



## **Tataiso ea ho Ntlafatsa Bonna bo Ntle ho Bashemane le Banna**

**2023**



**Leqephe la 1la 71**

## Tafole ea likateng

TAFOLE EA LIKATENG.....	2
SELELEKELA .....	2
HO HLAHLOBA BONNA .....	3
HO HLAOLELA BOITLHOKOMELO .....	19
HO NTLAFATSA TAOLO EA HAU EA MAIKUTLO .....	29
HO HŌLISA TSEBO E NTLA EA PUISANO .....	34
HO HLOMPHA BA BANG.....	53
HO BA MOHLALA O MOTLE O MOTLE .....	68
LENANE LA LINOMORO TSA MATHOMO TSA AFRIKA BOROA BAKENG SA THUSO KA MATŠOENYEHO LE MATŠOENYEHO .....	71

## Selelekela

Rea u amohela bukeng ena ea tšebetso e etselitsoeng ho matlafatsa bahlankana le bashanyana ho hlaolela mekhoha e metle, e nang le tlhomphele e ntle ea bonna . Bukeng ena ea mosebetsi, re tla hlahloba lihlooho le liketsahalo tse fapaneng tse tla u thusa ho itseba, ho aha likamano tse ntle, le ho tsamaisa litebello tsa sechaba ka kholiseho . Hopola, bonna bo nepahetseng ke ho ba motho oa sebele ha u ntse u amohela kutloelo-bohloko, mosa le tlhomphele ho bohle.

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



## Ho Hlahloba Bonna



### HO UTLOISISA BONNA

Karolong ena, re tla hlahloba maikutlo a botona le ho hlahloba litekanyo tsa eona tse fapaneng . Ka ho utloisisa lintlha tse susumetsang kutloisiso ea rona ea bonna, re ka ba le pono e fapaneng haholoanyane le ho amohela lipolelo tse ntle tsa eona.

Bonna bo bolela litšoaneleho, boitšoaro, mesebetsi le litebello tseo ka tloaelo li amahanngoang le ho ba monna moetlong o itseng kapa sechabeng . E akaretsa litloaelo tsa sechaba le tsa setso tse mabapi le bonna le litsela tseo batho ka bomong ba itlhalosang le ho phethahatsa boitsebiso ba bona ba bong joalo ka banna.

Bonna bo ka fapana ho ea ka litso le maemo a histori, 'me ke habohlokoa ho hlokomela hore ha ho na khopolo e le' ngoe, e hlalosoang hohle ka bonna . Lichaba tse fapaneng li ka ba le litebello le maikutlo a fapaneng mabapi le se boleloang ke ho ba monna.

Litšobotsi tse ling tse tloaelehileng le litebello tseo ka tloaelo li amahanngoang le bonna li kenyelletsa matla a 'mele, boikemelo, boikemelo, tlhōlisano, ho ithiba maikutlong, le litšoaneleho tsa boetapele . Leha ho le joalo, ho bohlokoa ho hlokomela hore litšoaneleho tsena ka tlhaho ha lia amana le ho ba banna, 'me batho ba bong bofe kapa bofe ba ka ba le tsona kapa ba li hlalosa.

Hape ke habohlokoa ho khetholla pakeng tsa likarolo tse ntle le tse mpe tsa bonna . Bonna bo botle bo khothalletsa litšobotsi tse kang kutloelo-bohloko, bohlale ba maikutlo,



ho hlompheba ba bang le ho hōlisa boitšoaro . Liphello tse mpe tsa bonna li ka akarelletsa boitšoaro bo chefo, bo kang ho ba mabifi, ho laola, le ho hatella maikutlo, tse ka bang kotsi ho banna le ho ba bang ba ba potolohileng.

Ho utloisisa le ho hlahloba bonna ho kenyelletsa ho botsa le ho phephetsa mesebetsi le litebello tsa setso tsa bong . Ho bohlokoa ho matlafatsa kutloisiso e kenyeletsang le e fapaneng ea bonna e lumellang batho ho hlahisa boitsebiso ba bona ba bong ka 'nete le ho se na maikutlo a kotsi.

## HO HLAUSA BONNA

Nahana ka kutloisiso ea hau ea hona joale ea bonna . E bolela'ng ho uena ? Nahana ka litumelo tsa hau, litekanyetso, le tšusumetso efe kapa efe ea sechaba kapa ea setso e thehileng pono ea hau.

Ngola tlhaloso ea botho ea bonna e fetang maikutlo a tloaelehileng le litebello tsa sechaba . Tsepamisa maikutlo holim'a litšoaneleho, litloaelo le boitšoaro tseo u lumelang hore li kenyelletsa bonna bo nepahetseng.

## BONNA BO CHEFO

Bonna bo chefo bo bolela litebello tse kotsi le tse thibelang se boleloang ke ho ba monna, tse ka amang banna le bashanyana hampe ka litsela tse sa tšoaneng . Mona ke mekhoha e meng e chefo ea bonna e ba amang:

1. **Khatello ea Maikutlo:** Bonna bo nang le chefo bo khothalletsa khopolo ea hore banna ba lokela ho ba thata, ba be stoic le ho hloka maikutlo . Sena se ka lebisa ho hatelleheng ha maikutlo le tumelo ea hore ho bontša ho tsieleha kapa ho batla thuso ke pontšo ea bofokoli . E ka ba kotsi bophelong ba banna ba kelello, kaha ba ka 'na ba thatafalloa ho sebetsana le maikutlo a bona ka katleho.
2. **Mefuta e Lekanyelitsoeng ea Polelo:** Bonna bo chefo hangata bo thibela mefuta e mengata ea maikutlo le boitšoaro bo nkoang bo amohelaha ho banna . E thibela banna ho etsa mesebetsi kapa lithahasello tse nkoang e le "tsa basali" kapa tseo e



seng tsa setso bakeng sa bong ba bona . Moeli ona o ka sitisa ho itlhalosa, boqapi le kholo ea botho.

3. **Khatello ea ho Itloaetsa:** Bonna bo chefo bo beha litebello tse thata le litloaello ho banna, bo ba hatella hore ba ikamahanye le setšoantšo se itseng sa matla, puso, le mabifi . Khatello ena e ka lebisa maikutlong a ho se tšoanelehe, ho tšoenyeha, le ho itšepa ha banna ba sa finyelle litekanyetso tse tse e seng tsa sebele.
4. **Matla a Kotsi a Kamano:** Botho bo chefo bo ka kenya letsoho likamanong tse sa lokang . Tumelo ea hore banna ba lokela ho laola le ho laola e ka lebisa ho hlokgeng basali, ho hlompholloa le ho tsoela pele ho se leka-lekane ha matla ho kotsi . E ka boela ea sitisa nts'etsopeleng ea puisano e phetseng hantle, kutloelo-bohloko, le tekano lipakeng tsa likamano.
5. **Pefo le Pefo:** Bonna bo chefo bo ntšetsa pele khopolo ea hore mabifi le pefo ke litsela tse amohelang tsa ho ipha matla le ho rarolla likhohlano . Sena se ka fella ka litekanyetso tse phahameng tsa tlheketso ea 'mele, ka hare ho likamano pakeng tsa batho le sechabeng ka bophara, e leng se lebisang liphellong tse kotsi ho batho ka bomong le sechabeng.
6. **Bophelo bo Botle ba Kelello bo Amehileng:** Likhatello le litebello tse amanang le chefo ea bonna e ka ba le phello e kotsi bophelong ba kelello ba banna . Banna ba ka 'na ba se na monyetla oa ho batla thuso litabeng tsa bophelo bo botle ba kelello ka lebaka la sekhobo le tšabo ea ho nkoa ba fokola . Sena se ka fella ka litekanyetso tse phahameng tsa maemo a bophelo bo botle ba kelello tse sa phekoeng le kotsi e eketsehileng ea ho intša kotsi kapa ho ipolaea.
7. **Kamano e Lekanyelitsoeng le Khokahano:** Bonna bo chefo bo ka sitisa tsoelo-pele ea likamano tse haufi-ufi le tse nang le morero le ba bang . Ho hatisoa ha boikemelo le ho itšepa ho ka etsa hore ho be thata ho banna ho theha likamano tse haufi le ho fumana marang-rang a tšehetso ea maikutlo.

Ho bohlokoa ho sebetsana le boto e chefo le ho khothalletsa mefuta e ntlafetseng ea bonna e lumelang banna le bashanyana ho itlhalosa ka 'nete, ho amohela mefuta e mengata e fapaneng ea maikutlo, le ho khothalletsa likamano tse ntle le tse nang le tlhompho . Ho theha libaka tse khothaletsang lipuisano tse bulehileng, ho phephetsa maikutlo a fosahetseng, le ho khothaletsa tekano ea botona le botšehali ho ka thusa ho fokotsa litlamorao tse mpe tsa botona bo chefo le ho etsa hore banna le bashanyana ba be le bophelo bo botle.

## **THUTO-PALE: KAMEHO EA BOTONA BO CHEFO HO BOPHELO BO BOTLE BA KELELLO EA THABO**

Thabo ke monna ea lilemo li 30 ea hōletseng lelapeng la setso le neng le khomaretse boikarabelo le litebello tse thata tsa bong . O ile a rutoa ho ba motho ea thata, ea se nang



maikutlo, le ho etelletsa pele matla le ho laola ho feta ho ba kotsing le ho bontša maikutlo . Bophelong bohle ba hae, Thabo o ile a kenya litumelo tsena ka hare ho naha 'me a loantšana le phello ea chefo ea bonna ea botona bophelong ba hae.

### Litlamorao tsa Toxic Masculinity:

1. **Khatello ea Maikutlo:** Ka lebaka la likhatello tsa sechaba, Thabo o ile a iikutloa a tlameha ho hatella maikutlo a hae . O ne a lumela hore ho bontša bofokoli kapa ho batla thuso ho ne ho tla nkoa e le pontšo ea bofokoli . Ka lebaka leo, o ne a thatafalloa ke ho ntša maikutlo a hae 'me hangata o ne a kenya mathata a hae ka hare, e leng se ileng sa lebisa khatellong ea maikutlo le ho itšehla thajana.
2. **Boitlhaloso bo Lekanyelitsoeng:** Bonna bo chefo bo ile ba ruta Thabo hore lithahasello tse itseng le boitšoaro bo ne bo nkoa e le "ho hloka monna." O ne a iikutloa a le leqe ho phehella mesebetsi e ka ntle ho litloaelo tse tloaelehileng tsa banna, tse kang bonono, tantši, kapa mosebetsi oa ho hōlisa, a tšaba kahlolo le ho songoa ke ba bang . Sena se ile sa fokotsa bokhoni ba hae ba ho hlahloba litakatso tsa hae ka botlalo le ho itlhalosa ka 'nete.
3. **Mathata a Likamano:** Bonna bo chefo bo ile ba susumetsa maikutlo a Thabo ka likamano . O ne a lumela hore o lokela ho lula a laola, a qophe ka matla, 'me a qobe ho bontša ho ba kotsing . Monahano ona o ne o sitisa bokhoni ba hae ba ho theha likamano tse ntle le ba bang, ha a ntse a sokola ho buisana ka bolokolohi, ho utloelana bohloko le ho theha maqhama a tebileng a maikutlo . Ka lebaka leo, likamano tsa hae hangata li ne li se na kamano e haufi-ufi 'me li na le bothata ba ho se leka-lekane ha matla.
4. **Khatello ea ho Itloaetsa:** Thabo o ile a ba le khatello e matla ea hore a ikamahanye le litebello tsa sechaba tsa bonna . O ile a iikutloa a tlameha ho lula a bontša matla a 'mele, ho ikemela, le tlhōlisano ho paka bonna ba hae . Sena se ile sa lebisa ho itšoa ea liphoso kamehla le maikutlo a hore ha ho mohla e kileng ea e-ba "monna ka ho lekaneng," ho fella ka khatello ea kelello e sa feleng le matšoenyeho.
5. **Mathata a Bophelo bo Botle ba Kelello:** Tšusumetso ea chefo ea bonna e ile ea senya bophelo ba kelello ba Thabo . Ho se khone ho ntša maikutlo ka bolokolohi le ho batla tšehetso ho ile ha tlatsetsa bolutung, ho tepella maikutlong le matšoenyehong . O ile a ba le khatello e phahameng ea maikutlo, kaha o ne a lula a utloa ho hlokahala hore a phelele litebello tsa sechaba tseo e seng tsa sebele.





## LITŠUSUMETSO TSA SETSO LE SECHABA

Batlisisa maikutlo a fapaneng a setso le nalane mabapi le bonna . Bonna bo fapana joang lichabeng le linakong tse fapaneng ? Re ka ithuta'ng lintlheng tsee tse sa tšoaneng?

Litso tse fapaneng li na le maikutlo a sa tšoaneng mabapi le bonna, 'me maikutlo ana a bōpa tsela eo bonna bo utloisoang le ho hlalosoang ka eona . Mehlala e nolofalitsoeng ke ena ea kamoo bonna bo bonoang litsong tse fapaneng:

### Setso sa Bonna (mohlala, Sparta ea Khale):

Litsong tse ling, bonna bo amahanngoa le matla a 'mele, sebete le litšobotsi tse kang tsa mohlabani .

Setso sa bohloko-holo sa Sparta se ne se nka bonna ba bohlokoa bo lebisitsoe holim'a matla a sesole le mamello ea 'mele.

### Kopano ea Bonna (mohlala, Japane):

Litso tse ling li hatisa boitsebiso bo kopanetsoeng le kutloano ea sehlopha . Japane, khopolo ea bonna hangata e amahanngoa le litšoaneleho tse kang botšephehi, boitšoaro, le bokhoni ba ho phethahatsa mesebetsi le boikarabelo ba sechaba.

### Ponahalo ea Maikutlo (mohlala, Meetlo ea Matsoalloa):

Meetlo e meng ea matsoalloa a moo e keteka bonna bo kenyelletsang ho hlalisa maikutlo, kutloelo-bohloko, le kamano e matla le tlhaho . Ka mohlala, setso sa Native American Lakota se lemoha boitsebiso ba Meea e Mebeli, moo batho ba nang le litšoaneleho tsa banna le tsa basali.

### Machismo (mohlala, Meetlo ea Latin America):

Litsong tse ling tsa Latin America, ho na le maikutlo a "machismo" a amanang le bonna . Hangata e totobatsa likarolo tse tloaelehileng tsa botona le botšehali, puso, le ho tiea .



Leha ho le joalo, ke habohlokoa ho hlokomela hore ha se litso tsohle tsa Latin America tse khomarelang ka tieo mokhoa ona.

### **Tekatekano le Kutloano (mohlala, Meetlo ea Matsoalloa a Sehlekehlekeng sa Pacific):**

Meetlo ea matsoalloa a Lihlekehlekeng tsa Pacific hangata e hatisa ho leka-lekana le kutloano pakeng tsa matla a banna le a basali . Bonna bo nkoa e le bo tlatseletsang botšehali, bo nang le litšoaneleho tse kang matla, tlhomphe, le boetapele bo sebetsang tumellanong le kholiso le tlhokomelo.

Litsong tsa Bophirimela le meetlong ea Afrika, bonna bo ka utloisisoa ka litsela tse sa tšoaneng . Mona ke likakaretso tse nolofalitsong tsa kamoo bonna bo bonoang litsong tsena, hammoho le mehlala e meng:

#### **Meetlo ea Bophirimela**

##### **Botho le Katleho:**

Litsong tsa Bophirimela, hangata bonna bo amahanngoa le botho, boipuso le katleho ea botho . Banna ba kothalletsoa ho phehella katleho thutong, mesebetsing le linthong tse ling tsa botho . Mehlala e kenyelletsa ho ananela ho itšepa le tlhōlisano.

##### **Boithibelo ba Maikutlo:**

Hangata litso tsa Bophirimela li lebeletse hore banna ba bontše ho ithiba maikutlong le ho qoba ho ba kotsing . Ho ntša maikutlo pepenene ka linako tse ling ho ka 'na ha nkoa e le pontšo ea bofokoli . Mehlala e kenyelletsa khatello ea "ho tiea" kapa ho qoba ho bontša masoabi kapa tšabo.

##### **Tekano le Likarolo tsa Bong:**

Lichaba tsa Bophirima li 'nile tsa hatisa ka ho eketsehileng tekano ea botona le botšehali, ho phephetsa karolo e tloaelehileng ea bong le maikutlo a sa tsitsang . Banna ba kothalletsoa ho ba balekane le bo-ntate ba tšehetsang, ba arolelanang boikarabelo ba lelapa . Mehlala e kenyelletsa bo-ntate ba kenyang letsoho ka mafolofolo tlhokomelong ea bana le banna ba buellang litokelo tsa basali.





## Meetlo ea Afrika



### Boitsebahatso ba Sechaba:

Meetlo e mengata ea Mafrika e nka boitsebahatso ba sechaba e le ea bohlokoa 'me e hatisa bohlokoa ba boiketlo bo kopanetsoeng . Bonna bo atisa ho bonoa tabeng ea ho phethahatsa boikarabelo ba sechaba le ba lelapa . Mehlala e kenyelletsa ho beha litlhoko tsa sechaba pele ho feta litakatso tsa motho ka mong.

### Tlhompho ho Baholo:

Ho hlompha baholo le batho ba nang le bolaoli ke karolo ea bohlokoa ea meetlo ea Afrika . Ho lebeletsoe hore banna ba bontše tlhompho le ho boloka meetlo, e leng se tlatsetsang boikutlong ba bona ba bonna . Mehlala e kenyelletsa ho hlompha le ho batla tataiso ho tsoa ho litho tsa lelapa kapa baetapele ba sechaba.

### Mosireletsi le Mofani:

Litsong tsa Mafrika, hangata bonna bo ama ho ba mosireletsi le mohlokomeli oa lelapa le sechaba sa habo . Ho lebeletsoe hore banna ba netefatse tšireletseho le boiketlo ba baratua ba bona . Mehlala e kenyelletsa ho nka karolo ea mofepi oa mantlha le ho netefatsa polokeho ea lelapa.

Ke habohlokoa ho hopola hore mehlala ena e nolofalitsoe 'me e ka' na ea se ke ea tšoara ho rarahana ho feletseng ha maikutlo a setso ka seng mabapi le bonna . Ho feta moo,



maikutlo ana a ka fetoha ha nako e ntse e ea ha sechaba se fetoha 'me se amohela kutloisiso e akaretsang ea bong.

## **BANNA BA LIFILIMI LE MECHA EA LITABA**

Lifiliming, hangata bonna bo bontšoa ka litsela tse sa tšoaneng, ka mehlala e metle le e mebe . Mona ke tlhahlobo e nolofalitsong:

### **Mehlala e Ntle**

#### **Sebete le Heroism:**

Lifilimi tse ngata tsa liketsahalo li bontša banna ba bontšang sebete le sebete, ba sireletsang ba bang le ho emela se nepahetseng . Libapali tsena li khothatsa bamameli ka boitelo le boikemisetso ba ho tobana le mathata.

#### **Bothata ba Maikutlo:**

Lifilimi tse ling li phephetsa maikutlo a tloaelehileng ka ho bontša libapali tsa banna ba hlaselehang habonolo maikutlong . Baphetwa bana ba hlahisa maikutlo a bona mme ba kenella puisanong e phetseng hantle, ba hodisa mohopolo wa hore ho buleha maikutlong ke karolo e ntle ya bonna.

### **Mehlala e Mebe**

#### **Bonna bo Chefo:**

Lifilimi tse ling li ntšetsa pele litšobotsi tse kotsi tsa bonna, tse khothalletsang boitšoaro bo mabifi, ho laola le ho hanyetsa basali . Lits'oants'o tsena li tiisa maikutlo a fosahetseng 'me li ka tlatsetsa moetlong oa pefo le ho hloka tlhomphe.

#### **Khatello ea Maikutlo:**

Lifiliming tse ling, libapali tsa banna li hlahisoa e le batho ba sa tsotelleng maikutlo, ba qoba ho ba kotsing le ho hatella maikutlo a bona. Sena se ka tiisa maikutlo a hore ho hlahisa maikutlo ke sesupo sa bofokoli, ho sitisa kholo ea mophetwa le ho ntshetsa pele mehopollo e kotsi.

#### **Maemo a ke keng a Finyelleha:**

Hangata lifilimi li bontša libapali tsa banna ba nang le 'mele e loketseng, tse hatisang bohlokoa ba ho ba le matla le ponahalo . Sena se ka hlahisa litebello tse sa utloahaleng ho banna, tse lebisang litabeng tsa ponahalo ea 'mele le mathata a ho itšepa.



Ke habohlokoa ho hlokomela hore ena ke mehlala e nolofalitsoeng, 'me hase lifilimi tsohle tse kenang ka makhethe likarolong tsena . Ponahatso ea bonna filiming e rarahane, 'me ho na le boiteko bo ntseng bo eketseha ba ho phephetsa lipale tsa setso le ho khothaletsa boemeli bo fapaneng le bo botle ba botona.

### **Mehlala e Ntle ho Lipapatso:**

#### **Emotional Intelligence:**

Lipapatso tse ling li bontša banna ba bontšang bohlae ba maikutlo le kutloelo-bohloko . Ka mohlala, papatso e ka bontša ntate ea tšelisang ngoana oa hae kapa motsoalle oa hae oa monna a mo tšehelitse nakong eo ho leng thata . Lits'oants'o tsena li totobatsa likarolo tse ntle tsa bonna, li totobatsa bohlokoa ba khokahano ea maikutlo le kutloisiso.

#### **Tlhokomelo le Tlhokomelo:**

Lipapatso tse ling li phephetsa karolo e tloaelehileng ea botona le botšehali ka ho bontša banna ba etsang mesebetsi ea tlhokomelo . Ka mohlala, papatso e ka 'na ea bontša ntate ea kopanelang ka mafolo-folo tlhokomelong ea bana kapa monna ea phehelang lelapa la hae lijo . Lits'oants'o tsena li phahamisa mohopolo oa hore bonna bo kenyelletsa litšoaneleho tsa ho holisa le ho arolelana boikarabelo ka lapeng.

### **Mehlala e Fosahetseng Lipapatsong:**

#### **Hypermasculinity:**

Lipapatso tse ling li ntšetsa pele maikutlo a feteletseng a banna, a bontšang banna e le ba mabifi ho feta tekano, ba laolang kapa ba nang le likamano tsa botona le botšehali ka tsela e feteletseng . Litšoantšiso tsena li tiisa maikutlo a kotsi a bonna, li hatisa matla a 'mele, tlhōlo, le ho bontša ho se tšoanelehe ha basali . Ka mohlala, papatso e ka 'na ea bontša monna a sebelisa matla a hae a 'mele ho tiisa puso kapa ho hanyetsa basali molemong oa ho ithuisa.

#### **Bonna bo Chefo:**

Lipapatso tse ling li khothalletsa bosodoma bo chefo ka ho bontša boitšoarō bo tlatsetsang liphethong tse kotsi tsa bong . Ka mohlala, papatso e ka 'na ea bontša monna ea itšoarang ka mokhoa o hloakang tlhomphe kapa o qobellang basali kapa a buella likhopolo tse kotsi tse fokotsang maikutlo . Litšoantšo tsena li tiisa likarolo tse mpe le tse kotsi tsa bonna.

Ho bohlokoa ho hopola hore mehlala ena e nolofalitsoe 'me ha e akarelletse letoto le felletseng la litšoantšo tsa papatso . Ho feta moo, tlhaloso ea litšoantšo tsena e ka 'na ea fapana ho ea ka batho ho latela maikutlo a bona le liphihlelo tsa bona . Indasteri ea



papatso butle-butle e hlokomela bohlokoa ba ho khothalletsa mefuta e mengata e fapaneng le e ntle ea boemeli ba banna.

