



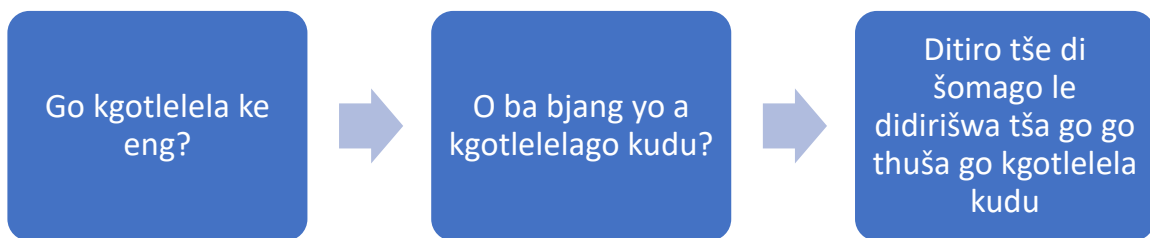
FOR A SAFE SOUTH AFRICA

**Go ba yo a Kgotlelelago Kudu:
Tlhahlo ya Batho ba Bagolo
2023 ya go**

Matseno

Tokomane ye e hlamilwe ke NICRO ka kgopelo ya baholegi ba rena. E hwetšagala go setšhaba ka kakaretšo bjalo ka karolo ya tirelo ya rena ya thibelo ya bosenyi le dikgaruru. Batho ka bomong le mekgatlo ba ka diriša tokomane ye bakeng sa merero yeo e sa dirego poelo le ya thuto.

Tlhahlo ye e latela sebopego se se lego ka mo tlase.



Go Kgotlelela ke eng?

Go ba yo a kgotlelelago maikwelong le monaganong go bolela go ba le bokgoni bja go tlwaelana le maemo le go boela morago maemong a thata goba a hlohlago. E akaretša go lebeletšana ka mo go atlegago le mathata, kgateletšego, kgateletšego goba ditšhitišo tše dingwe tša maikwelo le go boloka bophelo bjo bobotse bja monagano.

Ke ka baka la'ng go ba yo a Kgotlelelago go le Bohlokwa?

Ge e ba batho ka o tee ka o tee ba hloka go kgotlelela, ba ka kopana le ditlhohlo tše mmalwa dibopegong tše di fapa-fapanego tša maphelo a bona. Ditlhohlo tše dingwe tše di tlwaelegilego tše batho bao ba se nago go kgotlelela ba ka lebeletšanago le tšona ke tše:

1. **Bothata bja go lebeletšana le kgateletšego:** Ka ntle le go kgotlelela, batho ka o tee ka o tee ba ka katana le go lebeletšana ka mo go atlegilego le dilo tše di gateletšago, tše bjalo ka dikgateletšo tša mošomo, ditaba tša tswalano goba diphetogo tše dikgolo bophelong. Ba ka imelwa kudu, ba itemogela tekanyo e phagamego ya go tshwenyega gomme ba hwetša e le tlhohlo go boela morago go tšwa go ditšhitišo.

2. **Go se kgone go tlwaela phetogo:** Go hloka go kgotlelela go dira gore go be thata gore batho ka o tee ka o tee ba tlwaelane le phetogo le go se kgonthišege. Ba ka ganetša goba ba boifa diphetogo, ba kgotlelela mekgweng e thata ya go nagana le mekgweng ya ka mehla. Se se ka lebiša go dibaka tše di fetilwego tša kgolo ya motho ka noši le ya profesešanele.
3. **Go oketšega ga go hlaselega gabonolo ga ditaba tša maphelo a monagano:** Ka ntle le go kgotlelela, batho ka o tee ka o tee ba hlaselwa gabonolo kudu ke mathata a tša maphelo a monagano, a bjalo ka kgateletšego le go tshwenyega. Ba ka katana le go laola maikwelo a bona, ba itemogela dikgopolo tše mpe tše di phegelelago gomme ba hwetša e le tlhohlo go fola ditiragalong tše thata tša bophelo.
4. **Fokotša go itshepa le go ipona:** Go se be gona ga go kgotlelela go ka senya go ikholofela le go ipona. Batho ka o tee ka o tee ba ka belaela bokgoni bja bona, ba tšea karolo dipolelong tše mpe tša go ipolela gomme ba ikwa ba fentšwe ke ditšhitišo. Go hloka tumelo mo go motho ka noši go ka šitiša tlhabollo ya motho ka noši le ya profesešanele.
5. **Mabokgoni a go rarolla mathata ao a senyegilego:** Ge ba lebeletšane le ditlhohlo, batho bao ba se nago go kgotlelela ba ka katana le go rarolla mathata ka mo go atlegilego le go hwetša ditharollo. Ba ka imelwa ke mapheko, ba hloka kgopolo ya go hlama gomme ba ikwa ba se na thušo ge ba lebeletšane le mathata.
6. **Ditswalano tše di gateletšago:** Go kgotlelela go kgatha tema ye bohlokwa go bolokeng ditswalano tše di phetšego gabotse. Batho bao ba hlokago go kgotlelela ba ka ba le bothata bja go laola dithulano, go tlwaelana le mafolofolo a tswalano le go boela morago go tšwa go dikgateletšego tša tswalano. Se se ka lebiša ditswalanong tše di gateletšago goba tše di aroganego.
7. **Bokgoni bjo bo lekanyeditšwego bja go swaragana le go palelwa:** Ka ntle le go kgotlelela, batho ka o tee ka o tee ba ka katana le go lebeletšana le go palelwa le ditšhitišo. Ba ka jewa ke go ipona molato, ba itemogela poifo ya go leka gape

gomme ba thatafalelwa ke go ithuta diphošong tša bona. Se se ka šitiša kgolo ya motho ka noši gomme sa thibela katlego ya nakong e tlogo.

8. **Bophelo bjo bobotse ka kakaretšo bjo bo fokotšegilego:** Go hloka go kgotlelela go ka tlaleletša go fokotšegeng ga bophelo bjo bobotse ka kakaretšo. Batho ka o tee ka o tee ba ka ba le kgateletšego e sa felego, kgotsofalo e nyenyane ya bophelo le maikwelo a fokotšegilego a morero le kgotsofalo. Ka ntle le bokgoni bja go sepetša ditlhohlo ka mo go atlegilego, boleng bja bona bja bophelo bo ka tlaišega.

Go bohlokwa go lemoga gore go kgotlelela ke bokgoni bjo bo ka hlabollwago le go matlafatšwa ge nako e dutše e eya. Ka go hlagolela go kgotlelela, batho ka o tee ka o tee ba ka fenyā ditlhohlo tše, ba boela morago mathateng gomme ba phela maphelo a kgotsofatšago kudu.

THUTO YA MOHLALA: GO LEBELETŠANA LE GO LAHLEGELWA KE MOŠOMO

Motho A (Yo a Hlokago Kgotlelelo): .

Motho A o sa tšwa go lahlegelwa ke mošomo ka lebaka la go fokotša bašomi ba khamphani. Ba thoma go imelwa ke maikwelo a go palelwa, go hloka kholofelo le go boifa bokamoso bja bona. Ba ikogela morago medirong ya tša leago, ba ikarola gomme ba katana le go hwetša tutuetšo gape. Ba hwetša e le tlhohlo go boela morago, ba fetša nako e ntši ba dula ba nagana ka dikgopolo tše mpe le go itemogela go hloka mošomo ka nako e telele.

Motho B (Motho yo a kgotlelelago): .

Motho B le yena o itemogela tahlegelo ya mošomo ka lebaka la go fokotšwa ga bašomi. Mathomong, ba ikwa ba nyamile eupša kapejana ba šuthiša tlhokomelo ya bona go hlahloba dibaka tše difsa. Ba mpshafatša CV ya bona, ba fihlelela netweke ya bona ya profešenale, gomme ba tsoma mošomo ka mafolofolo. Ba tsoma thekgo ya maikwelo go bagwera le ba lapa, ba tšea karolo dipoledišanong tše di bulegilego mabapi le maikwelo a bona. Ba lebelela go boela morago e le sebaka sa kgolo gomme ba diriša nako ya bona ya go se šome go hwetša bokgoni bjo bofsa ka dithuto tša inthaneteng.

THUTO YA MOHLALA: GO KGAOGANA GA KAMANO

Motho A (Yo a Hlokago Kgotlelelo): .

Motho A o feta ka gare ga go arogana mo go thata. Ba thoma go jewa ke manyami, ba ipea molato ka baka la mafelelo a tswalano gomme ba thoma go ipona ba le tlase. Ba ikarola go bagwera, ba phema go gwerana le batho gomme ba katana le go tšwela pele. Ba dula ba nagana ka tša nakong e fetilego, ba itemogela tlalelo ya maikwelo ya nako e telele yeo e kgomago bophelo bja bona bjo bobotse ka kakaretšo.

Motho B (Motho yo a kgotlelelago): .

Motho B o itemogela go kgaogana gomme mathomong o ikwa a nyamile le go nyamišwa. Lega go le bjalo, ba lemoga gore ditswalano di ka fela gomme ba amogela boemo. Ba fihlelela netiweke ya bona ya thekgo bakeng sa tlhahlo le kgothatšo. Motho B o lebiša tlhokomelo go itlhokomeleng, go tsenela mediro yeo a e thabelago le go nyaka dibaka tša kgolo ya motho ka noši. Mafelelong ba hlagolela maikutlo a maatla a go ipona gomme ba šomiša maitemogelo go hwetša go hlaka ka ga dinyakwa le dikganyogo tša bona dikamanong tša ka moso.

THUTO YA MOHLALA: GO BOELA MORAGO GA THUTO

Motho A (Yo a Hlokago Kgotlelelo): .

Motho A o hwetša mphato wa tlase go feta wo o bego o letetšwe tlhahlobong e bohlokwa. Gatee-tee ba ikwa ba fentšwe gomme ba belaela bokgoni bja bona bja thuto. Ba dula ba nagana ka diphošo tša bona, ba katana le go tsepamiša kgopolo go ithuteng gomme ba boifa go palelwa nakong e tlogo. Go itshepa ga bona go a theoga kudu, go ama tlhohleletšo ya bona le tiragatšo ya bona dikarolong tše dingwe tša dithuto tša bona.

Motho B (Motho yo a kgotlelelago): .

Motho B o hwetša mphato wa tlase go feta wo o bego o letetšwe tlhahlobong e bohlokwa. Ba amogela go nyamišwa ga bona eupša ba go lebelela e le sebaka sa go ithuta le go gola. Motho B o sekaseka diphošo tša bona, o nyaka tlhathollo go tšwa go mohlahli, gomme o hlama leano la thuto go kaonafatša kwešišo ya gagwe ya taba yeo. Ba nyaka thekgo go

tšwa go bao ba tsenago le bona ka klaseng gomme ba hloma sehlopha sa go ithuta go godiša tirišano. Go kgotlelela ga bona le go phegelela go a lefa ge ba dutše ba fihlelela dipoelo tše kaone ditlhahlobong tše di latelago.

THUTO YA MOHLALA: GO LEBANA LE PHETOGO YE E SA LETELWAGO

Motho A (Go Hloka go Tlraelana le Menagano):

Motho A o lebane le phetogo yeo e sa letelwago lefelong la bona la mošomo, go swana le go rulaganywa lefsa. Ba thoma go imelwa ke go se kgonthišege, ba ganetša phetogo gomme ba katana le go amogela sebopego se sefsa. Ba kgomarela mekgwa yeo e tlwaelegilego gomme ba gana go amogela boikarabelo bjo bofsa, e lego seo se lebišago kgateletšegong e oketšegilego le ditswalanong tše di gateletšago le bašomi-gotee le bona.

Motho B (yo a Kgotlelelago le yo a Tlraelanago le Menagano):

Motho B le yena o itemogela phetogo ye e swanago yeo e sa letelwago lefelong la mošomo. Gaešita le ge mathomong ba ile ba makala, ba tlraelana le boemo bjo bofsa kapejana. Ba amogela sebaka sa go ithuta le go gola, ba nyaka tlhahlo go tšwa go baokamedi le bašomi mmogo. Motho B o beakanya kgopolo ya bona, ka mafolofolo o nyaka ditsela tša go tsenya letsogo sebopegong se sefsa, gomme o tšea maikarabelo a tlaleletšo. Go kgona ga bona go feto-fetoga le maemo ga monagano go ba kgontšha go atlega tikologong e mpsha ya mošomo.

THUTO YA MOHLALA: GO LEBELETŠANA LE PHETOGO E KGOLO YA BOPHELO

Motho A (Go Hloka go Tlraelana le Menagano):

Motho A o lebane le phetogo e kgolo bophelong, e bjalo ka go hudugela motseng o mofsa bakeng sa mošomo. Ba ganetša phetogo yeo, ba dula ba bapetša tikologo ya bona e mpsha le legae la bona la pele. Ba ikarola, ba katana le go dira dikgokagano tše difsa gomme ba ikwa ba imelwa ke maikwelo a go hlologela le go hlologela gae. Go hloka ga bona go feto-fetoga le maemo ga monagano go šitiša bokgoni bja bona bja go amogela dibaka tše difsa le go nwelela ka mo go feletšego tikologong ya bona e mpsha.

Motho B (yo a Kgotlelelago le yo a Tlraelanego le Menagano):

Motho B le yena o hudugela motseng o mofsa bakeng sa mošomo. Ba batamela phetogo yeo ka monagano o bulegilego gomme ba e lebelela e le go sepela ka lebelo. Ba tsoma ka mafolofolo dibaka tša go hlahloba tikologo ya bona e mpsha, go tsenela dihlopha tša leago le go kopana le batho ba bafsa. Motho B o lebeletše kudu go aga netiweke ya thekgo, go tlwaela setšo sa selegae, le go hwetša lethabo maitemogelong a maswa. Go feto-fetoga ga bona ga monagano go ba dumelela go dula ka pela le go hlola bophelo bjo bo kgotsofatšago motseng wa bona o mofsa.

