



**Mindzilakano ya Rihanyo Muhlayi
2025. Hi lembe ra 2025**

Tafula ra Swilo leswi nga endzeni

TAFULA RA SWILO LESWI NGA ENDZENI	2
MANGHENELO	3
HI YIHI MINDZILAKANO LEYI NGA NI RIHANYO?	3
SWIHLAWULEKISI SWA MINDZILAKANO LEYI HANYEKE KAHLE	3
HA YINI MINDZILAKANO LEYI NGA NI RIHANYO YI RI YA NKOKA	4
SWIKOMBISO SWA MINDZILAKANO YO BIHA EKA SWIYIMO SWO HAMBANA	4
XANA KU HUMELELA YINI HI KU TIRHISA LOKO HI NGA RI NA MINDZILAKANO LEYI NGA NI RIHANYO?	6
HA YINI VANHU VAN'WANA VA ALA KU XIXIMA MINDZILAKANO YA VAN'WANA?	7
KU TIRHANA NA SWIENDLAKALO SWA "NDYANGU WO SUNGULA".	10
HA YINI KU VEKA MINDZILAKANO LEYI NGA NI RIHANYO KU NGA RI VUTIANAKANYI KUMBE KU NGA LULAMANGA	12
TINXAKA TA MINDZILAKANO YA RIHANYO NA SWIKOMBISO	13
SWIKOMBISO SWA MINDZILAKANO YA RIHANYO EKA SWIYIMO SWO HAMBANA	13
KU TIVA MIMPIMANYETO YA WENA YA NKOKA I SWA NKOKA EKU HLUVUKISA NI KU HLAYISA MINDZILAKANO LEYI NGA NI RIHANYO	15
KU VEKA MINDZILAKANO LEYI NGA NI RIHANYO	19
SWIVULWA SWO TIYISISA NDZILAKANO	20
KU VULA E-E EKA SWIKOMBELO SWIVULWA SWA NDZILAKANO	22
SWIVULWA SWO TIYISA NDZILAKANO EKA SWIYIMO SWO KARHI	23
MAPHEPHA YA NTIRHO YA MINDZILAKANO YA RIHANYO	27

Manghenelo

Tsalwa leri ri tumbuluxiwile hi NICRO hi xikombelo xa vavuyeriwa va hina. Yi endliwa yi kumeka eka vaaki hi ku angarhela tanihi xiphemu xa vukorhokeri bya hina byo sivele vugevenga na madzolonga . Vanhu na tinhlengeletano va nga tirhisa tsalwa leri eka swikongomelo leswi nga tirheliki ku endla vuvekisi na swa dyondzo.

Muhlayi loyi u na tinotsi to hlamusela, swikombiso na nhundzu ya dyondzo, xikan'we na nkongomiso na switsundzuxo.

Xikongomelo xa muhlayi loyi i ku nyika vuxokoxoko bya dyondzo eka mindzilakano ya rihanyo eka vuxaka, leswaku vanhu lava khumbekaka va ta endla swiboho leswi nga na vutivi mayelana na swiyimo swa vona swa sweswi na swa nkarhi lowu taka.

Xihlayi lexi xi nga ha tlhela xi tirhisiwa swin'we na vahlayi lava landzelaka na tibuku ta ntirho, leti kumekaka eka tluka ra Switirhisiwa swa NICRO eka webusayiti ya hina.

- Tibuku ta Ntirho ta Ntshikelelo wa Tintangha ta Vantshwa
- Ku Lawula Vanhu Lava Tikaka Nkongomiso
- Buku ya Ntirho ya Vutlhari bya Mintlhaveko
- Buku ya Ntirho ya ku Hluvukisa ku Tiyisela
- Buku ya Ntirho ya Vutswari-n'we
- Vuxaka bya Chefu Muhlayi

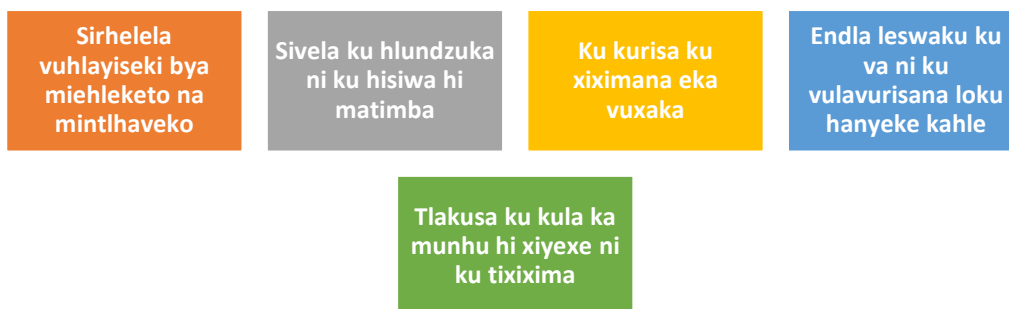
Hi yihi Mindzilakano leyi nga ni Rihanyo?

Mindzilakano leyi hanyeke kahle i swipimelo leswi hlamuseriweke kahle swa mintlhaveko, swa miri ni swa mianakanyo leswi sirhelelaka vuhlayiseki bya wena loko u ri karhi u xixima ku tifuma ka van'wana . Ti ku pfuna ku hlayisa ku titwa loku ringaniseriweke eka vuxaka na ku tiyisisa ku xiximana, vuhlayiseki na ku va erivaleni.

Swihlawulekisi swa Mindzilakano leyi hanyeke kahle

- **Clear and Assertive** : U phofula swilaveko swa wena hi ku rhula na ku titsheмба.
- **Ku nga cinci** : U swi seketela nkarhi na nkarhi ku tiyisisa nkoka wa swona.
- **Ku xixima** : Va xixima swilaveko swa wena *na* timfanelo ta van'wana.
- **Ku cinca-cinca** : U nga cinca mindzilakano laha swi faneleke handle ko kavanyeta mimpimanyeto ya wena ya nkoka.

Ha Yini Mindzilakano Leyi Nga Ni Rihanyo Yi Ri Ya Nkoka



Swikombiso swa Mindzilakano yo Biha eka Swiyimo swo Hambana

Laha hansi ku na tafula leri xaxameta **swikombiso swa mindzilakano yo biha** eka swiyimo swa mune swa nkoka swa vuxaka: **ntirho, ndyangu, vanghana** , na **vuxaka bya rirhandzu** .

Swikombiso swa Mindzilakano leyi nga riki enawini

Ntirho

- Ku vula "ina" eka xikombelo xin'wana na xin'wana, hambi loko xi rhwale ngopfu kumbe u nga tirhi
- Ku pfumelela mufambisi kumbe mutirhi-kuloni ku vulavula na wena hi ndlela yo pfumala xichavo handle ko kaneta
- Ku rhwala vutihlamuleri bya van'wana hikwalaho ka ku tivona nandzu kumbe ku chava timholovo
- Ku hlamula ti email ta ntirho kumbe ti call hi nkarhi wa munhu hi xiyexe hikuva u vona onge "u fanele".
- Ku amukela ku yiva swikweleti kumbe ku sola handle ko vulavula

Ndyangu

- Ku tshika maxaka ma ku endlela swiboho tanihi munhu lonkulu (xikombiso, laha u nga ta tshama kona, leswaku u ta gangisana na mani) .
- Ku titwa u boheka ku va kona eka xiendlakalo xin'wana ni xin'wana xa ndyangu, hambi ku ri ku lahlekeriwa hi vuhlayiseki bya wena
- Ku nga pfumeleriwi ku va u ri exihundleni kumbe ndhawu ya munhu hi xiyexe ekaya ra wena n'wini
- Ku amukela ku soriwa kumbe ku tivona nandzu ehansi ka xifunengeto xa "that's just how family is".
- Ku tirhisiwa hi ndlela yo biha hi tlhelo ra timali kumbe ku lawuriwa hi tlhelo ra mintlhavoko hi xirho xa ndyangu

Vanghana

- Ku tshama u ri karhi u nyika nseketelo kambe u nga wu kumi hi ku tlherisela
- Ku tshikileriwa eka mintirho kumbe swiyimo leswi u nga ntshunxekiki eka swona
- Ku tiyisela ku hleva, ku xengiwa kumbe ku vulavula hi ku tlhelela endzhaku handle ko vulavula na swona
- Minkarhi hinkwayo ku lulamisa xiyimiso xa wena kumbe makungu ya wena leswaku ma fambisana ni ya vona
- Ku titwa u chava ku vula leswaku "e-e" kumbe ku humesa mavonelo yo hambana

Vuxaka Bya Rirhandzu

- Ku titsona swilaveko kumbe mimpimanyeto ya wena ku papalata ku kanetana kumbe ku "hlayisa ku rhula".
- Ku pfumelela mavondzo kumbe ku lawula ku lawula leswaku u vona mani kumbe u vulavula na yena
- Ku amukela ku xanisiwa ka mintlhaveko, hi marito, kumbe emirini tanihi "leswi tolovelekeke" kumbe leswi nga rivalelaka
- Ku titwa u ri na nandzu hi ku lava nkarhi wo va u ri wexe kumbe nkarhi na vanghana/ndyangu
- Ku nga swi koti ku kombisa ku nga eneriseki kumbe swilaveko handle ko chava ku tlhelela endzhaku ka mintlhaveko

Xana Ku Humelela Yini Hi Ku Tirhisa Loko Hi Nga Ri Na Mindzilakano Leyi Nga Ni Rihanyo?

Loko u nga ri na mindzilakano leyi hanyeke kahle, vuyelo bya kona byi nga ha va lebyikulu naswona byi onha—emianakanyweni, emintlhaveweni hambi ku ri emirini . Laha hansi ku na ku hambanisiwa loku hlelekeke ka vuyelo bya kona:

Handle ka mindzilakano leyi hanyeke kahle:

- U lahlekeriwa hi vulawuri bya nkarhi wa wena, matimba ni ndhawu ya mintlhavoko.
- U le khombyeni swinene ro tirhisiwa na ti toxic dynamics.
- Rihanyo ra wena ra mianakanyo ni ku tixixima swa hohloka hi ku famba ka nkarhi.

Ku veka mindzilakano a hi vulovolovo—i swa nkoka . I ndlela leyi u sirhelelaka vuhlayiseki bya wena ha yona loko u ri karhi u hlayisa vuxaka lebyi xiximekaka ni lebyi tirhaka.