### **MAIKUTLO LE LITEBELLO:**

Le hoja ho le bohlokoa ho hlokomela hore litloaelo tse fapaneng li ka fapana ho ea ka litso le maemo, mona ke tse ling tse tloaelehileng tse tloaelehileng mabapi le bonna hammoho le mehlala e qaqileng:

#### **Toughness le Aggression:**

Stereotype: Banna ba lebeletsoe hore ba be matla 'meleng, ba be matla, 'me ba itokisetse ho tobana le likhohlano tsa 'mele.

Mohlala: Lifilimi tsa liketso hangata li bontša batšoantšisi ba banna ba rarollang mathata ka pefo ea 'mele, ba tiisang khopolo ea hore matla le mabifi ke karolo ea bohlokoa ho bonna.

#### **Emotional Stoicism:**

Stereotype: Banna ba lokela ho hatella maikutlo a bona le ho qoba ho bonts'a bofokoli kapa kutloelo-bohloko.

Mohlala: Monna ea patang maikutlo a hae 'me a qoba ho lla kapa ho ntša masoabi hobane a tšaba hore a ka 'na a nkoa e le pontšo ea bofokoli.

#### **Mofani le Mofani:**

Stereotype: Banna ba lebelletsoe ho ba bona ba fumanang meputso ea mantlha malapeng a bona, ba ikarabellang bakeng sa tšehetso ea lichelete.

Mohlala: Monna ea ikutloang a le tlas'a khatello ea hore e be eena feela mohlokomeli oa lelapa la hae, ha mosebetsi oa molekane oa hae le monehelo ea hae ea lichelete e sa nkoa e le ea bohlokoa.

#### **Puso le Boetapele:**

Mehato e fapaneng: Banna ba lokela ho nka maemo a matla le bolaoli, ba be le taolo holim'a ba bang.

Mohlala: Batšoantšisi ba banna hangata ba hlahisoa e le baetapele ba hlahelletseng lifiliming, mekhatlong ea likhoebo, kapa mesebetsing ea lipolotiki, ba tiisa tumelo ea hore boetapele ke tšobotsi ea banna.

#### **Ho Qoba Bosadi:**



Stereotype: Banna ba lokela ho suthela thōko le ntho leha e le efe e nkoang e le ea basali, e kang ho hōlisa, ho nahanela maikutlo, kapa boikarabelo ba lelapa.

Mohlala: Monna ea qobang ho etsa lintho tse kang ho pheha, ho hloekisa, kapa ho hlokomela bana, a lumela hore ke boikarabelo ba basali feela.

### **Thobalano:**

Stereotype: Banna ba lokela ho lula ba lelekisa tlhōlo ea thobalano le ho bontša lerato la bona.

Mohlala: Matšolo a papatso a hanyetsang basali le ho hlahisa banna e le ba atlehileng le ba lakatsehang ho ipapisitsoe le bokhoni ba bona ba ho hohela balekane ba bangata ba thobalano.

### **Lehloyo la batho ba ratanang le ba batona le ba batona:**

Stereotype: Bonna bo lokela ho hlaloso ka ho ratana ha batho ba bong bo fapaneng, 'me kheloha leha e le efe e nkoa e le tšokelo ho banna.

Mohlala: Maemo ao batho ba somang kapa ba nyenyefatsang banna ba hlalosing maikutlo a bona, ba bonts'ang bofokoli, kapa ba bonts'a boitšoaro bo nkoang e le bo sa tsitsang.

Ke habohlokoa ho hlokomela hore maikutlo ana a khelohileng a fokotsa mefuta e mengata ea banna 'me a ka ba le liphello tse mpe ho batho ka bomong ka ho ntšetsa pele litebello tse kotsi le ho hatella maikutlo a sebele . Ho bohlokoa ho phephetsa le ho felisa maikutlo ana a khelohileng ho khotaletsa sechaba se kenyeletsang bohle le se amohelehang.



## LI-STEREOTYPES TSE HLOLLANG

Mehlala e meng e metle ke ena ea batho ba hanyetsang maikutlo a tloaelehileng a bonna.

### Fred Rogers:

E tsejoa ka: Motsamaisi oa lenaneo la thelevishene "Mister Rogers' Neighbourhood."

Ho hanyetsa maikutlo a setso: Fred Rogers o ile a phephetsa bonna ba setso ka ho bontša mosa, kutloelo-bohloko le ho ba kotsing ea maikutlo . O ile a khothalletsa bohlokoa ba ho itlhalosa, ho buisana ka bolokolohi le ho hōlisa likamano.



Grand Communications/The Fred Rogers Company

### Khosana:

E tsebahala ka: Sebini le sebini se tsebahalang.

Ho hanyetsa maikutlo a setso: Khosana o ile a phephetsa litloaelo tsa botona le botšehali ka khetho ea hae e makatsang ea feshene, litlolo le setaele sa bosali . O ile a amohela litšoaneleho tsa bonna le tsa basali, a felisa maikutlo a sa tsitsang le ho khothalletsa batho ka bomong.



Richard E. Aaron/Redferns



## David Beckham:

E tsejoa ka: Sebapali sa mehleng sa profeshenale.

Ho hanyetsa maikutlo a setso: David Beckham o ile a phephetsa maikutlo a sa tsitsang ka ho bontša lerato pepenene ho bana ba hae, ho tšehetsa mosebetsi o atlehileng oa mosali oa hae, le ho kenya letsoho litabeng tsa feshene le botle.

O ile a hlalosa bonna ka ho hatisa bohlokoa ba lerato, lelapa, le mokhoa oa botho.



@loyaltyzeus/Instagram

## Laverne Cox:

E tsebahala ka: Sebapali sa litšoantšiso, 'muelli le moloaneli oa litokelo tsa transgender.

Ho hanyetsa maikutlo a setso: Laverne Cox o hanyetsa maikutlo a setso a banna ka ho amohela pepenene boitsebiso ba hae e le mosali ea iphetotseng bong . Ka ts'ebetso ea hae ea ts'ebetso le ponahalo, o phephetsa litebello tsa sechaba le ho khothaletsa kakaretso le kamohelo ea maikutlo a fapaneng a bong.



Saul Loeb/AFP via Getty Images



## Barack Obama:

E tsejoa ka: Mopresidente oa bo44 oa United States.

Ho hanyetsa maikutlo a setso: Barack Obama o ile a phephetsa maikutlo a tloaelehileng a banna ka ho bontša kutloelo-bohloko pepenene, ho ba kotsing, le bohlae ba maikutlo nakong ea bopresidente ba hae . O ile a bontša matla ka boeta-pele ba hae, ha a ntse a ananela kutloelo-bohloko, bonngoe, le bohlokoa ba lelapa.



Official portrait, 2012

## Somizi Mhlongo:

E tsejoa ka: Motho oa mecha ea litaba, setsebi sa lipina, le seboholi sa thelevishene.

Ho hanyetsa maikutlo a setso: Somizi Mhlongo o hanyetsa maikutlo a sa tsitsang a bong ka mokhoa oa hae oa boikhohomoso, botho bo mahlahahlaha, le ho pepeseha ha hae ka thobalano . O khothalletsa ho ikamohela le ho khothaletsa ba bang ho amohela boitsebahatso ba bona bo ikhethang.

Batho bana ba fana ka mohlala oa batho ba hanyetsang maikutlo a tloaelehileng a banna, ba khothaletsang bonnete, ho kopanyelletsisa le ho felisa likhopolo-taba.



## MAPHAHA-PANA

Phapanyetsano ke khopolo e lemohang kamoo likarolo tse <sup>IOL</sup> fapaneng tsa boitsebiso ba motho, tse kang morabe, morabe, maemo a moruo sechabeng, le tšekamelo ea ho kopanela liphate, li sebelisanang le ho hohlana, li bōpa liphihlelo tsa bona le mathata a bona . Ha re nahana ka intersectionality mabapi le bonna, ho bolela





ho utloisisa hore bonna ha se boits'oaro bo lekanang 'me bo ka susumetsoa ke lintlha tsena tse kopanang.

### Morabe le Bonna:

Merabe le merabe e fapaneng e kanna ea ba le litebello tse ikhethang tsa setso le maikutlo a fapaneng mabapi le bonna . Ka mohlala, litebello tsa bonna har'a batho ba Batšo, Basoeu, kapa Maasia li ka fapana . Litebello tsena li ka ama tsela eo batho ba hlalolang bonna ba bona le ho ba le khatello ea sechaba.

### Boemo ba Moruo oa Sechaba le Bonna:

Mabaka a moruo a ka ama tsela eo bonna bo nkoang le ho etsoa ka eona . Banna ba tsoang litsong tse fapaneng tsa maemo a bophelo le moruo ba ka tobana le liphephetso tse ikhethang mabapi le ho hlahisa bonna ba bona ka lebaka la likhatello tsa lichelete, phihlollo ea lisebelisoa, kapa litebello tse amanang le maemo a bona a bophelo.

### Boikutlo ba Thobalano le Bonna:

Boikutlo ba ho kopanela liphate bo ka kena-kenana le bonna, kaha maikutlo a sechaba le litebello mabapi le bonna li ka 'na tsa fapana ho banna ba bong bo fapaneng ha ho bapisoa le banna ba ratanang le ba bong bo fapaneng, ba bong bo fapaneng, kapa ba iphetotseng bong . Batho ba LGBTQ+ ba ka shebana le liphihlollo tse ikhethang le liphephetso tsa ho hlahisa bonna ba bona sechabeng kapa sechabeng ka kakaretso.

### Morabe le Bonna Afrika Borwa:

Boemong ba Afrika Boroa, litebello tsa setso mabapi le bonna li ka fapana lipakeng tsa merabe le merabe e fapaneng . Mohlala, menahano e tloaelehileng ea bonna sechabeng sa Mazulu e ka 'na ea totobatsa matla, sebete, le ho khomarela meetlo ea meetlo, athe lichabeng tsa Mafrikanse, bonna bo ka amahanngoa le bostoic le boitlamo.



Liphihlollo tsa banna ba Batho ba Batšo ba Afrika Boroa li ka 'na tsa kopana le bonna ho latela maemo a histori le a tsoelang pele a ho se lekane ha merabe . Lefa la tlhalele le khethollo ea morabe e hlophisitsoeng li ka theha maikutlo a banna ba Batho ba Batšo, e leng se lebisang ho likhopolo-taba kapa liphephetso tse amang tsela eo banna ba Batšo ba hlalolang bonna ba bona le ho tsamaisa litebello tsa sechaba.



## Boemo ba Moruo oa Kahisano le Bonna ba Afrika Boroa:

Banna ba tsoang maemong a tlase a moruo oa kahisano Afrika Boroa ba ka tobana le liphephetso tse ikhethang mabapi le ho hlahisa bonna ba bona ka lebaka la phihlelo e fokolang ea lisebelisoa le menyetla . Mathata a moruo a ka ama boitlhompho ba bona, mesebetsi ea bona e le bafani, le khatello ea ho lumellana le litebello tsa sechaba mabapi le se boleloang ke ho ba monna ea atlehileng le ea motona.

Ho kopana ha maemo a moruo oa kahisano le bonna ho ka boela ha hlokomeloa ka tsela eo banna ba tsoang litsong tse khethehileng tsa Afrika Boroa ba tsamaisang bonna ba bona . Khatello ea ho boloka boemo ba sechaba le ho finyella litebello tsa sechaba tsa katleho e ka ama boitšoarō ba bona le ho matlafatsa matla a matla ka hare ho likamano le sechaba.

## Maikutlo a Thobalano le Bonna Afrika Boroa:

Batho ba LGBTIQA Afrika Boroa ba ka 'na ba tobana le liphihlelo tse fapaneng le mathata a ho hlahisa botona ba bona ka har'a metse ea bona kapa sechabeng ka kakaretso . Mohlala, banna ba ratanang le ba bong bo fapaneng ba ka 'na ba tobana le sekhobo le khethollo sechabeng, e leng se ka amang ho ikamohela ha bona le bolokolohi ba ho hlahisa bonna ba bona ka 'nete.

Banna ba iphetotseng bong ba Afrika Boroa ba ka 'na ba tsamaea ka litsela tse rarahaneng tsa bonna, boitsebiso ba bong, le litebello tsa setso . Ba ka 'na ba tobana le liphephetso tsa ho hokahanya boitsebiso ba bona ba bong le litebello tsa sechaba le maikutlo a sa tsitsang a amanang le bonna, ha ba ntse ba buella litokelo le kananelo ea bona sechabeng sa LGBTIQA ka bophara.

Ho utloisisa kamano ea litsela ho re thusa ho hlokomela hore bonna ha se khopolo e le 'ngoe empa bo bōptjoa ke lintlha tse fapa-fapaneng tse hokahaneng . E totobatsa bohlokoa ba ho nahana ka liphihlelo le liphephetso tse fapaneng tseo batho ka bomong ba ka tobanang le tsona ho ipapisitsoe le boitsebahatso ba bona bo fapaneng . Ka ho amohela ho kopana ha litsela, re ka khothaletsa lipuisano tse kenyeletsang le tse sa hlakang mabapi le bonna le ho sebeletsa ho felisa likhopolo tse kotsi le leeme.

## MESEBETSI E MOLEMO BAKENG SA HAO

- 1 **Puisano** : Kopanela lipuisanong tse bulehileng le lithaka kapa litho tsa lelapa tse tsoang litsong tse fapaneng ho fumana leseli mabapi le boiphihlelo ba bona ba bonna le hore na bo kopana joang le boitsebahatso ba bona.
- 2 **Reflective Journaling**: Behela ka thoko nako e khethehileng ea ho ngola ka kutloisiso ea hau ea bonna . Nahana ka hore na litebello tsa sechaba le litšusumetso li amme



maikutlo a hau joang . Ngola menahano ea hau, litumelo, le mathata afe kapa afe ao u tobanang le 'ona mabapi le ho amohela bonna bo nepahetseng.

- 3 **Mecha ea litaba:** Kgetha filimi, lenaneo la TV, kapa papatso e bontshang bonna . Hlahlobisisa ka ho hlaka litšoantšo tsa bonna ka hare ho eona . Lemoha likhopolotaba tse kotsi kapa litebello tseo e seng tsa sebele . Nahana kamoo litšoantšo tsena li ka amang kutloisiso ea bashebelli ka bonna.
- 4 **Puisano ea Motho ka mong:** Khetha setho sa lelapa, motsoalle, kapa moeletsi eo u mo ratang bakeng sa pontšo ea bona e ntle ea bonna . Tšoara lipuisano le bona ho fumana temohisiso ka litekanyetso tsa bona, litumelo le liphihlelo tsa bona . Ba botse ka leeto la bona la ho amohela bonna le mathata afe kapa afe ao ba tobaneng le ona.
- 5 **Patlisiso ea Mohlala:** Khetha mohlala oa monna ho tsoa nalaneng, lingoliloeng, kapa sechabeng sa mehlang ea kajeno ea nang le bonna bo nepahetseng . Batlisisa ka bophelo ba bona, litekanyetso tsa bona le menehelo ea bona . Ngola pale e khuts'oane ea bophelo bo botle u totobatsa litšoaneleho tsa bona tse ntle le tšusumetso eo ba e entseng ho ba bang.
- 6 **Li-Stereotypes tse Hlolang:** Lemoha le ho phephetsa maikutlo a fosahetseng a kotsi a fokotsang kutloisiso ea hau ea bonna, ho khothalletsa pono e pharaletseng, e kenyeletsang.
- 7 **Maikutlo le Kotsi:** Lekola bohlokoa ba bohlale ba maikutlo le ho amohela bofokoli joalo ka matla, ho lumella ho hlalisa maikutlo a phetseng hantle.

Hopola, ho utloisisa bonna ke mokhoa o tsoelang pele oa ho itlhahloba le ho ithuta . Ka ho kopanela mesebetsing ena, u tla ba le pono e fapaneng haholoanyane le e kenyeletsang ka bonna, e leng se u nolofalletsang ho amohela lipolelo tse ntle tsa bona.

## Ho Hlaolela Boitlhokomelo

Ho itlhokomela ke bokhoni ba ho lemoha le ho utloisisa menahano ea rona, maikutlo, boitšoaro le sepheo sa rona . Ho akarelletsa ho ba le pono e hlakileng ea seo re leng sona, ho akarelletsa matla a rōna, mefokolo ea rōna, litekanyetso tsa rōna le litumelo tsa rōna.

Ho itseba ho bohlokoa hobane ho re thusa ho itseba le ho itseba hantle le liketso tsa rona . Ha re itseba, re ka lemoha maikutlo a rōna 'me ra utloisisa hore na ke hobane'ng ha re ikutloa ka tsela e itseng . Sena se re lumella ho laola maikutlo a rona ka katleho le ho etsa liqeto tse nang le tsebo.

Ho itlhokomela ho boetse ho re thusa ho lemoha matla le mefokolo ea rōna . Ka ho utloisisa bokhoni ba rōna le mefokolo ea rōna, re ka ipehela lipakane tseo re ka li finyellang 'me ra sebeletsa khōlo ea botho . E re nolofalletsa ho etsa liqeto tse



lumellanang le litekanyetso tsa rona le ho etsa hore re be le morero le khotsofalo bophelong ba rona.

Likamanong, ho itseba ho phetha karolo ea bohlokoa . Ha re eelloa maikutlo a rona le boitšoaro ba rona, re ka buisana ka katleho haholoanyane, ra rarolla likhohlano ka tsela e hahang, le ho aha likamano tse matla le ba bang . E boetse e re lumella ho ba le kutloelo-bohloko haholoanyane le kutloisiso mabapi le maikutlo a ba bang.

Ka kakaretso, ho itseba ho bohlokoa hobane ho re fa matla a ho phela ka 'nete, ho etsa liqeto tse betere, le ho theha likamano tse ntle . E re thusa ho tsamaea bophelong ka ho hlaka, ho ikamohela, le kutloisiso e tebileng ea rona le ba re potolohileng.

## LIKETSO TSE SEBETSANG TSE TLA U THUSA HO EKETSA TSEBO EA HAU

### HO ITLHOKOMELA MAIKUTLONG

Nahana ka maikutlo a hau le lintho tse u susumetsang maemong a thata.

Lintho kapa Maemo a Tlisang Maikutlo ho Nna	Na ke Maikutlo a Matle Kapa a Mabe?	Ke etsa'ng ha ke utloa Maikutlo aa?	Na ke Karabelo e Ntle Kapa e Mpe?	Nka Laola Boemo Joang Hamolemo?



## LETHATHAMO LA HO EKETSA BOITLHOKOMELO

Sebelisa nako 'me u sebetse lethathamong lena ho u thusa ho itseba hantle.

### 1. Maikutlo:

- a. Beha nako e tloaelehileng ea ho itlhahloba.
- b. Etsa sebaka se khutsitseng le se phutholohileng bakeng sa ho itlhahloba.
- c. Ngola mehopolo ea hau, maikutlo, le liphihlelo ho fumana leseli.

### 2. Tlhokomeliso ka Maikutlo:

- a. Ela hloko maikutlo a hau letsatsi lohle.
- b. Hlalosa le ho ngola maikutlo a hau ka nepo.
- c. Ela hloko kamoo maikutlo a hau a amang mehopolo le boitšoaro ba hau.

### 3. Litlhahiso le Lipaterone:

- a. Hlalosa maemo kapa batho ba bakang maikutlo a matla.
- b. Lemoha mekhoha e iphetang mehopolong ea hau, maikutlong le boitšoaronng.
- c. Hlahlobisisa lisosa tse bakang lisosa le lipaterone tsena.

### 4. Kelello:

- a. Itloaetse mekhoha ea ho ela hloko, joalo ka ho thusa kapa ho phekumoloha ho tebileng.
- b. Ela hloko menahano le maikutlo a hau ntle le ho ahlola kapa ho khomarela.
- c. Ela hloko maikutlo 'meleng oa hau ho lumellana le boemo ba hau ba maikutlo.

### 5. Maikutlo:

- a. Batla maikutlo ho tsoa ho metsoalle e tšepahalang, lelapa, kapa basebetsi-'moho.
- b. Kopa maikutlo a tšepahalang mabapi le matla a hau le libaka tseo u ka li ntlafatsang.
- c. Mamela ka hloko 'me u nahane ka maikutlo ntle le ho itšireletsa.

### 6. Melao le Litumelo:

- a. Nahana ka litumelo tsa hau tsa mantlha le litumelo tsa hau.
- b. Hlalosa hore na ke lintho life tseo e hlileng e leng tsa bohlokoa ho uena likarolong tse fapaneng tsa bophelo.



- c. Lekola hore na litekanyetso le litumelo tsa hau li ama khetho ea hau le liketso tsa hau joang.

### 7. Matla le Mefokolo:

- a. Lemoha makhabane a hao 'me u a ananele.
- b. Nahana ka libaka tseo e ka 'nang eaba u na le mefokolo kapa moo u ka hōlang teng.
- c. Lekola mekhoha ea ho sebelisa matla a hau le ho sebeletsa ho ntlafatsa mefokolo e 3.

### 8. Ho Ipuisa:

- a. Ela hloko puisano ea hau ea ka hare le ho ipuisa.
- b. Ela hloko ge e ba o na le tshekamelo ya go itshwaya diphošo goba go fošagetše ka mo go feteletšego.
- c. Itloaetse ho nkela maikutlo a fosahetseng sebaka ka mehopolo e khothatsang le e tšehetsang.

### 9. Tlhokomeliso ea 'mele: 3

- a. Ela hloko maikutlo a 'mele oa hau, joalo ka tsitsipano, boikhathollo, kapa ho se phutholohe.
- b. Ela hloko kamoo 'mele oa hao o itšoarang kateng maamong le maikutlo a sa tšoaneng.
- c. Kopanya maikutlo a hau a 'mele le liphihlelo tsa hau tsa maikutlo.

### 10. Lipheo tsa Bophelo le Boiketlo:

- a. Nahana ka lipakane tsa hau tsa nako e telele le litakatso tsa hau.
- b. Lekola haeba liketso tsa hau tsa hajoale le likhetho li lumellana le sepheo sa hau.
- c. Etsa liphetoho 'me u ipehele merero ea ho hokahanya bophelo ba hau le litekanyetso le litabatabelo tsa hau.

### 11. Batla Thuso ea Litsebi:

- a. Nahana ka ho sebetsa le setsebi kapa moeletsi bakeng sa tšehetso e eketsehileng.
- b. Setsebi se ka fana ka tataiso le mekhoha e lumellanang le litlhoko tsa hau.
- c. Li ka u thusa ho sebetsana le mathata le ho thusa ho itseba.



## EMOTION JOURNALING

1. Beha nako e behiloeng ka thōko letsatsi le leng le le leng ho nahanisisa ka maikutlo a hau . Fumana sebaka se khutsitseng le se phutholohileng moo u ka tsepamisang maikutlo ntle le litšitiso.
2. Phefumoloha hanyane ho khutsisa kelello ea hau le ho tlisa maikutlo a hau motsotsong oa hona joale.
3. Bula jenale ea hau kapa tokomane e se nang letho komporong ea hau 'me u qale ho ngola ka maikutlo a hau . Hlalosa hore na u ikutloa joang, ho kenyeletsoa matla le maikutlo a amanang le maikutlo ka 'ngoe.
4. Nahana ka liketsahalo kapa maemo a bakileng maikutlo ana . Nahana hore na ke hobane'ng ha u ile ua itšoara ka tsela eo u ileng ua itšoara ka eona le hore na ke litumelo life kapa litekanyetso life tse ka 'nang tsa tlatsetsa maikutlong a hao.
5. Ha u ntse u ngola, u se ke ua ahlola 'me u tšepahale ho uena . Qoba ho inyatsa kapa ho hatella maikutlo leha e le afe a hlahang . Sepheo ke ho shebella le ho utloisisa maikutlo a hau ntle le kahlolo.
6. Lekola sengoloa sa koranta ea hau nako le nako ho tseba mekhoha, lintho tse susumetsang, kapa lihlooho tse iphetang maikutlong a hau . Sena se ka u thusa ho fumana kutloisiso e tebileng ea mekhoha ea hau ea maikutlo le ho hlaolela ho itlhokomela.