THUTO YA MOHLALA: GO LEBANA LE MAPHEKO AO A SA LETELWAGO

Motho A (Go Hloka go Tlraelana le Menagano):

Motho A o kopana le mapheko ao a sa letelwago ge a dutše a phegelela dipakane tša gagwe tša mošomo. Ba a nyamišwa, ba dula ba nagana ka ditšhitišo gomme ba lebelela ditlhohlo e le tše di ka se fenywego. Ba hloka go feto-fetoga le maemo bakeng sa go beakanya dithulaganyo tša bona gomme ba dula ba tsepame ditebebelong tša bona tša mathomo. Kgopolo ye e thata e ba thibela go hlahloba ditsela tše dingwe tša go fihlelela maikemišetšo a bona.

Motho B (yo a Kgotlelelago le yo a Tlraelanego le Menagano):

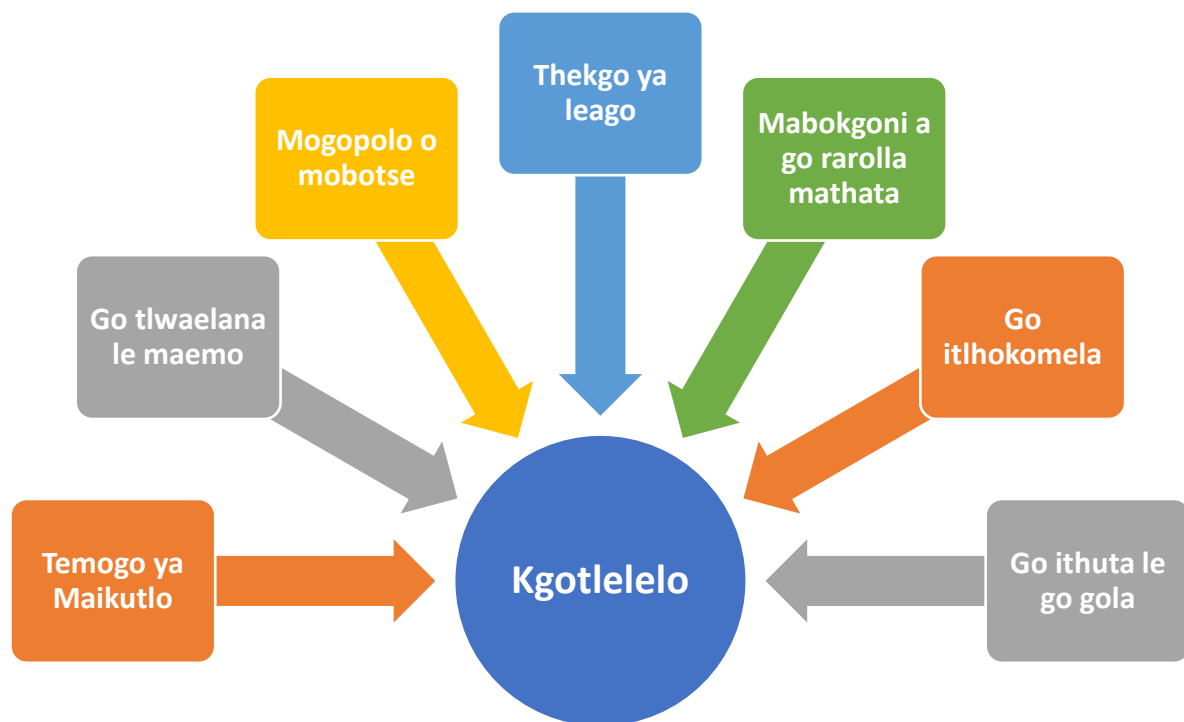
Motho B le yena o lebane le mapheko ao a sa letelwago tseleng ya bona ya mošomo. Ba amogela ditlhohlo eupša ba gana go šitišwa. Motho B o amogela kgopolo ya go rarolla mathata, o fetoša maano a bona, gomme o nyaka keletšo go tšwa go baeletši le dithaka. Ba lebelela ditšhitišo e le dibaka tša kgolo, ba ithuta diphihlelong le go di diriša go hlwekišwa ga dipakane tša bona. Go feto-fetoga ga bona ga monagano go ba kgontšha go hwetša ditharollo tša boitlhamelo gomme mafelelong ba atlege maitekong a bona.

Dinyakišišo tše tša ditiragalo di gatelela bohlokwa bja go fetofetoga le maemo ga monagano go sepetša ditlhohlo tša bophelo. Batho bao ba bontšhago go kgotlelela le go feto-fetoga le maemo ga monagano ba hlometšwe gakaone go amogela phetogo, go beakanya dipono tša bona le go hwetša ditharollo tše difsa. Go hlagolela bokgoni bjo go

dumelela batho go atlega tikologong yeo e fetogago, go diriša dibaka le go boloka pono e botse ge ba lebeletšane le mathata.

Dinyakišišo tše tša ditiragalo di laetša khuetšo ya go kgotlelela bokgoning bja batho ka bomong bja go lebeletšana le ditlhohlo le go boela morago go tšwa go ditšhitišo. Go hlagolela go kgotlelela go dumelela batho go boloka pono e botse, go nyaka thekgo, go tlwaela phetogo le go ithuta diphihlelong tše thata. E ba kgontšha go tšwela pele, go gola ka maatla le go fihlelela katlego dikarolong tše di fapafapanego tša bophelo.

Resilience e Dirilwe ka Eng?



Dikarolo tše dingwe tše bohlokwa tša go kgotlelela maikwelong le monaganong ke tše:

1. **Temogo ya maikutlo:** Batho bao ba kgotlelelago ba na le kwešišo e tiilego ya maikwelo a bona. Ba ka kgona go lemoga le go amogela maikwelo a bona, a mabotse le a mabe, ka ntle le go imelwa ke ona. Go itemoga mo go ba dumelela go laola maikwelo a bona ka mo go atlegilego maemong a fapa-fapanego.


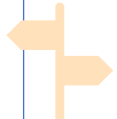

2. **Go tlwaelana le maemo:** Batho bao ba kgotlelelago ba feto-fetoga le maemo gomme ba kgona go beakanya dikgopolo tša bona, boitshwaro le maikwelo a bona go ya ka maemo ao a fetogago. Ba bulegile go dikgopolo tše mpsha, dipono le maitemogelo, tšeo di ba thušago go sepelasepela ditlhohlong le go hwetša ditharollo tša boitlhamelo.
3. **Mogopolo o mobotse:** Go kgotlelela gantši go akaretša go boloka pono e botse gaešita le ge re lebeletšane le mathata. Batho bao ba kgotlelelago ba na le tshekamelo ya go lebiša tlhokomelo matla a bona, dikgonagalo le ditharollo tšeo di ka bago gona go e na le go dula ba nagana ka dibopego tše mpe tša boemo. Ba dumela bokgoning bja bona bja go fenya mathata le go boloka kholofelo ya bokamoso.
4. **Thekgo ya leago:** Go aga le go boloka dikamano tše di tiilego ke sebopego se bohlokwa sa go kgotlelela. Go ba le netweke ya thekgo ya lapa, bagwera goba batho ba bangwe bao ba botegago go nea thušo ya maikwelo le e šomago dinakong tše di hlohlago. Go nyaka thekgo le go kgokagana le ba bangwe go ka thuša batho ka o tee ka o tee go hwetša teka-tekano ya bona le pono ya bona gape.
5. **Mabokgoni a go rarolla mathata:** Go kgotlelela go akaretša bokgoni bja go rarolla mathata ka mo go atlegilego le go dira diphetho maamong a thata. Batho bao ba kgotlelelago ba batamela mathata ka kgopolo ya go gata mogato, ba a arola ka dikarolo tšeo di lalegago gomme ba tsoma ditharollo tše di šomago. Ba ikemišeditše go gata mogato wa go rarolla ditlhohlo go e na le go ikwa ba se na thušo goba ba imelwa.
6. **Go itlhokomela:** Go itlhokomela mmeleng, monaganong le maikwelong go bohlokwa kudu bakeng sa go kgotlelela. Go tsenela mediro yeo e kgothaletšago bophelo bjo bobotse, e bjalo ka go itšhidulla, go ja dijo tše di phetšego gabotse, boroko bjo bobotse le mekgwa ya go iketla, go ka thuša go aga go kgotlelela maikwelong le monaganong.

7. **Go ithuta le kgolo:** Batho bao ba kgotlelelago ba lebelela ditlhohlo le ditšhitišo e le dibaka tša go ithuta le kgolo ya motho ka noši. Ba bulegile go itlhahloba, go hwetša temogo e mpsha le go hlagolela bokgoni bjo bofsa ka mathata. Boemo bjo bja kgopolo bo ba thuša go tlwaelana le maemo le go ba matla ge nako e dutše e e-ya.

Go bohlokwa go lemoga gore go kgotlelela ga se go ba yo a sa fenywego goba go se amege ke maemo a thata. Ke mabapi le go hlagolela le go matlafatša **bokgoni bja motho bja go lebeletšana le maemo le go atlega ge a lebeletšane le mathata**, mafelelong a lebiša bophelong bjo bobotse bjo bo kaonefaditšwego bja monagano le bja maikwelo.

O ba yo a Kgotlelelago Bjang?

Gore o kgone go kgotlelela kudu, o swanetše go gola le go hlabolla mabokgoni a a latelago:

 Go bea dipakane	 Taolo ya maikutlo
 Go nagana ka go tlwaelana le maemo	 Reframing ya temogo
 Go itlhokomela	 Taolo ya kgateletšego
 Go feto-fetoga le maemo ga monagano	

Tlhahlo bjale e tla lebiša tlhokomelo go ye nngwe le ye nngwe ya mafelo a ka thoko, e fa tlhahlo le mediro yeo o ka e šomišago. Ka go kopanya maano a ka gare ga monagano wa gago le mekgwa ya gago ya letšatši le letšatši, o ka hlabolla go kgotlelela mo go kaonafetšego, wa kaonafatša tshepedišo ya gago, le go sepela ka mo go atlegilego ditlhohlo tšeo o kopanago le tšona.

Tsela ya go arabela ka go kgotlelela ditiragalo tše di kwešago bohloko goba tše di gateletšago (kakaretšo e tee ya pager) .



Taolo ya maikutlo

Batho bao ba kgotlelelago ba na le bokgoni bja go laola le go laola maikwelo a bona ka mo go atlegilego. O ka ithuta dithekniki tša taolo ya maikutlo, go swana le go šupa le go swaya maikutlo, go itlwaetša go lemoga maikutlo, le go šomiša maano a go swana le go hema ka mo go tseneletšego, go ngwala dijenale, goba go nyaka thekgo ya go laola dikarabelo tše šoro tša maikutlo. Ka go hlagolela bohlae bja maikwelo le bokgoni bja go laola, o ka dira diphetho tše kaone le go boloka khutšo ya gago nakong ya maemo a kgateletšego e kgolo.

Taolo ya maikutlo e šupa bokgoni bja go laola le go laola maikutlo a motho ka mo go atlegilego ka mokgwa wo o phetšego gabotse le wa go tlwaelana le maemo. E akaretša go lemoga, go kwešiša le go fetiša dikarabelo tša motho tša maikwelo maemong a fapanego le ditutuetšo. Taolo ya maikutlo ke karolo ye bohlokwa ya bohlae bja maikutlo gomme e kgatha tema ye bohlokwa bophelong bjo bobotse ka kakaretšo le dikamano tša magareng ga batho.

Taolo ya maikutlo e akaretša mohuta wa mabokgoni le maano ao batho ka o tee ka o tee a a šomišago go tutuetša maitemogelo a bona a maikutlo le dipolelo. E akaretša bobedi ditshepedišo tša go lemoga le tša go se lemoge tšeo di kgontšhago batho ka o tee ka o tee go laola maikwelo a bona, go boloka go tsepama ga maikwelo le go arabela ditutuetšong tša maikwelo ka tsela e leka-lekanego.

Dibopego tše dingwe tše bohlokwa tša taolo ya maikwelo di akaretša:



1. **Temogo ya maikutlo:** . Go kgona go lemoga le go lemoga maikwelo a motho ka noši ge a dutše a tšwelela, go kwešiša dibaki tša ona le go a swaya ka mo go nepagetšego.
2. **Go amogelwa maikwelong:** . Go amogela le go tiišetša maikwelo a motho, gaešita le ge a sa kgahliše goba a sa phuthologa, ntle le kahlolo goba go gatelela.
3. **Maano a taolo ya maikutlo:** Go diriša mekgwa e fapa-fapanego bakeng sa go fetošā le go laola maikwelo, go swana le go hema ka mo go tseneletšego, go tsepamiša kgopolo, go hlama lefsa temogo, go nyaka thekgo go ba bangwe, go tsenela mediro ya go itlhokomela le go rarolla mathata.
4. **Taolo ya go hlohleletša:** . Go laola dikarabelo tša go se ikemišetše le dikarabelo go ditutuetšo tša maikwelo, go dumelela boitshwaro bjo bo naganetšwego le bjo bo lekantšwego go e na le go dira dilo tšeo di theilwego feela ditutuetšong tša maikwelo tša kapejana.
5. **Go feto-fetoga le maemo maikwelong:** Go kgona go tlwaelana le go beakanya dikarabelo tša maikutlo maamong a fapanego ka mo go swanetšego. Se se akaretša go lemoga ge maikwelo a itšego a ka no se hlankele bophelo bja motho bjo bobotse le go kgetha ka mafolofolo dikarabelo tša maikwelo tšeo di feto-fetogago kudu.
6. **Go kgotlelela maikwelong:** Go hlagolela bokgoni bja go boela morago ditlhoahlong tša maikwelo, ditšhitišo le maemo a gateletšago, le go tsošološa boemo bja teka-tekano ya maikwelo.

