



Co-Parenting Guide

2024

Tafole ea likateng

TAFOLE EA LIKATENG	2
SELELEKELA	4
METHEO EA HO KOPANA LE BATSOALI	4
TLHALOSO LE BOHLOKOA BA TŠEBELISANO-'MOHO LE BATSOALI	4
KE HOBANE'NG HA HO ATLEHA HO KOPANA LE BATSOALI HO LE MOLEMO	4
MEKHOA EA BOTSOALI-'MOHO: TŠEBELISANO, E TŠOANANG, 'ME E KHOHLANO	5
MELEMO BAKENG SA NGOANA LE BATSOALI	6
HO BEHA LITEBELLO TSA SEBELE	6
LIKAROLO TSA HO KOPANA LE BATSOALI	7
HO HLAOLA LIKAROLONG TSA BOTSOALI	7
HO THEHA KAROLO E NTLA EA MOSEBETSI	8
HO KHETHOLLA MAKHABANE LE MEFOKOLO EA MOTSOALI KA MONG	8
HO E TSA KEMISO EA BOTSOALI	9
HO LAOLA MATSATSI A PHOMOLO, MATSATSI A MATSWALO LE PHOMOLO	10
HO SEBETSANA LE LIPHETOHO TSA KEMISO EA METSOTSO EA HO QETELA	11
LITLHAHLOBO TSA LICHELETE	12
TLHOKOMELO EA BANA	15
BOHLOKOA BA MEELI HO CO-PARENTING	18
HO LAOLA LE HO BOLOKA TŠEBELISANO-'MOHO E ATLEHANG	20
MAANO A SEBETSANG A PUISANO BAKENG SA HO KOPANA LE BATSOALI	20
HO SEBETSANA LE KHOHLANO PAKENG TSA BATSOALI-'MOHO	23
HO SEBETSANA LE MOTSOALI-'MOHO EA THATA	25
HO BATLA BOKELLANO HA HO HLOKAHALA	28
MOKHOA OA HO SEBETSANA LE LIKHOHLANO KA KHOTSO LE KHOLISO	29
HO QOBA LINTHO TSE HLAHISANG MAIKUTLO NAKONG EA PUISANO LE BATSOALI	30
HO THUSA BANA HO IKAMAHANYA LE BOTSOALI 'MOHO	30
HO THUSA BANA HO HLALOSA MAIKUTLO A BONA	32
HO SEBETSANA LE KHANYETSO EA NGOANA KAPA LIKHOHLANO TSA BOTŠEPEHI	33
HO LAOLA MAIKUTLO A MOLATO HO BANA	34
HO QOBA HO BEHA NGOANA MAHARENG	35
HO KOPANYA LIKAMANO TSE NCHA KAPA BATSOALI BA BOHATO	36
HO SEBETSANA LE PHALLISO KAPA LIKETSABALO TSA BOHLOKOA TSA BOPHELO	37
HO IKAMAHANYA LE LIPHETOHO LITLHOKONG TSA NGOANA OA HAO HA A HŪLA	38
MALEBELA A SEBETSANG A HO HABA LELAPA LE KOPANTSOENG	39
TATAISO EA NGOANA EA HO KOPANA LE BATSOALI	42
LITHEMPLEITE TSA CO-PARENTS	44
HO LAOLA LITŠENYEHĒLO TSE AMANANG LE BANA LEQEPHE LA MOSEBETSI	44
KOPANELO VS. LEQEPHE LA MOSEBETSI LA LIQETO TSA MOTHO KA MONG	47
LEQEPHE LA MOSEBETSI LA KEMISO EA BOTSOALI	50
LEQEPHE LA TŠEBETSO EA MEELI EA BOTSOALI-'MOHO	53

MORALO OA HO HOLISA BANA.....	56
LETHATHAMO LA TLHOKOMELISO BAKENG SA HO KOPANA LE BATSOALI KA KATLEHO	60
LIPAMPIRI TSA MOSEBETSI BAKENG SA BANA	62
MAIKUTLO LEQEPHE LA MOSEBETSI: HO HLAHISA MAIKUTLO KA TŠEBELISANO-'MOHO LE BATSOALI	62
LISEBELISOA TSE EKETSEHILENG	64

Selelekela

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

Tataiso ena e arotsoe ka likarolo tse peli: sebali se nang le malebela le likeletso, le karolo e nang le lithempleite le maqephe a mosebetsi bakeng sa batsoali le bana.