## POTSO E NAHANANG

1. Behella ka thōko nako e khutsitseng le e sa sitisoeng bakeng sa ho itlhahloba.
2. Qala ka ho ipotsa lipotso tse batlang li bulehile tse u khothalletsang ho itlhahloba . Ka mohlala:
  - a. Ke ikutloa joang hona joale?
  - b. Ke matla afe le mefokolo ea ka?
  - c. Ke mesebetsi kapa maemo afe a nthabisang kapa a etsang hore ke ikutloe ke khotsofetse?
  - d. Melao ea ka ea boitšoaro e lumellana joang le liketso tsa ka?
  - e. Ke lipakane life tseo ke sebeletsang ho li finyella hona joale, hona ke hobane'ng ha li le bohlokoa ho 'na?
3. Ngola likarabo tsa hau kapa u li bue ka lentsoe le phahameng. Iphe nako ea ho hlahloba mehopolole le maikutlo a hau a amanang le potso ka 'ngoe.
4. Ha u ntse u thuisa, leka ho cheka ho teba le ho sibolla litšusumetso, litakatso le litumelo tsa motheo. E-ba le botšephehi ho uena 'me u lumelle ho itlhahloba.



5. Ka mor'a ho araba lipotso, hlahloba likarabo tsa hau 'me u shebe lihlooho kapa mekhoa e tloaelehileng . Sena se ka u thusa ho fumana temohisiso ka boleng ba hau, lintho tse tlang pele, le libaka tsa kholo ea hau.

### **BATLA MAIKUTLO HO BATHO BAO U BA TŠEPANG**

1. Hlalosa batho ba 'maloa bophelong ba hau bao maikutlo a bona le lintlha tsa bona tseo u li nkang e le tsa bohlokoa . Bana e ka ba metsoalle e haufi, litho tsa lelapa kapa baeletsi.
2. Atamela ho bona 'me ka mosa u ba botse hore na ba ka thabela ho u fa maikutlo mabapi le matla a hau le libaka tseo u ka li ntlafatsang . Hlalosa hore u batla maikutlo a hahang ho ntlafatsa boits'oaro ba hau le kholo ea hau.
3. Theha sebaka se sireletsehileng le se sa ahlolelang hore ba arolelane maikutlo a bona pepeneneng . Mamela ka hloko, ntle le ho mo kena hanong kapa ho itšireletsa.
4. Ngola lintlha nakong ea lipuisano ho u thusa ho hopola lintlha tsa bohlokoa.
5. Ka mor'a moo, iphe nako ea ho nahanisisa ka maikutlo ao u a fumaneng . Nahana hore na maikutlo a bona a lumellana joang le boinahano ba hau le seo u ka ithutang sona kutloisisong ea bona.
6. Hopola, ho eketsa ho itseba ke ntho e tsoelang pele e hlokanang mamello le ho itloaetsa . Sebelisa lethathamo lena e le qalo 'me u le ikamahanye le litlhoko le likhetho tsa hau . Ho itlhahloba khafetsa le ho itlhahloba ho tla u thusa ho tebisa boits'oaro ba hau le ho ntlafatsa boiketlo ba hau ka kakaretso.

### **MATLA LE LITAKATSO**

Tseba matla le lintho tseo u li ratang, 'me u ithute ho li tsamaisa hantle likarolong tse fapaneng tsa bophelo ba hau.

<b>Matla le Litakatso Tsa Ka</b>	<b>Litsela tseo nka li kenyang tsena bophelong ba ka ba letsatsi le letsatsi</b>





## LETHATHAMO LA BOITLHOKOMELO LA KA MEHLA

Sebelisa lethathamo lena ho iketsetsa mokhoa oa ho itlhokomela o kothallelang boiketlo ba hau le ho u lumella ho beha tlhokomelo ea hau pele bophelong ba hau ba letsatsi le letsatsi . Iketsetse hore e lumellane le seo u se ratang le litlhoko tsa hau.

<b>Ho Itlhokomela 'Meleng</b>	
Fumana boroko bo lekaneng (lihora tse 79) bosiu bo bong le bo bong	
Ho ikoetlisa kamehla kapa ho ikoetlisa	
Ja lijo tse leka-lekaneng le tse matlafatsang	
Lula u le metsi ka ho noa metsi a lekaneng letsatsi lohle	
Itloaetse mekhoe e metle ea bohloeki	
Nka khefu 'me u otlolle kamehla, haholo-holo haeba u phela bophelo ba ho lula u lutse	
Etsa nako ea tlhahlobo ea bophelo bo botle le linako tsa kopano	
<b>Boitlhokomelo ba Maikutlo le Kelello</b>	
Etsa lintho tse u tlišetsang thabo le khatholoho (mohlala, boithabiso, ho bala, ho mamela 'mino)	
Itloaetse ho ba le kelello kapa ho thuisa ho khutsisa kelello ea hau le ho fokotsa khatello ea maikutlo	
Hlalosa maikutlo a hau ka ho ngola litaba kapa ho bua le motsoalle kapa setsebi se tšepahalang	
Beha meeli e phetseng hantle likamanong tsa hau 'me u etelle pele boiketlo ba hau ba maikutlo	
Kopanela ho ipuisang hantle le ho itloaetsa ho ba le kutloelo-bohloko	
Fokotsa ho pepesehela litaba tse mpe kapa lintho tse u susumetsang tse amang bophelo bo botle ba kelello	
Kenya letsoho mesebetsing e tsosang boiqapelo le monahano oa hau	
<b>Boitlhokomelo ba Sechaba</b>	
Theha likamano le metsoalle, lelapa le baratuo	
Rera le ho kenya letsoho mesebetsing ea sechaba e u tlišetsang thabo le khokahano	
Batla tšebetso 'me u fihle ho ba bang ha u e hloka	
Itloaetse ho mamela ka mafolofolo le puisano e nang le morero le ba bang	
Ikopanye le batho ba molemo le ba u tšehetsang	
Kenya letsoho liketsong tsa mosa 'me u kenye letsoho sechabeng sa heno	
<b>Ho Itlhokomela Semoea</b>	
Kenya letsoho mesebetsing e lumellanang le litekanyetso le litumelo tsa hau	
Sebelisa nako ka tlhaho 'me u ananele botle ba eona	
Itloaetse ho thuisa, thapelo, kapa ho thuisa ho hokahana le botho ba hau bo ka hare	
Batla khotatso ho tsoa libukeng, li-podcasts, kapa lithuto tsa moea	
Kenya letsoho mesebetsing e kothallelang teboho le ho ba le morero	
Lekola bomoea ba hau 'me u kenelle litloaelong kapa litloaelong tse u tlišetsang khotso	
<b>Pampering le Khatholoho</b>	
Nka libate tse futhumetseng kapa lishaoara tse nang le lihlahisoa tse thobang	
Iketsetse letsatsi la spa kapa u iphelise ka liphekolo tsa ho itlhokomela	



Beha nako ea ho phomola e kang ho bala, ho otlolla maoto, kapa ho mamela 'mino o khutsitseng	
Itloaetse ho silila kapa mesebetsi e meng ea phekolo	
Kenya letsoho mesebetsing ea ho itlosa bolutu kapa mesebetsi e u thusang ho phomola le ho nchafatsa	
Theha sebaka se monate le se monate lapeng moo o ka phomolang teng	

## LETHATHAMO LA TEKOLO: HO LEKOLA MEKHOA EA BOPHELO BO BOTLE LE E SA PHETHAHALANG

Bakeng sa tloaelo e 'ngoe le e 'ngoe e thathamisoeng ka tlase, tšoaena hore na ke tloaelo e phetseng hantle kapa e kotsi ho uena ka bouena . E-ba le botšepahi ho uena 'me u nahane ka phello ea tloaelo e' ngoe le e 'ngoe bophelong ba hau ka kakaretso.

<b>Bophelo bo Botle ba 'Meleng:</b>	<b>Ke Etsa Sena</b>	<b>Ha ke Etse Sena</b>
- Ho ikoetlisa kamehla		
- Ho robala ka ho lekaneng (lihora tse 7-9 bosiu bo bong le bo bong)		
- Lijo tse leka-lekaneng le tse matlafatsang		
- Ho noa metsi a lekaneng		
- Ho qoba ho noa joala ho tlōla		
- Ho qoba ho tsuba kapa ho sebelisa koae		
- Litlahlobo tsa kamehla tsa bongaka		
<b>Bophelo bo Botle ba Kelello le Maikutlo:</b>	<b>Ke Etsa Sena</b>	<b>Ha ke Etse Sena</b>
- Ho etsa mesebetsi e fokotsang khatello ea maikutlo (mohlala, ho ba le kelello, ho thuisa, ho itlosa bolutu)		
- Ho batla tšehetso ho tsoa ho metsoalle, lelapa, kapa litsebi ha ho hlokahala		
- Ho beha le ho beha pele lipakane tsa sebele		
- Ho boloka maikutlo a nepahetseng		
- Ho itloaetsa ho itlhokomela le ho iqenehela		
- Ho laola nako ka katleho		
- Ho itloaetsa mekhoa ea ho phomola		
<b>Bophelo bo Botle ba Sechaba:</b>	<b>Ke Etsa Sena</b>	<b>Ha ke Etse Sena</b>
- Ho boloka likamano tse tšehetsang le tse ntle		
- Ho etsa mesebetsi ea sechaba le ho hokahana le ba bang		
- Ho buisana ka katleho le ka boikemelo		



- Ho hlompha meeli ea botho le meeli ea ba bang		
- Ho leka-lekanya nako eo u e qetang u le mong le nako eo u e qetang u e-na le ba bang		
- Ho nka karolo mesebetsing ea sechaba kapa ea boithaopo		
<b>Tlhaliso le Tsamaiso ea Nako:</b>	<b>Ke Etsa Sena</b>	<b>Ha ke Etse Sena</b>
- Beha mesebetsi pele le ho iphela lipheo tse hlakileng		
- Ho qoba ho lieha		
- Ho laola le ho fokotsa litšitiso		
- Ho beha meeli e phetseng hantle ea bophelo ba mosebetsi		
- Ho phomola le ho ikwetlisa ho itlhokomela nakong ya mosebetsi/ya thuto		
- Ho batla thuso kapa ho abela mesebetsi ha ho hloka hahala		
<b>Nako ea Screen le Mekhoa ea Digital:</b>	<b>Ke Etsa Sena</b>	<b>Ha ke Etse Sena</b>
- E fokotsa nako ea skrine e feteletseng		
- Ho itloaetsa meeli e phetseng hantle ea inthanete		
- Ho qoba tšebeliso e feteletseng ea litaba tsa sechaba kapa ho ipapisa le ba bang		
- Ho leka-lekanya nako ea skrine le mesebetsi e kantle ho naha le tšebeliso ea sefahleho le sefahleho		
- Ho sebelisa theknoloji molemong oa tlhaliso le kholo ea motho		
<b>Bohloeki ba Motho:</b>	<b>Ke Etsa Sena</b>	<b>Ha ke Etse Sena</b>
- Ho boloka mekhoa e tloaelehileng ea bohloeki (mohlala, ho hlapa, ho hlatsoa meno)		
- Ho hlapa matsoho kamehla		
- Ho hlokomela moriri, lipekere le letlalo		
- Ho apara liaparo tse hloekileng le tse loketseng		
<b>Mekhoa ea lichelete:</b>	<b>Ke Etsa Sena</b>	<b>Ha ke Etse Sena</b>
- Ho etsa moralo oa tšebeliso ea chelete le ho laola lichelete ka katleho		
- Ho boloka chelete kamehla		
- Ho qoba ho sebelisa chelete e ngata ho feta tekano le ka lepotlapotla		
- Ho lefa likoloto ka nako		
- Ho rera le ho iphela lipakane tsa lichelete		



Ka mor'a ho hlahloba tloaelo e 'ngoe le e' ngoe, nahana ka lethathamo la hau 'me u khetholle libaka tseo u ka ntlafatsang mekhoha ea hau ho tsona bakeng sa bophelo bo botle le bophelo bo botle ka kakaretso . Sebelisa boitliahlobo bona e le qalo ea ho etsa liphetoho tse ntle bophelong ba hau le ho theha mekhoha e metle e tšehetsang boiketlo ba hau.

## NETWORK SUPPORT NETWORK

Ho aha le ho holisa marang-rang a ts'ehetso ea sechaba ho bohlokoa bakeng sa ho laola khatello ea maikutlo . Nahanisisa ka lipotso tse latelang 'me u sebelise sebaka se fanoeng ho lekola boleng ba likhokahano tsa hau tsa sechaba le ho rera maano a ho matlafatsa marang-rang a hau a ts'ehetso.

1. Ke batho bafe bophelong ba hau ba fanang ka ts'ehetso le kutloisiso linakong tsa khatello?
2. Ke hangata hakae u kopanang le batho baa?
3. Na ho na le likamano tse hloakang ho matlafatsoa kapa ho hlokomeloa?
4. Ke lintho life tse ikhethileng tseo u ka li nkang ho ntlafatsa marang-rang a hau a marang-rang ? (mohlala, ho hlophisa nako ea ho ts'oara , ho batla tšehetso ea litsebi)
5. U ka khutlisetsa le ho tšehetsa ba bang joang ka har'a marang-rang a hau?
6. Ke mathata afe kapa litšitiso life tseo u ka 'nang ua thulana le tsona, 'me u ka li hlōla joang?

### Tlhahlobo ea Network Support Network



## Ho ntlafatsa taolo ea hau ea maikutlo

Taolo ea maikutlo e bolela bokhoni ba ho utloisisa, ho laola le ho ntša maikutlo a hae ka tsela e phetseng hantle le e hahang . E kenyelletsa ho lemoha le ho ananela maikutlo, ho laola maikutlo a matla ka katleho, le ho fetola likarabo tsa maikutlo maemong a fapaneng.

Taolo ea maikutlo e bohlokoa ka mabaka a 'maloa:

1. **Bophelo bo Botle ba Maikutlo:** Ka ho ntlafatsa tsebo ea ho laola maikutlo, batho ka bomong ba ka ba le boiketlo bo eketsehileng ba maikutlo . Ba hlomeletsoe hamolemo ho feta har'a mathata le mathata a bophelo, ho boloka boemo bo leka-lekaneng ba maikutlo, le ho sebetsana ka katleho le khatello ea maikutlo, litšitiso le mathata.
2. **Boitaolo:** Ho laola maikutlo ho thusa batho ho laola maikutlo le boitšoaro ba bona . E ba lumella ho arabela ka mokhoa o nahanang ho e-na le ho itšoara ka lepotlapotla maemong a sithabetsang kapa a susumetsang . Sena se nolofalletsa batho ho etsa liqeto tse utloahalang haholoanyane, ho rarolla likhohlano ka khotso le ho boloka likamano tse ntle.
3. **Bophelo bo Botle ba Kelello:** Ho laola maikutlo ho phetha karolo ea bohlokoa ho ntlafatseng bophelo bo botle ba kelello . E thusa batho ho laola maikutlo a nyahamisang joalo ka khalefo, ho tšoenyeha le ho hlonama, ho ba thibela ho fetela ho mathata a bophelo bo botle ba kelello joalo ka khatello ea maikutlo e sa feleng, khatello ea maikutlo, kapa mathata a ho tšoenyeha . Ka ho laola maikutlo, batho ka bomong ba ka ntlafatsa bophelo bo botle ba bona ba kelello.
4. **Likamano pakeng tsa batho:** Ho laola maikutlo ka katleho ho tlatsetsa likamanong tse ntlafatseng le tse khotsofatsang haholoanyane . E lumella batho ho ntša maikutlo a bona ka mokhoa o khutsitseng le o nang le tlhomphe, ho mamela ba bang ka kutloelo-bohloko, le ho rarolla likhohlano ntle le ho sebelisa mabifi kapa ho ikhula . Sena se khothalletsa kutloisiso, tšepo, le likamano tse matla le ba bang.
5. **Ho etsa liqeto:** Taolo ea maikutlo e tšehetsa ho etsoa liqeto tse molemo . Ha batho ba laola maikutlo a bona, ba ka nahana ka tsela e hlakileng haholoanyane, ba nahanela maikutlo a sa tšoaneng, 'me ba etsa liqeto ba itšetlehile ka ho ba le kahlolo e molemo ho e-na le ho imeloa ke maikutlo a matla . Sena se lebisa ho etseng liqeto tse nang le tsebo le tse utloahalang haholoanyane likarolong tse sa tšoaneng tsa bophelo.
6. **Stress Taolo:** Ho laola maikutlo ho thusa ho laola khatello ea kelello ka katleho . E lumella batho ka bomong ho tseba lintho tse bakang khatello ea maikutlo, ho kenya ts'ebetsong mekhoa ea ho sebetsana le boemo, le ho kopanela mekhoeng ea ho itlhokomela e khothalletsang phomolo le boiketlo . Ka ho laola maikutlo, batho ka



bomong ba ka fokotsa tšusumetso e mpe ea khatello ea kelello bophelong ba bona ba 'mele le ba kelello.

## **ETSJA LETHATHAMO LA MEKHOA E METLE EA HO SEBETSANA LE BOEMO**

Etsa lethathamo la mesebetsi e phetseng hantle kapa maano ao u ka retelehelang ho ona ha u tobane le khatello ea maikutlo kapa litakatso.



Sena se ka kenyelletsa boikoetliso, ho itlosa bolutu, ho ikoetlisa, kapa ho batla tšehetso ho motsoalle kapa moelets'i eo u mo tšepang . Kenya letsoho mesebetsing e khothallatsang ho itlhalosa le ho iphumana . Batla thuso ea litsebi ha ho hloka hala 'me u lule u ikemiselitse leetong la hau.

### **Mehlala ea mekhoa ea ho sebetsana le boemo**

1. **Phefumoloha haholo:** butle-butle ho hema 'me u ntšhe moea ho thusa ho khutsisa kelello le' mele oa hau.
2. **Itloaetse mekhoa ea ho phomola:** Leka mesebetsi e kang ho thusa, ho phomola ha mesifa e tsoelang pele, kapa ho mamela 'mino o khutsitseng ho fokotsa khatello ea kelello.
3. **Itloaetse ho ikoetlisa:** Ho ikoetlisa ho lokolla li-endorphin, tse ka matlafatsang maikutlo a hau le ho u thusa ho laola khatello ea maikutlo . Tsamaea ka maoto, tantša, kapa u etse ntho leha e le efe eo u e ratang.



4. **Bua le motho e mong:** Arolelana maikutlo le lintho tse u tšoenyang le motsoalle eo u mo tšepang, setho sa lelapa, kapa setsebi se ka fanang ka tšebetso le pono.
5. **Ngola koranteng:** Ho hlhisa maikutlo le maikutlo a hau pampiring ho ka ba monate mme ho u thusa ho hlakisa.
6. **Itloaetse ho itlhokomela:** Etsa lintho tse u tlisetsang thabo le khatholoho, tse kang ho hlapa ka mofuthu, ho bala buka kapa ho ithabisa.
7. **Etsa kemiso:** Ho theha kemiso e hlophisitsoeng ea letsatsi le letsatsi ho ka fana ka maikutlo a botsitso le taolo, ho thusa ho fokotsa ho tšoenyeha.
8. **Phephetsa menahano e mebe:** Lemoha le ho phephetsa menahano e fosahetseng kapa e sa utloahaleng ka ho e nkela sebaka ka e nepahetseng le ea sebele.
9. **Batla litšitiso:** Kopanela ho itlosa bolutu, shebella filimi, bala buka, kapa etsa ntho eo u e thabelang ho tlosa maikutlo a hau ho tloha maemong a sithabetsang.
10. **Nka khefu:** Iphe nako ea ho phomola khafetsa nakong ea mesebetsi e boima hore u phomole, u nchafatse, 'me u thibe le ho imeloa kelellong.
11. **Beha meeli:** Ithute ho hana ha u ikutloa u tsielehile 'me u ipehele meeli e tla sireletsa bophelo ba hao ba kelello le maikutlo.
12. **Itloaetse ho ba le kelello:** Lula u le teng hona joale 'me u tsepamise maikutlo maikutlong le liphihlelong tse u potileng ho fokotsa khatello ea maikutlo le matšoenyeho.
13. **Batla lihlopha tsa ts'ehetso:** Ho kena sehlopheng sa ts'ehetso kapa ho batla sechaba ho ka fana ka kutloisiso, kutloelo-bohloko le boikutlo ba ho ba karolo.
14. **Iketsetse mesebetsi ea boqapi:** Lekola mesebetsi e kang ho penta, ho ngola, kapa ho bapala seletsa e le mokhoa oa ho itlhalosa le ho imolla khatello ea maikutlo.
15. **Itloaetse ho leboha:** Kamehla amohela le ho ananela likarolo tse ntle tsa bophelo ba hau ho hlaolela pono e nang le tšepo.

Hopola, mekhoha ea ho sebetsana le boemo e ka fapana ho ea ka batho, kahoo ho bohlokoa ho fumana hore na ke eng e sebetsang hantle bakeng sa hau . Ho itloaetsa ho etsa lintho tsena khafetsa ho ka u thusa ho ntlafatsa tsebo ea ho laola maikutlo, ho u fa monyetla oa ho tsamaisa le ho laola maikutlo a hau ka katleho . Hopola ho ba le mamello ho uena 'me u atamele lithupelo tsena ka kutloelo-bohloko le ho hloka kahlolo.



## MOHLALA: TSEBO E FOSAHETSENG EA TAOLO EA MAIKUTLO

Tom ke monna ea lilemo li 35 ea 'nileng a tobana le mathata a ho laola maikutlo bophelong bohle ba hae . Ha a ntse a hōla, o ne a atisa ho nyahamisoa hore a se ke a ntša maikutlo a hae 'me a rutoa hore ho bontša bofokoli ke pontšo ea bofokoli . Liphihlelo tse na tsa pele, hammoho le litebello tsa sechaba tse mabapi le bonna, li tlatselitse mathateng a hae a tsoelang pele a ho laola le ho hlahisa maikutlo a hae ka katleho.

### Tsebo e Fosahetseng ea Taolo ea Maikutlo:

1. **Mathata a Taolo ea Khalefo:** Hangata Tom o loantšana le ho laola khalefo, a fumana ho le thata ho laola le ho bontša khalefo ea hae ka litsela tse molemo . Ha a tobane le maemo a nyahamisang kapa ho nahanoang hore o tšosoa ka lebaka la boikhohomoso ba hae, hangata o arabela ka ho phasoloha ka mabifi kapa ho hlabana ka mantsoe, tse ka senyang likamano tsa hae le ho sitisa ho rarolla likhohlano.
2. **Khatello ea Maikutlo:** Tom o na le tšekamelo ea ho hatella maikutlo a hae, haholo-holo a nkoang a le "mpe" kapa a hlaselehang habonolo, joalo ka ho hlonama kapa tšabo . O ithutile ho beha sefahleho sa stoic, a itima monyetla oa ho sebetsana le maikutlo ana . Ka lebaka leo, maikutlo a sa rarolloang aa bokellana, a lebisang khatellong ea maikutlo le litlamorao tse mpe tsa nako e telele bophelong ba hae ba kelello.
3. **Mantsoe a Lekanyelitsoeng a Maikutlo:** Tom o sokola ho tseba le ho hlalosa maikutlo a hae ka nepo . O fumana ho le thata ho khetholla pakeng tsa maemo a sa tšoaneng a maikutlo 'me ha a na mantsoe a ho hlalosa maikutlo a hae ka katleho . Khaello ena e sitisa bokhoni ba hae ba ho buisana le litlhoko tsa hae tsa maikutlo le ho batla tšehetso e loketseng kapa kutloisiso ho ba bang.
4. **Bothata ba ho theha likamano tse haufi-ufi:** Liphephetso tsa Tom mabapi le taolo ea maikutlo le tsona li amme bokhoni ba hae ba ho theha likamano tse haufi-ufi . Bothata ba hae ba ho hlalosa bofokoli le ho hokahana le ba bang maikutlong bo ka baka litšitiso tsa ho theha maqhama a tebileng . Sena se ka fella ka maikutlo a ho arohana maikutlong le mathata a ho theha tšepo le kamano e haufi-ufi pakeng tsa likamano tsa lerato.
5. **Litlamorao ho Bophelo bo Botle ba Kelello:** Tsebo e mpe ea Tom ea ho laola maikutlo a hae e sentse bophelo bo botle ba kelello . Ho hatelloa le ho se laole maikutlo a hae hampe ho tlatselitse ho eketseheng ha khatello ea maikutlo, matšoenyeho, esita le maikutlo a ho hloka thuso kapa ho tsieleha . Mathata ana a maikutlo a ka lebisa maikutlong a ho se khotsofale le ho sitisa bophelo ba hae ka kakaretso.