Taolo ya maikutlo ke bokgoni bjo bo ka ithutwago le go hlabollwa ka go itemoga, go itlwaetša, le tirišo ya maano a go fapafapana. Ka go kaonefatša taolo ya maikwelo, batho ka o tee ka o tee ba ka godiša bophelo bja bona bjo bobotse bja maikwelo, ba kaonefatša ditswalano le go sepela ka mo go atlegilego ditlhatlogong le tlase tša bophelo.

LENANEO LA GO HLAHLOBA LA GO OKETŠA GO ITEMOGA

1. Sešupo:

- a. Beela ka thoko nako ya ka mehla bakeng sa go naganišiša.
- b. Theha sebaka se khutsitseng le sa phutholohile bakeng sa introspection.
- c. Jona dikgopolo tša gago, maikutlo le diphihlelo go hwetša temogo.

2. Temogo ya Maikutlo: .

- a. Ela hloko maikwelo a gago letšatši ka moka.
- b. Hlaola le go swaya maikutlo a gago ka nepo.
- c. Hlokomela ka fao maikutlo a gago a amago dikgopolo le boitshwaro bja gago.

3. Dihlohleletši le Dipaterone:

- a. Hlaola maemo goba batho bao ba hlohleletšago dikarabelo tše matla tša maikwelo.
- b. Lemoga mekgwa yeo e ipoeletšago dikgopolong tša gago, maikwelong le boitshwarong.
- c. Hlahloba dibaki tša modu ka morago ga dihlohleletši tše le dipaterone.

4. Go tsepamiša kgopolo: .

- a. Itlwaetše mekgwa ya go tsepamiša kgopolo, go swana le go naganišiša goba go hema ka mo go tseneletšego.
- b. Ela hloko dikgopolo le maikwelo a gago ntle le go ahlola goba go kgomarela.
- c. Hlokomela maikutlo mmeleng wa gago gore o theeletše boemong bja gago bja maikwelo.

5. Dipoelo:

- a. Nyaka ditshwaotshwao go tšwa go bagwera bao ba botegago, ba lapa goba bašomi-gotee.
- b. Kgopela dikgopolo tše di botegago mabapi le matla a gago le mafelo ao o swanetšego go kaonefatša.
- c. Theeletša ka kelohloko gomme o nagane ka ditshwaotshwao ntle le go itšhireletša.

6. Ditekanyetšo le Ditumelo:

- a. Naganišiša ka ditekanyetšo tša gago tša motheo le ditumelo tša gago.
- b. Hlaola seo se lego bohlokwa e le ka kgonthe go wena dibopegong tše di fapa-fapanego tša bophelo.
- c. Hlahloba kamoo ditekanyetšo tša gago le ditumelo di bopago dikgetho tša gago le ditiro tša gago.

7. Matla le Mafokodi:

- a. Hlaola matla a gago ka noši gomme o a amogele.

- b. Naganišiša ka mafelo ao o ka bago o e-na le mafokodi goba mafelo ao o swanetšego go gola.
- c. Hlahloba ditsela tša go diriša matla a gago gomme o šome go kaonefatša mafokodi.

8. Go Ipulela:

- a. Ela hloko poledišano ya gago ya ka gare le go ipolela.
- b. Hlokomela ge e ba o na le tshekamelo ya go itshwaya dipošo goba go ba yo a fošagetšego ka mo go feteletšego.
- c. Itlwaetše go tšeela legato go ipolela mo go fošagetšego ka dikgopolo tše dibotse kudu le tše di thekgago.

9. Temogo ya Mmele: .

- a. Theeletša maikutlo mmeleng wa gago, a bjalo ka kgatelelo, go iketla goba go se iketle.
- b. Hlokomela kamoo mmele wa gago o arabelago ka gona maemong le maikwelong a fapanego.
- c. Kgokaganya maikwelo a gago a mmele le dipihlelo tša gago tša maikwelo.

10. Dipakane tša Bophelo le go logaganya:

- a. Naganišiša ka dipakane tša gago tša nako e telele le ditabatabelo tša gago.
- b. Lekola ge e ba ditiro tša gago tša bjale le dikgetho di dumelelana le dipakane tša gago.
- c. Dira diphetogo gomme o beye maikemišetšo a go dumelelanya bophelo bja gago le ditekanyetšo tša gago le ditabatabelo tša gago.

11. Nyaka Thušo ya Sefofošanele:

- a. Nagana ka go šoma le ngaka ya kalafo goba moeletši bakeng sa thekgo e oketšegilego.
- b. Setsebi se ka nea tlhahlo le dithekniki tše di rulagantšwego go ya ka dinyakwa tša gago.
- c. Di ka go thuša go sepetša ditlhohlo le go nolofatša go itemoga.

HLAOLA LE GO SWAYA MAIKUTLO A GAGO

Karolo ya go laola maikwelo le go oketša go itemoga ga gago ke bokgoni bja go hlaola le go reela maikwelo a gago maina. Go kgona go bolela leina le go amogela seo o se kwago go bohlokwa kudu go laola seo o se kwago.

Go ba le tlotlontšu ye botse ya maikutlo go na le mohola ka mabaka a mmalwa:

GO ITHUBA : .

1. Tlotlontšu e humilego ya maikwelo e dira gore batho ka o tee ka o tee ba kgone go lemoga le go swaya maikwelo a bona ka mo go nepagetšego.
2. Se se godiša go itemoga, se dumelela batho ka o tee ka o tee go kwešiša maikwelo a bona le diphihlelo tša bona ka mo go tseneletšego.

MAIKUTLO MELAWANA YA : .

1. Ge batho ka o tee ka o tee ba kgona go lemoga le go bolela maikwelo a bona, ba hlamilwe gakaone go a laola le go a laola ka mo go atlegilego.
2. Ba ka hlama maano a go lebeletšana le maikwelo a fošagetšego le go hlagolela a mabotse.

KGOKAGANO :

1. Tlotlontšu ye e tiilego ya maikutlo e nolofatša poledišano ye e šomago le ba bangwe.
2. E dumelela batho ka o tee ka o tee go bolela maikwelo a bona ka mo go nepagetšego kudu, e lego seo se thušago ba bangwe go kwešiša le go kwela bohloko diphihlelo tša bona.

KAMANO MOAGO :

1. Go kwešiša le go bontšha maikwelo go thuša go aga dikgokagano tše tiilego le kwelobohloko le ba bangwe.
2. E dumelela batho ka o tee ka o tee go netefatša le go thekga maikutlo a bao ba ba dikologilego, go godiša dikamano tše di phetšego gabotse le tše di nago le mohola.

THAROLLO YA MATHATA: .

1. Maikwelo a nea tsebišo e bohlokwa mabapi le dinyakwa tša rena, dikganyogo le dilo tše re tshwenyegilego ka tšona.
2. Ka go ba le tlotlontšu e fapa-fapanego ya maikwelo, batho ka o tee ka o tee ba ka hlalosa maikwelo a bona ge ba rarolla mathata, e lego seo se lebišago ditharollo tše di šomago kudu le go direng diphetho.

MAIKUTLO BOHLODI :

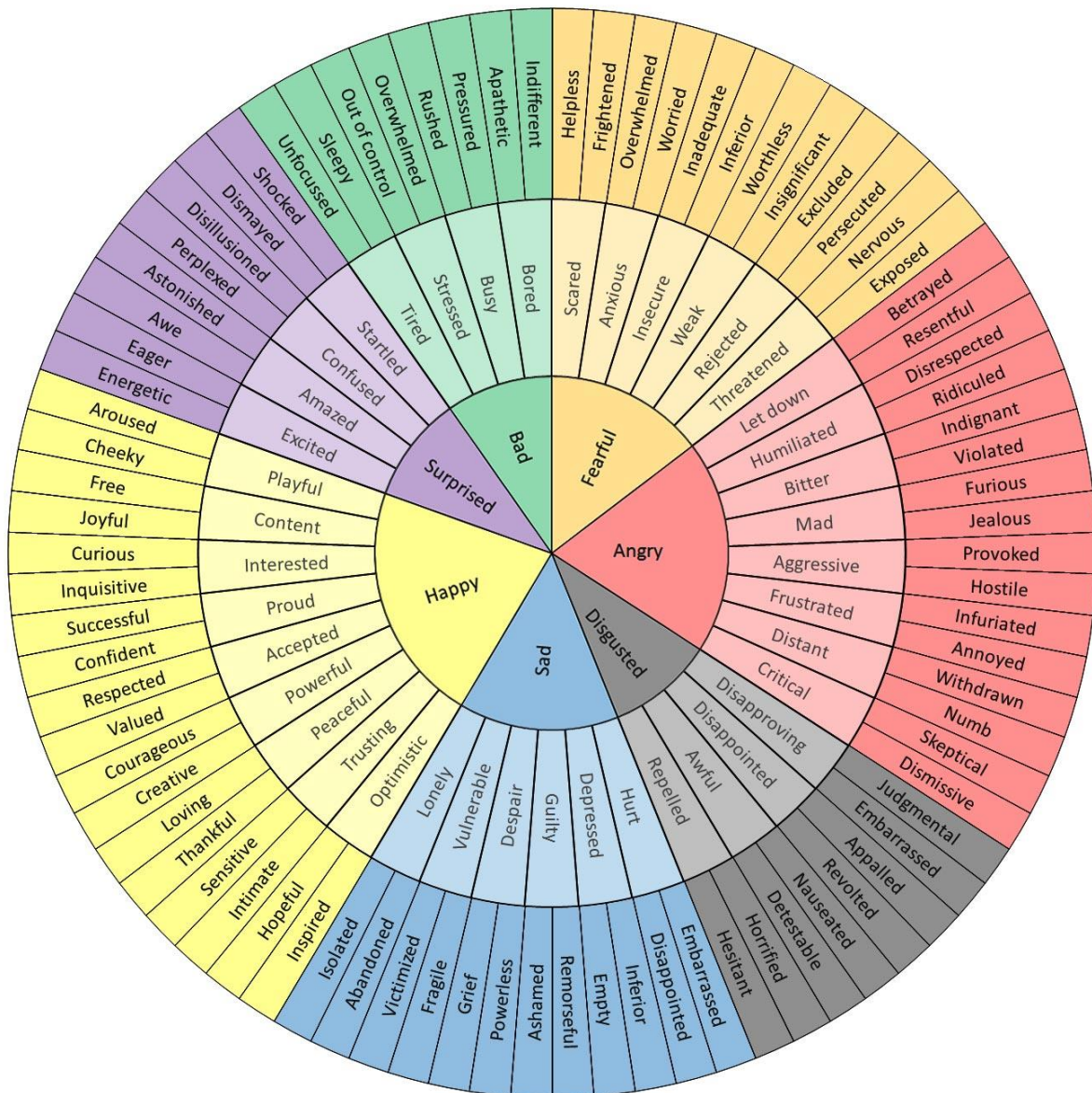
1. Go hlabolla tlotlontšu ya maikutlo ke karolo ye bohlokwa ya bohlale bja maikutlo.
2. E dira gore batho ka o tee ka o tee ba kgone go lemoga, go kwešiša le go laola maikwelo a bona gotee le go kwešiša le go kwela maikwelo a ba bangwe bohloko.

Ka kakaretšo, go ba le tlotlontšu ye botse ya maikutlo go godiša bohlale bja maikutlo, go itemoga, poledišano le bokgoni bja tswalano, go lebiša go bophelo bjo bobotse bjo bogolo bja maikutlo le ditirišano tše di kaonafetšego le motho le ba bangwe.

GO KAONAFATŠA TLOTLONTŠU YA GAGO YA MAIKUTLO

Boeletša leotwana la maikutlo gomme o lebelele mantšu ao o sa a tlwaelanego. Itlwaetše go diriša mantšu a polelong ya gago ya letšatši le letšatši, le ge o naganišiša ka ditiragalo le dikarabelo tša gago ditiragalong tše.

Tiragalo	Go diregile eng	Ke ile ka ikwa bjang? (Šomiša leotwana la maikutlo) .
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		



(mohlodi: <https://feelingswheel.com>)

GO HLABOLLA GO TSEPAMIŠA KGOPOLO

Go tsepamiša kgopolo ke leano le le nago le mohola la taolo ya maikutlo. Go tsepamiša kgopolo ke mokgwa wa go ba gona ka botlalo le go lemoga motsotso wa bjale, ntle le kahlolo. Go akaretša go ela hloko dikgopolo tša rena, maikwelo, maikwelo a mmele le tikologo yeo e re dikologilego.

Go tsepamiša kgopolo go bohlokwa ka gobane go re thuša go lemoga kudu dikgopolo le maikwelo a rena, go re dumelela go laola kgateletšego le maikwelo a fošagetšego gakaone. E re thuša go fokotša lebelo le go leboga motsotso wa gona bjale, go e na le go tshwenyega ka mehla ka tša nakong e fetilego goba tša nakong e tlogo. Go tsepamiša kgopolo gape go ka kaonefatša bophelo bja rena bjo bobotse bja monagano ka go fokotša go tshwenyega le go oketša go ikamogela.

Go itlwaetša go tsepamiša kgopolo go ka kaonefatša go tsepamiša kgopolo ga rena le go tsepamiša kgopolo, go re dira gore re be le tšweletšo kudu medirong ya rena. E ka godiša dikamano tša rena ka go tšwetša pele go theeletša ka mafolofolo le kwelobohloko, ya re dumelela go kgokagana le go kwešiša ba bangwe gakaone. Go tsepamiša kgopolo gape go re kgontšha go dira diphetho tše bohlale le go arabela maemo ka go hlaka kudu le ka go iketla.