Metheo ea ho Kopana le Batsoali

TLHALOSO LE BOHLOKOA BA TŠEBELISANO-'MOHO LE BATSOALI

Ho ba motsoali e mong ho bolela boikarabelo bo kopanetsoeng ba ho hōlisa ngoana ke batsoali ba babeli ba seng ba sa ratane . Mokhoa ona o hatisa tšebeliso-'moho le tšebeliso-'moho, ho etsa bonnete ba hore batsoali ka bobeli ba lula ba le mafolofolo bophelong ba ngoana . Tšebeliso-'moho e bohlokoa hobane:

- E thusa ho boloka tlamo e matla, e tsoelang pele pakeng tsa ngoana le batsoali ka bobeli.
- E fana ka botsitso ba maikutlo, e fokotsa phello e mpe ea karohano kapa tlhalo.
- E etsa hore ho be le tikoloho e ntle, moo bana ba ka atlehang esita le ha batsoali ba bona ba arohane.

Ho hōlisa bana ka katleho ho etelletsisa boiketlo ba ngoana pele ho feta likhohlano tsa botho, ho lumella batsoali ka bobeli hore ba tsepamise maikutlo karolong ea bona ea ho tšehetsa khōlo ea ngoana.

KE HOBANE'NG HA HO ATLEHA HO KOPANA LE BATSOALI HO LE MOLEMO

Ho hōlisa bana ka katleho ho bohlokoa hobane ho etsa hore ho be le tikoloho e tsitsitseng, e tšehetsang bana ka mor'a karohano kapa tlhalo . Ka ho boloka kamano e ntle pakeng tsa batsoali-'moho, bana ba ka ba le tšireletseho ea maikutlo, khatello ea maikutlo e fokotsehileng, le boikutlo bo matla ba ho tsoela pele pakeng tsa malapa . Ha batsoali ba sebetsa hammoho, ba beha mohlala oa puisano e ntle, ho rarolla likhohlano le ho sebetsa hammoho, e leng se thusang bana hore ba ikamahanye le liphetoho tse teng lelapeng la bona.

MEKHOA EA BOTSOALI-'MOHO: TŠEBELISANO, E TŠOANANG, 'ME E KHOHLANO

SEBELISA MOTSOALI

- Mokhoa ona o kenyelletsa puisano e phahameng le tšebelisano pakeng tsa batsoali.
- Bobeli ba sebetsa 'moho ho etsa liqeto tse kopanetsoeng, ho hokahanya linako, le ho boloka melao e tšoanang ho pholletsa le malapa.
- Tšebelisano-'moho ea batsoali ke boemo bo nepahetseng kaha bo khothalletsa botsitso le ts'ireletso ea maikutlo bakeng sa ngoana.

PHAPANG MOTSOALI

- Batsoali ba boloka puisano e fokolang 'me ba tsepamisa maikutlo tabeng ea ho tsamaisa malapa a bona ka bolokolohi.
- Ba etsa liqeto ka thoko bakeng sa nako ea bona le ngoana, ka tšebelisano e fokolang.
- Le hoja ho se molemo ho feta ho sebelisana hammoho ho ba motsoali, ho ka sebetsa ha batsoali ba thatafalloa ke ho buisana ntle le likhohlano empa ba ntse ba etelletsa boiketlo ba ngoana pele.

KHOTHATSO MOTSOALI

- E khetholloa ka likhohlano tse tsoelang pele, puisano e fokolang, le ho hloka tšebelisano pakeng tsa batsoali.
- Mokhoa ona o ama bophelo bo botle ba maikutlo ba ngoana hampe, o ba bakela khatello ea maikutlo le pherekano.
- Ho tloha kamanong e nang le likhohlano ke senotlolo sa ho ba motsoali-'moho le 'na.