## Ho sebetsana le Tsebo e Fosahetseng ea Taolo ea Maikutlo:

Ka ho hlokomela phello ea litsebo tsa hae tse mpe tsa taolo ea maikutlo bophelong ba hae le likamanong tsa hae, Tom o nkile qeto ea ho nka mehato e matla ho rarolla mathata ana:

1. **Ho Batla Phekolo:** Tom o batlile kalafo ea litsebi ho sebeletsa ho theha maano a bophelo bo botle ba taolo ea maikutlo . Ka phekolo, o ikemiselitse ho hlahloba lisosa tsa mathata a hae a maikutlo, ho ithuta mekhoha e sebetsang ea ho sebetsana le boemo, le ho ntlafatsa bohlae ba hae ba maikutlo.
2. **Ho Ithuta Maikutlo:** Tom o ikemiselitse ho eketsa tlhokomeliso ea hae ea maikutlo ka ho itloaetsa mekhoha ea kelello le ho itlhahloba . O ntse a sebeletsa ho tsebahatsa le ho amohela maikutlo a hae ka nako ea nnete, ho mo lumella ho utloisisa hamolemo lisosa le mekhoha ea bona.
3. **Ho aha Mantsoe a Maikutlo:** Tom o ntse a atolosa mantsoe a hae a maikutlo . O bala libuka, o ea lithupelong, 'me o kena lipuisanong tse mo thusang ho utloisisa le ho hlalosa maikutlo a hae hamolemo . Ho ba le tsebo ena e eketsehileng ea maikutlo ho mo nolofalletsa ho buisana le ba bang maikutlo a hae ka katleho.
4. **Ho theha mekhoha ea ho sebetsana le maemo:** Ka tataiso ea ngaka ea hae, Tom o ntse a theha mekhoha e metle ea ho sebetsana le khalefo ea hae le ho laola maikutlo a hae . Sena se kenyelletsa ho ikoetlisa ho phekumoloha ka botebo, ho etsa mesebetsi ea 'mele, le ho sebelisa litaba e le sesebelisoa sa ho itlhalosa maikutlong.
5. **Ho haha Likamano tse Tšehetsang:** Tom o ntse a sebeletsa ho aha marang-rang a ts'ehetso ea batho ba tšepahalang ba fanang ka sebaka se sireletsehileng bakeng sa hae ho ntšha maikutlo a hae ntle le kahlolo . Likamano tsena li mo thusa ho fumana tšehetso, netefatso, le tataiso ea ho sebetsana le mathata a hae a maikutlo.

Ka boiteko ba hae bo tsoelang pele, Tom o ntse a ntlafatsa tsebo ea hae ea ho laola maikutlo butle-butle, e lebisang ho mekhoha e metle ea ho sebetsana le boemo, likamano tse matla, le bophelo bo botle bo ntlafetseng . Ka ho sebetsana le litsebo tsena le ho li ntlafatsa, o betla tsela bakeng sa bophelo bo khotsofatsang le bo leka-lekaneng maikutlong.



## Ho Hōlisa Tsebo e Ntle ea Puisano



Tsebo e ntle ea puisano e bolela bokhoni ba ho fetisa boitsebiso, mehopolo le maikutlo ka katleho le ka mokhoa o hlakileng ho ba bang . E akarelletsa ho mamela ka hloko, ho bua ka mokhoa o hlakileng le ho sebelisa matshwao a loketseng a sa bueng.

Tsebo e ntle ea puisano e bohlokoa hobane e re lumella ho itlhalosa, ho utloisisa ba bang le ho haha likamano tse matla . Ha re buisana hantle, re ka arolelana maikutlo le mehopolo ea rona ka mokhoa o hlakileng, re thusa ba bang ho re utloisisa hamolemo . E khothalletsa tšebeliso-'moho e sebetsang, ho rarolla mathata le ho sebetsa hammoho.

Tsebo e ntle ea puisano e boetse e re thusa ho utloisisa ba bang . Ha re mamela ka hloko, re khona ho utloa le ho utloisisa seo ba bang ba se buang . Sena se khothalletsa kutloelo-bohloko, kutloisiso le likamano tse ntle . E re lumella ho aha ho tšepana le ho hokahana le ba bang, ho khothaletsa litšebeliso tse ntle tsa botho le tsa setsebi.

Mosebetsing, tsebo e ntle ea puisano e bohlokoa bakeng sa tšebeliso e ntle ea sehlopha, tlhahiso le katleho . E re thusa ho fana le ho amohela maikutlo a rona ka mokhoa o hahang, ho arolelana tlhahisoleseling ka nepo le ho rarolla likhohlano ka khotso . Bahiri ba ananela litsebo tse ntle tsa puisano kaha ba kenya letsoho hore ho be le tikoloho e ntle le e sebetsang hantle ea mosebetsi.

Likamanong tsa batho, litsebo tse ntle tsa puisano li bohlokoa bakeng sa ho boloka likamano tse phetseng hantle . E re thusa ho hlalosa maikutlo a rōna, litlhoko tsa rōna le



meeli ea rōna ka katleho . E re lumella ho rarolla likhohlano, ho utloisisa maikutlo a e mong le ho haha maqhama a matla a maikutlo.

Tsebo e ntle ea puisano e bohlokoa hobane e re thusa ho itlhalosa ka ho hlaka, ho utloisisa ba bang hamolemo le ho haha likamano tse matla . Li bohlokoa bakeng sa katleho likarolong tse peli tsa botho le tsa setsebi tsa bophelo, ho kenya letsoho tšebelisanong e sebetsang, kutloelo-bohloko le likamano tse nang le morero le ba bang.

## LETHATHAMO LA LITSEBO TSE NTLA TSA PUISANO

1. **Ho mamela ka mafolofolo:** Ho ela sebui hloko ka ho feletseng, ho shebana mahlong, ho ōma ka hlooho, le ho fana ka matšoao a puo le a sa bueng ho bontša kutloisiso . Mohlala: Ho mamela motsoalle ka hloko ha a ntse a arolelana liphihlelo tsa hae le lintho tse mo tšoenyang.
2. **Ho hlaka le ho hlaka:** Ho hlahisa mehopolo le mehopolo ka tsela e hlakileng le e otlolohileng, ho qoba mantsoe a puo kapa ho rarahana ho sa hlokahaleng . Mohlala: Ho fana ka litaello tse hlakileng ho setho sa sehlopha mabapi le mosebetsi kapa morero.
3. **Kutloelo-bohloko:** Ho utloisisa le ho ananela maikutlo le maikutlo a ba bang, ho bontša kutloelo-bohloko le ho fana ka tšebetso. Mohlala: Ho fana ka karabelo e tšelisang le e nang le kutloelo-bohloko ho mosebetsi-'moho le uena ea ikutloang a imetsoe kelellong kapa a imetsoe.
4. **Puisano ntle le mantsoe:** Ho sebelisa puo ea 'mele, ponahalo ea sefahleho, le boitšisinyo ho matlafatsa puisano le ho fetisa melaetsa ka katleho . Mohlala: Ho boloka boemo ba 'mele bo bulehileng le ho bososela ho bontša mofuthu le ho atameleha nakong ea moqoqo.
5. **Puisano e nang le tlhompho:** Ho tšoara ba bang ka mekhoha e metle, mekhoha e metle, le ho nahanela, ho ananela maikutlo a fapaneng le ho theha tikoloho e sireletsehileng le e kenyeletsang. Mohlala: Ho kena lipuisanong tse nang le tlhompho le tse hahang ntle le ho sebelisa litlhaselo tsa botho.
6. **Ho ikamahanya le maemo:** Ho fetola mokhoa oa puisano, molumo, le katamelo hore e lumellane le litlhoko, likhetho le limelo tsa setso tsa batho ba amehang . Mohlala: Ho sebelisa puo e bonolo le lithuso tse bonoang ho buisana ka katleho le bamameli ba fapaneng.
7. **Boikemisetso:** Ho hlahisa maikutlo, litlhoko le maikutlo ka kholiseho le ka tlhompho, ha re ntse re nahanne ka litokelo le maikutlo a ba bang . Mohlala: Ho bolela maikutlo a hau ka boithatelo nakong ea seboka sa sehlopha ha u ntse u mametse ka hloko le ho nahana ka mekhoha e meng.



8. **Maikutlo:** Ho fana ka maikutlo a hahang ka tlhomphe le ka masene ho thusa ba bang ho ntlafatsa ts'ebetso ea bona kapa bokhoni ba bona . Mohlala: Ho fana ka maikutlo a tobileng le a sebetsang ho mosebetsi-'moho mabapi le tlhahiso ea bona, ho totobatsa likarolo tsa matla le ho fana ka litlhahiso tsa ntlafatso.
9. **Tharollo ea likhohlano:** Ho laola le ho rarolla likhohlano ka katleho ka puisano e bulehileng, ho mamela ka mafolofolo, le ho batla litharollo tse molemo ho bohle . Mohlala: Ho tsamaisa puisano pakeng tsa litho tse peli tsa sehlopha ka maikutlo a fapaneng ho fumana tumellano e khotsofatsang mahlakore ka bobeli.
10. **Kelello e bulehileng:** Ho amohela mehopolo, maikutlo, le maikutlo a fapaneng, le ho kenya letsoho lipuisanong tse nang le tlhomphe le ho ithuta ho tsoa ho ba bang . Mohlala: Ho batla maikutlo ka mafolofolo ho litho tsa sehlopha le ho nahana ka mekhoha e meng ea ho rarolla bothata.
11. **Puisano e senang dikgoka:** Ho sebelisa lipuo le mekhoha ea puisano e khotsofatsang kutloisiso, kutloelo-bohloko le ho rarolla likhohlano ka khotso . Mohlala: Ho sebelisa mantsoe a "I" ho hlalosa matšoenyeho kapa pherekano ho e-na le ho beha molato kapa ho qosa ba bang.
12. **Tšepo:** Ho hlalosa kholiseho puisanong, ka mantsoe le ka mantsoe, ho theha ts'epo le ho aha ts'epo . Mohlala: Ho fana ka nehelano ka lentsoe le hlakileng le le nang le boits'epo, ho shebana mahlong le bamameli, le ho sebelisa puo ea 'mele e tiileng.
13. **Tšebeliso:** Ho sebetsa ka katleho ka lihlopha, ho nka karolo ka mafolofolo, ho arolelana mehopolo, le ho mamela ba bang ho fihlela sepheo se tšoanang . Mohlala: Ho kenya letsoho thutong ea lipuisano, ho aha maikutlo a ba bang, le ho khotsofatsa tšebeliso har'a litho tsa sehlopha.
14. **Ho ikamahanya le maemo:** Ho tenyetseha le ho ikamahanya le maemo ka mokhoa oa puisano le katamelo ho ipapisitse le litlhoko tsa boemo kapa batho ba amehang . Mohlala: Ho fetola mokhoa oa hau oa puisano ha u sebelisana le meloko e fapaneng kapa litso tse fapaneng ho netefatsa kutloisiso e sebetsang le khokahano.
15. **Puisano e nang le kananelo:** Ho bontša kananelo, teboho le kananelo bakeng sa tlatsetso ea ba bang le lintho tseo ba li finyeletseng . Mohlala: Ho romella lengolo-tsoibila la teboho ho mosebetsi-'moho le uena ea ileng a tsoela pele ho u thusa mosebetsing o itseng.

Ho hlaolela le ho sebelisa litsebo tsena tse ntle tsa puisano ho ka ntlafatsa haholo bokhoni ba hau ba ho hokahana, ho sebelisana 'moho le ho haha likamano tse ntle le ba bang maemong a fapaneng a botho le a litsebi.



## LETHATHAMO LA LITSEBO TSE MPE TSA PUISANO

1. **Ho se mamele hantle:** Ho se mamele, ho kena hanong khafetsa, kapa ho ferekana nakong ea moqoqo . Mohlala: Ho sheba mohala oa hau kapa ho etsa lintho tse ngata ha motho a ntse a bua le uena.
2. **Ho hloka ho hlaka:** Ho sebelisa puo e sa hlakang kapa e sa hlakang e bakang pherekano kapa ho se utloisisane . Mohlala: Ho fana ka litaelo tse sa fellang tse sieang sebaka sa ho toloka.
3. **Puisano e mabifi:** Ho sebelisa puo e tletseng bora, ea likhohlano, kapa e nyenyefatsang e sa tsotelleng maikutlo le maikutlo a ba bang . Mohlala: Ho rohaka kapa ho nyenyefatsa motho nakong ea ho se utloane.
4. **Puisano e sa reroang:** Ho hlōleha ho ntša maikutlo, litlhoko, kapa maikutlo ka ho hlaka, hangata ho fella ka tsieleho kapa litebello tse sa phethahalang . Mohlala: Ho qoba likhohlano ka ho khutsa le ho se bue ka maikutlo a hao.
5. **Mantsoe a sa lumellaneng:** Ho romela matshwao a hanyetsanang a sa bueng a hananang le molaetsa wa hao wa molomo, a bakang pherekano kapa ho se tshepe . Mohlala: Ho re "Ke phela hantle" ka sefahleho se tsitsipane le matsoho a hlabang.
6. **Ho hloka kutloelo-bohloko:** Ho hlōleha ho utloisisa kapa ho nahanela maikutlo, mehopolo, kapa liphihlelo tsa ba bang, ho fellang ka likamano tse senyehileng . Mohlala: Ho qhelela thōko lintho tse amehang kapa maikutlo a motho e mong ntle le ho bontša kutloisiso kapa kutloelo-bohloko.
7. **Ho fana ka maikutlo a fosahetseng:** Ho fana ka maikutlo ka tsela e thata kapa e sa tsotelleng e senyang likamano le ho sitisa kholo . Mohlala: Ho nyatsa mosebetsi oa motho ka pel'a ba bang ntle le ho fana ka litharollo tse hahang.
8. **Puisano e sireletsang:** Ho itšoara ka mokhoa oa ho itšireletsa ho maikutlo kapa ho nyatsa ho e-na le ho mamela le ho kenya letsoho lipuisanong tse bulehileng . Mohlala: Ho ba lehloeo kapa ho hana boikarabelo ha u amohela maikutlo a hahang.
9. **Puisano e feteletseng:** Ho hlahisa maikutlo a fosahetseng ka tsela e sa tobang kapa ho ferekana ka mantsoe a phoqang, mahlapa a poteletseng, kapa boitšoaro bo hlephileng . Mohlala: Ho bua mantsoe a phoqang ho e-na le ho bua ka bothata pepenene.
10. **Litaba tse ngata haholo:** Ho imetsa ba bang ka lintlha tse feteletseng, boitsebiso bo sa hlokahaleng, kapa ho hloka tlhophiso, ho lebisang pherekanong le ho se kopaneleng . Mohlala: Ho fana ka tlaleho e telele, e ferekaneng ntle le lintlha tsa bohlokoa tse hlakileng.
11. **Khaello ea tlhokomeliso e sa bueng ka mantsoe:** Ho iphapanyetisa kapa ho toloka hampe mats'oaoo a sa bueng, joalo ka boitšisinyo ba 'mele kapa ponahalo ea



sefahleho, tse ka sitisang puisano le kutloisiso e sebetsang . Mohlala: Ho se hlokomele kapa ho qhelela matsoa a ho se thabise kapa ho se thahaselle motho e mong.

12. **Ho hloka tlhompho ho diphapano tsa setso:** Ho hloleha ho nahanela kapa ho ikamahanya le litloaello, litekanyetso, kapa litloaello tse fapaneng tsa puisano, tse lebisang ho se utloisisane kapa khopiso . Mohlala: Ho etsa metlae e sa tsotelleng kapa litlhaloso ka setso sa motho e mong.
13. **Ho phatloha ha maikutlo:** Ho lumella maikutlo hore a felise puisano e utloahalang, ho fella ka boitšoaro bo mabifi kapa bo se nang keello . Mohlala: Ho hoeletsa, ho rohakana, kapa ho otlala ka lintho nakong ea ngangisano e matla.
14. **Ho seba:** Ho bua ka lefeela kapa ho jala menyenyetsi ka ba bang, ho senya ho tšepana le ho theha tikelohlo e kotsi ea puisano. Mohlala: Ho phatlalatsa litaba tse sa netefatsoang mabapi le bophelo ba motho ka mong.
15. **Ho hloka temoho:** Ho se hlokomele mokhoa oa motho oa puisano, tšusumetso ho ba bang, kapa mekhoha e sa sebetseng, e sitisang khōlo ea botho le puisano e atlehang . Mohlala: Ho bua haholo ntle le ho fa ba bang monyetla oa ho bua kapa ho kenya letsoho.

Ho lemoha le ho sebetsana le litsebo tsena tse fokolang tsa puisano ho ka ntlafatsa haholo bokhoni ba hau ba ho hokahana, ho sebelisana 'moho le ho matlafatsa likamano tse ntle le ba bang . Ho bohlokoa ho nahana ka mekhoha ea hau ea puisano le ho loanela ho ntlafatsa nako le nako.

Tsebo e atlehileng ea puisano e bohlokoa bakeng sa ho aha likamano tse phetseng hantle le ho rarolla likhohlano.

## MOHLALA: TSEBO E FOSAHETSENG EA PUISANO

Mark ke monna ea lilemo li 28 ea bileng le mathata a maholo a puisano bophelong bohle ba hae . Ha a ntse a hōla, o ne a e-na le monyetla o fokolang oa ho sebelisa mekhoha e atlehang ea puisano 'me o ne a sa khothalletsoe ho itlhalosa ka bolokolohi . Khaello ena ea tataiso le tšehetso, hammoho le litebello tsa sechaba tsa bona, li felletse ka litsebo tse fokolang tsa puisano tse amang likarolo tse fapaneng tsa bophelo ba hae.

### Tsebo e Fosahetseng ea Puisano:

1. **Bothata ba ho Hlahisa Maikutlo:** Mark o sokola ho ntša maikutlo a hae 'me hangata o ikutloa a tsielehile ha a leka ho phetlela ba bang maikutlo a hae . O na le tšekamelo ea ho koalla maikutlo a hae, e leng se lebisang ho se utloisisane le ho hloka kamano ea maikutlo likamanong tsa hae . Ka lebaka leo, a ka 'na a bonahala a le hōle kapa a sa kopane le ba bang.



2. **Mamela ka Matla a Lekanyelitsoeng:** Hangata Mark o thatafalloa ho mamela ba bang ka hloko nakong ea lipuisano . Ho e-na le hore a kenelle ka ho feletseng moqoqong, o na le tšekamelo ea ho ferekana kapa ho theha maikutlo a nahannoeng esale pele, e leng se sitisang bokhoni ba hae ba ho utloisisa pono ea sebui . Ka lebaka leo, a ka 'na a lahlehela ke boitsebiso ba bohlokoa kapa a hlōleha ho arabela ka tsela e loketseng.
3. **Tharollo e sa sebetseng ea likhohlano:** Ha a tobane le likhohlano kapa ho se lumellane, Mark o thatafalloa ho bua ka litlhoko tsa hae le lintho tse mo tšoenyang ka katleho . A ka 'na a sebelisa mekhoha ea ho se be mabifi kapa maqheka a ho qoba, e leng se ka eketsang tsitsipano le ho thibela ho rarolla likhohlano . Mokhoa ona o sitisa bokhoni ba hae ba ho holisa likamano tse ntle le ho rarolla mathata a batho.
4. **Ho hloka Boikemisetso:** Hangata Mark o fumana ho le thata ho bolela litlhoko tsa hae, meeli le maikutlo a hae . A ka 'na a qoba ho bontša ho se lumellane kapa ho etelletsa maikutlo a ba bang pele ho a hae, e leng se lebisang ho fokotseng boikutlo ba ho itšepa le ho ferekana . Sena se ka kenya letsoho maikutlong a hore ha u motho ea utluoang kapa ha u nkoe e le motho oa bohlokoa maemong a motho ka mong le a mosebetsi.
5. **Tlhaloso e Fosahetseng le Puisano e Fosahetseng:** Ka lebaka la tsebo e fokolang ea puisano, Mark o atisa ho ba le ho se utloisisane le litlhaloso tse fosahetseng litšebelisanong tsa hae . A ka 'na a thatafalloa ho fetisa mehopolo ea hae ka ho hlaka, e leng se lebisang pherekanong le pherekanong ho eena le ho bao a buisanang le bona. Ho senyeha hona ha puisano ho ka sitisa likamano tsa hae tsa botho le tsa botsebi.

### Ho Tobana le Tsebo e Fosahetseng ea Lipuisano:

Ha Mark a hlokomela phello e mpe ea tsebo ea hae ea puisano e fokolang, o ikemiselitse ho ntlafatsa bokhoni ba hae ka litsela tse latelang:

1. **Ho Batla Koetliso ea Lipuisano:** Mark o entse qeto ea ho ingolisa lithupelong tsa litsebo tsa puisano kapa lithupelo ho fumana temohisiso le mekhoha ea puisano e atlehileng . O batla ho ithuta tsebo ea ho mamela ka mafolofolo, mekhoha ea ho tiisa, le mekhoha ea ho hlalosa maikutlo a hae ka ho hlaka le ka 'nete.
2. **Itloaetse ho Mamela ka Matla:** Mark o sebetsa ka mafolofolo ho ntlafatsa tsebo ea hae ea ho mamela ka mafolofolo . O tsepamisa maikutlo tabeng ea ho ba teng ka ho feletseng lipuisanong, ho qoba litšitiso, le ho bontša thahasello ea sebele ponong ea ba bang . Ka ho mamela ka mafolofolo, o ikemiselitse ho matlafatsa kutloisiso le ho matlafatsa likamano tse matla.



3. **Ho aha Bohlale ba Maikutlo:** Mark o ipha nako ea ho hōlisa bohlale ba hae ba maikutlo . O ithuta ho lemoha le ho tšoaea maikutlo a hae, e leng se tla mo nolofalletsa ho a ntša ka katleho . Ho feta moo, o sebelisa kutloelo-bohloko ho utloisisa hamolemo maikutlo le liphihlelo tsa ba bang.
4. **Ho Batla Maikutlo:** Mark o lula a batla maikutlo ho tsoa ho metsoalle e tšepahalang, litho tsa lelapa kapa baeletsi mabapi le mokhoa oa hae oa ho buisana . Ka ho amohela ho nyatsuo oa hahang, a ka tseba libaka tseo a lokelang ho li ntlafatsa le ho sebetsana le mathata a itseng a puisano.
5. **Ho bapala karolo le ho Itloaetsa:** Mark o etsa karolo ea tšoantšiso 'me o sebelisa mekhoha e fapaneng ea puisano ho ntlafatsa tsebo ea hae . Sena se mo nolofalletsa ho ba le kholiseho ea ho itlhalosa, ho sebetsana le likhohlano le ho fetisa litlhoko tsa hae ka tieo.