1. Ku Karhala Ka Mintlhavoko Ni Ku Hisiwa Ka Miri

- a. Ku tshamela ku tinyiketa eka swilaveko swa van'wana kumbe ku honisa swilaveko swa wena swi yisa eku heleni.
- b. **Xikombiso** : Ku tshama u ri "ina" entirhweni kumbe eka vuxaka bya wena swi ku siya u heleriwe hi matimba, u hlundzukile naswona u hlundzukile.

2. Ku Lahlekeriwa hi Vutivi

- a. Loko u amukela van'wana ku tlula mpimo, u sungula ku lahlekeriwa hi mimpimanyeto ya wena, leswi u swi lavaka ni swipimelo swa wena.
- b. **Xikombiso** : U pfumelelana na van'wana ku papalata ku kanetana, hambi loko swi lwisana na leswi u swi pfumelaka.

3. Ku Andza Ka Ku Hlundzuka

- a. Ku tinyiketela ku tlula mpimo ni ku tekiwa u ri wa nkoka swi aka ku hlundzuka loku rhuleke, loku nga ha pfurhaka endzhaku.
- b. **Xikombiso** : U pfuna munghana hi ku phindha-phindha handle ko ttherisela, ivi u rhuketela hi ku vilela loku nga emabodlheleni.

4. Swivumbeko swa Vuxaka bya Chefu

- a. Ku pfumaleka ka mindzilakano ku koka vanhu lava lawulaka, lava tirhisaka vukanganyisi kumbe lava titshegeke hi vona.
- b. **Xikombiso** : Muhlanganisi u nghena eka vuhlayiseki bya wena bya xihundla kutani a lava nyingiso wa wena nkarhi hinkwawo, naswona u titwa u nga swi koti ku vula leswaku "e-e."

5. Ku vilela na Ntshikelelo

- a. Ku tshamela ku tsakisa vanhu ni ku papalata timholovo swi nga vanga ku vilela loku nga heriki ni ku nonon'hweriwa endzeni.
- b. Swi nga tlhela swi endla leswaku u nga ha voni leswi u nga xiswona tanihi leswi u talaka ku cinca vumunhu bya wena leswaku van'wana va ta ku kuma u tsakisa swinene.
- c. **Xikombiso** : U vilela ngopfu hi ku hlundzukisa van'wana kumbe ku nga tsakeriwi.

6. Ku Tixixima ka le Hansi ni ku Tixixima

- a. Ku tsandzeka ku sirhelela swilaveko swa wena swi dyondzisa subconscious ya wena leswaku mintlhaveko ya wena na swipimelo swa wena a swi na mhaka.
- b. **Xikombiso** : U titwa u nga vonaki, u nga ri wa nkoka, kumbe u tirhisiwa eka vuxaka bya munhu hi xiyexe kumbe bya xiphurofexinali.

7. Ku Endla Swiboho Hi Ndlela Yo Biha

- a. Handle ka mindzilakano, u nga ha pfumelela van'wana leswaku va kucetela kumbe ku tlula swiboho swa wena.
- b. **Xikombiso** : U pfumelela ndyangu kumbe tintangha ku ku susumeta eka swihlawulekisi leswi nga fambisaniki na mimpimanyeto kumbe swilaveko swa wena.

8. Ku endla leswaku ku va na ku tsandzeka ku tirha

- a. Handle ka mindzilakano, u nga ha endla leswaku van'wana va endla mahanyelo lama nga riki manene—ku fana ni ku godzomberiya, ku loloha kumbe ku xanisiwa hi vomu.
- b. **Xikombiso** : Ku funengeta ku tsandzeka ka mutirhi kuloni hi ku phindha-phindha hikuva u titwa u ri na nandzu wo vula leswaku e-e.

Ha Yini Vanhu Van'wana Va Ala Ku Xixima Mindzilakano Ya Van'wana?

Vanhu va nga ha ala ku xixima mindzilakano ya van'wana hikwalaho ka swivangelo swo hambana-hambana swa mianakanyo, swa mintlhaveko ni swa mahanyelo . Eka swiyimo swo tala, ku ala loku a hi mhaka ya ku pfumala vutivi kambe i ku kombisa mfanelo, timhaka ta vulawuri, kumbe mikhuva ya vuxaka leyi nga riki na rihanyo.

Ku tshamela ku honisa mindzilakano ya munhu i xikombiso xa ku pfumala xichavo—hambi u swi xiya kumbe e-e . Swivangelo leswi nga xisekelo a swi rivaleli mahanyelo, kambe ku ma twisisa swi nga ku pfuna ku hlamula hi ndlela leyi humelelaka swinene ni ku sirhelela vuhlayiseki bya wena.

1. Vulawuri kumbe Vulawuri bya Matimba

Vanhu van'wana va honisa mindzilakano leswaku va hlayisa vulawuri kumbe vulawuri eka vuxaka.

- **Xikombiso**: Murhandziwa u sindzisa ku tiva laha u nga kona minkarhi hinkwayo , hambileswi a byeriwaka leswaku swi ku endla u nga ntshunxekanga.
- **Xikombiso**: Mufambisi u tshamela ku ku sindzisa leswaku u tirha ku hlwela, hambiloko u vule leswaku swi khumba rihanyo ra wena.

2. Ku titwa u ri na Mfanelo

Va tshemba leswaku va kolotiwa ku kuma nkarhi wa wena, matimba kumbe rifuwo ra wena, ku nga khathariseki mintlhaveko ya wena.

- **Xikombiso**: Xirho xa ndyangu xi lava mali kumbe ku tsakeriwa naswona xi va ni vulala kumbe ku tikhoma loko u ala.

- *Xikombiso:* Munghana u humelela a nga rhambiwanga, a ehleketa leswaku va amukelekile minkarhi hinkwayo.

3. Ku pfumaleka ka ku Lemuka Mintlhaveko kumbe Ku Vupfa

Swi nga ha endleka va nga ri na ku titiva kumbe ku kula ka mintlhaveko leswaku va twisisa ndlela leyi swiendlo swa vona swi khumbaka van'wana ha yona.

- *Xikombiso:* Munhu un'wana u ya emahlweni a endla swihlekiso leswi nga fanelangiki hambiloko a komberiwile ku tshika.
- *Xikombiso:* Munhu u avelana ngopfu kumbe ku hlasela ndhawu ya munhu hi xiyexe, a nga swi tivi leswaku a swi fanelanga.

4. Mahanyelo lama Dyondziweke kumbe Xiyimo xa Ndyangu

Va kulele eka tindhawu leti mindzilakano a yi nga ri kona kumbe leyi a yi tshamela ku tluriwa.

- *Xikombiso:* Munhu loyi a kurisiweke endyangwini lowu lawulaka a nga ha vona mahanyelo yo hlasela tanihi "ya ntolovelo" kumbe "ku khathalela."
- *Xikombiso:* Va tekelela dysfunctional dynamics leyi dyondziweke eka vatswari kumbe vahlayisi.

5. Ku tirhisa swilo hi ndlela yo biha kumbe Gaslighting

Van'wana va tirhisa ku tlula mindzilakano tanihi rhengu ro kavanyeta, ku pfilunganya kumbe ku lawula van'wana.

- *Xikombiso:* Muhlenganisi u bakanya swikombelo swa wena swa ndhawu hi ku ku vitana "selfish" kumbe "cold."
- *Xikombiso:* Mutirhi-kulobye u tshamela ku lahlela ntirho wa yena eka wena naswona u frame ku ala ka wena tanihi "a hi mutlangi wa xipano."

6. Ku nga sirheleleki kumbe ku Chava Ku Lahliwa

Va nga ha namarhela vanhu kutani va susumeta swipimelo hikwalaho ka ku vilela, va lava ku tiyisekisiwa nkarhi na nkarhi.

- *Xikombiso:* Munhu loyi a rhandzanaka na yena u hlundzuka loko u endla makungu yo tiyimela, a chava ku ariwa.
- *Xikombiso:* Munghana wa hlundzuka loko u veka swipimelo swa nkarhi kumbe u nga hlamuli hi ku hatlisa eka marungula.

7. Ku Tikhoma hi Narcissism kumbe Ku Tinyungubyisa

Va nga swi teki ntsena swilaveko swa wena swi ri swa nkoka naswona va langutele leswaku misava yi rhendzeleka na swona.

- *Xikombiso:* Munhu wa ku kavanyeta, a vulavula hi wena kumbe a honisa swipimelo swa wena leswi u swi vuleke kahle.
- *Xikombiso:* Va angula hi ku tiyimelela kumbe hi ku hlundzuka loko u titiyisisa.

8. Ku Kambela Swipimelo Swa Wena

Van'wana va susumeta mindzilakano leswaku va vona leswi va nga swi balekela . Loko ku nga ri na vuyelo, byi ya emahlweni kumbe byi nyanya.

- *Xikombiso:* Munhu un'wana u tshamela ku kombela tintswalo hambileswi a tshamelaka ku ala, a tshemba leswaku u ta hetelela u tinyikerile.
- *Xikombiso:* Munghana u engetela mahanyelo yo lawula hakatsongo-tsongo, a honisa ku kaneta ka ha ri emahlweni.

Ku tirhana na Swiendlakalo swa "Ndyangu wo Sungula".

Ku tirhana na "Ndyangu wo Sungula" Swiendlakalo swi nga va ntlhonthlo ngopfu-ngopfu loko u ringeta ku veka mindzilakano leyi hanyeke kahle, ku tiyisisa ku tiyimela, kumbe ku sirhelela vuhlayiseki bya wena—ngopfu-ngopfu eka mindhavuko kumbe tindhawu laha ku tshembeka ka ndyangu ku languteriweke ku tlula swilaveko swa munhu hi xiyexe.

Leswi "Ndyangu wo Sungula" Hakanyingi Swi Vulaka swona eka Toxic Dynamics

Eka maendlelo ya ndyangu lama nga na chefu kumbe lama nga vupfangiki hi tlhelo ra mintlhaveko, "*ndyangu wo sungula*" hakanyingi i khodi ya:

- "U nga hi vutisi."
- "Tshama u miyela hi ku tsandzeka ku tirha."
- "Swilaveko swa wena swa munhu hi xiyexe a swi na mhaka."
- "U hi kolota ku fikelela nkarhi wa wena, mali, kumbe ntirho wa mintlhaveko."