Go tsepamiša kgopolo go bohlokwa ka gobane go re thuša go ba bao ba lemogago kudu, ba iketlilego le go ba gona maphelong a rena a letšatši le letšatši, e lego seo se lebišago bophelong bjo bobotse bjo bogolo le tebogo e tseneletšego ya lefase leo le re dikologilego. Mešongwana ye mengwe ya go go thuša go hlabolla mabokgoni a gago a go tsepamiša kgopolo še.

GO HEMA KA MONAGANO: .

1. Hwetša lefelo le le homotšego le la boiketlo la go dula goba go robala. Beela ka thoko metsotso e sego kae bakeng sa modiro wo.
2. Tswala mahlo a gago gomme o hemele ka mo go tseneletšego ka makga a sego kae gore o tsepame le go iketla.
3. Tliša tlhokomelo ya gago mohemong wa gago. Hlokomela maikutlo a mohemo ge o tsema le go tšwa mmeleng wa gago.

4. Lebiša tlhokomelo ya gago maikwelong a mmele ao a sepedišanago le go hema, a bjalo ka go hlatloga le go wa ga mpa ya gago goba maikwelo a moya wo o fetago ka dinkong tša gago.
5. Nako le nako ge monagano wa gago o thoma go lelera goba go swaragana le dikgopolo, bušetša tlhokomelo ya gago ka boleta mohemeng, ntle le kahlolo.
6. Tšwela pele o lebelela mohemo wa gago ka metsotso e sego kae, o boloka boemo bja kgopolo bjo bo sa ahlolego le bja go amogela mabapi le dikgopolo le ge e le dife goba ditšhitišo tšeo di tšwelelago.
7. Ganyenyane-ganyenyane bušetša tlhokomelo ya gago motsotsong wa gona bjale, gomme ge o loketše, bula mahlo a gago.

GO SEPELA KA MONAGANO: .

1. Hwetša lefelo le le homotšego le le bolokegilego moo o ka sepelago ka go iketla, go swana le phaka goba tikologong ya khutšo.
2. Thoma ka go ema o sa šišinyege gomme o hemele ka mo go tseneletšego ka mo go tseneletšego gore o tsepame.
3. Ge o dutše o thoma go sepela, lebiša tlhokomelo ya gago maikwelong a mmele a go sepela—maikutlo a maoto a gago a kgomagana le fase, go šikinyega ga maoto a gago le go šikinyega ga mmele wa gago.
4. Ela hloko dipono le medumo yeo e go dikologilego—mebala, dibopego le ditlhaka tša tikologo, medumo ya tlhago goba batho bao ba fetago.
5. Dula o le gona ka kgato ye nngwe le ye nngwe, o itemogela ka botlalo motšhene le maikutlo a go sepela. Ge e ba monagano wa gago o thoma go lelera, bušetša tlhokomelo ya gago ka boleta phihlelong ya mmele ya go sepela.
6. Dira dikwi tša gago ka mo go feletšego, o ele hloko menkgo, medumo le maikwelo a motsotso wa gona bjale.
7. Boloka temogo ye nakong ka moka ya go sepela ga gago, o itumelela go ba gona ka botlalo le go bulegela phihlelo.

GO JA KA MONAGANO: .

1. Kgetha dijo goba seneke seo o ka se jago ntle le ditšhitišo. Hwetša lefelo le le homotšego le la boiketlo la go dula.
2. Iphe motsotswana o lebelele dijo tša gago pele o ka loma. Hlokomela mebala, ditlhaka le menkgo ya dijo tšeo di lego ka pele ga gago.
3. Tšea loma ye nnyane gomme o hlafune ka go nanya le ka monagano. Ela hloko ditatso le ditlhaka ge o dutše o hlafuna.

4. Hlokomela maikutlo a ka ganong le kgokgotheng ya gago ge o metša dijo.
5. Bea didirišwa tša gago fase magareng ga go loma gomme o itemogele ka botlalo tatso le sebopego sa go loma mo gongwe le mo gongwe pele o tšwela pele go ya go ye e latelago.
6. Hlokomela ditšhupetšo tša mmele wa gago tša tlala le go tlala, o itumelela go ja ka lebelo leo o ikwago o lokologile e bile o fepa.
7. Ge o dutše o eja, tliša tlhokomelo ya gago motsotsong wa gona bjale le phihlelo ya go fepa mmele wa gago ka go loma mo gongwe le mo gongwe.

Go tsenela mediro ye ka mehla go ka go thuša go hlagolela go tsepamiša kgopolo le go ba gona bophelong bja gago bja letšatši le letšatši. Gopola go batamela modiro o mongwe le o mongwe ka go rata go tseba, go se ahlole le boemo bja kgopolo bjo boleta mabapi le dikgopolo tša gago le diphihlelo.

Go Nagana ka go Tlraelana le Mabaka ke Eng?

Go nagana ka go tlraelana le maemo go akaretša bokgoni bja go beakanya le go fetoša ditshepedišo tša motho tša go nagana gore a arabele ka mo go atlegilego maemo ao a fetogago le go rarolla mathata. E akaretša dikarolo tše mmalwa tšeo di tlaleletšago go nagana ka go fetofetoga le maemo le ka lebelo. Go nagana ka go tlraelana le maemo go akaretša go ba yo a bulegilego, yo a feto-fetogago le maemo le go ikemišetša go ela hloko dipono le mekgwa e fapanego.

DIKAROLO TŠE BOHLOKWA TŠA GO NAGANA KA GO TLWAELEANA

Dikarolo tše bohlokwa tša go nagana ka go fetoga ke tše:



1. **Go ba le monagano o bulegilego:** Go ba le kgopolo e bulegilego go akaretša go amogela dikgopolo tše difsa, dipono le tsebišo. Go bolela go ikemišetša go ela hloko

dipono tše dingwe le go hlohla ditumelo goba dikakanyo tša motho ka noši. Batho bao ba naganago ka kgopolo e bulegilego ba rata go tseba, ba feto-fetoga le maemo e bile ba tšeela godimo go fapa-fapana ga dikgopolo. Ba tsoma ka mafolofolo dipono tše di fapanego go katološa kwešišo ya gago le go dira diphetho tše di nago le tsebo.

2. **Go feto-fetoga le maemo:** . Go feto-fetoga le maemo go šupa bokgoni bja go tlwaelana le maemo le go beakanya kgopolo ya motho ge a lebeletšane le maemo ao a sa letelwago goba ao a fetogago. Go akaretša go phuthologa ka go se kgonthišege le go se kwagale. Batho bao ba naganago ka go feto-fetoga le maemo ba ka fetoša maano a bona goba mekgwa ya bona ka pela ge tsebišo e mpsha e tšwelela. Ba bulegile go leka ditharollo tše di fapanego gomme ga ba kgomaretše ka go tia tseleng e tee ya go nagana.
3. **Go nagana gabotse:** Go nagana gabotse go akaretša go sekaseka tsebišo, go hlahloba go botega ga yona le go swanela ga yona le go dira dikahlolo tše di nago le mabaka. E akaretša mabokgoni a go swana le go bea mabaka ka tsela ye e kwagalago, kelo ya bohlatse, go hlaola mathata le go tšea diphetho. Batho bao ba naganago gabotse ba ka hlahloba maemo ka tsela e se nago bosodi, ba lemoga dikakanyo tša motheo gomme ba ela hloko mabaka a mantši pele ba fihlelela diphetho.
4. **Boitlhamelo:** . Boitlhamelo bo akaretša go tšweletša dikgopolo tša boitlhamelo le tša mathomo, mekgwa le ditharollo. Ke bokgoni bja go nagana ka ntle ga lepokisi le go dira dikgokagano magareng ga dikgopolo tše di bonagalago di sa tswalane. Batho bao ba naganago ka bokgoni bja go hlama ba phuthologile ka go hlahloba dikgonagalo tše di sa tlwaelegago le go ipea kotsing. Ba šomiša boikgopolelo bja bona le bokgoni bja bona bja go nagana bjo bo fapanego go tla ka ditharollo tša padi tša mathata.
5. **Go rarolla mathata:** . Tharollo ya mathata ke bokgoni bja go šupa, go sekaseka le go hwetša ditharollo tše di šomago tša ditlhohlo goba mapheko. Batho bao ba naganago ka go tlwaelana le maemo ba batamela mathata ka mokgwa wa thulaganyo, ba a arola ka dikarolo tše dinyenyane le go nagana ka ditharollo tše dintši tše di ka bago gona.

Ba na le bokgoni le go phegelela, ba nyaka tshedimošo ya maleba le go e šomiša go hlama le go phethagatša maano a go rarolla mathata ao a atlegilego.

6. **Bohlale bja maikutlo:** . Bohlale bja maikwelo bo akaretša go kwešiša le go laola maikwelo a motho ka noši le go lemoga le go arabela maikwelong a ba bangwe. Batho bao ba naganago ka go tlwaelana le maemo ba lemoga dikarabelo tša bona tša maikwelo gomme ba ka di laola ka mo go atlegilego. Le gona ba bontšha kwelobohloko gomme ba ela hloko mafelelo a maikwelo a diphetho le ditiro go bona le go ba bangwe. Bohlale bja maikwelo bo dumelela batho ka o tee ka o tee go sepelasepela maamong a raraganego a tša leago, go aga ditswalano tše tiilego le go dira diphetho tše di elago hloko bobedi mabaka a kwagalago le a maikwelo.
7. **Bokgoni bja go ithuta:** Bokgoni bja go ithuta ke bokgoni bja go hwetša le go diriša tsebo le bokgoni bjo bofsa ka lebelo. Batho bao ba naganago ka go tlwaelana le maemo ke baithuti bao ba tšwelago pele, bao ba amogelago dibaka tša kgolo le tlhabollo. Ba nyaka ditshwaotshwao, ba naganišiša ka diphihlelo gomme ba phegelela ka mafolofolo go ikaonefatša. Bokgoni bja go ithuta bo kgontšha batho ka o tee ka o tee go tlwaela maemo a mafsa, go hwetša bokgoni bjo bofsa le go arabela ka mo go atlegilego dinyakwa tše di fetogago.

Ka go kopanya dikarolo tše ditshepedišong tša bona tša go nagana, batho ka o tee ka o tee ba ka ba bao ba kgonago go feto-fetoga le maemo, bao ba kgotlelelago le bao ba šomago gabotse ba rarolla mathata maamong a fapa-fapanego. Go nagana ka go tlwaelana le maemo go thuša batho ka o tee ka o tee go sepelasepela go se kgonthišege, go hwetša ditharollo tše difsa le go dira diphetho tše di nago le tsebo tše di elago hloko dipono tše di fapa-fapanego.

MEHLALA YA GO NAGANA KA GO TLWAELEANA

Go tlwaela phetogo ya maikarabelo a mošomo

Go nagana ka go tlwaelana le maemo

Go e na le go ganetša goba go imelwa ke phetogo ya tšhoganetšo boikarabelong bja mošomo, motho ka o tee ka o tee yo a nago le kgopolo e feto-fetogago o be a tla batamela

boemo ka go feto-fetoga le maemo le ka kgopolo e bulegilego. Ba be ba tla sekaseka mešomo ye mefsa, ba šupa dibaka tšeo di ka bago gona tša kgolo goba go ithuta, gomme ba hlama leano la go laola phetogo ka mo go atlegilego. Ba be ba tla amogela tlhohlo yeo, ba nyaka thekgo goba tlhahlo ge go nyakega, gomme ba tsepelela go hwetšeng ditharollo tša boitlhamelo go atlega temaneng ye mpsha.

Mohlala: Go sepelasepela bothata bjo bo raraganego

Go nagana ka go tlwaelana le maemo

Ge a lebeletšane le bothata bjo bo raraganego, motho yo a nago le kgopolo e feto-fetogago o be a tla bo batamela ka go bo arola ka dikarolo tše dinyenyane tšeo di laolegago. Ba be ba tla ela hloko dipono tše dintši, ba tsoma methopo e fapa-fapanego ya tsebišo gomme ba nagana gabotse bakeng sa go hlahloba ditharollo tšeo di ka bago gona. Ba be ba tla dula ba bulegile go beakanya mokgwa wa bona go ithekgile ka tsebišo e mpsha, ditshwaotshwao goba mapheko ao a sa letelwago. Ba be ba tla bontšha bokgoni bja go hlama ka go hlahloba dikgopolo tše dingwe le go nagana ka ntle ga lepokisi go hwetša ditharollo tša boitlhamelo.

Mohlala: Go arabela seemo sa mathata

Go nagana ka go tlwaelana le maemo

Boemong bja mathata, motho ka o tee ka o tee yo a nago le kgopolo e feto-fetogago o be a tla dula a iketlile e bile a iketlile. Ba be ba tla kgoboketša tsebišo ka pela, ba hlahloba boemo ka tsela e se nago bosodi gomme ba nagana gabotse bakeng sa go dira diphetho tše di nago le tsebo. Ba be ba tla fetoša maano le maano a bona go ya ka maemo ao a fetogago le ditiragalo tšeo di sa letelwago. Ba be ba tla bontšha go kgotlelela ka go dula ba tsepeletše mošomong wo o lego ka seatleng, ba etiša pele ditiro ka mo go atlegilego le go ela hloko ditla-morago tšeo di ka bago gona tša diphetho tša bona.