MELEMO BAKENG SA NGOANA LE BATSOALI

BAKENG SA MOTSAMAI NGOANA

- **TŠIRELETSO MAIKUTONG:** Ha bana ba bona batsoali ka bobeli ba sebelisana, ba ikutloa ba sireletsehile haholoanyane 'me ba fokotsa ho tšoenyeha ka liphetho tse etsahalang lelapeng la bona.
- **MEKHOA E TSAMAEANG:** Ho ba motsoali hammoho ho thusa ho theha mekhoha ea kamehla, ho fa bana boikutlo ba botsitso pakeng tsa malapa ka bobeli.
- **LIKAMANO TSE PHELANG:** Ho ba motsoali-'moho ka katleho ho hōlisa likamano tse ntle pakeng tsa ngoana le batsoali ka bobeli, ho fokotsa maikutlo a molato kapa tlhokahalo ea "ho khetha mahlakore."
- **KGOTSO E MOLEMO:** Bana ba atisa ho sebetsa hantle dithutong, setswalleng le maikutlong ha batswadi ba bona ba sebetsa hammoho, mme seo se fokotsa dikgohlano.

LIEKETSENG BATSOALI

- **KHATELLO E FOKOTSENG:** Puisano e hlakileng le boikarabelo bo arolelanoang li fokotsa tsitsipano le khatello ea maikutlo, e leng ho etsa hore ho ba motsoali-'moho ho laolehe haholoanyane.
- **BOIKARABELO BO LEKELETSO :** Batsoali ka bobeli ba kenya letsoho khōlisong ea ngoana, ba tiisa hore ha ba ikutloe ba imetsoe ke boikarabelo bohle.
- **LIKAMANO TSE PHELANG:** Ho ba motsoali-'moho ho theha motheo oa puisano e ntle le ho rarolla mathata, ho theha kamano e ntle pakeng tsa batsoali ka mor'a karohano.
- **TSEBA NG NGWANA:** Ka ho etelletsisa boiketlo ba ngoana pele, batsoali ba qoba likhohlano tse sa hlokahaleng, tse ba lumellang hore ba tsepamise mohopolo ho seo e hlileng e leng sa bohlokoa.

HO BEHA LITEBELLO TSA SEBELE

Thulaganyong le ge e le efe ya go godiša bana ba babedi, go bea ditebelelo tša kgonthe ke gabohlokwa . Karohano e ka tlisa mathata a maikutlo le a tsamaiso , 'me ho lebella phetheho ho ka lebisa pherekanong. Ka ho beha litebello tsa sebele, batsoali-'moho ba ka haha kamano e lumellanang haholoanyane e tsoelang bohle ba amehang molemo, haholo-holo ngoana.

- **HO AMOHELA HO SA PHETHAHALE:** Utloisisa hore batsoali ka bobeli ba tla etsa liphoso; ntho ea bohlokoa ke ho boloka bophelo bo botle ba ngoana le ho ithuta liphosong tseo.

- **HO FETOHA HO FETOHA:** Bophelo boa fetoha, 'me ho joalo le ka tokisetso ea hao ea ho ba motsoali-'moho le uena . E-ba le bolokolohi ba ho fetola kemiso kapa mekhoha ha litlhoko tsa ngoana li ntse li fetoha.
- **HO LEBA KA NGWANA:** Beha likhohlano tsa botho ka thōko 'me u tsepamise boiteko ba hao ho se molemohali bakeng sa ngoana, esita le haeba seo se bolela ho sekisetsa le motsoali e mong.