SWIENDLAKALO LESWI TOLOVELEKEKE NI TINHLAMULO LETI NGA NI RIHANYO

U Ri Na Nandzu Hi Ku Rhangisa Vutomi Bya Wena

Leswi va swi vulaka: "Endzhaku ka hinkwaswo leswi hi ku endleleke swona, a wu nge swi koti no ta eka xiendlakalo lexi xa ndyangu?"

Nhlamulo:

"Ndzi tlangela leswi u ndzi endleleke swona, kambe ndzi fanele ku endla swiboho leswi seketelaka vuhlayiseki bya mina na mina . Ku pfumala leswi a swi vuli leswaku a ndzi na mhaka na swona."

U Languteriwa Ku Tiyisela Ku Pfumala Xichavo Hikuva 'I Ndyangu'.

Leswi va swi vulaka: "A wu nge tsemi makwenu ntsena—i ndyangu."

Nhlamulo:

"Ku va ndyangu a swi nyiki munhu pasi ra mahala ro ndzi khoma hi ndlela yo biha . Xichavo i xilaveko xa xisekelo eka vuxaka bya mina hinkwabyo."

U Tshikeleriwile Leswaku U Tinyikela Hi Timali Kumbe Hi Mintlhaveko

Leswi va swi vulaka: "Ndyangu wa pfunana—xana u vula leswaku a wu nge seketeli vatswari va wena?"

Nhlamulo:

"Ndzi pfumela eka ku seketela ndyangu, kambe ku nga ri hi ku lahlekeriwa hi rihanyo ra mina ra miehleketo, ra mintlhaveko kumbe ra timali . Ndzi pfuneta laha ndzi nga kotaka kona endzeni ka swipimelo swa rihanyo."

Ku Tifuma Ka Wena Ku Tshikeriwile

Leswi va swi vulaka: "Ha swi tiva leswi nga swinene eka wena—u fanele u yingisa ndyangu wa wena."

Nhlamulo:

"Ndzi teka swibumabumelo swa wena swi ri swa nkoka, kambe ndzi fanele ku hanya vutomi bya mina no dyondza eka swiboho swa mina."

U Byeriwa Leswaku U Tirhandza Hi Ku Veka Mindzilakano

Leswi va swi vulaka: "Ku sukela loko u sungule vutshunguri, u ve na vutianakanyi naswona u titimela."

Nhlamulo:

"Ndzi tirhela ku va ni rihanyo lerinene, ku nga ri ku va ni vutianakanyi . Mindzilakana yi sirhelela ku rhula ka mina— a hi nhlasele eka wena."

MISINYA YA MISINYA YA NKOKA LOKO U LANGUTANA NA NTSHIKELELO WA "NDYANGU WO SUNGULA".

1. Mindzilakano A Hi Ku xengiwa
2. Ku veka swipimelo a swi vuli swona leswaku u fularhele ndyangu . Swi vula leswaku u ala ku tinyikela leswaku u hlayisa dysfunctional dynamics.
3. Ku Boheka A Swi Fani Ni Rirhandzu
4. Rirhandzu leri nyikeriwaka ku suka endhawini ya ku tivona nandzu, ku sindzisiwa kumbe ku chava a hi rurhandzu— i ku lawula.
5. U Nga Rhandza Vanhu U Ri ekule
6. Loko swirho swa ndyangu swi tshamela ku ku vavisa, ku va ekule a hi ku pfumala xichavo; i ku pona.
7. Ku Va Na Vuxaka A Swi Fani na Mfanelo Kumbe Ku Boheka
8. Vuxaka bya ngati a byi nyiki munhu mfanelo yo ku khoma hi ndlela yo biha, ku ku kanganyisa kumbe ku ku tirhisa.

NDLELA YO SINDZISA MINDZILAKANO LOKO U HLANGANA NA "FAMILY FIRST" PUSHBACK

- **Tshama u rhulile kambe u tiyile .** U nga tiyimeleli kumbe ku hlamusela ku tlula mpimo . "E-e" ya wena yi ringene.
- **Phindha ndzilakano wa wena loko swi laveka .** "Hilaha ndzi vuleke hakona, a ndzi nge vi kona."
- **Papalata xitlhavelo .** U nga ngheni eka minjhekanjhekisano leyi endleriweke ku herisa yinhla ya wena.
- **Veka vuyelo bya kona .** "Loko leswi swi ya emahlweni, ndzi ta tshika mbulavurisano."
- **Landzelela ku ya fika eka .** Mindzilakano leyi nga riki na vuyelo i swiringanyeto ntsena.

Ha Yini Ku Veka Mindzilakano Leyi Nga Ni Rihanyo Ku Nga Ri Vutianakanyi Kumbe Ku Nga Lulamanga

Ku veka mindzilakano i xiphemu xa nkoka xo hlayisa xichavo, xindzhuti ni vuhlayiseki eka vuxaka byihi na byihi . I swa nkoka ku twisisa leswaku mindzilakano a hi ku lawula kumbe ku ringanyeta van'wana, kambe i ku tisirhelela na ku kurisa vuhlanganisi bya rihanyo.

Ku veka mindzilakano i ndlela leyi lavekaka, leyi lulameke ni leyi xiximekaka yo hlayisa ku ringanisela eka vuxaka . I xiendlo xo tikhathalela, hayi vutianakanyi, naswona i xa nkoka eka ku kurisa vuxaka lebyi hanyeke kahle, lebyi nga heriki lebyi sekeriweke eka ku twisisana na ku xiximana.

1. TINDLELA TI KHANDZISA KU HLONIPANA

- Mindzilakano yi hlamusela leswaku hi wahi mahanyelo lama amukelekaka, yi khutaza ku xixima eka matlhelo hamambirhi.
- Va tumbuluxa rimba laha vanhu havambirhi va titwaka va hlayisekile naswona va ri va nkoka, ematshan'wini yo hluriwa kumbe ku honisiwa.
- Mindzilakano Yi Seketela Vuhlayiseki bya Munhu hi Xiyexe
- Munhu un'wana ni un'wana u ni swipimelo eka leswi a nga swi tiyiselaka emintlhavekweni, emirini ni le mianakanyweni.
- Ku veka mindzilakano swi tiyisisa leswaku swilaveko swa wena swa fikeleriwa naswona swi sivela ku hisiwa, ku hlundzuka kumbe ku vaviseka.

2. TINDLELA TI TLHELELA KHWALITHI YA VUXAKA

- Mindzilakano leyi nga erivaleni yi hunguta ku nga twisisani ni ku kanetana hi ku veka leswi languteriweke.
- Ma pfumelela vuxaka leswaku byi kula hi ku tshembana ni ku vulavurisana hi ku tshembeka.

3. TINDLELA I XIVUMBEKO XA KU TLHELELA, HAYI KU TIHLAWURIWA

- Ku khathalela swilaveko swa wena i swa nkoka; ku ti honisa swi nga endla leswaku ku va ni ku cinca-cinca loku nga riki na rihanyo.
- Ku rhangisa vuhlayiseki bya wena a swi vuli ku honisa van'wana—swi vula ku titeka u ri wa nkoka hi ku ringana.

4. MILALA A YI HLAYISI NTLHOKOVETSELO WA VAN'WANA

- U ni vutihlamuleri eka swipimelo swa wena, ku nga ri ndlela leyi van'wana va hlawulaka ku angula ha yona.
- Mindzilakano leyi hanyeke kahle yi rhamba van'wana ku xixima ndhawu ya wena na ku hlawula handle ko va sindzisa ku cinca ku lwisana na ku navela ka vona.

Tinxaka Ta Mindzilakano Ya Rihanyo Na Swikombiso

Muxaka wa Ndzilakano	Nhlamuselo	Switatimende swa Xikombiso
Mindzilakano ya Mintlhaveko	Sirhelela mintlhaveko ya wena na ndhawu ya mintlhaveko.	"A ndzi ntshunxekanga ku burisana hi nhlokomhaka yoleyo sweswi."
Mindzilakano ya Miri	Hlamusela ndhawu ya munhu hi xiyexe na ku tsakela ka ku khumba ka miri.	"Ndzi kombela u nga ndzi khumbi handle ko vutisa."
Mindzilakano ya Nkarhi	Hlayisa nkarhi ni matimba ya wena.	"A ndzi nge swi koti ku hlwela; ndzi endlile makungu endzhaku ka ntirho."
Mindzilakano ya Mieheketo	Hlonipha mfanelo ya wena ya mieheketo ya wena, ripfumelo na mimpimanyeto ya wena.	"Ndza twisisa vonelo ra wena, kambe ndzi vona swilo hi ndlela yin'wana."
Mindzilakano ya Swilo leswi vonakaka	Veka swipimelo eka ndlela leyi nhundzu ya wena yi tirhisiwaka kumbe ku averiwa ha yona.	"A ndzi lombi movha wa mina, ndzi rivaleli."
Mindzilakano ya Xidijitali	Lawula vukona bya wena eka inthanete na ku fikelela vutomi bya wena bya xidijitali.	"Ndzi kombela u nga hundzi hi riqingho ra mina."

Swikombiso swa Mindzilakano ya Rihanyo eka Swiyimo swo Hambana

1. Ntirho

- Ku vula "e-e" eka mintirho leyi tlulaka vuswikoti bya wena kumbe leyi nga ehandle ka xiave xa wena.
- Ku huma entirhweni hi nkarhi na ku nga kambeli ti email endzhaku ka tiawara handle ka loko ku ri xiyimo xa xihatla.
- Ku kombela ku vulavurisana loku xiximekaka, ka xiphurofexinali—ku nga khathariseki leswaku i vukulu.
- Ku nga tiyiseleleki ku hleva kumbe ku kokiwa eka tipolitiki ta le hofisini.
- Ku avela vanhu mintirho loko swi fanerile ematshan'weni yo tiendlela xin'wana ni xin'wana.
- Ku veka swipimelo eka ku kumeka ka wena (xikombiso "Ndzi ta hlamula ti-imeyili hi nkarhi wa ntirho.")

2. Ndyangu

- Ku ala hi xichavo swivutiso leswi nghenelelaka malunghana ni vutomi bya wena bya munhu hi xiyexe.
- Ku hlawula ku nga vi kona eka swiendlakalo swa ndyangu leswi onhaka rihanyo ra wena ra mianakanyo.