Mohlala: Go amogela ditshwaotshwao le go swaya diphošo mo go agago

Go nagana ka go tlwaelana le maemo

Ge a amogela ditshwaotshwao goba go swaiwa diphošo mo go agago, motho ka o tee ka o tee yo a nago le kgopolo ya go fetoga o be a tla e amogela e le sebaka sa kgolo le kaonefatšo. Ba be ba tla theetša ka mafolofolo, ba bontšha go bulegela dipono tše di fapanego gomme ba phema go ba bao ba itšhireletšago goba bao ba nyatšago. Ba be ba tla naganišiša ka ditshwaotshwao, ba sekaseka go nepagala ga yona, le go šupa mafelo a itšego ao a swanetšego go hlabollwa. Ba be ba tla šomiša ditshwaotshwao go beakanya mokgwa wa bona, ba nyaka thekgo ya tlaleletšo goba methopo ge go nyakega, gomme ba šoma ka mafolofolo go godiša tshepedišo ya bona.

Mohlala: Go laola dithulano tša magareng ga batho

Go nagana ka go tlwaelana le maemo

Dithulanong tša magareng ga batho, motho ka o tee ka o tee yo a nago le kgopolo ya go fetoga o be a tla batamela boemo ka kwelobohloko le kwešišo. Ba be ba tla katanela go bona boemo go ya ka pono ya motho yo mongwe, ba theetša ka mafolofolo dilo tše ba tshwenyegilego ka tšona gomme ba tsenela poledišano e atlegago bakeng sa go rarolla diphapano. Ba be ba tla ikemišetša go kwanantšha, ba tsome selo seo ba dumelelanago ka sona gomme ba lebiša tlhokomelo go hwetšeng ditharollo tše di holago bobedi. Ba be ba tla bulegela ditshwaotshwao, ba amogela tema ya bona ka noši thulanong, gomme ba dira dipeakanyo tše di nyakegago go kaonafatša tswalano.

Mehlala ye e bontšha kamoo go nagana ka go feto-fetoga le maemo go akaretšago go feto-fetoga le maemo, go ba le kgopolo e bulegilego le go arabela maamong ao a fetogago. Batho bao ba naganago ka go tlwaelana le maemo ba bontšha bokgoni bja go nagana gabotse, bokgoni bja go hlama, go kgotlelela le go ikemišetša go ithuta le go gola maamong a fapa-fapanego.

DITLWAETŠO TŠE DI ŠOMAGO TŠA GO GO THUŠA GO HLAGOLELA MEGOPOLO YE E TLWAELAGO

1. **Go ngwala dijenale:** Beela ka thoko nako ya ka mehla bakeng sa go ngwala dijenale ka go naganišiša. Ngwala ka maemo a hlohlago goba mathata ao o kopanego le ona le kamoo o ilego wa a batamela ka gona. Naganišiša ka dikgopolo tša gago tša mathomo, maikwelo le ditiro, ke moka o hlahlobje dipono tše dingwe goba dikgopolo tše di hlamilwego lefsa tše di bego di ka lebiša dikarabelong tše di feto-fetogago kudu. Boitšhidullo bjo bo thuša go godiša go itemoga le go tšwetša pele mokgwa wa go hlama leswa temogo.
2. **Tshekatsheko ya maemo:** Kgetha boemo bjo bo raraganego goba bjo bo sa kwagalego go tšwa pukung, filiming goba boemong bja kgonthe bja bophelo. Sekaseka boemo gomme o hlaole dipono tše di fapanego le ditharollo tše di ka bago gona. Ela hloko kamoo o bego o tla fetošša tshepedišo ya gago ya go nagana le ya go dira dipheho bakeng sa go arabela tsebišong e fetogago goba maphekong ao a sa letelwago. Boitšhidullo bjo bo thuša go hlabolla go nagana gabotse le go fetofetoga le maemo go rarolleng mathata.
3. **Mokgwa wa go tsepamiša kgopolo:** Tšea karolo ditlwaetšong tša go tsepamiša kgopolo, tše bjalo ka go naganišiša goba go hema ka mo go tseneletšego. Mokgwa wo o thuša go hlagolela temogo ya motsotso wa bjale gomme o fokotšša dikarabelo tša go itiragalela. Ge o lebeletšane le maemo a hlohlago, itlwaetše go tsepamiša kgopolo bakeng sa go lebelela dikgopolo tša gago, maikwelo le maikwelo a mmele ntle le go ahlola. Se se go dumelela go arabela ka boomo kudu le ka go dumelelana le maemo go e na le go arabela ka go se iketle.
4. **Nyaka dipono tše di fapa-fapanego:** Ipontšhe ka mafolofolo dipono le dikgopolo tše di fapanego ka dipuku, dihlogo, dipodcast goba ditokomane. Kgetha dihlogo tše di hlohlago ditumelo tša gago tše di lego gona goba o katološe kwešišo ya gago ka ditaba tše o sa di tlwaelago. Tsenya karolo go nagana gabotse ge o dutše o sekaseka le go bapetša dipono tše di fapanego. Boitšhidullo bjo bo kgothaletša go ba le kgopolo e bulegilego le go katološa go feto-fetoga ga gago ga temogo.

5. **Dipapadi tša go rarolla mathata le dithai:** Tšea karolo dipapading tša go rarolla mathata goba dithai tšeo di nyakago go nagana ka tsela yeo e feto-fetogago le maemo. Se se ka akaretša mantšu a sefapano, Sudoku, dipapadi tša bidio tšeo di theilwego maanong goba dithai tša phapoši ya go tšhaba. Mediro ye e go hlohleletša go nagana ka bokgoni bja go hlama, go ela hloko mekgwa ye mengwe, le go fetoša maano a gago go ya ka ditshwaotshwao le tshedimošo ye mpsha.
6. **Ditšhišinyo tša go itlhagiša:** Hlama lenaneo la ditšhišinyo tša go inaganišiša tšeo di amanago le go nagana ka go fetoga. Mehlala e akaretša "Hlaloša seemo sa morago bjale seo o ilego wa swanelwa ke go beakanya kgopolo ya gago gore o fenyetse tlhohlo" goba "Hlaola nako yeo ka yona o ilego wa hlama kgopolo ye mpe ka katlego gore e be ye botse goba ye e agago." Ka mehla kopanela le ditšhušumetšo tše go hlohleletša go naganišiša le go tšwetša pele tlhabollo ya mabokgoni a go nagana ka go fetoga.
7. **Bona ka leihlo la kgopolo dipoelo tše di fapanego:** Kgetha seemo se itšego goba pakane yeo o šomelago go yona. Bona ka leihlo la kgopolo dipoelo tše di fapanego tšeo di ka bago gona gomme o nagane kamoo o bego o tla fetoša dithulaganyo tša gago le dikarabelo boemong bjo bongwe le bjo bongwe. Boitšhidullo bjo bo go thuša go lebelela pele ditlhohlo, go rulaganya ditiragalo tše di sa letelwago le go hlagolela go feto-fetoga le maemo kgopolong ya gago le mokgwa wa gago wa go dira dilo.

Gopola gore go itlwaetša ka go se fetoge ke senotlelo sa go hlagolela mabokgoni a go nagana ka go fetoga. Akaretša ditlwaetšo tše mokgweng wa gago wa ka mehla gomme o se fele pelo ge o dutše o hlagolela bokgoni bjo. Ge nako e dutše e e-ya, o tla ba le bokgoni kudu tabeng ya go fetoša tsela ya gago ya go nagana, go rarolla mathata le go dira diphetho dibopegong tše di fapa-fapanego tša bophelo bja gago. Ka nnete! Ditlwaetšo tše dingwe tše di šomago tšeo batho ka o tee ka o tee ba ka di dirago ka bobona go hlagolela mabokgoni a go hlama lefsa ka temogo ke tše:

DITŠHUŠUMETŠO TŠA GO NAGANIŠIŠA TŠEO DI AMANAGO LE GO NAGANA KA GO FETOGA

O ka šomiša ditšhišinyo tše tša go ngwala dijenale goba dithulaganyo tša go itlhagiša.

1. Ke bulegile gakaakang dikgopolong tše difsa le dipono tše difsa?
2. Ke swaragana le phetogo le go se kgonthišege gabotse gakaaka'ng?
3. Na ke tsoma ka mafolofolo dipono le dikgopolo tše di fapanego?
4. Ke arabela bjang ge ke lebeletšane le ditlhohlo tše di sa letelwago?
5. Ke maano afe ao ke a dirišago go tlwaela maemo a mafsa?
6. Na ke amogela goba ke ganetša ditshwaotshwao le go swaya diphošo mo go agago?
7. Ke phuthologile gakaakang ka go tšea dikotsi tše di balwago?
8. Ke batamela bjang go rarolla mathata ge ke lebeletšane le mathata ao ke sa a tlwaelago?
9. Na ke tsoma ka mafolofolo dibaka tša go ithuta le go gola?
10. Ke swaragana bjang le ditšhitišo le go palelwa? Na ke ithuta go bona?
11. Ke lokiša dithulaganyo tša-ka le dipakane tša-ka gabotse gakaaka'ng ge maemo a fetoga?
12. Na ke ikemišeditše go tlogela ditumelo le dikakanyo tše di fetilwego ke nako?
13. Ke laola bjang maikwelo a-ka maamong a gateletšago goba ao a fetogago ka lebelo?
14. Na ke nyaka ditshwaotshwao ka mafolofolo go ba bangwe bakeng sa go kaonefatša tsela ya-ka ya go nagana le go dira diphetho?
15. Ke leka-lekanya bjang go nyakega ga go tsepama le go nyakega ga go feto-fetoga le maemo?
16. Na ke ikemišeditše go leka mekgwa le dikgopolo tše difsa?
17. Ke dula ke tsebišwa bjang ka diphetogo le ditlhabollo tšhemong ya ka goba intastering ya ka?
18. Na ke mafolofolo go tsomeng dibaka tše difsa le ditlhohlo?
19. Ke tsenya bjang dipono tše di fapanego tshepedišong ya ka ya go tšea diphetho?
20. Na ke naganišiša ka mafolofolo ka ditshepedišo tša ka tša go nagana le tša go tšea diphetho go šupa mafelo ao ke swanetšego go kaonafatšwa?

Ditšhišinyo tše di ka go thuša go hlahloba le go sekaseka mabokgoni a gago a go nagana ka go fetoga, tša go dumelela go hlabolla temogo ye kgolo ya maatla a gago le mafelo ao o swanetšego go gola.

Go Foreima gape ga Temogo

Go hlama leswa ga temogo, yeo gape e tsebjago bjalo ka peakanyoleswa ya temogo, ke thekniki yeo e šomišwago go thuša batho ka bomong go fetošā mekgwa ya bona ya go nagana le go hlatholla maemo leswa ka tsela ye botse goba ya kgonthe. Go hlama leswa ga temogo go akaretša go fetošā tsela yeo motho a lemogago le go hlatholla seemo ka

yona. Ditho tša tirelo di ithuta go hlohla mekgwa ya go nagana ye mpe goba ye e kgopamego le go e hlama leswa ka tsela ye botse kudu goba ya kgonthe. Ka go hlama dikgopolo tša bona lefsa, o ka hlagolela kgopolo e kgotlelelago, wa boloka pono e nabilego gomme wa hwetša ditharollo tše di agago tša mathata.

Ka go itlwaetša le go tiiša ka go se fetoge, o ka hlabolla bokgoni bja go hlama leswa ga temogo. Bokgoni bjo bo ba kgontšha go batamela ditlhohlo ka kgopolo ye e agago kudu le ye e kgotlelelago, go tšwetša pele bophelo bjo bobotse bja maikutlo le bokgoni bja go rarolla mathata.

MEHLALA YA REFRAMING YA TEMOGO

Seemo	Kgopolo ya Mathomo	Kgopolo ye e Foreimetšwego Lefsa	Temogo
Boitšhidullo bjo bo hlohago bja tlwaetšo ya mmele	"Nka se kgone go dira se. Go thata kudu."	"Boitšhidullo bjo ke tlhohlo, eupša ke sebaka go nna go kgoromeletša mellwane ya ka le go kaonafatša go phela gabotse mmeleng ga ka. Nka bo gata kgato e tee ka nako gomme ka fa maiteko a ka ka moka."	Mohlaleng wo, motho ka noši o hlama leswa kgopolo ya gagwe ya mathomo ye mpe ya go fenywa go ba pono ye botse kudu le ye e hlohleletšago yeo e lebeletšego kudu kgolo le kaonafatšo ya motho ka noši.
Go amogela ditshwaotshwao tše bohlokwa ka ga projeke	"Ke mo paletšwego. Nka se tsoge ke hweditše selo se se lokilego."	"Ditshwaotshwao tše di laetša mafelo ao nka kaonafatšago go ona. Ke sebaka sa gore ke ithute le go gola. Ke tla šomiša ditshwaotshwao tše go dira dipeakanyo tše di nyakegago le go tšweletša dipelo tše kaone nakong ye e tlogo."	Tabeng ye, motho ka noši o hlama leswa ditshwaotshwao bjalo ka sebaka sa kgolo gomme o gatelela bokgoni bja kaonafatšo go e na le go dula a nagana ka maikutlo a go palelwa.

Seemo	Kgopolo ya Mathomo	Kgopolo ye e Foreimetšwego Lefsa	Temogo
Go lebana le go romelwa goba kabelo ye thata	"Go romelwa mo go tla ba mo go sa kgotlelelegeto. Ke tla ba yo a nyamilego nako yeo ka moka."	"Go tsenywa tirišong mo e tla ba tlhohlo, eupša ke sebaka go nna go hlabolla go kgotlelela, go maatlafatša ditlemo le sehlopha sa ka, le go hwetša maitemogelo a bohlokwa. Nka tsepelela dikarolo tše dibotse le go šomiša kabelo ye ka mo go holago."	Mo, motho ka noši o hlama leswa go tsenywa tirišong bjalo ka sebaka sa kgolo ya motho ka noši, a tšweletša dikarolo tše dibotse le go tsepelela go dira gore maitemogelo a be le mohola go e na le go dula a le ka mathata ao a letetšwego.
Go lebeletšana le go boela morago goba go palelwa	"Ke paletšwe ka mo go feletšego. Nka se tsoge ke atlegile."	"Go boela morago mo ke lepheko la nakwana. Ke sebaka sa gore ke ithute diphošong tša ka, ke sekaseka gape mokgwa wa ka, le go hlama leano le le tiilego la katlego. Go palelwa ke karolo ya tshepedišo ya go ithuta."	Mohlaleng wo, motho ka noši o hlama gape go boela morago bjalo ka sebaka sa go ithuta, a gatelela bokgoni bja kgolo le go gatelela bohlokwa bja go kgotlelela le go phegelela.