Likarolo Tsa ho Kopana le Batsoali

HO HLAKOLA LIKAROLONG TSA BOTSOALI

Ho ba le boikarabelo bo hlakileng ba botsoali ho bohlokoa bakeng sa ho ba motsoali-'moho ka katleho . Ha batsoali ka bobeli ba utloisisa boikarabelo ba bona le litebello tsa bona, seo se fokotsa likhohlano, se matlafatsa tšebeliso-'moho, 'me se tiisa hore litlhoko tsa ngoana li finyelloa ka katleho . Mona ke mokhoa oa ho hlakisa likarolo tsa botsoali:

1. HLAOSA BOIKARABELO BA BOHLOKOA BA BOTSOALI

- Hlalosa Libaka tsa Bohlokoa: Libaka tsa bohlokoa li ka kenyelletsa thuto, tlhokomelo ea bophelo bo botle, taeo, mesebetsi ea morao-rao, lipalangoang, le mekhoha ea letsatsi le letsatsi (mohlala, nako ea ho robala, lijo).
- Hlakisa Likarolo Tsa ho Etsa Liqeto: Etsa geto ea hore na ke liqeto life tse lokelang ho etsoa hammoho (mohlala, tlhokomelo ea meriana, khetho ea thuto) le tse ka etsoang ka boithatelo ke motsoali a le mong (mohlala, liqeto tsa letsatsi le letsatsi).
- Ngola Likarabelo: Ho ba le tokomane e ngotsoeng e hlalosang boikarabelo bona ho ka thibela ho se utloisisane le ho hlakisa batsoali ka bobeli.

2. TEMOHISANA LE LIFILOSOFI TSE KHŌLŌ TSA BOTSOALI

- Lumellanang ka Taeo le Melao: E le ho fana ka botsitso bakeng sa ngoana, batsoali ka bobeli ba lokela ho buisana ka mekhoha ea khalemelo, melao ea nako ea ho sebelisa skrine, nako ea ho robala le melaoana ea mosebetsi oa sekolo o etsetsoang hae.
- E-ba le Tumellano Pakeng Tsa Malapa: Le hoja lelapa ka leng le ka 'na la e-ba le phapang e fokolang, liqeto tse khōlō tse kang nako ea ho fihla lapeng, litebello tsa thuto le litekanyetso tsa boitšoarō li lokela ho lumellana ho thibela pherekano ho ngoana.

3. NTHABISENG PHEKO

- Fetola Ha ho Hlokahala: Bophelo boa fetoha, 'me ho joalo le ka boikarabelo . Batsoali ka bobeli ba lokela ho lula ba tenyetseha ha ho etsahala lintho tse sa lebelloang, tse kang ho fetoha ha linako tsa mosebetsi, ho kula kapa maemo a tšohanyetso . Bokhoni ba ho kheloha ntle le likhohlano ke senotlolo sa katleho ea botsoali-'moho.

HO THEHA KAROLO E NTLA EA MOSEBETSI

Ho netefatsa hore ho na le karohano e nepahetseng ea mesebetsi ea botsoali ho thusa ho qoba ho khathala le ho hlonama . Ha boikarabelo bo arolelanoa ka ho lekana, batsoali ka bobeli ba ka ikutloa ba tšoarehile haholoanyane le ho tšehetsoa mesebetsing ea bona.

1. HLAHLOBA MESEBETSI E LENG TENG

- **Lethathamo la Mesebetsi ea Hona Joale:** Etsa lethathamo la mesebetsi eohle ea botsoali, e kang ho tlohela sekolo, ho kopana le lingaka, ho lokisetsa lijo, ho thusa ka mesebetsi oa sekolo o etsetsoang hae, le mesebetsi ea ka mor'a sekolo.
- **Nahana ka Boikarabelo bo Bong:** Ntlha ea bohlokoa boitlamong ba mesebetsi, mesebetsi ea lelapa le nako ea botho bakeng sa motsoali ka mong . Sena se fana ka setšoantšo se hlakileng sa seo motsoali ka mong a seng a ntse a se etsa le moo ho ka 'nang ha hloka hore ho lokisoa.