- Ku kombela leswaku vuhlayiseki bya wena bya xihundla byi xiximiwa ekaya ra wena kumbe eka swihlawulekisi swa wena n'wini.
- Ku sindzisa swipimelo ku rhendzela mpfuneto wa timali (xikombiso, "A ndzi le ka xiyimo xo lombela mali.")
- Ku ala ku nghenelela kumbe ku va muhlanganisi wa timholovo ta ndyangu- ku rhula a ku lavi ku hlayisiwa, ku rhula ka ntiyiso ntsena ku kona.
- Tanihi leswi munhu loyi a hlayisaka ku rhula, a nga riki na ku rhula.
- Ku hlayisa ku tifuma ka wena eka swiboho swa vanhu lavakulu (xikombiso, ntirho, vuxaka, vutswari).

3. Vunghana

- Ku tivisa vanghana loko u lava nkarhi kumbe ndhawu yo tlhela u chajiwa.
- Ku ala swirhambo kumbe swikombelo handle ko tivona nandzu.
- Ku vula swilaveko swa wena kahle (xikombiso, "A ndzi kumi xihlekiso xexo xi hlekisa—ndzi kombela u nga xi vuli ku ndzi rhendzela.")
- Ku langutela ku seketelana, ku nga ri ntirho wa mintlhaveko wa tlhelo rin'we.
- Ku papalata vanghana lava tshamelaka ku tsemakanya mindzilakano ya wena kumbe ku ku kanganyisa.
- Ku vulavula hi swipimelo swa wena ku rhendzela nkarhi, matimba ni tinhloko-mhaka ta bulo.

4. Vuxaka bya Rirhandzu

- Ku hlayisa leswi u swi tsakelaka, vunghana ni swilo leswi u swi endlaka ehandle ka vuxaka.
- Ku vulavurisana loko nchumu wo karhi wu ku karhata ematshan'weni yo wu tshikilela.
- Ku tiyisekisa xilaveko xa wena xa vuhlayiseki bya mintlhaveko ni bya miri minkarhi hinkwayo .
- Ku ala ku lawula mahanyelo, ku katsa na ku ku veka tihlo kumbe ku ku hambanyisa na van'wana.
- Ku tshembeka hi swipimelo swa wena ni leswi u swi languteleke eka vuxaka bya le kusuhi, timali ni makungu ya nkarhi lowu taka .
- Ku vula "e-e" handle ko hlamuseriwa kumbe ku chava ku kanetana loko nchumu wo karhi wu nga titwi wu ri kahle.
- Vanhu evuton'wini bya wena lava lavaka mindzilakano, hakanyingi va ta va na nhlamulo yo biha swinene eka wena ku veka mindzilakano.
- Loko u chavisiwa kumbe ku chavisiwa hi leswi - tani hi leswi swi nga chavisaka eku sunguleni - tlanga xiphemu na munhu loyi u n'wi tshembaka evuton'wini bya wena ku sungula.

Ku Tiva Mimpimanyeto Ya Wena Ya Nkoka I Swa Nkoka Eku Hluvukisa Ni Ku Hlayisa Mindzilakano Leyi Nga Ni Rihanyo

Ku hlanganisa **mindzilakano ya wena** ni **mimpimanyeto ya wena ya nkoka** i yin'wana ya tindlela leti tirhaka swinene to tiyiseka leswaku swipimelo leswi u swi vekaka a swi cinci ntsena kambe swi tlhela swi va ni nhlamuselo leyikulu . Loko mindzilakano yi dzime timitsu eka mimpimanyeto, ya olova ku yi sirhelela, ya tika ku yi pfumelelana na yona naswona yi va ya ntiyiso eka leswi u nga xiswona.

HA YINI KU HLANGANISA MINDZILAKANO NI MIMPIMANYETO YA NKOKA?

- **Ku va erivaleni** : Wa swi twisisa *leswaku hikokwalaho ka yini* ndzilakano wu ri wa nkoka— a hi ku tihlawulela.
- **Ku titshemba** : U tala ku swi sindzisa, hambi ku ri ehansi ka ntshikilelo.
- **Ku nga cinci** : Swi ku pfuna ku papalata ku tivona nandzu kumbe ku pfilunganyeka loko van'wana va susumeta endzhaku.
- **Vutshembeki** : Swiboho swa wena swi fambisana na leswi u nga swona na leswi u yimelaka swona.

SWIKOMBISO SWA MIMPIMANYETO YA NKOKA NA MINDZILAKANO LEYI HLANGANISIWEKE

Mimpimanyeto ya Nkoka	Xikombiso xa Ndzilakano
Hlonipha	"A ndzi swi tiyiseleli ku kavanyetiwa kumbe ku vulavuriwa hi rito ro titsongahata."
Ku tshembeka	"A ndzi ntshunxekanga ku yisa mbulavurisano lowu emahlweni loko hi nga ri erivaleni."
Ku tiyimela	"Ndzi teka xiboho xa leswaku ndzi tirhisa nkarhi wa mina njhani, hambi loko van'wana endyangwini wa mina va nga pfumelelani na swona."
Ku Rhula ka Mianakanyo	"A ndzi ngheneleli eka minjhekanjhekisano leyi yaka emahlweni kumbe ku va na ku xanisa hi tlhelo ra mintlhaveko."
Ku lulama	"A ndzi nge tshameli ku nyika nseketelo eka vuxaka bya tlhelo rin'we—swi lava ku va swa ku tlherisela."
Rihanyo (Miehleketo/Miri) .	"A ndzi nge nyikeli hi vurhongo kumbe ku tikhathalela ku fikelela swilaveko swa ntirho leswi nga riki swa xiviri."

Mimpimanyeto Nkoka	ya Xikombiso xa Ndzilakano
Ku Tshembeka (Eka Wena Ni Van'wana) .	"Ndzi ta ti susa eka swiyimo leswi vanhu va hlevaka kumbe ku tlhava hi nhloko."
Vutshembeki	"Ndzi ta vulavula loko ku ri na leswi ndzi karhataka ku tlula ku endla onge hinkwaswo swi kahle."

NDLELA YO VONA MIMPIMANYETO YA WENA NI KU HLANGANISA MINDZILAKANO YA WENA

Goza 1: Hlawula Mimpimanyeto ya Wena ya Nkoka

Tivutise:

- I yini leswi ndzi swi lavaka leswaku ndzi titwa ndzi hlayisekile emintlhaveweni?
- Hi wahi mahanyelo lawa ndzi ala ku ma amukela eka van'wana?
- Hi yihi misinya ya milawu leyi ndzi nga tiyimiseriki ku yi pfumelelana na yona?

Tsala ehansi mimpimanyeto ya wena ya le henhla ya 5-10 (xikombiso, xichavo, ntiyiso, ku tshembeka, ku rhula, ntshunxeko, ku lulama).

Goza 2: Vona Laha Mimpimanyeto Ya Wena Yi Tlulaka Laha

Languta tindhawu evuton'wini bya wena laha u nga ntshunxekiki, u hlundzukeke, u nga ni matimba kumbe u hlundzukeke.

Vutisa: *Hi yihi mimpimanyeto ya mina leyi nga xiximiwiki laha?*

Xikombiso:

- U titwa u karhele endzhaku ka nhlengeletano yin'wana ni yin'wana ya ndyangu → nkoka wa **vuhlayiseki bya mintlhaveko** wa tluriwa.
- U chava minhlangano ya xipano laha u tshamelaka ku kavanyetiwa → **Xichavo** xa kandziyeriwa.

Goza 3: Veka Ndzilakano lowu Sekeriweke eka Nkoka Wolowo

Fureme ndzilakano wa wena ku kombisa leswi sirhelelaka nkoka.

Nkoka: Nkarhi & Matimba

→ " Ndzi kumeka ntsena eka nhlengeletano yin'we hi siku ehandle ka tiawara leti vekikeke. "

Nkoka: Musa

→ " Loko thoni ya mbulavurisano wa hina yi hundzuka ya vulala, ndzi ta famba. "

VULAVULA HI MINDZILAKANO HI RIRIMI LERI SEKERIWEKE EKA NKOKA

Ku tirhisa mimpimanyeto eka vuhlanganisi swi nga pfuna ku hangalasa ku tisirhelela:

- "Ndzi teka ku tshembeka ku ri ka nkoka eka vuxaka bya mina, hikokwalaho ndzi lava leswaku hi vulavula hi ku kongoma."
- "Hikuva ndzi khathala hi vuxaka bya hina, ndzi veka ndzilakano lowu leswaku wu ta tshama wu hanye kahle."
- "Ku xixima i ka nkoka eka mina—mahanyelo lawa a ma fambisani na sweswo."

Ku Veka Mindzilakano Leyi Nga Ni Rihanyo

Hi lowu nkongomiso wa magoza hi magoza yo veka na ku lawula mindzilakano leyi hanyeke kahle.

GOZA RA 1: TIVA TINDLELA TA WENA HI SWONA

- Anakanyisisa hi mahanyelo wahi lawa u ma kumaka ma amukeleka ni lawa u nga ma amukelekiki .
- **Swikombiso** : .
 - "Ndzi lava vuhlanganisi byo tshembeka handle ko huwelela."
 - "A ndzi ntshunxekanga ku kavanyetiwa."
 - "Ndzi lava nkarhi ndzi ri ndzexe ku tlhela ndzi chajiwa endzhaku ka ntirho."

GOZA RA VUMBIRHI: VULAVULA HI MILAKA YA WENA HI KU RHULA NA HI KU HLAWULEKISA

- Tirhisa switatimende swa "I" ku kombisa swilaveko swa wena handle ko sola.
- **Swivulavulelo swa xikombiso**:
 - "Ndzi titwa ndzi nga xiximiwi loko ndzi kavanyetiwa, kutani ndzi lava leswaku hi tshikana hi heta ku vulavula."
 - "Ndzi lava nkarhi wo rhula endzhaku ka ntirho ku decompress, kutani a ndzi nge hlamuli hi ku hatlisa eka marungula."
 - "A ndzi kahle hi ku soriwa hi ndlela yo vava; ndzi kombela mi vulavula na mina hi xichavo."

GOZA RA 3: HLAYISA NHLAMULO YA MUNHU UN'WANI

- Vuxaka lebyinene byi xixima mindzilakano . Xiya loko va yingisela ni ku lulamisa mahanyelo ya vona.
- Loko va hlamula hi ndlela leyinene: "Ndza khensa ku twisisa xilaveko xa mina xa ndhawu."