Mehlala ye e bontšha kamoo go hlama lefsa ga temogo go akaretšago go šuthišetša ka temogo dikgopolo tše mpe goba tše di sa thušego go dipono tše dibotse kudu, tša kgonthe le tše di agago. Ka go hlama dikgopolo lefsa, batho ka o tee ka o tee ba ka fetošā dikarabelo tša bona tša maikwelo, mekgwa ya go rarolla mathata le go kgotlelela ka kakaretšo maamong a fapa-fapanego a hlohlogo.

GO DIRIŠA REFRAMING YA TEMOGO

1. **Hlaola le go hlama gape dikgopolo tša go itiriša:** Ela hloko dikgopolo tša gago letšatši ka moka, kudu-kudu ge o kopana le maemo a hlohlogo goba maikwelo a

fošagetšego. Hlaola dikgopolo le ge e le dife tše mpe tše di itiragalelago tše di tšwelelago, tše bjalo ka go itshwaya diphošo goba go baka masetla-pelo. Ngwala dikgopolo tše gomme ka morago o di hlame lefsa ka temogo gore e be mekgwa e mengwe e leka-lekanego kudu goba e mebotse. Itlwaetše boitšhidullo bjo ka mehla go hlagolela mokgwa wa go hlama lefsa temogo.

2. **Go kgoboketša bohlatse:** Ge o itshwara o na le kgopolo ye mpe goba yeo e sa thušego, e hlohle ka go kgoboketša bohlatse bjo bo thekgago goba bo ganetšago kgopolo yeo. Ngwala bohlatse bjo bo thekgago le bjo bo ganetšago kgopolo ya gago ya mathomo. Mošomo wo o go thuša go sekaseka ka nepo go nepagala ga dikgopolo tša gago gomme o go dumelela go hlagolela dipono tša kgonthe le tše di lekalekanego.
3. **Thekniki ya ABC:** Šomiša thekniki ya ABC, yeo e emelago Tiragalo, Ditumelo, le Ditlamorago tša go Dira Dilo tše di šomago. Hlaola tiragalo yeo e dirago gore e šome yeo e hlohleeditšego kgopolo goba maikwelo a fošagetšego. Ngwala ditumelo goba ditlhathollo tše di sepedišanago le tiragalo yeo, ke moka o lokeletše ditla-morago tša maikwelo le boitshwarong tša ditumelo tše. Sa mafelelo, hlama ditumelo leswa ka go tšweletša ditlhathollo tše dingwe, tše di nago le tlhaologanyo kudu tša tiragalo. Boitšhidullo bjo bo go thuša go thuba le go hlohla ketane ya temogo yeo e išago dipoelong tše mpe.
4. **Pono ya mogwera wa potego:** Akanya ka boemo bjoo go bjona mogwera wa gago wa kgaufsi a lebeletšanego le tlhohlo e swanago goba kgopolo e fošagetšego. Naganišiša ka tsela yeo o bego o tla arabela mogwera wa gago ka mokgwa wa thekgo le kwelobohlolo. Ke moka, diriša pono yeo le keletšo yeo go wena. Boitšhidullo bjo bo go thuša go hlagolela kwelobohlolo gomme bo godiša bokgoni bja go hlama dikgopolo tše mpe ka botho le kwešišo.
5. **Ditlhaloso tše dingwe:** Itlwaetše go tšweletša ditlhalošo tše dingwe tša ditiragalo goba maitshwaro ao mathomong o a hlathollago ka tsela ye mpe. Ngwala bonyenyane ditlhaloso tše tharo tše dingwe tše di nago le tlhaologanyo kudu goba tše di sa itshwayago diphošo kudu. Mošomo wo o go hlohletša go ela

hloko dipono tše di fapanego gomme o go thuša go hlohla le go hlama leswa dikgopolo tše mpe.

6. **Bona ka leihlo la kgopolo katlego:** Ge o lebeletšane le boemo bjo bo hlohago goba pakane, ipona ka leihlo la kgopolo o atlega le go fenya mapheko. Akanya ka dikgopolo tše dibotse le maikwelo ao a bego a tla sepedišana le katlego yeo. Boitšhidullo bjo bo go thuša go hlama lefsa kgopolo ya gago go tloga lefelong la pelaelo goba la go se loke go ya go la go itshepa le go ba le kholofelo.

Gopola gore go hlama gape ka temogo ke bokgoni bjo bo golago ge go itlwaetša. E-ba le kgotlelelo le go phegelela go dirišeng ditlwaetšo tše bophelong bja gago bja letšatši le letšatši. Ge nako e dutše e e-ya, o tla ba le bokgoni kudu bja go lemoga le go hlama dikgopolo tše mpe, e lego seo se tlogo go lebiša kgopolong e kgotlelelago kudu le e botse.

MEHLALA YA REFRAMING YA TEMOGO

Kgopolo e mpe	Go Foreima gape ga Temogo
"Ke motho yo a paletšwego."	"Ke ka ba ke itemogetše ditšhitišo, eupša go palelwa ga se ponagatšo ya bohlokwa bja ka. Diphošo le ditlhohlo ke dibaka tša kgolo, gomme nka ithuta go tšona go kaonafatša le go atlega."
"Nka se tsoge ke bile yo mobotse ka mo go lekanego."	"Ke dula ke gola le go hlabolla. Ke na le maatla le bokgoni bja moswananoši bjo bo ntirago gore ke be wa bohlokwa. Ke tla tšwela pele go ithuta, go kaonafatša, le go katanela tšwelopele go e na le go phethagala."
"Ke dula ke hlakahlakanya dilo."	"Go dira diphošo ke karolo ye e tlwaelegilego ya bophelo, gomme ga e hlaloše bokgoni bja ka goba boleng bja ka. Nka ithuta go tšwa diphošong tša ka tša nakong ye e fetilego gomme ka di šomiša bjalo ka maswika a go gata go ya dipoelong tše kaone nakong ye e tlogo."
"Ga go na motho yo a nthatago."	"Ke na le batho bophelong bja ka bao ba nago le taba le nna le go leboga khamphani ya ka. Ke selo se se tlwaelegilego go kopana le dikgopolo tše di fapanego, eupša ke tsepeletše go ageng dikgokagano tše di nago le mohola le go godiša dikamano tše dibotse."
"Nka se tsoge ke feditše se."	"Le ge go ka ikwa go le thata gona bjale, ke fentše ditlhohlo nakong ye e fetilego, gomme ke na le maatla a go feta go se. Nka e tšea kgato e tee ka

Kgopolo e mpe	Go Foreima gape ga Temogo
	nako, ka nyaka thekgo ge go nyakega, gomme ka šomela go fola le kgolo."
"Ke nna ke dula ke le molato."	"Go bohlokwa go tšea maikarabelo a ditiro tša ka, eupša gape ke lemoga gore diphošo le dithulano di akaretša mabaka a mantši le batho ka bomong. Ke tla tsepelela go ithuteng go tšwa seemong, go lokiša ge go nyakega, le go katanela phetogo ye botse."
"Nka se kgone go e dira."	"Le ge e ka ba tlhohlo, nka arola mošomo ka magato a mannyane, ao a laolegago. Ke fentše mathata nakong ye e fetilego, gomme ka maitapišo, go phegelela, le go nyaka tlhahlo ge go nyakega, nka fihlelela dipakane tša ka."
"Nka se tsoge ke thabile."	"Lethabo ke leeto, gomme le tšwa ka gare. Nka tsepelela go hlagolela tebogo, go hwetša lethabo dinakong tše nnyane, le go hlabolla kgopolo ye botse. Ka go nyaka le go godiša lethabo dikarolong tše di fapanego tša bophelo bja ka, nka itemogela bophelo bjo bobotse bjo bogolo." ."
"Nka se tsoge ke atlegile."	"Katlego ke ya go itšeela godimo gomme e ka tšea dibopego tše di fapanego. Ke tla hlaloša katlego go ya ka ditekanyetšo le ditabatabelo tša ka. Ke tla bea dinepo tšeo di fihlelelwago, ka šoma ka mafolofolo, le go keteka diphihlelelo tša ka, ke lemoga gore katlego ke leeto, e sego ntlha ya mafelelo."
"Ke dula ke tšea diphetho tše mpe."	"Ke dirile dikgetho tšeo di sa kago tša tšwelela bjalo ka ge go be go letetšwe, eupša seo ga se bolele gore ka mehla ke tšea diphetho tše mpe. Nka ithuta go tšwa maitemogelong a ka a nakong ye e fetilego, ka kgoboketša tshedimošo, ka ela dikgetho, le go dira dikgetho tše di nago le tsebo nakong ye e tšago." " " ."

Gopola, go hlama leswa ga temogo go mabapi le go hlohla dikgopolo tše mpe le go hwetša dipono tša kgonthe kudu le tše di agago. Mehlala ye ya go hlama leswa e bontšha ka moo o ka fetogago go tloga go go itshwaya diphošo le go hloka kholofelo go ya go go ikwela bohloko le kgopolo ya kgolo.

Go fetofetoga le maemo ga Menagano

Go ba yo a feto-fetogago le maemo monaganong go akaretša go hlagolela bokgoni bja go fetoša dikgopolo tša gago, ditumelo le boitshwaro go arabela maemo ao a fetogago.

Maano a mangwe ao a ka go thušago go feto-fetoga le maemo monaganong ke a:



1. **Itlwaetše go itemoga:** Hlagolela go itemoga ka go ela hloko dikgopolo tša gago, maikwelo le dikarabelo tša gago maemong a fapa-fapanego. Hlokomela mekgwa le ge e le efe e thata goba e sa feto-fetogego ya go nagana gomme o hlaole mafelo ao o katanelago go tlwaelana le maemo go ona. Temogo ye ke mogato wa mathomo wa go dira diphetogo tše dibotse.
2. **Hlohla dikakanyo tša gago:** Hlaola ditumelo tša gago tše o di swerego ka mo go tseneletšego le dikakanyo mabapi le lefase le wena ka noši. Iphe nako ya go hlahloba ditumelo tše ka tsinkelo gomme o nagane ka dipono tše dingwe. Hlohla go thatafala ga kgopolo ya gago gomme o bulegele kgonagalo ya gore ditumelo tša gago di ka nyaka diphetogo tše di theilwego tsebišong e mpsha goba diphihlelong.
3. **Amogela go se kgonthišege:** Lemoga gore go se kgonthišege ke karolo ya tlhago ya bophelo. Itlwaetše go kgotlelela go se kwagale gomme o ikemišetše go gata ka

ntle ga lefelo la gago la boiketlo. Go amogela go se kgonthišege go go dumelela go batamela maemo a mafsa ka go rata go tseba go e na le go boifa, go godiša go feto-fetoga le maemo ga monagano.

4. **Tsoma diphihlelo tše difsa:** Ipepetše ka mafolofolo diphihlelong tše difsa, dipono le ditlhohlo. Tšea karolo medirong yeo e lego ka ntle ga mokgwa wa gago wa ka mehla goba lefelo la boiketlo. Go pepentšhwa mo go thuša go katološa kgopolo ya gago, go katološa kgopolo ya gago le go oketša go kgona ga gago go feto-fetoga le maemo.
5. **Itlwaetše go hlama leswa ga temogo:** Bolela gape dikgopolo tše mpe goba tše di lekanyetšago gore e be tše dibotse kudu le tše di feto-fetogago le maemo. Hlohla ditsela tše di sa fetogego tša go nagana gomme o nagane ka ditlhaloso tše dingwe goba dikgonagalo. Tshepetšo ye ya go hlama leswa ga temogo e go dumelela go fetoša kgopolo ya gago le go hlabolla go fetofetoga mo gogolo ga monagano.
6. **Kgatha tema medirong ya boitlhamelo:** Go tsenela dilo tše di phegelelago tša boitlhamelo, tše bjalo ka bokgabo, go ngwala goba go hlama dikgopolo, go kgothaletša go nagana ka go feto-fetoga le maemo. Mediro ye e hlohleletša monagano wa gago, e hlohleletša go nagana ka go fapana, le go godiša bokgoni bja go tšweletša dikgopolo tše ntši goba ditharollo.
7. **Ithute go tšwa go go palelwa:** Amogela go palelwa le ditšhitišo bjalo ka dibaka tša go ithuta. Ge o lebeletšane le mathata, naganišiša ka phihlelo gomme o ntšhe dithuto tše di ka go thušago go tlwaelana le maemo le go gola. Gatelela tshepedišo ya go ithuta le go kaonafatša go e na le go dula o nagana ka sephetho.
8. **Itlwaetše go tsepamiša kgopolo:** Go tsenela ditlwaetšo tša go tsepamiša kgopolo, tše bjalo ka go naganišiša goba go hema ka mo go tseneletšego, go thuša go hlagolela temogo ya motsotso wa bjale le kamogelo yeo e sego ya kahlolo. Go tsepamiša kgopolo go go dumelela go lebelela dikgopolo tša gago ntle le go kgomarela, go go thuša go tlogela mekgwa e thata ya go nagana.