2. HLAHELA KEMISO E LEKANE

- **Arola mesebetsi ho Thehiloe ho Teng Teng:** Fana ka mesebetsi ho latela hore na ke mang ea nang le nako e ngata kapa maemo ka matsatsi a itseng kapa libeke . Ka mohlala, haeba motsoali e mong a e-na le kemiso ea mesebetsi e bonahalang esale pele, a ka 'na a etsa mesebetsi e mengata ea kamehla, ha motsoali e mong eena a etsa mesebetsi ea hae mafelong a beke kapa mantsiboea.
- **Hlahlobisa Nako le Nako:** Maemo a bophelo a fetoha, kahoo ke habohlokoa hore nako le nako u hlahlobe karohano ea mesebetsi le ho lokisa kamoo ho hloka halang. Ha bana ba ntse ba hōla, litlhoko tsa bona le tsona lia fetoha, e leng se ka 'nang sa hloka hore ho fetoloe boikarabelo.

3. LEKELETSO MESEBETSI E MAHALA LE E MONYANE

- **Qoba ho se Leka-tekane:** Etsa bonnete ba hore motsoali a le mong ha a qetelle a etsa mesebetsi e menyenyane, e etsoang khafetsa (mohlala, ho hlatsoetsa liaparo, thuso ea mesebetsi oa sekolo o etsetsoang hae), ha e mong eena a sebetsana le liketsahalo tse kholo feela (mohlala, liboka tsa sekolo kapa matsatsi a phomolo). Sena se ka lebisa kabong e sa lekanang ea basebetsi.
- **Hlompha Tlatsetso ea Motsoali e Mong le e Mong:** Mesebetsi e meholo le e menyenyane e bohlokoa ka ho lekana ho hōliseng ngoana . Batsoali ka bobeli ba lokela ho ananela le ho hlompha boiteko boo e mong a bo etsang, esita le haeba mesebetsi ea motsoali e mong e sa bonahale hakaalo.

HO KHETHOLLA MAKHABANE LE MEFOKOLO EA MOTSOALI KA MONG

Ho ananela matla le mefokolo ea motsoali ka mong ho fana ka monyetla oa ho arola mesebetsi ea botsoali e atlehang haholoanyane . Ka ho bapala ka matla a motsoali e mong le e mong, o ka etsa bonnete ba tšebeliso-'moho ea botsoali e leka-lekaneng.

1. HLAHLOBA MATLA A MEKHOA EA BOTSOALI

- **Lemoha Tsebo ea Tlhaho:** Motsoali e mong a ka 'na a ipabola tabeng ea ho hlophisa liketsahalo tsa sekolo le ho laola kemiso, ha e mong a ka 'na a khona ho

sebetsana le tšehetso ea maikutlo kapa mesebetsi ea boiqapelo . Buisanang le ho sebelisa matla ana.

- **Sebelisa Tsebo ho U Tsoela Molemo:** Ka mohlala, haeba motsoali e mong a tseba ho sebetsana le litaba tsa bongaka hantle kapa ho ea libokeng, a ka etsa liqeto tse amanang le bophelo bo botle, ha e mong eena a sebetsana le mesebetsi ea thuto.

2. ELA HLOKO MEFOA LE U BEE LE TEBELLO

- **Tšepahala ka Meeli:** Haeba motsoali a le mong a thatafalloa ke ho etsa mesebetsi e itseng (mohlala, ho laola lichelete bakeng sa litšenyehelo tse amanang le sekolo kapa ho lula a le holim'a mesebetsi oa sekolo o etsetsoang hae), ke habohlokoa ho tšepahala le ho fumana mokhoa oa ho abela kapa ho tšehetsa bofokoli boo.
- **Fana ka Tšehetso Moo ho Hlokahalang:** Ho lemoha bofokoli ha ho bolele hore motsoali e mong o lokela ho nka boikarabelo ka ho feletseng. Ho fana ka tšehetso, e kang likhopotso kapa ho arola mesebetsi ka likarolo tse nyenyane, tse laolehang, ho ka thusa ho fokotsa khatello ea kelello ho batsoali ka bobeli.