GOZA RA VUNTLHANU: TIYISISA MILAKA YA WENA LOKO YI HONISIWI

- Va tsundzuxe hi ku tiya kambe hi xichavo loko va tlhela va tlula swipimelo swa wena.
- **Swivulavulelo swa xikombiso**:
 - " Ndzi komberile leswaku u nga tlakusi rito loko hi vulavula . Ndzi kombela ku xixima sweswo."
 - "Ndzi lava leswaku u tshika ku ndzi kavanyeta; swi endla leswaku swi tika ku vulavurisana."
 - Loko swi laveka, ringanyeta kumbe ku yimanyana ku tirhisana:
 - "Tanihi leswi ndzilakano wa mina wu nga xiximiwiki, ndzi fanele ku wisa eka mbulavurisano lowu."

GOZA RA VUNTLHANU: TEKA VUTLHOKOVETSERI HI NKOKA

- Loko munhu yoloye a hambeta a nga xiximi mindzilakano ya wena, anakanya hi vuyelo lebyi faneleke.
- **Swikombiso swa vuyelo bya kona**:
 - Ku hunguta nkarhi lowu hi wu hetaka swin'we.
 - Ku lava nseketelo eka van'wana kumbe vatirhi va xiphurofexinali.
 - Ku herisa vuxaka loko chefu yi nga heli naswona yi onha vuhlayiseki bya wena.

○ **Xikombiso xa xitativende: .**

- " Ndzi tivise swilaveko swa mina kahle minkarhi yo tala . Loko leswi swi ya emahlweni, ndzi ta lava ku tihambanisa ku sirhelela vuhlayiseki bya mina."

GOZA RA VUNTLHANU: RHANDZISA VUYIMBELERI BYA WENA

- Hlayisa mindzilakano hi ku landzelelana; u nga kavanyeti rihanyo ra wena ra mianakanyo kumbe ra miri.
- Lava nseketelo eka vanghana lava tshembekaka, ndyangu kumbe vatirhi va xiphurofexinali loko swi laveka.
- Tsundzuka leswaku ku xixima mindzilakano ya wena i xikombiso xa ku tixixima ni ku tiya.

Xikombiso xa Nkatsakanyo

- **Ndzilakano:** "Ndzi lava vuhlanganisi bya xichavo handle ko huwelela."
- **Vekela:** "Ndzi kombela mi vulavula hi ku rhula loko hi burisana hi timhaka."
- **Loko swi honisiwa:** " Ndzi kombela nakambe ku vulavurisana hi ku rhula . Loko leswi swi ya emahlweni, ndzi ta suka eka mbulavurisano."
- **Loko swa ha honisiwa:** "Leswi mi nga xiximiki ndzilakano wa mina, ndzi teka nkarhi wo wisa eka vuxaka lebyi ku kondza ku vulavurisana loku xiximekaka ku koteka."

Swivulwa swo Tiyisisa Ndzilakano

Mindzilakano yo Angarhela

- A ndzi kumeki eka sweswo sweswi.
- Sweswo a swi ndzi tirhi.
- Ndzi lava nkarhi wo ehleketa hi mhaka leyi ndzi nga si hlamula.
- ndzi ntshunxekanga hi sweswo.
- Ndzi kombela leswaku u nga vulavuli na mina hi ndlela yoleyo.
- Ndzi endle xiboho xa mina naswona a ndzi xi cinci.
- Ndzi lava leswaku u xixima ndhawu ya mina.
- Nhlokomhaka yoleyo yi le handle ka swipimelo eka mina.
- ndzi nge he ngenelerile eka bulo leri.
- A hi tlheleleni eka leswi loko havumbirhi bya hina hi rhulile.
- Ndzi tsakela ntsena ku nga endli tano.
- A hi nchumu lowu ndzi lavaka ku wu kuma swo karhi.
- Sweswo i xiboho xa mina ntsena.
- A ndzi titwi ndzi ntshunxekile ku bula ha swona.
- Ndzi endle xiboho xa mina.
- A ndzi ehleketa leswaku i nchumu lowu ndzi faneleke ndzi wu hlamusela.
- Ndzi nga tsakela ku nga ngeni eka swona, ndza khensa.
- I ndlela leyi ndzi titwaka ha yona ntsena sweswi.
- A ndzi voni xilaveko xo hlamusela ku ya emahlweni

Mindzilakano ya Ndhawu ya Ntirho

- A ndzi nge swi koti ku teka mintirho leyi engetelekeke eka nkarhi wa sweswi .

- A hi namarheleni eka tinhlokomhaka leti fambelanaka na ntirho hi nkarhi wa ntirho.
- Ndzi kombela mi vulavula na mina hi xichavo, hambiloko ku ri ni ku nga twanani.
- Ndzi tsakela ku hlayisa vutomi bya mina bya munhu hi xiyexe byi hambanile ni ntirho.
- Loko uri na mbuyelo, hi kombela u avelana hi ndlela leyi akaka.

Mindzilakano ya Ndyangu

- Ndza swi twisisa leswaku u na mavonelo yo tiya, kambe leswi i ku hlawula ka mina.
- Ndzi lava leswaku u tshika ku commenta hi vutomi bya mina bya munhu hi xiyexe.
- ndzi nge swi tiyiseli ku va na nandzu eka ku landzelela milawu
- ndzi vulavuli na n'wina sweswo.
- Loko wo ya emahlweni, ndzi ta lava ku tshika bulo.
- Ndza swi twisisa leswaku leswi swa mi tikela kambe ndzi tlhela ndzi lava ku xixima swipimelo swa mina
- Leyi a hi nhlasele, leyi i boundary/limit leyi ndzi nga na yona, a swi vuli leswaku ndza ku tsakela any less.
- Loko vuxaka byi ta ya emahlweni hi ndlela leyi, hi nga ha lava ku languta ntsena ku vulavurisana hi ku tirhisa matsalwa nkarhinyana/ kumbe ku wisa nkarhinyana.

Mindzilakano ya Vunghana

- ndzi ntshunxekanga hi ndlela leyi u vulavulaka na mina ha yona.
- Ndzi lava ndhawu yo karhi sweswi . A hi swa munhu hi xiyexe.
- Ndzi tsakile ku mi seketela, kambe ndzi tlhela ndzi lava nseketelo hi ku tlherisela.
- Ndzi kombela mi nga ndzi nghenisi eka drama kumbe ku hleva.
- Ndzi teka ku tshembeka ku ri ka nkoka, kambe ndzi langutele ni musa.

Mindzilakano ya Vuxaka bya Rirhandzu

- Ndzi lava nkarhi wo karhi ndzi ri ndzexe leswaku ndzi basisa nhloko ya mina.
- A ndzi nge amukeli ku lawuriwa kumbe ku lawuriwa.
- Ndzi langutele ku xiximana eka vuxaka lebyi.
- Ndzi pfumeleriwile ku heta nkarhi ni vanghana ni ndyangu.
- Mahanyelo lawa a ya amukeleki naswona ya lava ku yima.

Ku Vula E-e eka Swikombelo Swivulwa swa Ndzilakano

Switatimende swo olova na swo kongoma swa "E-e".

- "E-e, a ndzi kumeki."
- "E-e, sweswo a swi ndzi tirhi."
- "Ndza khensa ku va u ndzi ehlekete, kambe ndzi ta boheka ku hundza."
- "A ndzi swi koti ku tinyiketela eka sweswo."
- "Sweswo a hi nchumu lowu ndzi nga wu endlaka sweswi."
- "Ndzi tlangela nyiko leyi, kambe ndzi ta ala."
- "Ndzi ri e-e leswaku ndzi ta kota ku xixima swilo leswi ndzi swi rhangisaka emahlweni."
- "A ndzi na vuswikoti bya sweswo."
- "Ndzi na swin'wana leswi ndzi faneleke ku kongomisa eka swona."
- "E-e, ndzi hlayisa xiyimiso xa mina xi ri erivaleni."

Loko U Lava Ku Va Ni Xichavo Kambe U Tiyele

- "Ndza khensa ku vutisa, kambe ndzi ta boheka ku vula leswaku e-e."
- "Ndzi flattered u vutisile, kambe a ndzi nge swi koti ku tikhoma eka nkarhi lowu."
- "Ndza tshemba leswaku wa swi twisisa, kambe ndzi fanele ku ala."
- "Sweswo a hi nchumu lowu ndzi ntshunxekeke eka wona."
- "Ndzi teka goza ro tlhelela endzhaku eka ku tinyiketela lokuntshwa."

Loko U Vula E-e eka Emotional kumbe Time Drains

- "Ndzi sirhelela nkarhi na matimba ya mina, kutani ndzi ku e-e."
- "Ndzi dyondzile leswaku ndzi fanele ku veka swipimelo eka leswi ndzi swi tekaka."
- "Ndzi na plate leyi teleke naswona a ndzi nge swi koti ku teka leswi na swona."
- "Ndzi fanele ku rhangisa ku wisa sweswi."

Loko U Lava Ku Ala Swikombelo Leswi Pfuxetiweke

- "Se ndzi te e-e, naswona sweswo a swi cincanga."
- "Ndzi kombela u nga tshameli ku vutisa—ndzi ve erivaleni hi xiboho xa mina."
- "Ndzi hlamuserile swivangelo swa mina. Ndzi nga tsakela leswaku sweswo swi xiximiwa."

Swivulwa swo Tiyisa Ndzilakano eka Swiyimo swo Karhi

Loko munhu a nghena eka ndhawu ya wena ya munhu hi xiyexe kumbe vuhlayiseki bya wena bya xihundla:

- "Ndzi teka ndhawu ya mina ya munhu hi xiyexe yi ri ya nkoka . Ndzi kombela leswaku u nga ha endli sweswo nakambe."
- " Sweswo i swa le xihundleni . A ndzi ntshunxekanga ku bula hi swona."

Loko u komberiwa ku teka swo tala ku tlula leswi u nga swi kotaka:

- " I'm at capacity . A ndzi nge swi koti ku teka leswi handle ko burisana nakambe hi swin'wana leswi rhangisaka emahlweni."
- " Sweswo swi le handle ka xiyenge xa mina . U ta lava ku swi avela nakambe."

Loko mutirhi-kuloni a vulavula na wena hi ndlela yo pfumala xichavo:

- "Ndzi langutele ku vulavuriwa na mina hi ndlela ya xiphurofexinali . A hi yen i emahlweni loko sweswo swi koteke."
- "Tone leyi a yi amukeleki . Ndzi heta mbulavurisano lowu sweswi."