Ka boiteko bo tsitsitseng le ho itloaetsa, Mark o ntse a ntlafatsa butle-butle tsebo ea hae ea puisano . Ha a ntse a e-ba hloahloa haholoanyane tabeng ea ho hlalosa maikutlo a hae, ho mamela ka hloko le ho rarolla likhohlano, o ba le likamano tse matla haholoanyane, kutloisiso e molemonyana le ho itšepa ho eketsehileng . Ka boitlamo bo tsoelang pele ba khōlo ea botho, o tla tsoela pele ho ba motho ea sebetsang hantle le ea nang le kutloelo-bohloko.

## SEBELISA MEKHOA EA HO RAROLLA LIKHOHLANO HO TOBANA LE LIKHOHLANO

Bokhoni bo botle ba ho rarolla likhohlano bo bolela bokhoni ba ho rarolla le ho rarolla likhohlano ka mokhoa o hahang le o nang le tlhomphe . E kenyelletsa puisano e atlehileng, ho mamela ka mafolofolo, kutloelo-bohloko, ho rarolla mathata, le ho fumana litharollo tse lumellanang.

Bokhoni bo botle ba ho rarolla likhohlano bo bohlokoa hobane likhohlano ke karolo ea tlhaho ea bophelo, ebang ke likamanong tsa batho, mesebetsing, kapa maemong a mang . Ha likhohlano li hlaha, ho ba le tsebo ea ho li rarolla ho thusa ho thibela ho ata ho eketsehileng, ho senya likamano le liphello tse mpe.

Bokhoni ba ho rarolla liqabang bo khothaletsa puisano e ntle le kutloisiso . Li thusa batho ka bomong ho hlalosa maikutlo a bona le maikutlo a bona ha ba ntse ba mamela ba bang ka mafolofolo . Sena se khothalletsa kutloelo-bohloko 'me se lumella kutloisiso e tebileng ea maikutlo a e mong, e leng se lebisang ho rarolloeng ha mathata ka katleho.

Ka ho sebelisa tsebo e ntle ea ho rarolla likhohlano, batho ka bomong ba ka fumana litharollo tse lumellanang le ho fihlela litumellano tse khotsofatsang litlhoko le lithahasello tsa bohle ba amehang . Sena se khothalletsa ho hloka leeme, tšebeliso 'moho le ho boloka likamano.





Likamanong tsa batho, litsebo tse ntle tsa ho rarolla likhohlano li bohlokoa bakeng sa ho boloka likamano tse phetseng hantle le tse lumellanang . Ba thusa ho rarolla liphapang le liphapang ka mokhoa o hahang, o lebisang kutloisong e ntlafetseng, tšepong le kamanong e haufi-ufi.

Mosebetsing, litsebo tse ntle tsa ho rarolla likhohlano li kenya letsoho hore ho be le tikoloho e ntle le e behang litholoana mosebetsing . Ba thusa lihlopha ho rarolla liphapang le likhohlano, ho khotlaetsa tšebeliso e ntle, boqapi, le moetlo o motle oa mosebetsi . E boetse e fokotsa tšusumetso e mpe ea likhohlano tšebetsong ea motho ka mong le matla a sehlopha ka kakaretso.

Bokhoni bo botle ba ho rarolla likhohlano bo bohlokoa hobane bo thusa ho rarolla likhohlano ka tsela e nepahetseng le e nang le tlhomphe, e lebisang kutloisong e betere, likamano tse ntlafetseng, le liphello tse ntle . Li thusa batho ka bomong ho buisana ka katleho, ho fumana seo ba lumellanang ka sona, le ho sebeletsa ho fumana tharollo e molemo ka bobeli, ho khotlaetsa kutloano le tšebeliso likarolong tse sa tšoaneng tsa bophelo.

## **MAQHEKA A SEBETSANG A HO LAOLA KGOHLANO**

### **1. Lula u khobile matšoafo**

- a. Laola maikutlo a hao 'me u leke ho lula u khobile matšoafo nakong ea likhohlano . Phefumoloha haholo ho u thusa hore u lule u khobile matšoafo.

### **2. Mameka ka hloko**

- a. Fana ka motho e mong ka botlalo 'me u leke ho utloisisa pono ea hae . Qoba ho kena hanong le ho tsepamisa maikutlo ho seo ba se buang.

### **3. Buisana ka ho hlaka**

- a. Hlalosa menahano le maikutlo a hau ka puo e hlakileng le e khuts'oane . Sebelisa lipolelo tsa "I" ho bontša kamoo boemo bo u amang kateng.

### **4. Fumana seo le lumellanang ka sona**

- a. Batla lithahasello kapa lipakane tse arolelanoang ho theha kutloisiso e tšoanang . Ho fumana seo le lumellanang ka sona ho ka thusa ho rarolla bothata.

### **5. Batla ho sekisetse**

- a. E-ba le bolokolohi ba ho fumana ntlha e bohareng kapa tharollo e finyellang litlhoko tsa mahlakore ka bobeli . Ikemisetse ho fana le ho nka ho fihlela sephetho se lumellanang.

### **6. Tsepamisa maikutlo bothateng, eseng mothong**

- a. Qoba litlhaselo tsa botho kapa molato . Ho e-na le hoo, tsepamisa maikutlo tabeng ea ho buisana ka taba e tobileng le ho fumana tharollo.

### **7. Sebelisa puo e nang le tlhomphe**



- a. Bua ka tlhompho 'me u qobe puo e nyelisang kapa e hlabang . Tšoara motho e mong ka seriti, le haeba u sa lumellane le eena.

#### **8. Nka khefu ha ho hlokahala**

- a. Haeba maikutlo a phahama kapa tsitsipano e phahama, ho loketse ho nka khefu . Tlohela hole le boemo ka bokhuts'oane ho bokella mehopolo ea hau 'me u boele u khobe matšoafo.

#### **9. Batla lipuisano haeba ho hlokahala**

- a. Haeba u sa khone ho rarolla likhohlano ka bouena, nahana ka ho kenyelletsa motho ea sa nke lehlakore, joalo ka mokena-lipakeng kapa motho eo u mo tšepang, ho thusa ho tsamaisa puisano le ho fumana tharollo.

#### **10. Itloaetse kutloelo-bohloko**

- a. Leka ho utloisisa pono ea motho e mong le ho amohela maikutlo a bona . Ho bontša kutloelo-bohloko ho ka hōlisa kutloisiso le ho thusa ho fumana seo le lumellanang ka sona.

#### **11. Tsepamisa maikutlo litharolong, eseng ho hlōlang**

- a. Fetolela maikutlo ho tloha ho "ho hapa" khang ho ea ho ho fumana tharollo e thusang mahlakore ka bobeli . Ho rarolla mathata ka tšebeliso-'moho ho lebisa liphellong tse hlahisang litholoana tse ngata.

#### **12. Ithute ho khohlano**

- a. Nahana ka khohlano ka mor'a moo 'me u tsebe lithuto kapa lintlha tse ka u thusang ho sebetsana le likhohlano tsa nako e tlang ka katleho.

Hopola, khohlano ke karolo ea tlhaho ea likamano tsa batho, 'me ho e laola ka katleho ho ka lebisa likamanong tse ntle le liphello tse ntle.

### **MEKHOA EA HO RAROLLA MATHATA HO RAROLLA LIKHOHLANO LIKAMANONG.**

#### **1. LEMOHANG LETHATA**

- a. Hlalosa taba e itseng kapa ho se lumellane ho bakang khohlano.
- b. Etsa bonnete ba hore mahlakore ka bobeli a utloisisa hore na bothata ke bofe.

#### **2. MATMELLANG MONYANE**

- a. Refosana ho hlalosa maikutlo a hau 'me u mamele motho e mong ka mafolofolo ntle le tšitiso.
- b. Bontša tlhompho 'me u leke ho utloisisa maikutlo a bona.

#### **3. BOLELA LIHLOKO LE MATŠOBA A HAO**

- a. Hlalosa ka ho hlaka litlhoko tsa hau, matšoenyeho le maikutlo a amanang le khohlano.
- b. Sebelisa lipolelo tsa "I" ho hlalosa kamoo boemo bo u amang kateng.

#### **4. THAROLLO BOKO**



- a. Mmoho, hlahisa ditharollo tse ngata kamoo ho ka kgonehang, ntle le ho ahlola.
- b. Khothaletsa boqapi le kelello e bulehileng nakong ea mohato ona.

#### 5. HLAHLOBA LE BULISANA

- a. Hlahloba litharollo tse reriloeng 'me u buisane ka melemo le mathata a e' ngoe le e 'ngoe.
- b. Fumana seo u lumellanang ka sona 'me u ikemisetse ho sekisetsa ho fihlela tharollo e amohelang ho bohle.

#### 6. KHETHA THABELO

- a. Khetha tharollo eo mahlakore ka bobeli a lumellanang ka eona 'me u phutholohe ho e sebelisa.
- b. Etsa bonnete ba hore e sebetsana le mathata le lithoko tsa bohle ba amehang.

#### 7. HLAHALA MORAO

- a. Etsa moralo o hlakileng oa ts'ebetso o hlahosang mehato e hlokaalang ho phethahatsa tharollo e khethiloeng.
- b. Hlalosa hore na ke mang ea tla etsa eng le neng ho netefatsa boikarabello.

#### 8. PHETHA MORAO

- a. Kenya tharollo eo ho lumellanoeng ka eona tšebetsong.
- b. Latela boitlamo ba hau mme u buisane ka bolokolohi nakong ea ts'ebetso.

#### 9. TLHOKOMELO LE FETOLA

- a. Ka mor'a nako e itseng, hlahloba hore na tharollo e sebetsa joang.
- b. Lekola hore na e rarollotse khohlano ka katleho kapa haeba ho hlokaala hore ho etsoe liphetofo.
- c. Etsa liphetofo leha e le life tse hlokaalang ho ntlafatsa boemo.

#### 10. BOLOKANG PUISANO PELE

- a. Boloka mecha ea puisano e bulehile nakong eohle ea ts'ebetso le ho feta.
- b. Kamehla buisana le e mong ho netefatsa hore tharollo e ntse e khotsofatsa le ho rarolla mathata afe kapa afe a macha a hlahang.

Hopola, ho rarolla likohlano likamanong ho hloka mamello, ho mamela ka hloko, le boikemisetso ba ho sebetsa hammoho . Ho sebelisa mekhoa ena ea ho rarolla mathata ho ka thusa ho matlafatsa kutloisiso, ho matlafatsa likamano, le ho lebisa liphellong tse ling tse ntle.

### MOKHOA OA HO HLAOLELA KUTLOELO-BOHLOKO LE KUTLOISISO NAKONG EA MAEMO A THATA

#### 1. IPOE LIETE TSA BONA

- a. Ak'u nahane hore na motho e mong o ikutloa joang kapa hore na e ka 'na eaba o ikutloa joang.
- b. Leka ho utloisisa pono ea bona le seo ba leng ho sona.



## 2. MAMELA KA HLOKO

- a. Ela hloko ka ho feletseng motho ea buang.
- b. Bontša hore u thahasella ka ho sheba batho mahlong, ka ho oma ka hlooho le ho araba ka nepo.
- c. Qoba ho kena hanong 'me u leke ho utloisisa seo ba se buang.

## 3. TISETSA MAIKUTLO

- a. Amohela le ho netefatsa maikutlo a motho e mong.
- b. Ba tsebise hore oa utloisisa le hore maikutlo a bona ke a bohlokoa.
- c. Sebelisa lipolelo tse kang, "Kea bona hore na ke hobane'ng ha seo se ka etsa hore u ikutloe ka tsela eo" kapa "Ho utloahala eka u hlile u ferekane."

## 4. BOTSA LIPOTSO TSE PHETHANG

- a. Khothalletsa motho eo ho arolelana ho eketsehileng ka ho botsa lipotso tse bulehileng tse qalang ka "Eng," "Joang," kapa "Mpolelle ka."
- b. Sena se bontša thahasello ea hau mme se u thusa ho fumana kutloisiso e tebileng ea pono ea bona.

## 5. Itloaetseng MAMELA

- a. Ela hloko e seng feela mantsoe a buuoang, empa hape u ele hloko le molumo oa lentsoe, puo ea 'mele le maikutlo a buuoang.
- b. Bontša hore u mametse ka hloko ka ho hopola seo ba se buileng kapa ka ho akaretsa lintlha tsa bona tsa sehlooho.

## 6. PHETHA KAHLOLO

- a. Leka ho behella ka thoko likahlolo tsa hau le mehopolo eo u nang le eona pele.
- b. E-ba le kelello e bulehileng 'me u ikemisetse ho nahana ka maikutlo a mang.
- c. Lemoha hore liphihlelo le maikutlo a motho e mong le e mong a ikhethile.

## 7. BONTŠA qenehelo ka mantsoe

- a. Bontša kutloelo-bohloko ka ho hlalosa kutloisiso ea hau le tšehetso.
- b. Sebelisa lipolelo tse kang, "Ke nahana hore e tlameha ebe e hlile e thata ho uena" kapa "Ke mona bakeng sa hau 'me ke batla ho utloisisa."

## 8. Itloaetse MOSA LE qenehelo

- a. Tšoara ba bang ka mosa le kutloelo-bohloko, esita leha boemo bo le boima.
- b. Bontša hore u tsotella boiketlo ba bona le hore u ikemiselitse ho ba tšehetsa linakong tse thata.

## 9. E-BA MAMELLO LE SE KE UA SIRELE TSA

- a. Qoba ho itšireletsa kapa ho qhelela thoko.
- b. Fa motho nako le sebaka seo a se hlokang ho itlhalosa ntle le ho mo kena hanong kapa ho potlakela ho araba.
- c. Mamello e thusa ho theha tikoloho e bolokehileng bakeng sa lipuisano tse bulehileng.

## 10. NAHANA KA MAIKUTLO A HAO

- a. Iphe nako ea ho nahanisisa ka maikutlo a hau le maikutlo a hau.



- b. Utloisisa kamoo maikutlo a hao a ka amang kutloisiso ea hau ea boemo.
- c. Ho hlokomela leeme la hao ho ka u thusa ho hlaolela kutloelo-bohloko.

Hopola, kutloelo-bohloko le kutloisiso ke litsebo tse ka ntlafatsoang ha nako e ntse e ea . Ka ho sebelisa maano ana a bonolo, o ka holisa likhokahano tse nang le moelelo haholoanyane 'me oa sebetsana le maemo a thata ka kutloelo-bohloko le kutloisiso e kholoanyane.

## MOHLALA: TSEBO E FOSAHETSENG EA HO RAROLLA LIKHOHLANO

James ke monna ea lilemo li 32 ea loanneng le bothata ba ho rarolla likhohlano bophelo bohle ba hae . Fa a ntse a gola, o ne a le mo lelapeng le nang le dikgogakgogano tse gantsi dikgotlhang di neng di tota e bile di sa rarabololwe sentle . Ka lebaka leo, James o ile a hlahisa litsebo tse sa sebetseng tsa ho rarolla likhohlano tse sitisang bokhoni ba hae ba ho rarolla liphapang le ho boloka likamano tse ntle.

### Tsebo e Fosahetseng ea ho Rarolla Likhohlano

1. **Ho Qoba Likhohlano:** James o na le tšekameloa ea ho qoba likhohlano le lipuisano tse thata, hangata a tšepile hore likhohlano li tla rarolloa ka botsona ha nako e ntse e ea . Leano lena la ho qoba le ka 'na la fokotsa tsitsipano e teng hona joale empa le hlōleha ho rarolla mathata, e leng se lebisang likhohlano tse sa rarolloeng le ho hlonama.
2. **Aggressive Karabo:** Ha James a qabana, o atisa ho arabela ka mabifi . A ka 'na a ikemela, a hoeletsa, kapa a sebelisa puo e hlabang ho tiisa maikutlo a hae . Mokhoa ona o mabifi o eketsa likhohlano, o senya likamano, 'me o thibela lipuisano tse hlahisang litholoana.
3. **Ho se Mamele ka Matla:** Nakong ea likhohlano, James o thatafalloa ho mamela maikutlo a motho e mong . Ho e-na le ho batla ho utloisisa le ho utloela bohloko, o tsepamisa maikutlo tabeng ea ho sireletsa boemo ba hae . Khaello ena ea ho mamela ka mafolofolo e thibela puisano e atlehang le tšebeliso, ho tsoela pele ho se utloisisane le ho thibela tharollo.
4. **Ho Rarolla Mathata ho sa sebetseng:** James o fumana ho le thata ho sebetsana le likhohlano ka mohopolo oa ho rarolla mathata . A ka 'na a ikemisetsa ho beha molato ho e-na le ho batla tharollo e molemo ka bobeli . Mokhoa ona o ka theha tikoloho e tletseng bora mme oa sitisa tsoelo-pele ho fihlela tharollo.
5. **Bothata ba ho Laola Maikutlo:** James o na le bothata ba ho laola maikutlo a hae nakong ea likhohlano . A ka 'na a tsieleha ke khalefo, tsieleho, kapa esita le tšabo, e leng se koafatsang matla a hae a ho nahana le ho arabela ka tsela e hahang . Ts'ebetso ena ea maikutlo e lelefatsa likhohlano mme e thibela mokhoa o khutsitseng le o nang le mabaka oa ho rarolla.



## Ho Rarolla Likhohlano tse Fosahetseng:

Ka ho hlokomela phello e mpe ea bokhoni ba hae bo bobele ba ho rarolla likhohlano, James o ikemiselitse ho ntlafatsa bokhoni ba hae ka litsela tse latelang:

1. **Ho Itlhablobe le ho Itlhokomela:** James o ikakhela ka setotsoana ho tsebahatsa mekhoa le lisosa tse tlatsetsang ho rarolleng ha hae likhohlano tse sa sebetseng hantle . Ka ho lemoha haholoanyane karabelo ea hae ea maikutlo le mekhoa ea ho nahana, a ka fumana temohisiso boitšoarong ba hae 'me a etsa boiteko bo matla ba ho bo fetola.
2. **Maano a ho Ithuta a Tharollo ea Likhohlano:** James o batla lisebelisoa, joalo ka libuka, lingoliloeng, kapa lithupelo, ho ithuta maano a sebetsang a ho rarolla likhohlano . O hlahloba mekhoa e kang ho mamela ka mafolofolo, puisano e tiileng, le ho rarolla mathata ka tšebeliso . Tsebo ena e mo fa lisebelisoa tsa ho rarolla likhohlano ka tsela e hahang haholoanyane.
3. **Ho itloaetsa ho khutsa le ho laola maikutlo:** James o tsepamisetse maikutlo tabeng ea ho ntlafatsa tsebo ea ho laola maikutlo ho laola maikutlo a hae nakong ea likhohlano . O ithuta mekhoa e kang ho phekumoloha ho tebileng, ho ba le kelello, kapa ho nka khefu ho khutsa pele a araba . Ka ho hlaolela taolo ea maikutlo, a ka atamela likhohlano ka mohopolo o hlakileng le o utloahalang haholoanyane.
4. **Ho batla boikemelo kapa boeletsisi :** Likhohlano tse phephetsang ka ho khetheha, James o nahana ka ho batla thuso ho motho ea sa nke lehlakore, joalo ka mokena-lipakeng kapa moeletsisi . Litsebi tsena li ka tsamaisa puisano e hahang, tsa fana ka tataiso, le ho thusa James le mokha o mong ho sebetsa ho fihlela liqeto tse amohelehang.
5. **Boitlamo ba ho Mamela ka Matla le Kutloelo-bohloko:** James o etsa boiteko bo matla ba ho mamela maikutlo a ba bang ka mafolofolo nakong ea likhohlano . O batla ho utloisisa lintho tseo ba amehileng ka tsona, ho tiisa maikutlo a bona, le ho utloela ba bang bohloko . Ka ho hōlisa kutloelo-bohloko le kutloisiso, a ka koala likheo le ho tsamaisa lipuisano tse nang le litholoana.

Ka tloaelo e tsitsitseng le boikemisetso ba ho fetoha, James a ka ntlafatsa tsebo ea hae ea ho rarolla likhohlano . Ka ho sebelisa mekhoa e hahang haholoanyane, a ka hōlisa likamano tse molemo, ho khothalletsa puisano e atlehang, le ho rarolla likhohlano ka tsela e molemo ka bobeli.



## TUMELLO LE MEELI

Tumello e bolela tumellano ea boithaopo kapa tumello e fanoeng ke motho ea khonang ho etsa qeto a e-na le tsebo. Ho bohlokoa hore banna le bashanyana ba utloisise hore na tumello e sebetsa joang hobane e beha meeli, e khothalletsa tlhompho, 'me e netefatsa hore bohle ba amehang lipuisanong leha e le life ba phutholohile 'me ba na le boikemelo holim'a' mele le liqeto tsa bona.

Mona ke mabaka a 'maloa a etsang hore ho utloisisa tumello ho le bohlokoa ho banna le bashanyana:

1. **Tlhompho le Seriti:** Tumello e totobatsa bohlokoa ba ho hlompha boipuso ba batho ba bang le boits'epo ba 'mele . E lumela hore motho e mong le e mong o na



le tokelo ea ho ikhethela 'mele oa hae le hore na ho etsahala'ng ka oona . Ho utloisisa le ho sebelisa tumello ho thusa ho holisa moetlo oa tlhompho le seriti.

2. **Puisano e Hlakileng:** Tumello e khothalletsa puisano e bulehileng le e hlakileng pakeng tsa batho ka bomong . E hloka ho mamela ka mafolofolo, puisano e atlehang le ho hlompha meeli . Ka ho utloisisa tumello, banna le bashanyana ba ka ithuta ho buisana ka litakatso le merero ea bona ka botšepahi, ha ba ntse ba ela hloko le ho hlompha meeli le litakatso tsa ba bang.



3. **Thibelo ea Kotsi:** Tumello e phetha karolo ea bohlokoa ho thibeleng tthekefetso ea thobalano, tthekefetso, le mekhoha e meng ea boitšoaro bo sa lumellaneng . Ka ho batla le ho fumana tumello e hlakileng le e chesehang, batho ka bomong ba netefatsa hore liketso tsa bona lia batloa le ho amoheloa . Ho utloisisa tumello ho thusa banna le bashanyana ho khetholla pakeng tsa litšebeliso tse lumellanang le tse sa lumellaneng, ka mafolofolo ho thibela kotsi ho ba bang.
4. **Matlafatso le Setsi:** Tumello e fa batho matla a ho etsa liqeto mabapi le 'mele le liketso tsa bona . Ka ho hlompha tumello, banna le bashanyana ba kenya letsoho ho theheng tikoloho eo ho eona motho e mong le e mong a ikutloang a sireletsehile, a utluoa, a bile a laola khetho ea hae . Ho utloisisa tumello ho thusa ho phephetsa litloaelo tsa bapatriareka tse nyenyefatsang boikemelo le boipuso ba ba bang.