3. TLATSANA MOKHOA OA HO TSOA

- **Fumana Tekatekano:** Haeba motsoali e mong a le thata haholoanyane ha e mong a sa phutholoha, fumana sebaka se bohareng se tla tsoela ngoana molemo. Mekhoa e sa tšoaneng ea ho hōlisa bana e ka thusana, empa batsoali ka bobeli ba lokela ho buisana le ho lumellana hore na ba sebetsane joang le maemo a sa tšoaneng.
- **Ntlafatsa Matla a Maikutlo:** Haeba motsoali a le mong a e-na le kutloelo-bohloko haholoanyane kapa a tsitsitse maikutlong, a ka 'na a sebetsana hamolemo le litlhoko tsa ngoana tsa maikutlo linakong tse thata . Motsoali e mong a ka atleha haholoanyane ha a beha melao le kemiso, a fana ka tlhophiso ha ho hlokahala.

HO E TSA KEMISO EA BOTSOALI

Kemiso e shebaneng le ngoana, e tenyetsehang e bohlokoa bakeng sa ho netefatsa hore litlhoko tsa ngoana oa hau li lula e le tsona tse tlang pele ha batsoali-'moho ka bobeli ba ka arolelana nako le boikarabelo . Tlhokomelo e lokela ho ba ho theha kemiso e tšehetsang boiketlo ba ngoana, botsitso le thabo.

1. TLA TLA PELE HO TSAMAI SA THUTO LE LIHLOKO TSA NGANA

- **Lula U Tsepamisitse Maikutlong:** Bana ba atleha ho etsa lintho ka tsela e tloaelehileng, kahoo ke habohlokoa hore ba etse kemiso e ba thusang hore ba lule ba tsitsitse mesebetsing ea bona ea letsatsi le letsatsi, e kang ea sekolo, mesebetsi oa sekolo o etsetsoang hae, nako ea ho robala le mesebetsi ea ka mor'a sekolo.
- **Nahana ka Mekhahlelo ea Khōlo:** Lilemo tsa ngoana, thuto ea hae le mesebetsi ea sechaba e lokela ho tataisa kemiso . Bakeng sa bana ba banyenyane, botsitso le liphetho khafetsa e ka ba tsa bohlokoa haholo, athe bana ba baholoanyane ba ka ba le lialmanaka tsa sekolo tse maphathaphathe le tsa sechaba tseo ba ka li amohelang.

2. HLAHISA LENANEO LA MOTHEO O HLOKHILENG

- **Qala ka Matsatsi a Beke le Mafelo-beke:** Etsa qeto ea hore na ngoana o tla be a le hokae matsatsing a sekolo ha a bapisoa le mafelo-beke . Litokisetso tse ling tse tloaelehileng ke ho fapanyetsana mafelo-beke kapa ho arola beke (mohlala, motsoali e mong o na le ngoana ho tloha ho Mantaha ho isa Laboraro, ha e mong a na le Labone ho isa Sontaha).
- **Arolelana Mesebetsi ea Bohlokoa ea Letsatsi le Letsatsi:** Haeba batsoali ka bobeli ba le haufi, nahana ka ho arolelana boikarabelo bo kang ba ho tlohela sekolo, ho ea lata kapa ho ea mesebetsing ea ka mor'a sekolo.

3. DUMELLA TS'OANELO

- **Haha ka Nako ea Flex:** Siea sebaka kemisong bakeng sa lipheto ho ka lebaka la liketsahalo tse sa lebelloang, tse kang merero ea sekolo, liketsahalo tsa lipapali, kapa lipheto ho mananeong a mosebetsi . Ho tenyetseha ho thibela likhohlano ha ho hloka hala lipheto ho.
- **Itokisetse Lipheto ho Bophelong ba Ngoana:** Ha ngoana oa hao a ntse a hōla, lintho tseo a li etsang le metsoalle li tla fetoha, e leng ntho e ka 'nang ea hloka hore ho fetoloe kemiso ha nako e ntse e ea . Itokisetse ho tsosolosa mokhoa oo e le hore o lumellane le maemo a macha.