Loko Mindzilakano Ya Wena Yi Fureme tanihi Nhlaselo Wa Munhu

- "Ku va na mindzilakano a swi vuli leswaku ndzi ku pfala ehandle—swi vula leswaku ndzi tikhathalela."
- "Leswi a hi ku ku lawula . I ku sirhelela ndhawu ya mina."
- "Ndzi veka ndzilakano lowu hikuva ndzi lava—hay i hikuva ndzi hlundzukile kumbe ku xupula munhu."

Loko mindzilakano ya ntirho-vutomi yi tsemakanya:

- "A ndzi teki tifoyini ehandle ka tiawara ta ntirho handle ka loko ku ri xiyimo xa xihatla."
- " Ndzi sayinile siku . A hi buleni hi mhaka leyi mundzuku."
- " Ndzi hetile tiawara ta mina leti vekiweke ta siku . Ndzi ta teka leswi hi nkarhi wa shift ya mina leyi landzelaka."
- "Ndzi tinyiketerile eka ku ringanisela ka ntirho na vutomi naswona a ndzi nge kumeki eka nkarhi wo engetela lowu nga hakeriwiki."
- "Ndzi nga pfuneta eka tiawara ta mina leti ndzi nga na tikontraka, kambe a ndzi nge andzisi ku tlula sweswo namuntlha."
- "Ndzi le ku wisa ka mina ka swakudya swa ninhlikanhi naswona ndzi ta tlhelela eka leswi loko ndzi vuyile edeskini ra mina."
- "Sweswi ndzi le ku wisa naswona a ndzi kumeki eka timhaka ta ntirho."
- "Mahelo ya vhiki i nkarhi wa munhu hi xiyexe—ndzi ta langutana na leswi hi nkarhi wa vhiki ra ntirho."
- "Loko van'wana va hlawula ku andlala ku tlula mpimo a swi vuli leswaku ndzi ta endla tano."
- "Ku xixima mindzilakano ya mina a swi ndzi endli ndzi nga tinyiketeli ngopfu—swi ndzi endla ndzi tshamiseka."

Loko maxaka ma tlula swiboho evuton'wini bya wena:

- "Ndzi tlangela ku vilela ka n'wina, kambe lexi i xiboho xa mina xo xi teka."

- "A ndzi kombeli switsundzuxo eka mhaka leyi—ntsena ndzi ku tivisa leswi ndzi swi endleke."
- "Ku hlawula loku ku kombisa leswi ndzi faneleke, hambi leswi swi hambaneke na leswi a wu ta swi endla."
- "Ndzi twa mavonelo ya wena, kambe ndzi endla leswi fambelanaka na mimpimanyeto ya mina."
- "Ndzi lava ndhawu yo endla no dyondza eka ku hlawula ka mina."
- "Leswi a swi pfulekanga ku burisana."
- "A ndzi cinci miehleketo ya mina."
- "Ndzi kombela mi xixima leswaku leyi i mhaka ya munhu hi xiyexe."
- "Ndzi tekile xiboho xa mina naswona ndzi nga tlangela nseketelo wa n'wina—hayi ku nghenelela ka n'wina."
- "A ndzi lavi mpfumelelo—ndzi mi tivisa hi nkongomiso wa mina."
- "Ndzi ntshunxekile eka mbuyelo wa xiboho xa mina, hambi swi famba kahle kumbe e-e."
- "A ndzi nge swi lulamisi leswi ku ya emahlweni."
- "U na mfanelo ya mavonelo ya wena, kambe rito ro hetelela i ra mina."
- "Ndza swi twisisa leswaku a wu pfumelelani na swona, kambe ndzi lava leswaku u swi amukela."
- "Leswi i vutomi bya mina, naswona ndzi na vutihlamuleri eka leswi ndzi swi hlawulaka."
- "U na mfanelo ya mavonelo ya wena, kambe ndzi ta endla leswi ndzi faneleke."

Loko Munghana A Tekela ehansi Kumbe A Bakanya Mintlhaveko Ya Wena

- "Ndzi lava leswaku mintlhaveko ya mina yi tekiwa yi ri ya nkoka, hambiloko u vona swilo hi ndlela yin'wana."
- "Swi lulamile leswaku hi nga pfumelelani, kambe ndzi lava leswaku u xixima ndlela leyi ndzi titwaka ha yona."
- "Loko u brusha leswi ndzi swi vulaka, swi endla leswaku ndzi nga lavi ku avelana."

Loko ku tirhisiwa ku tivona nandzu kumbe ku tirhisa vukanganyisi:

- "A ndzi nge endliwi ndzi tivona nandzu hi ku rhangisa swilaveko swa mina."
- "Loko wo ya emahlweni u ringeta ku ndzi tivona nandzu, ndzi ta boheka ku heta mbulavurisano lowu."

Loko vanghana va tsemakanya mindzilakano ya mintlhaveko:

- "Ndzi lava ku va lahawani eka wena, kambe ndzi tlhela ndzi lava ndhawu yo tlhela ndzi chajiwa."
- "I swa nkoka leswaku havumbirhi bya hina hi titwa hi twiwile . Vunghana lebyi a byi nge vi bya tlhelo rin'we."
- "Ndza khathala hi wena, kambe a ndzi le ka ndhawu leyi faneleke ku lulamisa leswi sweswi."
- "Xana hi nga vulavula hi swin'wana swo olova ? Ndzi titwa ndzi rhwale ngopfu emoyeni."
- "A ndzi nge swi koti ku kumeka hi ku landza swilaveko, hambi leswi ndzi lavaka ku mi seketela."

- "Ndzi lava ndhawu namuntlha—ndzi ta nghena na n'wina endzhaku loko ndzi ri na vuswikoti."
- "Ndzi pfumeleriwele ku ala kumbe ku kombela ndhawu handle ko endliwa ndzi titwa nandzu."
- "Vunghana a byi fanelanga ku ta na tintambhu ta mintlhaveko leti khomanisiweke."
- "A ndzi nge swi koti ku fikelela ku langutela kun'wana na kun'wana—naswona ndzi lava leswaku u va kahle hi sweswo."

Loko U Tshikeleriwa Ku Tirhisa Mali Kumbe U Endla Swin'wana Leswi Nga Ni Khombo

- "Sweswo a swi le ka budget ya mina, naswona a ndzi nge ti olola hi swona."
- "A ndzi ntshunxekanga hi pulani yoleyo, kutani ndzi ta tshamisa leyi ehandle."
- "Loko u ri kahle hi swona a swi vuli leswaku ndzi fanele ndzi va tano."

Loko U Ri Na Nandzu U Vula Ina

- "Ku vula leswaku e-e a swi vuli leswaku a ndzi na mhaka na swona—swi vula ntsena leswaku ndzi na swipimelo."
- "A ndzi na vutihlamuleri eka mintlhaveko ya wena hi mindzilakano ya mina."
- "Loko ndzi ku ina hikwalaho ka ku tivona nandzu, ndzi ta hetelela ndzi hlundzukile—naswona sweswo a hi rihanyo eka un'wana wa hina."

Loko u tshikeleriwa eka swilo:

- "A ndzi lavi ku endla sweswo, naswona a ndzi nge cinci miehleketo ya mina."
- "E-e ndza khensa . Ndzi te e-e, naswona ndzi lava leswaku u xixima sweswo."
- "Ndza khensa xirhambo, kambe a ndzi pfukile eka xona . Ndzi ta ku khoma nkarhi wun'wana."
- "Ndzi fanele ku xixima nkarhi wa mina wo wisa sweswi—a hi nchumu wa munhu hi xiyexe."
- "Loko ndzi ntshunxekile a swi vuli leswaku ndzi kumeka . Ndzi tinyika nkarhi wa mina."
- "Ndzi swi vona hi ndlela yin'wana, naswona ndzi kahle ku yima na sweswo."
- "Hi nga kanetana naswona ha ha xiximana—a ndzi nge cinci langutelo ra mina leswaku van'wana va ntshunxeka."
- "A ndzi nge endli onge ndza pfumela ntsena ku hlayisa ku rhula."

Loko ku tifuma ka wena ku tlhontlhiwa:

- "Ndzi pfumeleriwele ku hlawula handle ko lava mpfumelelo."
- "A wu fanelanga ku pfumelelana na xiboho xa mina, kambe u fanele ku xi xixima."
- "Ndzi teke xiboho lexi endzhaku ko ehleketa hi vukheta, naswona ndzi yime na xona."
- "A wu fanelanga ku pfumela, kambe ndzi langutele leswaku u xixima ku hlawula ka mina."
- "Leswi i vutomi bya mina, naswona ndzi na mfanelo yo hlawula leswi nga swinene eka mina."

Loko mahanyelo yo lawula ya humelela:

- "A ndzi nge amukeli ku vekiwa tihlo kumbe ku vutisiwa hi leswaku ndzi heta nkarhi na mani."
- "Mahanyelo lawa a ya kahle . Loko ya ya emahlweni, ndzi ta lava ku tlhela ndzi languta vuxaka lebyi."

Loko va ringeta mindzilakano ya wena hi ku phindha-phindha:

- " Ndzi ve erivaleni hi ndzilakano wa mina . Loko swi ya emahlweni, ndzi ta boheka ku tlhelela endzhaku."
- "Leswi a swi vulavurisani . Loko wo tshama u honisa swipimelo swa mina, a hi nge swi koti ku ya emahlweni."
- " Se ndzi te e-e. Ndzi kombela u xixima sweswo."
- " A ndzi nge he ti hlamuseli nakambe . Xiboho xa mina xi yimile."
- " A ndzi lavi mpfumelelo . Ndzi mi tivisa hi xiboho xa mina."

Ku sindzisiwa ka ndzilakano eka xiteji xo hetelela: .

- " Ndzi hlanganisile ndzilakano lowu minkarhi yo tala . Loko wo ya emahlweni u wu honisa, ku ta va na vuyelo."
- "Ndza khathala hi vuxaka lebyi, kambe loko mindzilakano ya mina yi nga xiximiwi, ndzi ta boheka ku tihambanisa."

Maphepha ya Ntirho ya Mindzilakano ya Rihanyo

XIPHEPHANA XA NTIRHO XO TIKAMBELA MINDZILAKANO YA VUSIWANA

Xikongomelo: Ku ku pfuna ku lemuka laha u nga ha vaka na mindzilakano leyi nga riki na rihanyo kumbe leyi nga tirhiki, leswaku u ta sungula ku aka swipimelo leswi tiyeke, leswi xiximekaka eka vuxaka bya wena na vutomi bya siku na siku.