Ho bohlokoa ho atamela sehlooho sa tumello ka kutloisiso, kaha liphihlelo tsa motho ka mong le mabaka a ho se fane ka tumello e hlakileng li ka fapana. Le hoja ho sa khonehe ho akaretsa kapa ho bua bakeng sa basali bohle, mabaka a 'maloa ao ka' ona basali ba bang ba ka 'nang ba se ke ba fana ka tumello e hlakileng ke ana:

1. **Tšabo kapa Khatello:** Basali ba ka ikutloa ba tšaba ho hlalosa meeli ea bona ka lebaka la tšabo ea liphello tse ka hlahang, tse kang boiphetetso, pefo, kapa kahlolo . Ba ka 'na ba boela ba tobana le khatello e tsoang ho litebello tsa sechaba, maikutlo a fosahetseng, kapa tšusumetso ea ba bang, e leng se ka etsang hore ho be thata ho tiisa litakatso tsa bona.
2. **Litšitiso tsa Puisano:** Mekhoa ea puisano le maemo a boiketlo li ka fapana har'a batho ka bomong . Basali ba bang ba ka 'na ba thatafalloa ke ho beha meeli ea bona kapa ho hlalosa litakatso tsa bona ka lebaka la ho hloka boitšepo, litloaelo tsa setso, liphihlelo tsa nako e fetileng, kapa litšitiso tsa puo.
3. **Ho se leka-lekane ha Matla:** Matla a matla likamanong, haholo-holo a amang batho ba boholong kapa liphapang tse kholo tsa lilemo, a ka thatafalletsa basali ho fana ka tumello e hlakileng . Maemong ao ho nang le ho se leka-lekane ha matla, basali ba ka 'na ba ikutloa ba qobelloa kapa ba qhekelloa hore ba tsamaee le ntho eo ba sa phutholohang ho eona.
4. **Mabaka a Setso le Setjhaba:** Litloaelo tsa sechaba, litebello tsa moetlo, le karolo ea bong li ka ama tsela eo basali ba bonang le ho fana ka tumello ka eona . Litso tse ling kapa libaka tseo batho ba lulang ho tsona li ka 'na tsa thibela ho buisanoa ka bolokolohi ka thobalano kapa tsa etelletsa litakatso tsa banna pele ho feta tsa basali.
5. **Tthekefetso kapa Tthaselo e Fetileng:** Basali ba kileng ba utloa bohloko nakong e fetileng kapa tthekefetso ea thobalano ba ka thatafalloa ke ho fana ka tumello e hlakileng ka lebaka la tšusumetso ea maikutlo le kelello ea liphihlelo tsa bona . Ho





sithabela maikutlo ho ka ama boikutlo ba motho ba ho sireletseha, ho tšepa le ho itšepa, ho etsa hore ho be thata ho tsamaea maemong a haufi-ufi.

Ho bohlokoa ho theha tikoloho eo ho eona basali ba ikutloang ba bolokehile, ba hlomphuo, 'me ba na le matla a ho hlalosa meeli ea bona le ho fana ka tumello e hlakileng . Ho khothaletsa puisano e bulehileng, ho mamela ka hloko, le ho matlafatsa moea oa ho tšepana le kutloisiso ho ka thusa ho sebetsana le litšitiso tse ling tseo basali ba ka tobanang le tsona ha ba fana ka tumello e hlakileng . Ho bohlokoa hape ho khothaletsa thuto ea tumello le ho hlokomelisa ka bohlokoa ba ho hlomphana le puisano nakong ea thobalano.

## LITABA TSE MABAPI LE TUMELLO

1. **Khaello ea Thuto:** Batho ba bangata, ho kopanyelletsa le banna le bashanyana, ba ka 'na ba se ke ba fumana thuto e nepahetseng mabapi le tumello . Sena se ka baka maikutlo a fosahetseng, pherekano le ho se utloisisane mabapi le hore na tumello ke efe le hore na e ka fumanoa joang . Lekhalo lena la tsebo le kenya letsoho liketsahalong tsa boitšoarō bo sa lumellaneng.
2. **Khatello le Qobello:** Kgatello kapa kgatello e ka nyenyefatsa tumello . Ha batho ba sebelisa boqhekanyetsi, litšokelo, kapa khatello ea maikutlo ho fumana tumello, seo se etsa hore tumellano ea boithaopo le tjantjello e se ke ea sebetsa . Kutloisiso tumello e thusa banna le bashanyana ho lemoha le ho hana maqheka a qobellang.
3. **Tumellano Maemong a Tahilo:** Tumello e ke ke ea fanoa haeba motho a tahilo kapa a sa khone ho etsa letho . Ho hlōleha ho lemoha sena ho ka fella ka liketso tse sa lumellaneng . Ho bohlokoa ho utloisisa hore kahlolo e fosahetseng ka lebaka la joala kapa lithethefatsi e sitisa bokhoni ba ho fana ka tumello ka tsebo le ka boithaopo.
4. **Ho Ntša Tumello:** Tumello e ka tlosoa neng kapa neng, le haeba e ne e fanoe pele . Ho hlōleha ho hlompha ho tlosoa ha tumello ke tlōlo ea molao . Tumello ea kutloisiso e kenyelletsa ho lumela hore tumello e tsoelang pele ea hlokahala nakong eohle ea lipuisano le ho arabela liphethohong kapa matšoao a ho ikhula.

Ka ho utloisisa bohlokoa ba tumello le litaba tse e potolohileng, banna le bashanyana ba ka kenya letsoho ka mafolofolo ho theheng moetlo o ananelang tumello, o khothalletsang likamano tse ntle, le ho thibela kotsi . E fa batho matla a ho etsa liqeto tse nang le tsebo mabapi le 'mele le liketso tsa bona ha ba ntse ba hlompha meeli le boipuso ba ba bang.



## TATAISO HO BANNA: HO UTLOISISA BOHLOKOA BA 'TUMELLO LE MEELI EA BOPHELO BO BOTLE

1. **Ithute:** Nka bohato ba ho ithuta ka tumello le meeli e nepahetseng . Bala libuka, lingoliloeng, le lisebelisoa tse fanang ka leseli mabapi le tumello, puisano le likamano tse nang le tlhompho . Ho utloisisa mehopolo le melao-motheo ea tumello ho tla u thusa ho tsamaisa likamano ka tlhokomeliso e kholo le tlhompho.
2. **Buisana ka bolokolohi:** Beha pele puisano e bulehileng le e tšepahalang likamanong tsohle tsa hau . Bua ka bolokolohi ka tumello le meeli le molekane oa hau, metsoalle, le litho tsa lelapa . Itloaetse ho buisana ka litebello, meeli, le litakatso, ho tiisa hore bohle ba amehang ba ikutloa ba utluoa le ho hlomphua.
3. **Kopa Tumello e Hlakileng:** Ka linako tsohle tumello e lokela ho ba e chesehang, e nang le tsebo, le e tsoelang pele . Le ka mohla ha ea lokela ho nkoa kapa ho qobelloa . Beha pele ho batla tumello e hlakileng le e hlakileng pele u etsa thobalano , 'me u hopole hore tumello e ka tlosoa neng kapa neng. Hlompha meeli ea molekane oa hau 'me u se ke ua e hatella kapa ua e qhekella ho eng kapa eng eo ba sa phutholohang ho eona.
4. **Ela Hloko Litlhaliso Tse sa Bueng:** Tumello ha e felle feela puisanong ea molomo feela . Ela hloko matshwao a sa bueng, a kang puo ya mmele le ponahalo ya sefahleho . Haeba motho a bonahala a sa phutholoha, a tsilatsila, kapa a sa arabele, khutlela morao 'me u kene le eena ho netefatsa hore tumello ea hae e teng ebile e ntse e tsoela pele.
5. **Theha le ho Hlompha Meeli ea Botho:** meeli ea hau , 'me u hlomphe meeli e behiloeng ke ba bang. Sena se akarelletsa meeli ea maikutlo, ea 'mele le ea ho kopanela liphate . Itloaetse ho mamela ka hloko 'me u ele hloko litlhoko le litakatso tsa molekane oa hau . Kamehla batla tumello e hlakileng pele u tšela meeli ea motho e mong.
6. **Khonthaletsang Setso sa Tumello :** Khothaletsa ka mafolofolo moetlo oa tumello le meeli e phetseng hantle mekhatlong ea hau ea sechaba . Phephetsa maikutlo le boitšoarō bo kotsi bo khothalletsang liketso tse sa lumellaneng kapa ho se natse meeli . Khothaletsa lipuisano tse bulehileng mabapi le tumello le ho ruta ba bang ka bohlokoa ba eona.
7. **E-ba le Boikarabello le Tlhompho:** Nka boikarabello bakeng sa liketso tsa hau 'me u amohele liphoso leha e le life tsa nakong e fetileng kapa maikutlo a fosahetseng ao u neng u e-na le ona mabapi le tumello le meeli . Nahana ka boitšoarō ba hau 'me u ikemisetse ho hola le ho ntlafatsa . Tšoara motho e mong le e mong eo u sebelisanang le eena, ho sa natsoe bong, ka tlhompho, seriti le tekano.



8. **Baphonyohi ba Tšehetso** : E-ba motsoalle ea tšehetsang baphonyohi ba liphihlelo tse sa lumellaneng . Mamela ka kutloelo-bohloko, netefatsa liphihlelo tsa bona, 'me u ba khothaletse ho batla lisebelisoa tse nepahetseng le tšehetso . Bontša kutloisiso le tlhompheo leetong la bona la ho fola le ho fola.
9. **Lula U Tsebisitsoe 'me U Nchafalitsoe**: Tumello le meeli ke lihlooho tse ntseng li fetoha, 'me ho bohlokoa ho lula u tseba ka liphuputso tsa morao-rao, lipuisano, le tsoelopele ea molao mabapi le litaba tsena . Ipoloke u le boemong bo bocha ka melao ea tumello le litataiso sebakeng sa hau, 'me u itokisetse ho fetola kutloisiso ea hau le mekhoa ea hau ka nepo.
10. **Ketapele ka Mohlala**: Liketso le maikutlo a hao a na le matla a ho susumetsa batho ba u potolohileng . Etella pele ka mohlala oa ho khothaletsa tumello, meeli e phetseng hantle, le likamano tse nang le tlhompheo . Etsa hore ho be le tikoloho eo ho eona bohle ba ikutloang ba sireletsehile, ba nkoa e le ba bohlokoa, ba bile ba utluoa . Khothalletsa ba bang ho ikopanya le uena ho theha moetlo o etelletsang pele tlhompheo le tumellano.

Ka ho utloisisa bohlokoa ba tumello le meeli e phetseng hantle, le ho kenyelletsa melao-motheo ena ka mafolofolo likamanong tsa hau, u kenya letsoho ho sechaba se sireletsehileng le se nang le tlhompheo haholoanyane . Hopola hore tumello ke ts'ebetso e tsoelang pele, 'me ho e amohela ho theha tikoloho eo ho eona tšepo, tlhompheo le tekano li ka atlehang.

## HO FUMANA TUMELLO E HLAKILENG

Ho fumana tumello e hlakileng ho bohlokoa bakeng sa ho netefatsa likamano tse nang le tlhompheo le tumellano . Malebela ke ana a ho fumana tumello e hlakileng:

1. **Puisano**: Puisano e bulehileng le e tšepahalang ke ea bohlokoa . Hlalosa maikemisetso le ditakatso tsa hao ka ho hlaka, mme o mamele ka mafolofolo meedi ya motho e mong, ditlhoko, le maemo a boiketlo ba hae . Etsa bonnete ba hore u utloisisa le ho hlomphe mats'oao a bona a puo le a sa bueng.
2. **Kopa Tumello**: Kopa tumello ka ho hlaka le ka ho toba . Sebelisa puo e hlakileng 'me u botse lipotso tse hloakang karabo e hlakileng . Mohlala, "Na ho lokile ha ke ...?" kapa "Na u ikutloa u phutholohile ka ...?"
3. **Fana ka Sebaka sa Tumello**: Theha tikoloho e bolokehileng le e sa qobelloeng moo motho e mong a ikutloang a na le matla a ho fana ka tumello ea hae ka bolokolohi kapa ho haelloa ke eona . Ba fe nako le sebaka sa ho nahana le ho arabela ntle le khatello kapa tšusumetso.



4. **Hlompha Tumello** Haeba motho e mong a bontša ho hloka tumello kapa a tlosa tumello ea hae ka nako leha e le efe, hlompha qeto ea hae hang-hang ntle le tika-tiko . Ho bohlokoa ho hlompha meeli ea bona le ho se qobelle kapa ho nka tumello.
5. **Tumellano e Tsoelang Pele:** Hopola hore tumello ke ts'ebetso e tsoelang pele . Kena le motho e mong nakong eohle ea puisano ho netefatsa boiketlo ba bona le boikemisetso ba bona . Tumello e ka tlosoa neng kapa neng, kahoo puisano e tsoelang pele e bohlokoa.
6. **Malebela a sa Bueng:** Ela hloko maqheka a sa bueng joalo ka puo ea 'mele, ponahalo ea sefahleho le molumo oa lentsoe . Mantsoe a sa bueng a ka fana ka matšoao a bohlokoa a boemo ba boiketlo ba motho kapa ho se phutholohe . Leha ho le joalo, kamehla hopola hore puisano ea molomo ke mokhoa o tšepahalang ka ho fetisisa oa ho fumana tumello.
7. **Cheseho e Kopanetsoeng:** Batla ho kenya letsoho ka cheseho le ka mafolofolo ho tsoa mahlakoreng ka bobeli . Tumello e lokela ho fanoa ka boithatelo le ka tabatabelo . Haeba ho e-na le ho se khohisehe leha e le hofe kapa ho hloka cheseho, ema hanyenyane 'me u hlakise maikutlo a motho e mong.
8. **Ithute:** Ithute ka tumello e chesehang 'me u tloaelane le matla a tumello . Utloisisa bohlokoa ba tumello e tiileng le mefokolo ea maemo le maemo a fapaneng.

Hopola, tumello e lokela ho ba tumellano e tsoelang pele pakeng tsa bohle ba amehang . Le ka mohla ha ea lokela ho nkoa kapa ho qobelloa . Ho fumana tumello e hlakileng ho khothalletsa likamano tse nang le tlhompheho le tumellano, ho netefatsa boiketlo le boitlamo ba batho bohle ba amehang.



## Ho Hlompha ba Bang



### KUTLOELO-BOHLOKO LE QENEHELO:

Hlaolela kutloelo-bohloko le kutloelo-bohloko ho ba bang, ho ela hloko liphihlelo tsa bona le maikutlo a bona.

### HO HLAOLELA KUTLOELO-BOHLOKO

Kutloelo-bohloko ke bokhoni ba ho utloisisa le ho arolelana maikutlo a ba bang . Ho akarelletsa ho ipeha boemong ba motho e mong, ho nahana kamoo e ka 'nang eaba o ikutloa kateng, le ho arabela ka tlhokomelo le kutloisiso.

Kutloelo-bohloko e bohlokoa hobane e re thusa ho haha likamano tse matla le tse nang le morero le ba bang . Ha re khona ho utloisisa le ho amana le maikutlo a motho e mong, sena se etsa hore re be le kamano le tšepo . E re lumella ho fana ka ts'ehetso, matšelisano, le netefatso ho bao e kanna eaba ba feta har'a linako tse thata . Kutloelo-bohloko e boetse e thusa ho thibela ho se utloisisane le likhohlano ka ho kothalletsa puisano e ntle le kutloisiso pakeng tsa batho . Qetellong, kutloelo-bohloko e re thusa ho theha lefatše le nang le kutloelo-bohloko le ho tsotella moo re ka utloisisanang hamolemo le ho tšehetsana.

### LETHATHAMO LA BOITŠOARO BA KUTLOELO-BOHLOKO

1. **Mamela ka Matla:** Ho ela sebui hloko ka ho feletseng, ho shebana mahlong, le ho sebelisa matshwao a puo le a sa bueng ho bontsha kutlwisiso le boitlamo . Mohlala:



Ho ōma ka hlooho le ho fana ka likarabo tse khothatsang ha motsoalle a arolelana mathata a hae.

2. **Netefatso:** Ho lemoha le ho ananela maikutlo, liphihlelo, le maikutlo a ba bang ntle le kahlolo . Mohlala: Ho re, "Kea utloisisa hore na ke hobane'ng ha u ikutloa joalo" kapa "Seo u amehileng ka sona ke 'nete" ha motho e mong a hlalosa ho tsieleha ha hae.
3. **Ho Nka Maikutlo:** Ho inahana u le boemong ba motho e mong le ho leka ho utloisisa menahano ea bona, maikutlo a bona le lintho tse susumetsang . Mohlala: Ho ipeha boemong ba mosebetsi-'moho hore u utloisise mathata ao e ka 'nang eaba o tobana le 'ona le ho arabela ka kutloelo-bohloko.
4. **Tšehetso ea Maikutlo:** Ho fana ka matšelisano, khothatso le kutloisiso ho motho ea nang le mathata . Mohlala: Ho haka kapa ho phaphatha ka mokhoa o tšelisang mokokotlong ho motsoalle ea utloileng bohloko kapa ea tsielehileng.
5. **Tšehetso e sa Bueeng ka Mantsoe:** Ho sebelisa ponahalo ea sefahleho, boitšisinyo ba 'mele le boitšisinyo ho fetisa kutloelo-bohloko le tlhokomelo . Mohlala: Ho tšoara motho e mong ka letsoho kapa ho tšoara letsoho ka bonolo ho bontša tšehetso le bonngoe nakong ea mathata.
6. **Ho Mamela ka Boikutlo:** Ho akaretsa le ho akaretsa mantsoe a sebui ho bontša kutloisiso le ho khothaletsa tlhahlobo e tsoelang pele ea mehopolo le maikutlo a bona . Mohlala: Ho re, "Ho utloahala eka u ferekane haholo hobane ha u utloe u le boemong boo."
7. **Lipotso tsa kutloelo-bohloko:** Ho botsa lipotso tse bulehileng ho hlahloba maikutlo a motho e mong, liphihlelo, le litlhoko tsa hae ho feta . Mohlala: "Seo se entse hore u ikutloe joang?" kapa "Ke eng e ka u thusang haholo boemong boo?"
8. **Lipolelo tsa kutloelo-bohloko:** Ho bontša kutloisiso le kutloelo-bohloko ka lipolelo le lipolelo tsa tšehetso . Mohlala: Ho re, "Ke nahana hore e tlameha ebe e hlile e le phephetso ho uena" kapa "Ke mona bakeng sa hau, 'me ke batla ho thusa ka tsela leha e le efe eo nka e khonang."
9. **Tlhokomeliso ka Maikutlo:** Ho ikamahanya le maikutlo a hao le a ba bang, ho a hlokomela le ho a tiisa ntle le kahlolo . Mohlala: Ho hlokomela ho hlonama ha motsoalle nakong ea puisano le ho e amohela ka ho re, "Kea bona hore sena se hlile se thata ho uena."
10. **Mamello le Boteng:** Ho fa ba bang nako le sebaka seo ba se hlokanang hore ba itlhalose ka botlalo, ntle le ho potlaka kapa ho ba sitisa . Mohlala: Ho lula u khobile matšoafo le mamello ha moratuo a ntse a ntša maikutlo a hae a tsielehileng, ho fana ka sebaka se sireletsehileng hore a utluoe.



11. **Puo ea 'Mele ea Kutloelo-bohloko:** Ho sebelisa puo ea 'mele e bulehileng le e amohelehang, e kang ho shebana le batho mahlong, ho itšetleha ka hloko, le ho ba le boemo bo khutsitseng, ho bontša thahasello le kutloisiso . Mohlala: Ho shebana le motho ka kotloloho le ho bonahatsa maikutlo a hae ho bontša boitlamo le kutloelo-bohloko.
12. **Ho Khutsa ka Kutloelo-bohloko:** Ho lumella nako ea khutso nakong ea moqoqo ho fa motho e mong sebaka sa ho sebetsana le mehopolo le maikutlo a bona . Mohlala: Ho fa motsoalle metsotso e seng mekae ea khutso ka mor'a ho arolelana ntho e thata, ho mo fa nako ea ho bokella mehopolo ea hae.
13. **Lipolelo tse tšehetsang:** Ho fana ka mantsoe a khothatso, tiisetso, le khothatso ho matlafatsa boitšepo le boiketlo ba motho e mong . Mohlala: Ho re, "Kea u lumela," "U matla ebile u na le bokhoni," kapa "Ke mona bakeng sa hau ho sa tsotellehe hore na ho joang."
14. **Tlhompho ea ho tseba:** Ho bontša thahasello ea sebele liphihlelong le ponong ea ba bang, ho botsa lipotso ka takatso ea ho utloisisa ho e-na le ho ahlola . Mohlala: Ho botsa setho sa lelapa ka meetlo ea bona, ho mamela lipale tsa bona ka mafolofolo, le ho bontša kananelo bakeng sa semelo sa bona se ikhethang.
15. **Liketso tsa Mosa:** Ho etsa boitšisinyo bo fokolang kapa liketso tse mosa ho bontša tlhokomelo le ho nahanela boiketlo ba ba bang . Mohlala: Ho romela molaetsa o ngotsoeng ka letsoho kapa ho tlišetsa motsoalle ea nang le mathata a boima.

Boitšoaro bona ba kutloelo-bohloko, ha bo etsoa ka botšepahi, bo ka khothalletsa kutloisiso, khokahanyo, le tšebetso likamanong tsa botho, ho thusa ho theha sechaba se nang le kutloelo-bohloko le kutloelo-bohloko.

## MOHLALA: TSEBO E FOSAHETSENG EA KUTLOELO-BOHLOKO

Kopana le Alex . Ke monna ea lilemo li 30 ea 'nileng a sebetsa e le mookameli sebakeng se phetheselang sa khoebo ka lilemo tse ngata . Le hoja Alex a tsebahala ka litsebo tsa hae tse matla tsa boetapele le bokhoni ba hae ba setsebi, o thatafalloa ke ho bontša kutloelo-bohloko ho basebetsi-'moho le eena le ba tlas'a hae.

Ka letsatsi le leng, setho sa sehlopha se bitsoang Sarah se ea ho Alex ka matšoenyeho . O bolela hore o 'nile a ikutloa a imetsoe ke mosebetsi oa hae mme o na le mathata a botho a amang ts'ebetso ea hae . Sarah o bolela hore o hloka tšebetso le kutloisiso nakong ena e thata.

Leha ho le joalo, ho e-na le ho bontša kutloelo-bohloko le ho mamela, Alex o hlokomoloha lintho tseo Sarah a amehileng ka tsona 'me o nyenyefatsa phello ea boemo ba hae . O arabela ka lipolelo tse kang, "Kaofela re na le lintho tse ngata lipoleiti tsa rona, kahoo u



hloka feela ho sebetsa ka thata" kapa "Mathata a botho ha aa lokela ho ama mosebetsi oa hau, kahoo u fumane."

Karabelo ena e siea Sarah a ikutloa a sa utloahale, a sa tšehetsoe, a bile a tsielehile le ho feta . O qala ho ikhula ho batla thuso, a tšaba hore Alex kapa sehlopha kaofela se ke ke sa nka maikutlo a hae ka botebo . Ho hloka kutloelo-bohloko ho tsoa ho mookameli oa hae ho tlatsetsa tikolohong e chefo ea mosebetsi 'me ho senya tšusumetso ea hae le tlhahiso.

Ha nako e ntse e ea, Alex o qala ho bona ho fokotseha ha boitšoarō le ts'ebetso ea sehlopha. O nahana ka litšebeliso tsa hae le Sarah mme o hlokomela phello e mpe ea tsebo ea hae e fokolang ea kutloelo-bohloko . Oa lumela hore boikutlo ba hae ba ho se tsotelle ka mathata a hae ha boa ama bophelo ba hae feela empa bo sentse tšepo le bonngoe ka har'a sehlopha.

Ka ho hlokomela bohlokoa ba kutloelo-bohloko boetapeleng le ho haha likamano tse ntle, Alex o etsa qeto ea ho etsa phetoho . O ikakhetse ka setotsoana 'me o batla ka matla ho ntlafatsa tsebo ea hae ea kutloelo-bohloko . O qala ka ho ipeha boemong ba basebetsi-'moho le eena, a nahanela maikutlo a bona, maikutlo le liphihlelo tsa bona . Alex o ithuta ho mamela ka mafolofolo, ntle le kahlolo, 'me o arabela ka tlhokomelo ea sebele le kutloisiso.