9. **Aga mabokgoni a go rarolla mathata:** Hlabolla mabokgoni a gago a go rarolla mathata ka go nyaka ditharollo tša ditlhohlo ka mafolofolo. Aroganya mathata ka megato e menyenyane, ela hloko mekgwa e mengwe e fapa-fapanego gomme o leke mekgwa e fapa-fapanego. Go fetofetoga le maemo go rarolleng mathata go fetolela go go fetofetoga mo gogolo ga monagano ka kakaretšo.
10. **Nyaka dipono tše di fapa-fapanego:** Nyaka ka mafolofolo le go boledišana le batho bao ba nago le dipono le ditlogo tše di fapanego. Tšea karolo poledišanong ya tlhompho, theeletša ka mafolofolo gomme o nagane ka dipono tše dingwe. Go pepentšhwa dipono tše di fapa-fapanego go thuša go katološa kgopolo ya gago le go kgothaletša go feto-fetoga le maemo ga monagano.

Gopola gore go hlagolela go feto-fetoga le maemo ga monagano ke tshepedišo ya ganyenyane-ganyenyane. Ifelele pelo gomme o itlwaetše maano a ka go se fetoge ge nako e dutše e e-ya. Ge o dutše o fetofetoga le maemo monaganong, o tla hwetša go le bonolo go tlwaela phetogo, go sepetša ditlhohlo le go batamela bophelo ka kgopolo ye e bulegilego le ye e kgotlelelago.

Dithekniki tša Taolo ya Kgateletšego

Dithekniki tše di šomago tša taolo ya kgateletšego di bohlokwa kudu bakeng sa go aga go kgotlelela. O tla rutwa maano a fapa-fapanego a go laola kgateletšego, a bjalo ka go itšhidulla ka go hema ka mo go tseneletšego, go iketla ga mešifa mo go tšwelago pele, go naganišiša ka monagano le mediro ya mmele yeo e fokotšago kgateletšego go swana le go itšhidulla. Mekgwa ye e thuša go laola maikwelo, go fokotša go tshwenyega le go kaonefatša bophelo bjo bobotse ka kakaretšo.

GO HLAGOLELA MOKGWA WA GO FOKOTŠA KGATELETŠEGO

Go hlama mokgwa wa go fokotša kgateletšego go akaretša go akaretša mediro le mekgwa yeo e kgothaletšago boiketlo le bophelo bjo bobotse bophelong bja gago bja letšatši le letšatši. Naganišiša ka dipotšišo tše di latelago gomme o diriše sekgoba seo se neilwego go hlalosa mokgwa wa go fokotša kgateletšego wo o go šomelago.

1. Ke mediro efe goba mekgwa efe yeo e go thušago go iketla le go fokotša kgateletšego?
2. Ke nako e kaakang yeo o ka e abago letšatši le lengwe le le lengwe bakeng sa mediro ya go fokotša kgateletšego?
3. Ke ditiro dife goba maitshwaro afe a itšego ao o tlogo go a akaretša mokgweng wa gago wa ka mehla? (mohlala, go itšhidulla, go naganišiša, dilo tšeo di itlošago bodutu)
4. O tla etiša pele bjang le go itlama go phethagatša mokgwa wa gago wa go fokotša kgateletšego?
5. Ke mapheko afe goba ditlhohlo dife tšeo o ka kopanago le tšona, gomme o ka a fenyā bjang?
6. O tla latela le go hlahloba bjang go šoma gabotse ga mokgwa wa gago wa ka mehla?

Ngwala Mokgwa wa Gago wa go Fokotša Kgateletšego Mo

GO NAGANIŠIŠA KA GO SCAN MMELE

Go naganišiša ka go hlahloba mmele ke mokgwa wo o akaretšago go tliša tlhokomelo ya gago ka mo go rulagantšwego dikarolong tše di fapa-fapanego tša mmele wa gago, go lemoga maikwelo le go hlagolela temogo ya mmele. Hwetša lefelo le le homotšego le la boiketlo la go itlwaetša go naganišiša ga go hlahloba mmele o diriša ditaello tše di lego ka mo tlase. Diriša sekgoba seo se filwego go ela hloko maikutlo afe goba afe a mmele, maikutlo goba temogo yeo e tšwelelago nakong ya go itlwaetša.

1. Robala fase ka mokokotlo goba dula boemong bja boiketlo o tswaletše mahlo.
2. Thoma ka go tliša tlhokomelo ya gago mohemo wa gago le go hema ka mo go tseneletšego ganyenyane le mo go lapološago.
3. Skena mmele wa gago ka go nanya go tloga hlogong go fihla maotong, o lemoga mafelo le ge e le afe ao a nago le kgatelelo, go se iketle goba go iketla.
4. Ge o dutše o lebiša tlhokomelo karolong e nngwe le e nngwe ya mmele, lebelela maikwelo le ge e le afe a mmele ntle le kahlolo goba go nyakega ga go a fetōša.
5. Ge e ba o lemoga kgatelelo goba go se iketle, lokolla mešifa yeo ka temogo gomme o lokolle kgatelelo le ge e le efe.

6. Fetša metsotswana e sego kae karolong e nngwe le e nngwe ya mmele, o itumelela go itemogela maikwelo ao a lego gona ka mo go feletšego.
7. Ge o feditše go hlahloba, tšea metsotswana e sego kae gore o lebelele mmele wa gago ka kakaretšo gomme o lemoge diphetogo le ge e le dife goba diphetogo.

Ditebelelô le Ditemogo tša Gago Mo

GO HEMA KA MOGOPOLO

Go hema ka monagano ke mokgwa o matla wa go fokotša kgateletšego le go hlagolela maikwelo a go iketla. Go akaretša go tliša tlhokomelo ya gago motsotsong wa gona bjale ka go lebiša tlhokomelo mohemong wa gago. Iphe metsotso e sego kae letšatši le lengwe le le lengwe go itlwaetša go hema ka monagano o diriša ditaello tše di lego ka mo tlase. Diriša sekgoba seo se filwego go ngwala fase dilo dife goba dife tšeo di hlokometšwego goba ditemogo tšeo di tšwelelago nakong ya go itlwaetša.

1. Hwetša lefelo le le homotšego le la boiketlo la go dula goba go robala.
2. Tswala mahlo a gago gomme o hemele ka mo go tseneletšego ka makga a sego kae gore o iketle.
3. Thoma go ela hloko mohemo wa gago ntle le go leka go o laola.
4. Bea seatla se tee sehubeng sa gago gomme seatla se tee ka godimo ga mpa ya gago (moo diaphragm ya gago e lego gona) Tsepamiša kgopolo go leka go sepetša fela seatla sa gago seo se lego godimo ga diaphragm ya gago ge o hema- bjalo ka ge o itlwaetša go hema ka diaphragmatic, e dumelela moya wo montši go tsena maswafong a gago.
5. Hlokomela maikutlo a mohemo wa gago o tsenago le go tšwa mmeleng wa gago.
6. Lebiša tlhokomelo ya gago go hlatlogeng le go wa ga mpa ya gago goba maikwelo a moya wo o fetago ka dinkong tša gago.
7. Ge e ba monagano wa gago o lelera, o bušetše moyeng ka boleta ntle le kahlolo.
8. Tšwela pele ka mokgwa wo metsotso ye 5-10, ganyenyane-ganyenyane o oketša nako ge o dutše o phuthologile kudu.

GO IKETLA GA MEŠIFA MO GO TŠWELAGO PELE

Go iketla ga mešifa mo go tšwelago pele ke mokgwa wo o akaretšago go gagamala gomme ka morago o lokolle dihlopha tše di fapa-fapanego tša mešifa bakeng sa go hlohleletša go iketla. Diriša sekgoba seo se filwego go itlwaetša go iketla ga mešifa mo go tšwelago pele ka go latela megato ye e lego ka mo tlase.

1. Hwetša lefelo le le homotšego le la boiketlo la go dula goba go robala.
2. Tswala mahlo a gago gomme o hemele ka mo go tseneletšego ka makga a sego kae gore o iketle.
3. Thoma ka menwana ya gago ya maoto. Di pitlela ka thata metsotswana e sego kae, ke moka o lokolle.
4. Hudugela go dinamane tša gago. Kopanya mešifa, swara metsotswana e sego kae gomme o lokolle.
5. Tšwela pele o sepela sehlopheng se sengwe le se sengwe sa mešifa, o gateletšega ganyenyane-ganyenyane le go iketla. (mohlala, dirope, marago, mpa, magetla, matsogo, diatla, bjalobjalo)
6. Ela hloko maikutlo a kgatelelo le go iketla sehlopheng se sengwe le se sengwe sa mešifa.
7. Ge o šetše o feditše tatelano ka moka, tšea metsotswana e sego kae gore o lemoge maikwelo ka kakaretšo a go iketla mmeleng wa gago.

NETEWEKE YA THEKGO YA LEAGO

Go aga le go godiša netiweke ya thekgo ya leago go bohlokwa kudu bakeng sa go laola kgateletšego. Naganišiša ka dipotšišo tše di latelago gomme o šomiše sekgoba seo se filwego go sekaseka boleng bja dikgokaganano tša gago tša leago le go rulaganya maano a go maatlafatša netiweke ya gago ya thekgo.

1. Ke bomang batho bophelong bja gago bao ba neago thekgo le kwešišo dinakong tša kgateletšego?
2. Ke gaka e kgokaganano le batho ba?
3. Na go na le ditšwalano tše di nyakago go matlafatšwa goba go godišwa?
4. Ke magato afe a itšego ao o ka a tšego go godiša netiweke ya gago ya thekgo ya leago? (mohlala, go rulaganya go swara ka mehla, go nyaka thekgo ya profeshenale)
5. O ka fetola bjang le go thekga ba bangwe ka gare ga netiweke ya gago?
6. Ke ditlhohlo goba mapheko afe ao o ka kopanago le ona, gomme o ka a fenyana bjang?

Tekolo ya Neteweke ya Thekgo ya Leago

Template ya Log ya Kgatelešego ya Letšatši le Letšatši:

Remember to fill out this daily stress log at the end of each day, taking a few moments to reflect on your stressors, coping strategies, and overall well-being. Use this log as a tool to track your stress levels, identify triggers, and assess the effectiveness of your coping mechanisms. Over time, this log will provide valuable insights into your stress patterns and help guide your stress management efforts.

Letšatšikgwedi: _____

	MOKGATELETŠO			LEANO LA GO LEBELELA KGWEBO	
	Tlhalošo	Matla (1-10) .	E hlohleletšwe ke....	Leano la go lebeletšana le maemo	Go šoma gabotse (1-10) .
Selo sa Kgatelešego 1					
Selo sa Kgatelešego 2					
Selo sa Kgatelešego 3					
Selo sa Kgatelešego 4					

Go Itlhalosa: .

1. Dilo tšeo di gateletšago lehono di ile tša kgoma bjang bophelo bja gago bjo bobotse bja mmele, bja monagano le bja maikwelo?
2. Na go na le dipaterone goba dihlooho tše di ipoeletšago ka gare ga dilo tšeo di go gateletšago?
3. Ke ditemogo goba dithuto dife tšeo o di hweditšego phihlelong ya lehono.

Go Itlhokomela

LENANEO LA GO HLAHLOBA LA MOKGWA WA GO ITLHOKOMELA

Diriša lenaneo le la go hlahloba go hlama mokgwa wa go itlhokomela wo o tšwetšago pele bophelo bja gago bjo bobotse le go go dumelela go etiša pele go itlhokomela bophelong bja gago bja letšatši le letšatši. E dire gore e swane le dikgetho tša gago le dinyakwa tša gago.

Tlhokomelo ya Mmele	
Robala ka mo go lekanego (diiri tše 79) bošego bjo bongwe le bjo bongwe	
Tšea karolo go itšhidulla ka mehla goba go itšhidulla	
Eja dijo tše di leka-lekanego le tše di nago le phepo	
Dula o na le meetse ka go nwa meetse a lekanego letšatši ka moka	
Itlwaetše mekgwa e mebotse ya bohlweki bja motho ka noši	
Khutša gomme o otlolle ka mehla, kudu-kudu ge e ba o e-na le mokgwa wa bophelo wa go dula fase	
Rulaganya ditlahlobo tša ka mehla tša maphelo le dipeelano	
Itlhokomelo ya Maikutlo le ya Menagano	
Tsenya mediro yeo e go tlišetšago lethabo le boiketlo (mohlala, dilo tšeo di itlošago bodutu, go bala, go theeletša mmino) .	
Itlwaetše go tsepamiša kgopolo goba go naganišiša go homotša monagano wa gago le go fokotša kgateletšego	
Hlaloša maikutlo a gago ka go ngwala dijenale goba go boledišana le mogwera yo o mmotago goba mohlabolli	
Bea mellwane e phetšego gabotse ditswalanong tša gago gomme o etiša pele bophelo bja gago bjo bobotse bja maikwelo	
Tšea karolo go ipoleleng ka tsela e botse gomme o itlwaetše go ikwela bohloko	
Lekanyetša go pepentšhwa ditabeng tše mpe goba dihlohleletši tšeo di amago bophelo bja gago bjo bobotse bja monagano	
Tšea karolo medirong yeo e hlohleletšago bokgoni bja gago bja go hlama le boikgopolelo	
Tlhokomelo ya Leago	
Godiša ditswalano le bagwera, ba lapa le baratiwa	
Rulaganya le go tsenela mediro ya leago yeo e go tlišetšago lethabo le kgokagano	
Nyaka thekgo gomme o fihlelele ba bangwe ge o e hloka	
Itlwaetše go theeletša ka mafolofolo le poledišana e nago le morero le ba bangwe	
Itikologe le batho ba ba nago le kgopolo e botse le bao ba thekgago	
Tšea karolo ditirong tša botho gomme o tsenye letsogo setšhabeng sa geno	
Go Itlhokomela ga Semoya	
Tšea karolo medirong yeo e dumelelanago le ditekanyetšo tša gago le ditumelo tša gago	
Fetša nako tthagong gomme o leboge botse bja yona	
Itlwaetše go naganišiša, thapelo goba go naganišiša go kgokagana le motho wa gago wa ka gare	
Nyaka tlhohleletšo go tšwa dipukung, dipodcast, goba dithutong tša semoya	
Tšea karolo medirong yeo e kgothaletšago tebogo le maikwelo a morero	

Hlahloba bomoya bja gago gomme o tsenele meetlo goba mekgwa yeo e go tlišetšago khutšo	
Pampering le Boiketlo	
Hlapa ka borutho goba dišawaere ka ditšweletšwa tše di homotšago	
Ineela letšatšing la spa goba o iphophothe ka dikalafo tša go itlhokomela	
Beela nako ka thoko bakeng sa mediro ya go iketla e bjalo ka go bala, go sepelasepela goba go theetša mmimo o homotšago	
Itshware ka go silila goba mošomo o mongwe wa kalafo wa mmele	
Tšea karolo dilong tša go itloša bodutu goba mediro yeo e go thušago go iketla le go tlala	
Bopa sebaka se se kgahlišago le se se laletšago ka gae moo o ka iketlago gona	

LENANELO LA GO HLAHLOBA: GO LEKOLA MEKGWA YE E PHELAGO GABOTSE LE YE E SA PHELAGO GABOTSE

Bakeng sa mokgwa o mongwe le o mongwe wo o lokeleditšwego ka mo tlase, swaya ge e ba e le mokgwa o phetšego gabotse goba o sa phethagalago go wena ka noši. Botega go wena gomme o nagane ka mafelelo a mokgwa o mongwe le o mongwe bophelong bja gago bjo bobotse ka kakaretšo.