Xiyenge xa 1: Swikombiso leswi Tolovelekeke swa Mindzilakano leyi nga riki enawini

Languta hinkwaswo leswi tirhaka eka wena:

Ndzi tala ku vula "ina" loko ndzi lava ku vula "e-e"

ndzi titwa ndzi ri na nandzu loko ndzi rhangisa swilaveko swa mina

ndzi papalata ku kanetana hi ndlela yihi na yihi, hambi loko swi vula

ku tiyisela

ku pfumala xichavo I over

- share personal information with

people I do n't trust me 't support me

☐ Ndzi tiyisela mahanyelo lama nga fanelangiki ku " hlayisa ku rhula "

☐ Ndzi tekela ehansi mintlhaveko kumbe mavonelo ya mina ku papalata ku hlundzukisa van'wana

☐ Ndzi titwa ndzi heleriwe hi mintlhaveko endzhaku ko tirhisana na vanhu vo karhi

☐ Ndzi titwa ndzi nga ntshunxekanga ku titiyisela kumbe ku phofula swilaveko swa mina

☐ Ndzi chava ku ariwa loko ndzi nga landzeleli leswi van'wana va swi languteleke

Xiyenge xa 2: Ku anakanyisisa

1. Hi wahi mabokisi manharhu lama funghiweke lama vonakaka ma ri lama faneleke swinene eka wena sweswi?

2. Xana swivumbeko leswi swi khumba njhani vuhlayiseki bya wena kumbe vuxaka bya wena?

**3. Hi kwihi evuton'wini bya wena laha u lwelaka ngopfu ku veka mindzilakano ?
(Tick hinkwaswo leswi tirhaka):**

- ☐ Ntirho
- ☐ Ndyangu
- ☐ Vuxaka bya rirhandzu
- ☐ Vunghana
- ☐ Social media
- ☐ Nkarhi na matimba
- ☐ Ku kumeka hi mintlhavoko

Xiyenge xa 3: Ku Kamberiwa ka ku Titiva

Hlamula switsundzuxo leswi landzelaka hi ku tshembeka:

- Ndzi tikarhatela ku ala loko...
- Ndzi titwa ndzi hlundzukile swinene loko...
- Ndzi twa ndzi tirhisiwa ngopfu hi...
- Ndzi titwa ndzi heleriwe hi matimba endzhaku ka...
- Ndzi lava ku va na ku tiyimisela swinene eka swiyimo leswi...

Xiyenge xa 4: Ku twisisa na Xikongomelo

1. Hi xihhi xivumbeko xin'we xa ndzilakano lexi nga riki na rihanyo lexi u lunghekeleke ku xi cinca?

2. I yini lexi nga ha ku sivelaka ndlela yo veka ndzilakano wolowo ? (Ku chava, ku tivona nandzu, ntshikilelo, na swin'wana)

3. Xana a swi ta languteka njhani ku veka ndzilakano lowu hanyeke kahle endhawini yoleyo?

4. Hi wihi ndzilakano wun'we lowutsongo lowu u nga ta wu titoloveta vhiki leri?

Miehleketo yo Pfala:

Ku xiya mindzilakano leyi nga riki yinene a hi ku tsandzeka— i goza ro sungula ro vuyisa nkarhi wa wena, matimba ni ku tixixima . Mindzilakana i muxaka wa ku tikhathalela, ku nga ri vutianakanyi.

PHEPHA RA NTIRHO RA MIMPIMANYETO YA NKOKA NA MINDZILAKANO

Xiphemu xa 1: Hlawula Mimpimanyeto ya Wena ya Nkoka

Anakanya hi leswi nga swa nkoka swinene eka wena eka vuxaka ni le vuton'wini . Laha hansi ku na swikombiso swin'wana—titwe u ntshunxekile ku engetela swa wena.

- Hlonipha
- Ku tshembeka
- Ku tiyimela
- Ku Rhula ka Mianakanyo
- Ku lulama
- Rihanyo (Miehleketo/Miri)
- Tshembheka
- Vutshembeki
- Tshembha
- Ntwela vusiwana
- Mindzelakano
- Ku kula
- Vuhlayiseki

Tsala mimpimanyeto ya wena ya le henhla ya 5–10 ya nkoka laha:

Xiphemu xa 2: Anakanyisisa hi ku tlula mindzilakano

Anakanya hi swiyimo swa sweswinyana laha u titweke u nga ntshunxekanga, u tshikilelekile kumbe u hlundzukile . Mintlhaveko leyi hi ntolovelo yi kombisa leswaku ndzilakano wu tsemakanya.

Xiyimo kumbe Vuxaka	Ku humelele yini?	Hi wihi Nkoka Wa Nkoka Lowu Tleriweke?	Xana Swi Ku Endlile Njhani?

Xiphemu xa 3: Veka Mindzilakano Hi Ku Ya Hi Mimpimanyeto Ya Wena Ya Nkoka

Eka ntikelo wun'wana na wun'wana lowu u wu kumeke na ku tlula nawu loku u ku xiyeke, tsala xitatimende xa ndzilakano lexi sirhelelaka ntikelo wolowo.

Mimpimanyeto ya Mina ya Nkoka	Xitatimende xa Ndzilakano

Swikombiso swa Switatimende swa Mindzilakano

- "Ndzi lava ku vulavuriwa na mina hi xichavo."
- "A ndzi nge ngheneleli eka mabulo lama hundzukaka vulala."
- "A ndzi kumeki ehandle ka tiawara ta ntirho handle ka loko swi ri swa xihatla."
- "Ndzi langutele ku tshembeka na ku va erivaleni."
- "Ndzi lava ndhawu loko ndzi titwa ndzi tshikilelekile."

Xiphemu xa 4: Ku Vulavula hi Mindzilakano ya Wena

Tirhisa ndhawu leyi nga laha hansi ku tsala ndlela leyi u nga phofulaka mindzilakano ya wena ha yona kahle, hi ku rhula ni hi xichavo . U nga tirhisa ririmi leri sekeriweke eka nkoka leswaku u tiyisa rungula ra wena.

Xikombiso : "Hikuva ndzi teka xichavo xi ri xa nkoka, ndzi lava leswaku hi papalata ku tlakusa marito ya hina loko hi nga twanani."

Swikombiso swa mina swa vuhlanganisi bya ndzilakano:

Xiphemu xa 5: Pulani ya ku Tiyisisa

Mindzilakano yi lava ku landzelerisa . Tsala ehansi vuyelo lebyi u nga ta byi sindzisa loko mindzilakano ya wena yi ya emahlweni yi nga xiximiwi.

PHEPHA RA NTIRHO RA MINDZILAKANO YA RIHANYO

Xiyenge xa 1: Ku twisisa Mindzilakano

Xana Mindzilakano I Yini?

Mindzilakano i swipimelo leswi u swi vekaka leswaku u sirhelela nkarhi wa wena, matimba, mimpimanyeto ni vuhlayiseki bya wena . Swi pfuneta ku hlamusela leswi amukelekaka na leswi nga amukelekiki eka vuxaka bya wena na ku tirhisana.

Xiyenge xa 2: Ku Tikambela

Hlamula swivutiso leswi landzelaka hi ku tshembeka:

1. Xana u tala ku vula "ina" loko u lava ku vula "e-e" ? ☐ Ina ☐ E-e
2. Xana u tivona nandzu loko u rhangisa swilaveko swa wena ? ☐ Ina ☐ E-e
3. Xana vanhu va tirhisa musa wa wena ? ☐ Ina ☐ E-e
4. Xana u titwa u heleriwe hi matimba endzhaku ko heta nkarhi ni vanhu vo karhi ?
☐ Ina ☐ E-e
5. Xana u papalata timholovo hi ku tinyiketa eka swilaveko swa van'wana ? ☐ Ina ☐ E-e

Loko u hlamule "ina" eka swivutiso swo tala, u nga vuyeriwa eka mindzilakano leyi tiyeke.

Xiyenge xa 3: Ku Hlawula Swipimelo Swa Wena

Xaxameta mahanyelo kumbe swivumbeko swin'wana leswi ku endlaka u titwa u nga ntshunxekanga, u hele matimba kumbe u nga xiximi:

Hi swihi swilo swa wena leswi nga vulavurisanaka ? (Swilo leswi u nga ta ka u nga swi tiyiseleli):

Xiyenge xa 4: Tipakani to Veka Mindzilakano

Swikombiso: .

- "Ndzi lava ku ala handle ko titwa nandzu."
- "Ndzi lava ku sirhelela mahelo ya vhiki ya mina tanihi nkarhi wa munhu hi xiyexe."
- "Ndzi lava ku tshika ku tihlamusela loko ndzi ala swikombelo."

Tsala swa wena:

Xiyenge xa 5: Muaki wa Xitatimende xa Ndzilakano

Tirhisa xivumbeko lexi nga laha hansi ku aka switatimende swa wena swa ndzilakano:

"Ndzi twa [ntlhaveko] loko [xiyimo] . Ndzi lava [ndzilakano]."

Swikombiso: .

- "Ndzi titwa ndzi tshikilelekile loko ndzi kuma tifoyini ta ntirho endzhaku ka tiawara . Ndzi lava nkarhi wo pfula pulagi nimadyambu."
- "Ndzi titwa ndzi vilela loko vanhu va langutele tinhlamulo ta xihatla . Ndzi lava nkarhi wo hlamula hi rivilo ra mina."

Nkarhi wa wena:

Xiyenge xa 6: Titolovete Ku Vula "E-e" .

Tsala tindlela ta 3 to ala hi ku tiya kambe hi xichavo:

Xiyenge xa 7: Ku Sindzisa Mindzilakano

Loko munhu a nga xiximi ndzilakano wa wena:

- Yi wisa hi ku rhula.
- Phindha kan'we ntsena.
- Loko u honisiwa nakambe, tirhisa vuyelo (xikombiso, ku hunguta ku tihlanganisa, ku herisa mbulavurisano).

Hi byihi vuyelo lebyi u nga ta byi tirhisa loko munhu a tshamela ku tsemakanya ndzilakano wa wena?