1. RELEBOHILE TLHOKOMELISO KA TSELA

- **Hlahloba Kemiso Nako le Nako:** Beha linako tse tloaelehileng (mohlala, likhoeli tse ling le tse ling tse tšeletseng) ho hlahloba kemiso le motsoali-'moho le uena . Sena se tiisa hore batsoali ka bobeli ba leqepheng le le leng 'me ba ka sebetsana le lithoko leha e le life tse tsoelang pele.

HO LAOLA MATSATSI A PHOMOLO, MATSATSI A MATSWALO LE PHOMOLO

Linako tse khetheleng tse kang matsatsi a phomolo, matsatsi a tsoalo le matsatsi a phomolo hangata li hloka tšebeliso-'moho pakeng tsa batsoali-'moho . Ho theha litataiso tse hlakileng esale pele ho thusa ho qoba ho se utloisisane 'me ho lumella ngoana ho thabela liketsahalo tse na le batsoali ka bobeli.

1. FETOTSANA KAPA ABELANA MAKHETHO A MAKOLO

- **Phapanyetsano ea Selemo le Selemo:** Mokhoa o tloaelehileng ke oa ho fapanyetsana matsatsi a phomolo a maholo selemo se seng le se seng (mohlala, motsoali e mong o ba le Keresemese ka lilemo tse ngata, 'me e mong o na le Keresemese ka lilemo tse sa tloaelehang).
- **Arola Letsatsi:** Bakeng sa matsatsi a phomolo a kang Easter kapa Keresemese, batsoali-'moho ba bang ba khetha ho arola letsatsi e le hore ngoana a qete karolo ea letsatsi le motsoali ka mong . Sena se sebetsa hamolemo ha batsoali ba lula haufi le ba bang 'me ba khona ho sebelisana hantle.
- **Nahana ka Litloaelo:** Ananela lineano tsa lelapa la motsoali ka mong 'me u leke ho li amohela . Haeba lelapa la motsoali a le mong le e-na le moetlo oa nako e telele ka matsatsi a phomolo a itseng, nahana ka ho ba lumella letsatsi leo le ho qeta nako le motsoali e mong ka nako e fapaneng.

2. RERANG MAPHOMOLO PELE

- **Beha Linako Tsa Phomolo:** Etsa qeto ea hore na nako ea phomolo e tla aroloa joang . Ka mohlala, motsoali e mong le e mong a ka fumana libeke tse peli tsa

nako ea phomolo e sa sitisoeng le ngoana nakong ea lehlabula kapa khefu ea sekolo.

- **Buisana le Esale Pele:** Tsebisa motsoali e mong nako esale pele ka merero ea matsatsi a phomolo ho qoba ho hlophisa likhohlano . Hlalosa matsatsi, libaka, le lintlha tsa puisano nakong ea leeto.
- **Hlompha Nako ea Motsoali e Mong :** Qoba ho rera matsatsi a phomolo a sitisang nako e behiloeng ea motsoali e mong, ntle le haeba batsoali ka bobeli ba lumellana le phetoho eo.

3. KEKETE A MATSATSI KA SEBELISA

- **Nahana ka Mekete e Kopanetsoeng:** Haeba ho khoneha, batsoali-'moho ba ka keteka letsatsi la tsoalo la ngoana hammoho, haholo-holo bakeng sa bana ba banyenyane ba ka ikutloang ba phutholohile ho ba le batsoali ka bobeli.
- **Ho fapana kapa ho Arola Letsatsi:** Haeba mokete o kopanetsoeng o ke ke oa khoneha, motho e mong ea fumanang ngoana ka letsatsi la tsoalo ea hae selemo le selemo, kapa a arole letsatsi e le hore batsoali ka bobeli ba qete nako ba keteka.
- **Keteka Matsatsing a Fapaneng:** Ha ho hlokahala, motsoali a le mong a ka keteka letsatsi la tsoalo la ngoana pele kapa ka mor'a letsatsi la sebele, a lumella batsoali ka bobeli ho ba le nako e molemo le ngoana.