O nka bohato ba ho buisana le Sarah ka ho toba, a kōpa tšoarelo ka tieo bakeng sa ho hloka kutloelo-bohloko ea hae nakong e fetileng . O fana ka sebaka se sireletsehileng bakeng sa hore a hlalose lintho tse mo tšoenyang le tse mo tsietsang, 'me o mo mamela ka hloko ntle le ho mo kena hanong kapa ho qhelela thōko maikutlo a hae . Alex o nka boikarabelo bakeng sa liketso tsa hae 'me o itlama ho ba ea tšehetsang le ho ba le kutloelo-bohloko haholoanyane nakong e tlang.

Libekeng tse latelang, Alex o etsa boiteko bo matla ba ho bontša kutloelo-bohloko ho litho tsa sehlopha sa hae . O ipha nako ea ho buisana le bona, a ananela mathata a bona, 'me a ba tšehetsa . O khothalletsa puisano e bulehileng le e tšepahalang, e etsa hore ho be le tikoloho eo ho eona batho ba ikutloang e le ba bohlokoa ba bile ba utloisisoa.

Ka boiteko ba hae, Alex o qala ho tsosolosa tšepo ka har'a sehlopha mme o bona liphetho tse ntle khothatsong le tšebelisanong ea bona . Tsebo ea hae e ntlafetseng ea kutloelo-bohloko ha e thuse basebetsi-'moho le eena feela empa hape e tlatsetsa khōlong ea hae ea botho joaloka moetapele . Alex oa hlokomela hore kutloelo-bohloko ha se ea bohlokoa feela bakeng sa ho matlafatsa likamano tse ntle empa hape le bakeng sa ho theha setso se setle sa mosebetsi le ho fumana litholoana tse ntle.

Ka ho hlokomela phello ea tsebo e fokolang ea kutloelo-bohloko le ho sebetsa ka mafolofolo ho hlaolela kutloelo-bohloko, Alex e ba moetapele ea sebetsang





haholoanyane 'me o theha tikoloho ea mosebetsi e tšehetsang le e nang le kutloelo-bohloko . Leeto la hae le totobatsa matla a fetolang a kutloelo-bohloko 'me le sebetsa e le khopotso ea bohlokoa ba ho utloisisa le ho ananela maikutlo le liphihlelo tsa ba bang.

## **MATHATA A MATHATA A CHEFO**

Ka ho lemoha matšoao a chefo le ho kenya ts'ebetsong maqheka a sebetsang, re ka sireletsa boiketlo ba rona le ho etsa liqeto tse nang le tsebo mabapi le likamano tsena.

## **KETSAHALO: HO KHETHOLLA BOITŠOARO BO CHEFO**

Etsa lethathamo la boitšoaro boo u bo nkang bo le chefo. Nahana ka liphihlelo tsa hau le batho ba chefo le tšusumetso eo boitšoaro boo bo bileng le eona ho uena.

## **MALEBELA A HO HLWAYA KAMANO E CHEFO**

Mona ke lethathamo le ka thusang motho ho tseba hore na o na le kamano e chefo . Likamano li bolela mofuta ofe kapa ofe oa likamano, ho kenyelletsa le likamano tsa mosebetsi le tsa lelapa.

1. **Ho hloka Tlhompho:** Na u lula u ikutloa u sa hlomphehe, u nyenyefatsoa, kapa u nyenyefatsoa ke motho eo?
2. **Taolo le Taolo:** Na motho eo o leka ho laola liketso tsa hao, liqeto tsa hao, kapa ho u arola ho metsoalle le ba lelapa?
3. **Khalemelo ea Kamehla:** Na motho eo o atisa ho u tšoea liphoso le ho u nyenyefatsa, a nyenyefatsa boitlhompho ba hao?
4. **Tlhekefetso ea Maikutlo:** Na hangata u ba le linako tsa tlhekefetso ea maikutlo, joalo ka ho khantšoa ka peterole, ho ikutloa u le molato, kapa ho lula u beha molato?



5. **Tlhekefetso ea Mantsoe kapa 'Meleng:** Na u kile ua ba le phihlelo kapa u tšaba mofuta ofe kapa ofe oa tlhekefetso ea mantsoe kapa ea 'mele ho motho eo?
6. **Matla a Matla a sa Lekaneng:** Na u ikutloa eka motho o na le matla 'ohle kamanong, ho etsa liqeto tsohle le ho lahla litlhoko le maikutlo a hau?
7. **Ho hloka Tšepo:** Na ho na le ho hloka ts'epo ho sa feleng kamanong, le motho ea lulang a u botsa lipotso kapa a u belaela?
8. **Ho hlokomoloha Meeli:** Na motho eo o lula a iphapanyetsa kapa a tlōla meeli ea hau, 'meleng le maikutlong?
9. **Emotional Rollercoaster:** Na hangata u ikutloa u tšoenyehile, u tšohile, kapa u sithabetse maikutlong ka lebaka la ho phahama le ho theoha ha kamano?
10. **Ho itšehla thajana le ho itšetleha:** Na motho eo o u arotse ho metsoalle, lelapa, kapa marang-rang a tšehetso, a etsa hore u itšetlehe ka bona nthong e 'ngoe le e 'ngoe?
11. **Ho qosa le ho Ipehela:** Na motho eo o lula a beha molato ho uena kapa o fana ka lebaka la boitšoarō ba hae, a hana ho jara boikarabelo?
12. **Ho hloka Boikarabelo:** Na motho eo o lula a qoba ho ikarabella bakeng sa liketso tsa hae ebe o hana ho kōpa tšoarelo kapa ho etsa liphetofo?
13. **Boiteko bo sa Lekaneng:** Na ke uena ea etsang boiteko bo bongata kamanong eo ha motho a lula a sa tsotelle kapa a iphapanyetsa?
14. **Terama ea Kamehla:** Na kamano e tšoauoa ka tšoantšiso e sa fetoheng, likhang, kapa maikutlo a ho tsamaea holim'a likhetla tsa mahe?
15. **Khatello ea Maikutlo:** Na hangata u ikutloa u khathetse maikutlong, u khathetse, kapa u hloka tšepo ka lebaka la matla a kamano?

Ho bohlokoa ho hopola hore lets'oao le le leng kapa a 'maloa lethathamong lena ha a bolele hore ho na le kamano e kotsi. Leha ho le joalo, haeba u ikamahanya le a 'maloa a matšoa ana 'me u iphumana u ikutloa u sa thaba ka linako tsohle, e ka ba nako ea ho hlahloba bocha bophelo bo botle le ho sebetsa ha kamano . Ho batla tšehetso ho tsoa ho metsoalle, lelapa, kapa litsebi ho ka fana ka tataiso le ho u thusa ho fumana likhetlo tsa hau.

Mehlala ke ena ho bontša boitšoarō bo chefo.

1. **Ho hloka Tlhompho:** Motho eo o lula a soma maikutlo a hau mme o qhelela maikutlo a hau fatše, a etsa hore u ikutloe u se na thuso ebile ha u na thuso.
2. **Taolo le Taolo:** Motho eo o beha leihlo mesebetsi ea hau ea mohala le mecha ea litaba ea sechaba, o laela hore na u ka qeta nako le mang, 'me o etsa hore u ikutloe u le molato ka ho ba le meeli ea botho.



3. **Khalemelo ea Kamehla:** Hangata motho eo o nyatsa chebahalo ea hao, bohlale, kapa bokhoni ba hao, a lula a fumana phoso nthong e 'ngoe le e 'ngoe eo u e etsang.
4. **Tlhekefetso ea Maikutlo:** Hangata motho o u khantša ka ho hana liketsahalo kapa lipuisano, a etsa hore u belaele mohopolo oa hau le pono ea 'nete.
5. **Tlhekefetso ea Mantsoe kapa 'Meleng:** Motho eo oa hoeletsa, oa u rohaka, kapa oa u ntša kotsi 'meleng nakong ea likhang, tse bakang kotsi maikutlong le 'meleng.
6. **Matla a Matla a sa Lekaneng:** Motho o etsa liqeto tsohle tse kholo ntle le ho nahana ka maikutlo a hau kapa a hlokomoloha litakatso tsa hau, a etsa hore u ikutloe u se na matla ebile u se oa bohlokoa.
7. **Ho hloka Tšepo:** Motho eo o lula a u qosa ka ho qhekella kapa ho se tšepahale ntle le lebaka leha e le lefe le utloahalang kapa bopaki, ho etsa hore ho be le lipelaelo le ho se tšepane.
8. **Ho se natse Meeli:** Motho eo o lula a hlasela sebaka sa hau sa botho, o bala melaetsa ea hau ea lekunutu, kapa o iphanyetsa likopo tsa hau tsa lekunutu.
9. **Emotional Rollercoaster:** Motho o fapanyetsana pakeng tsa lipontšo tse feteletseng tsa lerato le lerato, tse lateloang ke linako tsa ho bata, ho iphanya, kapa hole hōle maikutlong, tse etsang hore u ikutloe u sa tsitsa 'me u tšoenyehile.
10. **Ho itšehla thajana le ho itšetleha:** Motho eo ka boomo o u arola ho metsoalle le ba lelapa, o u nyahamisa ho phehella lithahasello tsa hau, 'me e ba mohloli oa hau oa tšehetso le netefatso ea maikutlo.
11. **Ho qosa le ho lpehela:** Motho eo o lula a beha molato ho uena ka liketso tsa hae, a etsa hore u ikarabelle bakeng sa liphoso kapa mefokolo ea hae, ha a ntse a hana ho jara boikarabelo.
12. **Ho hloka Boikarabelo:** Ha ho mohla motho a kopang tšoarelo bakeng sa boitšoaro ba bona bo utloisang bohloko, a hane phoso leha e le efe, kapa a furalla boikarabelo ba liketso tsa bona.
13. **Boiteko bo sa Lekaneng:** U lula u tsetela nako, matla le lisebelisoa kamanong, ha Motho a bontša boiteko bo fokolang kapa thahasello ea ho finyella lithoko tsa hau kapa ho kenya letsoho khōlong ea kamano.
14. **Terama ea Kamehla:** Kamano ea hau e tšoaoua ka likhang khafetsa, maikutlo a feteletseng, le maikutlo a tsoelang pele a ho hloka botsitso le mofereferere.
15. **Khatello ea Maikutlo:** U lula u ikutloa u khathetse maikutlong, u hloka tšepo, 'me u tsielehile ka lebaka la matla a tsoelang pele a kamano, a u siea u se na matla a manyenyane likarolong tse ling tsa bophelo ba hau.



Mehlala ena e ikemiselitse ho totobatsa maemo a ka bang teng likamanong tse chefo . Ho bohlokoa ho eelloa matšoao ana le ho lekola tšusumetso eo a nang le eona bophelong bo botle le thabo ea hau.

## HO SEBETSANA LE LITHO TSA LELAPA TSE CHEFO

Ho sebetsana le litho tsa lelapa tse chefo ho ka ba thata, empa ho na le maano ao u ka a sebelisang ho sebetsana le likamano tse na tse thata . Mona ke tataiso ea ho sebetsana le litho tsa lelapa tse chefo:

1. **Beha Meeli:** Beha meeli e hlakileng ho itšireletsa boitšoaronng bo chefo . Etsa qeto ea hore na ke pheko efe e amohelang le e sa amohelang ho tsoa ho setho sa lelapa la hao . Buisana le meeli ena ka mokhoa o khutsitseng le ka boikemelo, 'me le be le botsitso ha le e phethahatsa.
2. **Lekanya ho Kopana:** Haeba ho khoneha, fokotsa ho kopana le litho tsa lelapa tse chefo . Sena se ka kenyelletsa ho fokotsa makhetlo a ho etela kapa ho sebelisana . Etsa sebaka sa hole 'meleng le maikutlong ho sireletsa boiketlo ba hau.
3. **Batla Tšebetso:** Kopana le litho tse ling tsa lelapa, metsoalle, kapa lihlopha tsa tšebetso tse ka fanang ka kutloisiso le kutloelo-bohloko . Ho arolelana liphihlelo tsa hao le ba bang ba kileng ba sebetsana le maemo a tšoanang ho ka fana ka tataiso ea bohlokoa le tšebetso ea maikutlo.
4. **Itloaetse ho Itlhokomela:** Beha ho itlhokomela pele ho boloka bophelo ba hao bo botle 'meleng le maikutlong . Etsa lintho tse u thabisang le tse u thusang ho phomola . Sena se ka kenyelletsa ho itlosa bolutu, boikoetliso, ho thusa, kapa pheko.
5. **Laola Tebello:** Hlokomela hore u ke ke ua fetola litho tsa lelapa tse chefo kapa boitšoaro ba tsona . Fetola litebello tsa hau 'me u tsepamise maikutlo ho amohelang seo li leng sona, ha u ntse u etelletsa boiketlo ba hau pele.
6. **Theha Mekhoa ea ho Loana le Boemo :** Fumana mekhoa e metle ea ho sebetsana le mathata a hlahang ka lebaka la ho sebelisana le litho tsa lelapa tse chefo . Sena se ka kenyelletsa boikoetliso bo tebileng ba ho hema, ho ngola litaba, kapa ho batla thuso ea litsebi ho sebetsana le maikutlo a hau le ho theha mekhoa e sebetsang ea ho sebetsana le boemo.
7. **Itloaetse ho Itloaetsa Maikutlo:** Ho itšehla thajana ho ka u thusa ho u sireletsa liphellong tse mpe tsa boitšoaro bo chefo . Ithute ho ela hloko le ho ikhula mantsoeng kapa liketsong tsa bona tse utloisang bohloko, ho utloisisa hore boitšoaro ba bona ke pontšo ea litaba tsa bona ho e-na le ho bonahatsa bohlokoa ba hau.
8. **Boloka Meeli Puisanong:** Ha u buisana le litho tsa lelapa tse chefo, lula u tiile 'me u khobile matšoafu ha u tiisa meeli ea hau . Qoba ho ngangisana kapa ho leka ho fetola



pono ea bona . Etsa hore lipuisano li be khutšoanyane 'me li tsepame litabeng tse sa nke lehlakore, haeba ho khoneha.

9. **Nahana ka Thuso ea Litsebi:** Haeba chefo le khatello ea maikutlo e ba matla, ho batla tataiso ea ngaka kapa moeletsi ho ka fana ka tšebetso ea bohlokoa le maano a ho laola maemo a thata a lelapa.
10. **Etellelsa Bophelo ba Hao Pele:** Hopola hore bophelo bo botle ba hau ke ba bohlokoa . Etsa liqeto tse tla sireletsa bophelo ba hao ba kelello, maikutlo le 'mele, esita le haeba seo se bolela ho ikarola ho litho tsa lelapa tse chefo . Ikopanye le litšusumetso tse ntle le likamano tse u phahamisang le ho u tšehetsa.

Ho sebetsana le litho tsa lelapa tse chefo e ka ba phephetso maikutlong, 'me ha ho na katamelo e lekanang le ea bohle . Itšepe 'me u behe boiketlo ba hau pele ha u ntse u tsamaea ka matla ana a rarahaneng.

Haeba ha joale u le kamanong e chefo, etsa leano la ho tsoa le tla u tiisetse polokeho le boiketlo ba hau . Nahana ka ho batla tšebetso ho tsoa ho metsoalle, lelapa, kapa litsebi tse ka u thusang nakong ena . Nahana ka moralo oa hau 'me u o lokise ha ho hlokahala.

## TEKATEKANO LE TLHOMPHO

Karolo ena e shebana le litaba tsa thobalano le boitsebiso ba bong . Phapano lipakeng tsa bong le bong ke e latelang:

### PHAPANO PAKENG TSA THOBALANO LE BONG

**Thobalano** : Thobalano e bolela litšobotsi tsa tlhaho tsa motho, tseo hangata li fanoang nakong ea tsoalo ho ipapisitsoe le litšobotsi tse kang litho tsa pelehi, li-chromosome, le lihomone . Hangata e hlophisoa e le monna kapa mosali, ho ipapisitsoe le litšoaneleho tsa mantlha tsa botona kapa botšehali (litho tsa botona kapa botšehali) le litšoaneleho tsa bobeli tsa bong (matsoele, moriri oa 'mele, molumo oa lentsoe, joalo-joalo) . Leha ho le joalo, ho bohlokoa ho hlokomela hore ha se bohle ba kenang ka makhethe likarolong tse na tsa batho ba bong bo fapaneng, kaha ho na le batho ba bong bo fapaneng ba ka bang le mefuta e fapaneng ea litšobotsi tsa bona tsa thobalano.

**Tekano** : Ka lehlakoreng le leng, tekano ke mokhoa oa sechaba le oa setso o akaretsang likarolo, boitšoarō, mesebetsi le litebello tseo sechaba se li amahanyang le ho ba monna kapa mosali . Ke tšobotsi e rarahaneng le ea botho ea botho ba motho e fetang mabaka a tlhaho . Bong bo susumetsoa ke motsoako oa maemo a sechaba, setso, le maemo a motho ka mong, ho kenyeletsoa liphihlelo tsa botho, khōliso, le ho itsebahatsa.

Leha thobalano hangata e abeloa tsoalo ho ipapisitsoe le litšobotsi tsa 'mele, bong ke maikutlo a tebileng a ho ba monna, mosali, kapa boitsebiso bo bong boo batho ba ka bo khethollang . Boitsebiso ba bong bo ka ikamahanya kapa bo se ke ba ikamahanya le bong



bo fanoeng nakong ea tsoalo . Mohlala, motho e mong ea abetsoeng mosali ha a hlaha a ka ikhetholla e le mosali (cisgender) kapa a itsebahatsa e le monna (transgender).

Ho bohlokoa ho hlompha le ho hlokomela hore boitsebiso ba bong ba batho bo ka fapana le bong boo ba bo abetsoeng ha ba tsoaloe, 'me phihlelo ea bohle ka bong e nepahetse.

## **BONG, BOIKUTLO BA BONG LE LITLHALOSO TSA TEKANO**

Mona ke tlhaloso ea bong bo fapaneng, boitsebiso ba bong, le polelo ea bong:

1. **Bong**: Bong ke mekhoha e fapaneng eo batho ba ikhethollang le ho iponahatsa ho ea ka bong ba bona . Ho feta ho ba monna kapa mosali . Batho ba bang ba tloaelehileng ba kenyeletsa:
  - Monna: Motho ea ipolelang hore ke moshanyana kapa monna.
  - Mosadi: Motho ya ipolelang hore ke ngwanana kapa mosadi.
2. **Boitsebiso ba Bong**: Boikutlo ba bong ke tsela eo motho a ikutloang ka eona le ho itsebahatsa ho latela bong ba hae . E ka 'na ea se ke ea ikamahanya le thobalano eo ba e abetsoeng ha ba hlaha . Mehlala e meng ea boitsebiso ba bong e kenyeletsa:
  - **Cisgender** : Ha boitsebiso ba bong ba motho bo lumellana le bong boo a bo abetsoeng ha a hlaha . Ka mohlala, motho ea abetsoeng e le mosali nakong ea tsoalo 'me a ipolela hore ke ngoanana kapa mosali ke cisgender.
  - **Transgender** : Ha boitsebiso ba bong ba motho bo sa tsamaellane le bong boo a bo abetsoeng ha a hlaha . Ka mohlala, motho ea abetsoeng e le monna ha a tsoaloe empa a itsebahatsa e le ngoanana kapa mosali ke transgender.
  - **Bong Polelo** : Polelo ea bong ke tsela eo motho a itlhalang ka eona lefatšeng ho ea ka bong ba hae, ka chebahalo ea hae, boitšoaro, moaparo le tse ling . Ke mokhoa oa ho itlhalosa hore na ke mang . Mehlala e meng ea polelo ea bong e kenyeletsa:
  - **Masculine** : Ha ponahatso ya bong ba motho e ikamahanya le ditebello tsa setso tsa bonna . Sena se ka kenyeletsa ho apara liaparo tsa "banna", ho ba le moriri o mokgutshwane, le ho bontsha maitshwaro a amanang le bonna.
  - **Bosadi** : Ha pontsho ya bong ba motho e ikamahanya le ditebello tsa setso tsa botshehadi . Sena se ka kenyeletsa ho apara liaparo tsa "basali", ho ba le moriri o molelele, le ho bontša boitšoaro bo amanang le botšehali.



- **Androgynous:** Ha ponahatso ea bong ba motho e sa tsamaellane ka matla le bonna kapa botšehali . Ba ka itl'hahisa ka tsela e kopanyang kapa e fetang tebello e tloaelehileng ea bong.

Ke habohlokoa ho hopola hore phihlelo ea motho e mong le e mong ka bong e ikhetha, 'me ho na le boitsebiso bo bong bo bongata le lipolelo ho feta mehlala e fanoeng . Kutloisiso le kamohelo ea batho ba bong bo fapaneng, boitsebahatso ba bong, le maikutlo a bong, li kenya letsoho ho theheng sechaba se kenyeletsang bohle le ho fapana.

## LGBTIQA E BOLELA'NG?

Mona ke tlhaloso e bonolo ea mantsoe a khutsufalitsong a LGBTIQA:

LGBTIQA ke khutsufatso e fapaneng e emelang mefuta e fapaneng ea litšekamelolo tsa thobalano, boitsebiso ba bong, le lipolelo . Tlhaku e 'ngoe le e' ngoe e khutsufalitsong e emetse boitsebahatso bo fapaneng, 'me sena ke seo ba se emelang ka kakaretso:

L - Lesbian: E bua ka basali ba khahloang ke lerato, maikutlo, kapa thobalano le basali ba bang.

G - Gay: Hangata e sebelisoa ho hlalosa banna ba khahloang ke maikutlo a lerato, maikutlo, kapa thobalano le banna ba bang . E boetse e sebelisoa e le lentsoe le kenyeletsang sechaba se pharaletseng sa LGBTQ+.

B - Batho ba bong bo fapaneng: E hlalosa batho ba khahloang ke lerato, maikutlo, kapa thobalano ho banna le basali . Batho ba bong bo fapaneng bo ka kenyelletsa mefuta e mengata ea ho hohela.

T - Transgender: E bua ka batho ba boitsebiso ba bona ba bong bo fapaneng le bong boo ba bo abetsoeng ha ba hlaha . Batho ba Transgender ba ka 'na ba fetoha ka mekhoha e fapaneng ho hokahanya boitsebiso ba bona ba bong le botho ba bona ba 'nete.

I-Intersex: Batho ba bong bo fapaneng ba tsoaloha ba e-na le litšoaneleho tsa thobalano tse sa lumellaneng le maemo a tloaelehileng a banna kapa basali . Ke phapang ea tlhaho ea sebōpeho sa motho le baeloji.

Q - Queer kapa Potso: Queer ke lentsoe le akaretsang le sebelisoang ke batho ba bang ho akaretsa maikutlo a thobalano le boitsebiso ba bong bo sa lumellaneng le mekhahlelo ea setso . E ka ba lentsoe le ikhethollang bakeng sa ba hanang lileibole tse tobileng haholoanyane . Ho botsa lipotso ho bua ka batho ba ntseng ba shebana le maikutlo a bona a bong kapa bong.



A-Asexual: E hlalosa batho ba sa khahloang ke batho ba bang . Asuality ke tšekamelo e nepahetseng ea thobalano, 'me batho ba se nang likamano tsa botona le botšehali ba ntse ba ka ba le maikutlo a lerato kapa a maikutlo.

LGBTIQA acronym e ntse e tsoela pele ho fetoha mme e ka kenyelletsa litlhaku tse ling kapa mefuta e fapaneng ho emela boitsebahatso le liphihlelo tse ling ka har'a sechaba sa LGBTQ+.

Ke habohlokoa ho hopola hore boitsebiso ba bong le tšekamelo ea ho kopanela liphate ke lintho tse rarahaneng le likarolo tsa botho tsa botho ba motho . Batho ba ka amahanngoa le litlhaku tse fetang bo le bong ka khutsufatsong kapa ba ka sebelisa mantsoe a mang ho hlalosa mabitso a bona . Ho bohlokoa ho hlomphelele le ho ananela mabitso a batho ba iponahatsang, kaha ba na le boikemelo ba ho itlhalosa le ho itlhalosa.