Bophelo bjo bobotse bja Mmele:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Boitšhidullo bja ka mehla		
- Boroko bjo bo lekanego (diiri tše 7-9 ka bošego) .		
- Dijo tše di lekalekanego le tše di nago le phepo		
- Go nwa meetse a lekanego		
- Go efoga go nwa bjala ka mo go feteletšego		
- Go efoga go kgoga goba tšhomišo ya motšoko		
- Ditlahlolo tša kalafo tša ka mehla		
Bophelo bjo bobotse bja Menagano le bja Maikutlo:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go tsenela mediro yeo e fokotšago kgateletšego (mohlala, go tsepamiša kgopolo, go naganišiša, dilo tše di itlošago bodutu) .		
- Go nyaka thekgo go tšwa go bagwera, ba lapa, goba ditsebi ge go nyakega		
- Go bea le go etiša pele dinepo tša kgontho		
- Go boloka kgopolo ye botse		
- Go itlwaetša go itlhokomela le go ikwela bohloko		
- Go laola nako ka mo go atlegilego		
- Go itlwaetša dithekniki tša go iketla		
Bophelo bjo bobotse bja Leago:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go boloka dikamano tša thekgo le tše botse		
- Go tsenela mediro ya leago le go kgokagana le ba bangwe		
- Go boledišana ka mo go atlegilego le ka go tia		
- Go hlompha mellwane ya motho le mellwane ya ba bangwe		

- Go lekalekanya nako yeo o e fetšago o nnoši le nako yeo o e fetšago le ba bangwe		
- Go tšea karolo medirong ya setšhaba goba ya boithaopi		
Tšweletšo le Taolo ya Nako: .	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go etiša pele mešomo le go bea dinepo tše di kwagalago		
- Go efoga go diegiša		
- Go laola le go fokotša ditšhitišo		
- Go bea mellwane ya mošomo le bophelo bjo bo phetšego gabotse		
- Go tšea nako ya go khutša le go itlwaetša go itlhokomela nakong ya dithulaganyo tša mošomo/go ithuta		
- Go nyaka thušo goba go abela mešomo ge go nyakega		
Nako ya Skrine le Mekgwa ya Dijithale:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go lekanyetša nako ya skrine ye e feteletšego		
- Go itlwaetša mellwane ya inthanete ye e phetšego gabotse		
- Go efoga tšhomišo ye e feteletšego ya ditaba tša leago goba go ipapetša le ba bangwe		
- Go lekalekanya nako ya skrine le mediro ya ka ntle ga inthanete le ditirišano tša go lebana le sefahlego		
- Go šomiša theknolotši bakeng sa merero ya tšweletšo le kgolo ya motho ka noši		
Bohlweki bja Botho: .	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go hlokomela mekgwa ya ka mehla ya bohlweki bja motho ka noši (mohlala, go hlapa, go hlapa meno) .		
- Go hlapa diatla ka mehla		
- Go hlokomela moriri, manala, le letlalo		
- Go apara diaparo tše di hlwekilego le tše di swanetšego		
Mekgwa ya Ditšhelete:	Ke Dira Se	Ga ke Dire Se
- Go beakanya tekanyetšo le go laola ditšhelete ka mo go atlegilego		
- Go boloka tšhelete ka mehla		
- Go efoga go diriša tšhelete ka mo go feteletšego le ka go se kgaotše		
- Go lefa ditšhelete tša go lefelwa ka nako		
- Go rulaganya le go bea dinepo tša ditšhelete		

Ka morago ga go hlahloba mokgwa o mongwe le o mongwe, naganišiša ka lelokelelo la gago la go hlahloba gomme o hlaole mafelo ao o ka kaonefatšago mekgwa ya gago bakeng sa bophelo bjo bobotse le bophelo bjo bobotse ka kakaretšo. Diriša go itlhahloba mo bjalo ka ntlha ya mathomo go dira diphetogo tše dibotse mokgweng wa gago wa bophelo le go hlola mekgwa ye e phetšego gabotse yeo e thekgago bophelo bja gago bjo bobotse.

THEMPLEITE YA LENANELO LA GO ITLHOKOMELA

KA SEBELE		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								
YA MONAGANO		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								
MAIKUTLO		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								
YA MOYA		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								

Go bea dipakane

Go ipeela dipakane tše di kwagalago le tše di ka fihlelelwago ke karolo e bohlokwa ya go kgotlelela. E thuša batho ka o tee ka o tee go boloka tsepamiso ya kgopolo, tlhohleletšo le maikutlo a morero. Beakanya bobedi dinepo tša nako ye kopana le tša nako ye telele tše di itšego, tše di ka lekantšhwago, tše di fihlelelwago, tša maleba, le tše di lebanego le nako (dipakane tša SMART). Ka go arola dipakane tše dikgolo ka mešomo e menyenyane yeo e laolegago, o ka latela tšwelopele ya gago gomme wa boloka maikwelo a go fihlelela dilo.

THEMPLEITE YA TLHAOLELO YA NEPO

Ke nyaka go fihlelela eng?	Ke tla dira bjang se?	Se se swanetše go dirwa neng?	Bohlatse bja gore ke fihleletše pakane ye e tla ba bofe?

THEMPLEITE YA LEANOTIRO LA NEPO

Tikologo	Matšatši a 30 a latelago	Matšatši a 60 a latelago	Matšatši a 90 a latelago
Maphelo			
Thuto & Kgolo			
Seprofešenale			
Dikamano			
Taolo ya kgateletšego			

Lenaneo la go hlahloba la go Kgotlelela ga Letšatši le Letšatši

Lenaneo la go hlahloba la mediro ya letšatši le letšatši yeo e ka thušago motho yo mongwe go šoma go ba yo a kgotlelelago kudu ke le:

1. **Itlwaetše go leboga:** Thoma goba o fetše letšatši la gago ka go lokeletša dilo tše tharo tše o di lebogago. Se se thuša go fetša tsepamiso ya gago go dibopego tše dibotse tša bophelo bja gago, go godiša go kgotlelela.
2. **Tsenya karolo go itekantšhe:** Iphe metsotswana e sego kae go naganišiša ka dikgopolo tša gago, maikwelo le diphihlelo tša gago. Ela hloko seo se ilego sa sepela gabotse le seo o ka ithutago sona ditlholong goba ditšhitišong.
3. **Ipeela dipakane tša kgonthe:** Hloma dipakane tše di ka fihlelelwago bakeng sa letšatši leo tše di dumelelanago le ditabatabelo tša gago tša nako e telele. Di arole ka mešomo ye mennyane, ye e laolegago go aga lebelo le boitshepo.
4. **Hlagolela go ikwela bohloko:** Itshware ka botho le ka kwešišo, kudu-kudu dinakong tše thata. Itlwaetše go ikwela bohloko ka go bolela le wena go etša ge o be o tla bolela le mogwera yo a mo thekgago.
5. **Itlwaetše go tsepamiša kgopolo:** Tšea karolo ditlwaetšong tša go ela hloko, tše bjalo ka go hema ka mo go tseneletšego goba go naganišiša, gore o dule o le gona e bile o tsepame. Se se thuša go fokotša kgateletšego le go godiša bokgoni bja gago bja go tlwaelana le maemo ao a fetogago.
6. **Hlohla dikgopolo tše mpe:** Lemoga dikgopolo tše mpe gomme o di hlohle ka mafolofolo ka mekgwa e mengwe ya kgonthe kudu le e mebotse. Bolela leswa go ipolela mo go fošagetšego go ba dipono tše di matlafatšago kudu le tše di agago.
7. **Nyaka thekgo ya leago:** Ikgokaganye le batho bao ba thekgago bao ba ka neago kgothatšo, keletšo goba go fo adima tsebe e nago le kwelobohloko. Go tsenela ditswalano tše di nago le morero go thuša go aga go kgotlelela.
8. **Tšea karolo go itšhidulla:** Akaretša go itšhidulla ka mehla mokgweng wa gago wa ka mehla. Go itšhidulla go lokolla di-endorphin, go fokotša kgateletšego le go godiša bophelo bjo bobotse ka kakaretšo, go godiša go kgotlelela ga gago.
9. **Ithute selo se sefsa:** Kgatha tema go ithuteng mo go tšwelago pele le kgolo ya motho ka noši. Iphe nako ya go bala puku, theeletša podcast goba go hlahloba taba yeo o e kgahlegelago. Go amogela tsebo ye mpsha go godiša go fetofetoga le maemo le go kgotlelela.
10. **Keteka diphenyo tše dinyenyane:** Lemoga le go keteka gaešita le dilo tše dinyenyane kudu tše o di fihleletšego letšatši ka moka. Se se hlagolela kgopolo ye botse gomme se tliša bokgoni bja gago bja go fenya ditlholo.

11. **Boloka mokgwa wa bophelo bjo bobotse:** Etiša pele mekgwa e phetšego gabotse e bjalo ka phepo e leka-lekanego, boroko bjo bo lekanego le go laola kgateletšego. Go hlokomela bophelo bja gago bjo bobotse bja mmele le bja monagano go godiša go kgotlelela ga gago.
12. **Itlwaetše go rarolla mathata:** Batamela ditlhohlo bjalo ka dibaka tša kgolo. Aroganya mathata ka megato yeo e laolegago, hlama ditharollo tšeo di ka bago gona gomme o gate mogato wa go a rarolla ka mo go atlegilego.
13. **Amogela go feto-fetoga le maemo:** Amogela phetogo le go se kgonthišege e le dikarolo tša tlhago tša bophelo. Bulegela go fetoša dithulaganyo tša gago le mekgwa ya gago ge go nyakega, o godiše go kgotlelela ge o lebeletšane le maemo ao a sa letelwago.
14. **Bontšha tebogo:** Iphe nako ya go bontšha tebogo le tebogo go ba bangwe. E matlafatša dikamano, e aga thekgo ya leago, le go godiša bophelo bjo bobotse ka kakaretšo.
15. **Tšea karolo dilong tša go itloša bodutu le tša go iketla:** Iphe nako ya mediro yeo e go tlišetšago lethabo le boiketlo. Go tsenela dilo tša go itloša bodutu go thuša go fokotša kgateletšego gomme go nea lefelo la go ntšha bakeng sa go itlhalosa le go mpshafatša.

Gopola gore go aga go kgotlelela ke tshepedišo yeo e tšwelago pele. Diriša lenaneo le la go hlahloba bjalo ka tlhahlo ya go tsenya mediro ye mokgweng wa gago wa letšatši le letšatši le go e beakanya gore e swane le maemo a gago a moswananoši. Ge nako e dutše e e-ya, o tla hlagolela go kgotlelela mo gogolo le bokgoni bja go sepetša ditlhohlo ka matla le go feto-fetoga le maemo.

Lenaneo la Dinomoro tša go Ikgokaganya tša Afrika Borwa tša Thušo ka Kgateletšego le go tshwenyega

Adcock Ingram Mogala wa Thušo wa Kgateletšego & Go tshwenyega	0800 70 80 90
Yuniti ya Karabelo ya tša Maikwelo ya Akeso Diiri tše 24	0861 435 787
Mokgatlo wa Bophelo bja Menagano wa Kapa	(021) 447 9040, e lego ya go swana le ya
Cipla Mogala wa Thušo wa Bophelo bja Menagano	0800 456 789
Mogala wa Thušo wa Maphelo a Menagano wa Ngaka Reddy	0800 21 22 23
Mogala wa Thušo wa Neteweke ya Tlhokomelo ya Bašomi ba Tlhokomelo ya Maphelo	0800 21 21 21
Mola wa Bophelo	0861 322 322
Mogala wa Thušo wa Tlhaelelo ya go Ipolaya ya Afrika Borwa	0800 12 13 14
Sehlopha sa Kgateletšego le go tshwenyega sa Afrika Borwa	011 234 4837. E
Mogala wa Thušo wa Tlhaelelo ya go Ipolaya	0800 567 567



4 Buitensingel St, S h o t s h e K l o f
Motse Kapa, Afrika Borwa
8001 ya go
www.nicro.org.za ya go dira bjalo