Xiyenge xa 8: Ku anakanyisisa

Endzhaku ka loko u veke ndzilakano, tivutise:

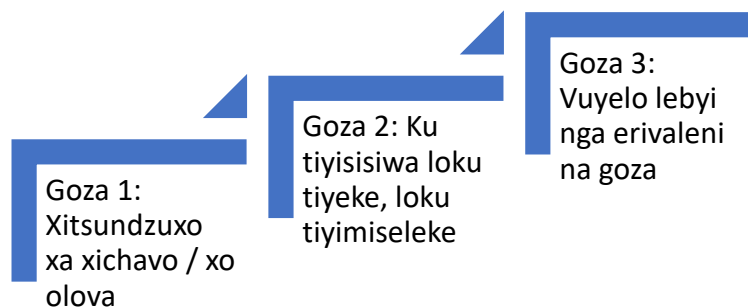
- Xana ndzi tshame ndzi tshembekile eka swilaveko swa mina ni mimpimanyeto ya mina ? ☐ Ina ☐ E-e
- Xana ndzi vulavurisane kahle ? ☐ Ina ☐ E-e
- Xana a swi titwa njhani ku tiyimela ? _____ .
- Xana a ndzi ta endla yini hi ndlela yo hambana enkarhini lowu taka ? _____ .

XITIRHISIWA XA XITEPISI XA NDZILAKANO

Xikongomelo: Ku pulana ni ku tirhisa tinhlamulo leti tiyeke hakatsongo-tsongo loko mindzilakano ya wena yi nga xiximiwi, handle ko tlula mpimo kumbe ku pfala.

Swileriso:

1. Hlawula xiyimo lexi mindzilakano ya wena yi honisiwaka eka xona.
2. Tirhisa xitepisi ku tumbuluxa **tinhlamulo tinharhu leti tlakukaka** :
 - Goza 1: Xitsundzuxo xa xichavo / xo olova
 - Goza 2: Ku tiyisisiwa loku tiyeke, loku tiyimiseleke
 - Goza 3: Vuyelo lebyi nga erivaleni na goza



Xikombiso 1: Mutirhi-kulobye U Rhumela Ti-imeyili ta le Ndzhaku ka Tiawara A Langutela Tindhlamulo ta Xihatla

Goza 1 – Vutisa hi xichavo:

"Just a heads up— Ndzi le handle ka inthanete endzhaku ka awara ya tsevu nimadyambu ku hlayisa ku ringanisela ka ntirho na vutomi . Ndzi ta hlamula hi nkarhi wa hofisi."

Goza 2 – Xitsundzuxo xo tiya:

" Ndzi vule khale leswaku a ndzi kambeli marungula ehandle ka tiawara ta ntirho . Ndzi kombela ku xixima ndzilakano wolowo."

Goza 3 – Vuyelo:

"Loko u ya emahlweni u ndzi tihlanganisa ehandle ka tiawara, ndzi ta rindza ku fikela siku ra ntirho leri landzelaka ku hlamula, ku nga khathariseki xihatla."

Xikombiso 2: Xirho Xa Ndyangu Xi Nyika Xitsundzuxo Lexi Nga Komberiwaka Malunghana Ni Swihlawulekisi Swa Wena eVuton'wini

Goza 1 – Vutisa hi xichavo:

"Ndza swi tiva leswaku u vula kahle, kambe ndzi nga swi tsakela loko wo ndzi pfumelela ku swi hlela leswi hi ndzexe."

Goza 2 – Xitsundzuxo xo tiya:

" Ndzi ku komberile leswaku u nga nyiki switsundzuxo eka mhaka leyi . Ndzi lava ndhawu yo tiendlela swiboho swa mina."

Goza 3 – Vuyelo:

"Loko leswi swi tshama swi ri karhi swi humelela, ndzi ta lava ku ringanyeta leswaku ndzi avelana na n'wina ku fikela kwihi ku ya emahlweni."

Nkarhi Wa Wena: Tata Swiendlakalo Swa Wena

Xiyimo: _____

Goza 1 – Vutisa hi xichavo:

Goza 2 – Xitsundzuxo xo tiya:

Goza 3 – Vuyelo / Goza: .

Xiyimo: _____

Goza 1 – Vutisa hi xichavo:

Goza 2 – Xitsundzuxo xo tiya:

Goza 3 – Vuyelo / Goza: .

Xiyimo: _____

Goza 1 – Vutisa hi xichavo:

Goza 2 – Xitsundzuxo xo tiya:

Goza 3 – Vuyelo / Goza: .

Switsundzuxo Swo Tirhisa Xitepisi:

- **Tshama u rhulile naswona u nga cinci .** U nga pfumeleli van'wana va ku hlundzukisa leswaku u tlakuka hi ku hatlisa ngopfu.
- **Namarhela eka tsalwa ra wena .** Ku phindha-phindha swi kombisa leswaku u serious handle ko hlamusela ku tlula mpimo.
- **Landzelela ku ya fika eka .** Loko u boxa vuyelo byo karhi, endla hi ku pfumelelana na byona . Handle ka sweswo, ndzilakano wa wena wa lahlekeriwa hi ku tshembeka.

TLUKA RA NTIRHO RA TRIGGER LOG

Xikongomelo:

Ku ku pfuna ku xiya swiyimo leswi phindha-phindhiwaka, vanhu kumbe mahanyelo lama ku endlaka u titwa u nga ntshunxekanga, u hlundzuka, u tshikileriwa kumbe u tlula nawu—leswaku u nga sungula ku veka mindzilakano leyi faneleke.

Swileriso:

Hetisa log leyi hi ku hatlisa endzhaku ka xiendlakalo xo hlohlotella hilaha swi nga kotekaka hakona . Yi tirhise ku languta swivumbeko na ku pulana tinhlamulo leti humelelaka swinene hi ku famba ka nkarhi.

Ku Nghena ka Trigger #1

- **Siku/Nkarhi:** _____ .
- **Ku humelele yini ? (Hlamusela xiyimo hi ku komisa):**

- **I mani loyi a a katseka?**

- **I yini lexi vuriweke kumbe lexi endliweke lexi ku pfuxeke?**

- **Xana u titwe njhani hi nkarhi wolowo ? (tick all that apply):**
☐ Ku hlundzuka ☐ Ku vilela ☐ Ku tivona nandzu ☐ Ku pfumala matimba ☐ Ku hlundzuka ☐ Ku khomiwa hi tingana ☐ Ku vava ☐ Ku pfilunganyeka ☐ Ku khuluka mati ☐ Ku tshikileriwa ☐ Swin'wana: _____

- Xana u endle yini kumbe u vule yini loko u hlamula?

- Xana u tiyisisile ndzilakano ? Loko swi nga ri tano, ha yini?

- I yini leswi u nga tsakelaka ku va u swi vule kumbe ku swi endla hi ndlela leyi hambaneke?

- Hi wihi ndzilakano lowu lavekaka eka xiyimo lexi?

- Nkarhi lowu taka, ndzi ta...

Ku Nghena ka Trigger #2

- Siku/Nkarhi: _____ .
- Ku humelele yini ? (Hlamusela xiyimo hi ku komisa):

- I mani loyi a a katseka?

- I yini lexi vuriweke kumbe lexi endliweke lexi ku pfuxeke?

- **Xana u titwe njhani hi nkarhi wolowo ? (tick all that apply):**
☐ Ku hlundzuka ☐ Ku vilela ☐ Ku tivona nandzu ☐ Ku pfumala matimba ☐ Ku hlundzuka ☐ Ku khomiwa hi tingana ☐ Ku vava ☐ Ku pfilunganyeka ☐ Ku khuluka mati ☐ Ku tshikileriwa ☐ Swin'wana: _____

- **Xana u endle yini kumbe u vule yini loko u hlamula?**

- **Xana u tiyisisile ndzilakano ? Loko swi nga ri tano, ha yini?**

- I yini leswi u nga tsakelaka ku va u swi vule kumbe ku swi endla hi ndlela leyi hambaneke?

- Hi wihi ndzilakano lowu lavekaka eka xiyimo lexi?

- Nkarhi lowu taka, ndzi ta...

Ku Nghena ka Trigger # 3

- Siku/Nkarhi: _____ .
- Ku humelele yini ? (Hlamusela xiyimo hi ku komisa):

- I mani loyi a a katseka?

- I yini lexi vuriweke kumbe lexi endliweke lexi ku pfuxeke?

- **Xana u titwe njhani hi nkarhi wolowo ? (tick all that apply):**
☐ Ku hlundzuka ☐ Ku vilela ☐ Ku tivona nandzu ☐ Ku pfumala matimba ☐ Ku hlundzuka ☐ Ku khomiwa hi tingana ☐ Ku vava ☐ Ku pfilunganyeka ☐ Ku khuluka mati ☐ Ku tshikileriwa ☐ Swin'wana: _____

- **Xana u endle yini kumbe u vule yini loko u hlamula?**

- **Xana u tiyisisile ndzilakano ? Loko swi nga ri tano, ha yini?**

- I yini leswi u nga tsakelaka ku va u swi vule kumbe ku swi endla hi ndlela leyi hambaneke?

- Hi wihi ndzilakano lowu lavekaka eka xiyimo lexi?

- Nkarhi lowu taka, ndzi ta...

Tipheteni na Vutivi (tata endzhaku ka 3-5 wa swingheniso):

- Xana vanhu lava fanaka va tshamela ku katseka eka swihlohloteri leswi?
☐ Ina ☐ E-e → I mani ? _____ .
- Xana ku na swiyimo kumbe tinhlokomhaka leti tolovelekeke (xikombiso, ku kavanyetiwa, ku tirha ku tlula mpimo, ku kuma switsundzuxo leswi nga komberiwangiki)?

- Hi yihi mintlhaveko leyi humelelaka ngopfu?

- Hi yihi mindzilakano leyi vonakaka yi tala ku tsemakanya ? (xikombiso, nkarhi, mintlhaveko, ndhawu ya munhu hi xiyexe, ku tifuma) .

Kungu ra Matirhelo: .

- **Mindzilakano yinharhu leyi nga erivaleni leyi ndzi faneleke ku yi simeka hi leyi:**

- **Goza rin'we leritsongo leri ndzi nga ta ri teka vhiki leri ku xixima mindzilakano ya mina:**

--

"Leswi ndzi swi tiyiselaka swi dyondzisa van'wana ndlela yo ndzi khoma . Leswi ndzi swi tiyisaka swi hundzuka mukhuva—eka vona ni le ka mina."



4 Xitarata xa Buitsingel, Schotsche Kloof
Cape Town, eAfrika-Dzonga
8001
www.nikro.org.za