## TEKANO EA TEKANO KE ENG

Tekano ea bong e bolela molao-motheo oa hore batho bohle, ho sa tsotellehe hore na ke ba bong bofe kapa hore na ke mang, ba lokela ho ba le litokelo tse lekanang, menyetla le phekolo likarolong tsohle tsa bophelo . E kenyelletsa ho phephetsa maikutlo a batho ba bong bo fapaneng, ho khothaletsa toka, le ho felisa khethollo le leeme le ipapisitseng le bong . Banna le bashanyana ba bapala karolo ea bohlokoa ho ntšetseng pele tekano ea botona le botšehali ka ho hlaolela maikutlo a tlhomphelele ho batho ba bang, ho sa natsoe bong kapa boits'oaro.

Tekatekano ya bong e ikemiseditse ho fedisa kgethollo e itshetlehileng ka bong, menahano, le leeme le fokotsang menyetla le ho matlafatsa matla a sa lekanngweng . E khothalletsa tumelo ea hore batho bohle, ho sa tsotellehe hore na ke ba bong bofe, ba lokela ho ba le bolokolohi ba ho phehella litabatabelo tsa bona, ho etsa liqeto le ho kenya letsoho sechabeng ntle le ho tobana le khethollo kapa lithibelo.

Lintlha tsa bohlokoa tsa tekano ea bong li kenyeletsa:

1. **Equal Rights:** Ho netefatsa hore batho ba bong bo fapaneng ba na le litokelo le ts'ireletso tse tšoanang tsa molao, ho kenyelletsa le litokelo tsa thuto, tlhokomelo ea bophelo bo botle, mosebetsi, le ho kenya letsoho bophelong ba sechaba le lipolotiking.
2. **Menyetla e Tšoanang:** Ho fana ka phihlelo e lekanang ea thuto, mosebetsi, le tsoelopele ea mosebetsi ntle le khethollo kapa leeme le ipapisitseng le bong . Sena se kenyelletsa ho khothaletsa boemeli bo leka-lekaneng ba bong maemong a boetapele le mafapheng ao ka tloaelo a laoloang ke banna.





3. **Pheliso ea Maikutlo a Bong:** Ho phephetsa le ho theola maikutlo a fosahetseng le litebello tsa sechaba tse amanang le likarolo tsa bong, boitšoaro le litšobotsi . E khothalletsa batho ho itlhalosa ka 'nete, ntle le melao e thibelang ea bong.
4. **Equal Pay:** Ho koala sekheo sa meputso ea bong le ho netefatsa hore batho ba fumana moputso o lekanang bakeng sa mosebetsi o lekanang le boleng bo lekanang . Sena se kenyelletsa ho rarolla lintlha tsa tsamaiso tse tlatsetsang ho se tšoane ha meputso, joalo ka karohano ea mesebetsi le leeme la ho se tsebe letho.
5. **Ho Felisa Tlhekefetso ea Bong:** Ho nka mehato ea ho thibela le ho arabela mefuta eohle ea tlhekefetso ea bong, ho kenyeletsoa tlhekefetso ea malapeng, tlhekefetso ea thobalano, le khethollo . Ho khothaletsa moetlo oa tlhomphe, tumello, le ho se mamelle pefo ke karolo ea ho fihlela tekano ea bong.

Tekano ea bong e tsoela batho ka bomong, malapa, sechaba le sechaba molemo ka kakaretso . E khothalletsa toka ea sechaba, e ntlafatsa bophelo bo botle ka kakaretso, e khothalletsa kholo ea moruo, 'me e lebisa lefats'eng le kenyeletsang bohle le ho lekana bakeng sa bohle.

## U KA TŠEHETSA TEKANO EA TEKANO JOANG?

1. **Thuto le Tlhokomeliso:** Banna le bashanyana ba ka qala ka ho ithuta ka tekano ea botona le botšehali, ho akarelletsa le ho utloisisa mabaka a histori le a sechaba a entseng hore ho be le phapang pakeng tsa banna le basali . Sena se kopanyelletsa ho elelloa hore tekano ea bong e tsoela batho bohle molemo le ho phephetsa menahano leha e le efe eo ba neng ba e-na le eona.
2. **Nahana ka Tokelo:** Ela hloko le ho nahanisisa ka litokelo life kapa life tse amanang le boitsebiso ba bong bo ka fanang ka melemo sechabeng . Ho itliahloba hona ho thusa ho hōlisa kutloelo-bohloko le kutloisiso e tebileng ea liphihlelo le liphephetso tseo batho ba sa ruiseng molemo ho tsona litokelo tseo ba tobaneng le tsona . Ho ananela tokelo ke mohato oa bohlokoa oa ho khothaletsa menyetla e lekanang le kenyeletso.
3. **Tlhomphe le Kutloelo-bohloko:** Tšoara batho bohle ka tlhomphe le kutloelo-bohloko, ho sa natse hore na ke ba bong bofe kapa hore na ke bo-mang . Sena se kenyelletsa ho mamela ba bang ka mafolofolo, ho ananela maikutlo a bona le liphihlelo tsa bona, le ho theha tikoloho eo ho eona bohle ba ikutloang ba sireletsehile ba bile ba utluoa . Qoba ho etsa likhakanyo tse ipapisitseng le bong le ho phephetsa leeme leha e le lefe kapa boitšoaro bo ka hlahang.
4. **Phephetsa Maikutlo a Bong:** Kena ka maikutlo a tebileng le ho phephetsa maikutlo a tloaelehileng a tekano a fokotsang menyetla le ho ntšetsa pele ho se lekane . Khothaletsa liphatlatso tse fapaneng tsa boitsebiso ba bong le ho tšehetsa khetho



ea batho ho latela lithahasello tsa bona le litabatabelo tsa bona, ntle le litebello tsa sechaba kapa lithibelo.

5. **Tšehetso e sebetsang le Allyship:** Tšehetsa ka matla boikitlaetso ba tekano ea botona le botšehali le ho buella litokelo tse lekanang le menyetla bakeng sa batho bohle, ho sa natsoe bong . Sena se ka kenyelletsa ho kenya letsoho liphutuhong, ho tšehetsa mekhatlo e sebetsanang le tekano ea tekano, le ho ba motsoalle oa batho ba tobaneng le khethollo kapa leeme ho latela bong kapa boitsebiso ba bona.
6. **Kholisa Likamano Tse Kenyellelitsoeng:** Etsa likamano tse phetseng hantle, tse lekanang, le tse kenyeletsang le metsoalle, balekane le litho tsa lelapa . Tšoara batho bohle ka ho lekana, u ananele menehelo le maikutlo a bona . Kopanela ka mafolofolo puisanong e bulehileng le e nang le tlhomphe, ho arolelana boikarabello, le ho khothaletsa kabo e leka-lekaneng ea matla likamanong.
7. **Botsoali le Mohlala oa Botsoali:** Haeba u motsoali kapa u le mohlala ho bashanyana ba banyenyane, khothalletsa tekano ea botona le botšehali ka mantsoe le liketso tsa hao . Khothalletsa bana ho belaela litloaelo tsa setso tsa bong, ho ba ruta ka tumello, le ho fana ka menyetla ea hore ba hlahlobe lithahasello le mesebetsi e mengata, ho sa natsoe litebello tsa sechaba.
8. **Tšehetsa Tekano ea Tekano Mosebetsing:** Buella menyetla e lekanang le tšoarō e hloakang leeme mosebetsing . Ts'ehetsa matsapa a ho fapana le ho kenyelletsa, ho phephetsa leeme la bong le likheo tsa meputso, le ho netefatsa hore batho bohle ba na le monyetla o lekanang oa ho atleha le ho hatela pele mesebetsing ea bona.
9. **Kena ka Puisano le Tšebeliso:** Kopanela lipuisanong tse bulehileng le tse hahang le ba bang ka tekano ea bong . Sebelisana 'moho le batho ka bomong, mekhatlo le sechaba se sebetsanang le tekano ea bong ho ithuta ho tsoa mekhoeng e fapaneng le ho kenya letsoho phetohong e ntle.
10. **Ho Ithuta le Khōlo e Tsoelang Pele:** Tekano ea bong ke ts'ebetso e tsoelang pele . Lula u na le tsebo, tsoela pele ho ithuta, 'me u phephetse maikutlo a hau le maikutlo a hau . Ikakhele ka setotsoana, u batle maikutlo, 'me u bulehe kholo ea hau le ntlafatso kutloisisong ea hau ea tekano ea bong.

Ka ho hlahloba taba ea tekano ea botona le botšehali le ho hlaolela maikutlo a tlhomphe ho batho ba bang, ho sa natsoe bong kapa boitsebiso, banna le bashanyana ba kenya letsoho ho theheng sechaba se nang le toka le ho kopanyelletsa batho bohle . Ka liketso tsa bona, ba thusa ho phephetsa litloaelo tse kotsi, ho khothaletsa menyetla e lekanang, le ho khothaletsa maemo ao batho bohle ba ka atlehang.

## TEKANO EA BONG E AMA BANNA LE BASHEMANE JOANG?

Banna ba lokela ho nka tekano ea bong ka botebo ka mabaka a 'maloa a bohlokoa:



1. **Tekano le Toka:** Tekano ea bong ke taba ea litokelo tsa mantlha tsa botho le toka sechabeng . E hlokomela hore batho bohle, ho sa tsotellehe bong ba bona, ba lokeloa ke menyetla e lekanang, tlhompfo le seriti . Ho nka tekano ea bong ka botebo ho bolela ho ananela toka le ho buella sechaba seo ho sona bohle ba nang le litokelo tse lekanang le phihlello ea lisebelisoa.
2. **Ho Aroha Mekhatlo le Litloaelo:** Tekano ea bong e qholotsa maikutlo a fosahetseng le litloaelo tse thata tsa bong tse fokotsang banna le basali . Ka ho nka tekano ea bong ka botebo, banna ba ka qholotsa litebello tse mabapi le bonna ba setso, ba itokolla mesebetsing e thibelang ea bong le ho khothaletsa kutloisiso e akaretsang le e fapaneng ea se boleloang ke ho ba monna.
3. **Ho Aha Likamano Tse Ntle:** Ho amohela tekano ea bong ho lumella banna ho hlaolela likamano tse ntle le tse nang le tlhompfo le ba bang . E khothalletsa puisano e bulehileng, kutloelo-bohloko, le ho arolelana liqeto . Ka ho hana ho se leka-lekane ha matla ho itšetlehileng ka bong, banna ba ka khothaletsa likamano tse lekanang le tse khotsofatsang, ka bomong le ka mosebetsi.
4. **Kholiso le Nts'etsopele ea Motho:** Ho nka tekano ea bong ka botebo ho fana ka monyetla oa hore banna ba nahanisise ka maikutlo a bona le maikutlo a bona . Ka ho hlahloba le ho itokolla maikutlong le boitšoaronng bo kotsi, banna ba ka hōla ka bobona le ho kenya letsoho phetohong e ntle ea sechaba . E lumella ho itseba le monyetla oa ho phephetsa le ho ntlafatsa.
5. **Ho Theha Lefatše le Betere bakeng sa Bohle:** Tekano ya bong e tswela bohle molemo . Ka ho khothalletsa litokelo le menyetla e lekanang bakeng sa basali le banna ba kheoeng, banna ba kenya letsoho ho theheng sechaba se kopanyelletsang batho bohle, se nang le tekano le kutloano . Tekano ea bong e lebisa liphellong tse ntlafetseng tsa moruo, momahano ea sechaba e matlafalitsoeng, le bophelo bo botle ka kakaretso ho batho ka bomong le sechabeng.
6. **Mohlala o Motle oa Meloko e Tlang:** Banna ba phetha karolo ea bohlokoa e le mehlala ho bashemane ba banyenyane le meloko e tlang . Ho nka tekano ea bong ka botebo ho lumella banna ho ba le tšusumetso e ntle, ho bopa maikutlo le boitšoaro bo hanang khethollo le ho amohela tekano . Banna ba ka bontša hore ho amohela tekano ea botona le botšehali ha ho thuse basali feela empa le sechaba ka kakaretso .

Ka ho nka tekano ea bong ka botebo, banna ba kenya letsoho ka matla ho feliseng khethollo e thehiloeng ho bong le ho theha lefatše le nang le toka le ho lekana . Ke boikarabelo bo kopanetsweng ho phephetsa ditlwaelo tsa bong, ho kgothaletsa kenyeletso, le ho sebeletsa setjhaba seo ho sona motho e mong le e mong a ka atlehang, ho sa natswe hore na ke ba bong bofe.



## Ho ba Mohlala o Motle o Motle

Mona ke lethathamo la liketso tseo banna ba ka li etsang ho utloisisa karolo ea boetapele le boikarabello bo tlang le bona, ho khothaletsa phetoho e ntle metseng ea bona:

1. **Ithute:** Ikemisetse ho itlhahloba ka litaba tse fapa-fapaneng tsa sechaba, tse akarelletsang ho se lekane ha basali, khethollo ea morabe, bofuma le mathata a tikoloho . Bala libuka, lingoliloeng le lipampiri tsa lipatlisiso ho fumana kutloisiso e tebileng ea litaba tsena le hore na li ama sechaba sa heno joang.
2. **Mamela 'me U Ithuta ho Ba Bang:** Kopanela ho mamela ka mafolofolo le ho batla maikutlo ho batho ba nang le limelo le liphihlelo tse fapaneng . E-ea likopanong tsa sechaba, lithupelo, le liketsahalo ho ithuta ho tsoa mekhoeng e fapaneng le ho utloisisa litlhoko le matšoenyeho a litho tse fapaneng tsa sechaba.
3. **Phephetsa Likarolo tsa Bong ba Setso:** Lemoha le ho phephetsa likarolo tsa moetlo tsa bong le maikutlo a sa tsitsang a fokotsang banna le basali . Khothaletsa tekano ea botona le botšehali likarolong tsohle tsa bophelo, ho kenyeletsoa lapeng, mosebetsing, le mekhatlong ea sechaba . Khothaletsa litloaelo tse kenyeletsang tse ananelang mefuta-futa le ho hlompha tlatsetso ea bohle.
4. **Ketapele ka Mohlala:** E-ba mohlala o motle ka ho bontša litšobotsi tsa boetapele bo kenyeletsang bohle le bo nang le boitšoaro . Bontša tlhomphe, kutloelo-bohloko le botšephehi litšebelisanong tsa hao le ba bang . Khothaletsa tšebelisano, tšebelisano 'moho, le puisano e bulehileng sechabeng sa heno.
5. **Thusa le ho tšehetsa ba bang:** Fana ka tlhabollo le tšehetso ho batho ka bomong, haholo-holo ba ka tobanang le litšitiso kapa khethollo . Khothatsa le ho matlafatsa ba bang ho ntlafatsa tsebo ea bona ea boetapele le ho kenya letsoho ka mafolofolo mererong ea sechaba.
6. **Buella Phetoho:** Sebelisa lentsoe la hau le sethala ho buella maano le litloaelo tse khothaletsang tekano, toka ea sechaba, le nts'etsopela ea moshoelella . Bua kgahlanong le kgethollo le ho hloka toka mme o sebeletse ho thea dibaka tse kenyeletsang bohle ba setjhaba.
7. **Tšebelisano 'moho le Marang-rang:** Batla menyetla ea ho sebelisana le mekhatlo ea sechaba, likhoebo, le batho ka bomong ba nang le lipakane tse tšoanang . Theha marang-rang le litšebelisano 'moho ho holisa tšusumetso ea hau le ho khothaletsa boiteko bo kopaneng ba ho rarolla mathata a sechaba.
8. **Kena tšebeletsong ea Sechaba:** Ithaopele nako le bokhoni ba hau ho ts'ehetsa matsapa a ts'ebeletso ea sechaba . Kenya letsoho mererong ea lehae e sebetsanang le litaba tsa sechaba, tse kang thuto, tlhokomelo ea bophelo bo botle,



paballo ea tikoloho, kapa pheliso ea bofuma . Kenya letsoho phetohong e ntle ka ho nka karolo ha hau.

9. **Nahana le ho Fetola:** Kamehla u nahane ka maikutlo a hau, maikutlo le boitšoaro ba hau . E-ba le bolokolohi ba ho fana ka maikutlo 'me u sebetse ka mafolofolo khōlong ea hau le ho intlafatsa . Amohela mohopolo oa kholo o u lumellang hore u ithute liphosong tsa hau le ho fetola mokhoa oa hau oa ho atamela ha ho hlokahala.
10. **Khothaletsa Puisano le Tšebeliso:** Etsa lipuisano tse bulehileng le tse nang le tlhomphe sechabeng sa heno . Khothalletsa lipuisano tse khothalletsang kutloisiso, kutloelo-bohloko, le tšebeliso-'moho ho rarolla mathata le ho fumana litharollo tse ncha hammoho.

Ka ho etsa liketso tsena, banna ba ka bapala karolo e matla ea ho utloisisa boikarabelo bo tlišoang ke boetapele le ho khothalletsa liphetoho tse ntle metseng ea bona . Ke habohlakoa ho atamela liketso tsena ka boikokobetso, kutloelo-bohloko, le boitlamo ba ho kenyeletsa le toka ea sechaba.

## MENTORSHIP LE TŠEHETSO

Mona ke lethathamo la liketso tseo banna ba ka li etsang ho ithuta ho ba moeletsi ea tšehetsang, motsoalle, kapa motsoalle ho ba bang, ho fana ka tataiso le khothatso:

1. **Ithute:** Ithute ka mathata a tobaneng le lihlopha tse qheletsoeng ka thoko, ho kenyeletsoa basali, batho ba LGBTQ+, batho ba mebala le batho ba nang le bokooa . Bala libuka, lingoliloeng, le liakhaonto tsa hau ho fumana leseli mabapi le liphihlelo tsa bona le maikutlo a bona.
2. **Mamela ka Matla:** Itloaetse ho mamela ka hloko ha u buisana le ba bang . Theha sebaka se sireletsehileng le se sa ahloleng hore ba arolelane maikutlo a bona, maikutlo le liphihlelo tsa bona . Ela hloko litlhoko le lintho tseo ba amehileng ka tsona, 'me u qobe ho kena-kenana le maikutlo a bona kapa ho qhelela thōko.
3. **Kutloelo-bohloko le Kutloisiso:** Hlaolela kutloelo-bohloko 'me u batle ho utloisisa liphihlelo le maikutlo a ba bang . Ipehe boemong ba bona ho ananela hamolemo mathata le maikutlo a bona . Netefatsa maikutlo a bona 'me u fane ka tšehetso ea maikutlo ha ho hlokahala.
4. **E-ba le Maikutlo a Bulehileng:** Phephetsa maikutlo a hau le maikutlo a hau . E-ba le kelello e bulehileng 'me u ikemisetse ho ithuta ho tsoa liphihlelong le tsebong ea ba bang . Amohela mefuta-futa le ho ananela maikutlo a fapaneng.
5. **Foster Trust and Hlompha:** Aha tšepo le tlhomphe likamanong tsa hau . E-ba ea tšepahalang, boloka lekunutu, 'me u bontše botšephehi . Tšoara ba bang ka seriti le tlhomphe, ho sa tsotellehe semelo sa bona kapa seo ba leng sona.



6. **Fana ka Tataiso le Khothatso:** Fana ka tataiso le tšehetso ho ba bang ba batlang boelets'i ba hau kapa setsoalle sa hau . Arolelana tsebo le liphihlelo tsa hau ho ba thusa ho sebetsana le mathata kapa ho fihlela lipheo tsa bona . Khothalletsa kholo ea bona, keteka katleho ea bona, 'me u fane ka maikutlo a hahang ha ho hlokahala.
7. **Khonthalets'a Tekano le Kenyeletso:** Buella tekano le ho kenyeletsoa likarolong tsohle tsa bophelo . Phephetsa litloaelo le litloaelo tsa khethollo . Theha libaka tse kenyeletsang le tse bolokehileng hore bohle ba itlhalose ka 'nete.
8. **Em'a Khahlanong le ho Hloka Toka:** Bua ka ho toba khahlanong le khethollo, ho hleka-hlekoa le ho hloka toka . Sebelisa tokelo ea hau ho holisa mantsoe a sotlehileng le ho tšehetsa mabaka a bona . Etsa joalo ka molekane ka ho tobana ka mafolofolo le ho sebetsana le boitšoar'o kapa maikutlo a khethollo.
9. **Eba Mohlala o Motle oa ho Ela:** Etella pele ka mohlala le ho beha mohlala oa boitšoar'o le maikutlo a nepahetseng . Bontš'a mosa, kutloelo-bohloko le kutloisiso litšebelisanong tsa hao le ba bang . Bontš'a hore hoa khoneha ho ba matla le ho tšehetsa.
10. **Tsoela Pele ho Ithuta le ho Hōla:** Ikemisetse ho tsoela pele ho ithuta le ho intlafatsa . Kena ka boitl'hahlobo bo tsoelang pele ho utloisisa hamolemo litšekamel'o tsa hau le libaka tse fufufetseng . Batla maikutlo 'me u bulehe molemong oa kholo le nts'etsopel'e ea hau.

Ka ho etsa liketso tsena, banna ba ka ithuta ho ba baelets'i ba tšehetsang, metsoalle le balekane ho ba bang . Boiteko bona bo ka kenya letsoho ho holiseng sechaba se kopaneng le se nang le kutloelo-bohloko moo e mong le e mong a ikutloang a ratoa ebile a tšehelitsoe.

## MORALO O MOLEMO OA BOHATO

Iketsetse moralo oa ts'ebetso oa hau ho khothalletsa bonna bo nepahetseng bophelong ba hau ba letsatsi le letsatsi, o hlalosa merero e ikhethileng le mehato ea ho e fihlela . Litl'hahiso tse ling ke tsena ho u thusa ho theha moralo oa ts'ebetso.

1. Ke tlil'o tšehetsa tekano ea tekano ka....
2. Ke tlo hlokomela bophelo ba ka ba 'mele, maikutlo le kelello hamolemo ka ho....
3. Ke tlil'o qholotsa bonna bo chefo bophelong ba ka ba botho le ba mosebetsi oa ka ka .....
4. Ke tlo sebetsa joalo ka mohlala o motle oa monna ka
5. Ke tlo hlaolela kutloelo-bohloko ea ka ho ba bang ka ....
6. Ke tlil'o ntlafatsa tsebo ea ka ea puisano ka ....
7. Ke tlo ntlafatsa tsela eo ke laolang khatello ea maikutlo ka eona bophelong ba ka ka....



8. Lintho tse ling tseo ke tla li etsa ...

## Lenane la Linomoro Tsa Mathomo tsa Afrika Boroa bakeng sa Thuso ka Matšoenyeho le Matšoenyeho

Adcock Ingram Mohala oa Thuso oa Matšoenyeho le Matšoenyeho	0800 70 80 90
Akeso Psychiatric Response Unit 24 Hour	0861 435 787
Mokhatlo oa Cape Mental Health	(021) 447 9040
Cipla Mental Health Helpline	0800 456 789
Mohala oa Thuso oa Dr Reddy's Mental Health	0800 21 22 23
Healthcare Workers Care Network Helpline	0800 21 21 21
LifeLine	0861 322 322
Mohala oa Thuso ka Mathata a ho Ipolaea Afrika Boroa	0800 12 13 14
Sehlopha sa Matšoenyeho a Maikutlo sa Afrika Boroa	011 234 4837
Mohala oa Thuso ka Mathata a ho Ipolaea	0800 567 567

Litšoantšo: Microsoft le PxHere .



4 Buitensingel St, Schotsche Kloof . Cape Town, Afrika Boroa . 8001  
[www.nicro.org.za](http://www.nicro.org.za)



Leqephe la **71** la **71**