanya le 'na ka ntle ho lihora, ke tla ema ho fihlela letsatsi le hlahlamang la mosebetsi hore ke arabe, ho sa tsotellehe hore na ho potlakile hakae."

Mohlala 2: Setho sa Lelapa se U Fana ka Keletso e sa Batloeng Mabapi le Khetho ea Hao ea Bophelo

Mohato oa Pele - Potso e Hlomphehang:

"Kea tseba hore u bua hantle, empa ke tla ananela ha u ka ntumella hore ke itlhalose ka bonna."

Mohato oa 2 - Khopotso e Tiileng:

" Ke u kopile hore u se ke ua fana ka keletso tabeng ena . Ke hloka sebaka sa ho iketsetsa liqeto."

Mohato oa 3 - Sephetho:

"Haeba sena se lula se etsahala, ke tla hloka ho fokotsa hore na ke arolelana le uena hakae ho ea pele."

Nako ea Hao: Tlatsa Maemo a Hao

Boemo: _____

Mohato oa 1 - Potso e Hlomphehang:

Mohato oa 2 - Khopotso e tiileng:

Mohato oa 3 - Sephetho / Ketso:

Boemo: _____

Mohato oa 1 - Potso e Hlomphehang:

Mohato oa 2 - Khopotso e tiileng:

Mohato oa 3 - Sephetho / Ketso:

Boemo: _____

Mohato oa 1 - Potso e Hlomphehang:

Mohato oa 2 - Khopotso e tiileng:

Mohato oa 3 - Sephetho / Ketso:

Litlhahiso tsa ho sebelisa Lere:

- **Lula u khobile matšoafo 'me u tsitsitse** . U se ke ua lumella ba bang hore ba u halefise hore u eketsehe ka potlako.
- **Khomarela script ea hau** . Ho pheta-pheta ho bontša hore u tiile ntle le ho hlalosa ho feta tekano.
- **Latela** . Haeba u bolela sephetho, nka khato ka sona . Ho seng joalo, moeli oa hau o lahlehela ke ho tšepahala.

QALA LEQEPHE LA MOSEBETSI LA LOG

Sepheo:

Ho u thusa ho lemoha maemo a phetoang, batho, kapa boitšoaro bo etsang hore u ikutloe u sa phutholoha, u hloname, u tsielehile, kapa u tlōtse molao—e le hore u ka qala ho beha meeli e loketseng.

Litaelo:

Tlatsa lethathamo lena hang ka mor'a ketsahalo e tsosang takatso ka hohle kamoo ho ka khonehang . E sebedise ho sheba dipaterone le ho rera dikarabo tse sebetsang ha nako e ntse e tsamaya.

Kenyelletso ea #1

- **Letsatsi/Nako:** _____
- **Ho etsahetse eng ? (Hlalosa boemo ka bokhuts'oane):**

- **Ke bo-mang ba neng ba ameha?**

- **Ke eng e ileng ea buuo kapa ea etsoa e ileng ea u susumetsa?**

- **U ne u ikutloa joang ka nako eo ? (tshwaya tsohle tse sebetsang):**
 Ho halefa Ho Tshwabaha Ho ba Molato Ho hloka Matla Ke Hloname
 Ke Kena Ke Dihlong Ke Soabile Ke Ferekana Ke Khatellotsoe E Hatelitsoe E 'ngoe: _____

- U ile ua etsa'ng kapa ua re'ng ha u araba?

- Na u beile moeli ? Haeba ha ho joalo, hobane'ng?

- Ke eng eo u ka ratang hore ebe u ile ua e bua kapa ua e etsa ka tsela e fapaneng?

- Ho hlokahala moeli ofe boemong boo?

- Nakong e tlang, ke tla...

Hlahisa Keno #2

- Letsatsi/Nako: _____
- Ho etsahetse eng ? (Hlalosa boemo ka bokhuts'oane):

- Ke bo-mang ba neng ba ameha?

- Ke eng e ileng ea buuo a kapa ea etsoa e ileng ea u susumetsa?

- **U ne u ikutloa joang ka nako eo ? (tshwaya tsohle tse sebetsang):**
 Ho halefa Ho Tshwabaha Ho ba Molato Ho hloka Matla Ke Hloname
 Ke Kena Ke Dihlong Ke Soabile Ke Ferekana Ke Khatellotsoe E Hatelitsoe E 'ngoe: _____

- **U ile ua etsa'ng kapa ua re'ng ha u araba?**

- **Na u beile moeli ? Haeba ha ho joalo, hobane'ng?**

- Ke eng eo u ka ratang hore ebe u ile ua e bua kapa ua e etsa ka tsela e fapaneng?

- Ho hlokahala moeli ofe boemong boo?

- Nakong e tlang, ke tla...

Kenyelletso ea ho qala # 3

- Letsatsi/Nako: _____
- Ho etsahetse eng ? (Hlalosa boemo ka bokhuts'oane):

- Ke bo-mang ba neng ba ameha?

- Ke eng e ileng ea buuo kapa ea etsoa e ileng ea u susumetsa?

- **U ne u ikutloa joang ka nako eo ? (tshwaya tsohle tse sebetsang):**
 Ho halefa Ho Tshwabaha Ho ba Molato Ho hloka Matla Ke Hloname
 Ke Kena Ke Dihlong Ke Soabile Ke Ferekana Ke Khatellotsoe E
Hatelitsoe E 'ngoe: _____

- **U ile ua etsa'ng kapa ua re'ng ha u araba?**

- **Na u beile moeli ? Haeba ha ho joalo, hobane'ng?**

- Ke eng eo u ka ratang hore ebe u ile ua e bua kapa ua e etsa ka tsela e fapaneng?

- Ho hlokahala moeli ofe boemong boo?

- Nakong e tlang, ke tla...

Lipaterone le Litlhaloso (tlatsa ka mor'a ho kenya 3-5):

- Na batho ba tšoanang hangata ba ameha linthong tsee?
 Ee Che → Mang? _____
- Na ho na le litlhophiso kapa lihlooho tse tšoanang (mohlala, ho sitisoa, ho sebetsa ho feta tekano, ho fumana likeletso tse sa kōptjoang)?

- Ke maikutlo afe a atisang ho hlaha?

- Ke meeli efe e bonahalang e tšeloang hangata ? (mohlala, nako, maikutlo, sebaka sa botho, boikemelo)

Morero oa tšebetso:

- **Meeli e meraro e hlakileng eo ke lokelang ho e theha ke:**

- **Mohato o le mong o monyenyanane oo ke tla o nka bekeng ena ho hlompha meeli ea ka:**

--

Seo ke se mamellang se ruta ba bang hore na ba ntšoare joang . Seo ke se matlafatsang se fetoha tloaelo—ho bona le ho 'na.



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