4. E TSA LETSATSI LA KHETHO LE LERATO LA HO TSAMAYA KA HO NGOLWA

- **E kenye Moralong oa Tšebeliso-'moho ea Batsoali:** Ngola litumellano tsa matsatsi a phomolo, letsatsi la tsoalo, le matsatsi a phomolo morerong oa hau oa ho ba motsoali-'moho le uena ho fokotsa likhohlano tse tlang.
- **Fetola Bakeng sa Liketsahalo Tse Khethehileng:** Itokisetse ho fetola matsatsi a phomolo kapa nako ea phomolo ha ho hlaha liketsahalo tse khethehileng, tse kang ho kopana ha malapa, machato, kapa kabo ea mangolo.

HO SEBETSANA LE LIPHETOHO TSA KEMISO EA METSOTSO EA HO QETELA

Bophelo ke ntho e ke keng ea lebelloa, 'me liphetofo tsa motsotso oa ho qetela li ke ke tsa qojoa tabeng ea ho ba motsoali hammoho . Ho ba le moralo oa ho sebetsana le maemo ana ho tiisa hore batsoali ka bobeli ba lula ba tenyetseha le ho qoba likhohlano tse sa hlokahaleng.

1. BUISANA KA LIPHETOHO KA PELE KA MOKHOA OA HO KHOANG

- **Tsebisa Motsoali-'moho Hang-hang:** Haeba u hloka ho etsa phetoho kemisong, tsebisa motsoali e mong kapele kamoo ho ka khonehang . Sena se ba fa nako ea ho fetola merero ea bona.
- **Hlalosa Lebaka ka ho hlaka:** Hlalosa hore na ke hobane'ng ha ho hlokahala phetoho ea kemiso . Ebang ke ka lebaka la mosebetsi, bokuli, kapa ketsahalo e sa lebelloang, ponaletso e thusa ho haha tšepo.

2. E-BA LE KUTLOISISO 'ME U FETOHETSE

- **Ikemisetse ho Kopana le Likopo:** Ha motsoali-'moho le uena a kōpa phetoho, e-ba ea utloisisang 'me u ikemisetse ho mo amohela ha ho khoneha . Ho tenyetseha ke senotlolo sa ho boloka likamano tse ntle tsa botsoali le motsoali.
- **Lumellanang ka Nako ea Make-up:** Haeba motsoali e mong a hloka ho fosa ke nako eo a e behileng le ngoana ka lebaka la phetoho e itseng motsotsong oa

ho qetela, buisanang ka hore na le ka etsa nako eo joang . Sena se ka bolela ho fetola kemiso hamorao bekeng kapa ho eketsa nako ea mafelo-beke.

3. HLOMELA Litataiso BAKENG SA TŠOHANYETSO

- **Etsa Leano la Motsotso oa ho Qetela:** Etsa qeto esale pele hore na u tla sebetsana joang le maemo a tšohanyetso kapa likōpo tsa motsotso oa ho qetela . Ka mohlala, lumela hore liphetohe tseo e seng tsa tšohanyetso li lokela ho kōptjoa bonyane lihora tse 24 esale pele, ha liphetohe tse potlakileng (mohlala, ka lebaka la ho kula kapa maemo a tšohanyetso a mosebetsi) li ka sebetsanoa ka mokhoa o bonolo haholoanyane.
- **E-ba le Leano la ho Boloka Likahare:** Hlalosa hore na ke mang ea tla sebetsana le ngoana haeba batsoali ka bobeli ba sitoa ho mo hlokomela ka nako e itseng ka lebaka la maemo a tšohanyetso (mohlala, ntate-moholo le ntate-moholo kapa setho se tšepahalang sa lelapa).

4. PHETHA NGWANA

- **Buisana le Liphetohe ka Tsela e Nepahetseng:** Ha kemiso e fetoha, e hlalose tse ngoana ka tsela e lumellanang le lilemo . Ba tsebise hore na ke hobane'ng ha phetohe e etsahala le hore na ba tla bona neng motsoali e mong hape, ho thibela pherekano kapa matšoenyeho.

5. SEBELISA THEKNOLOJI HO BAKENG SA LITABA TSA POTLAKO

- **Theha almanaka e arolelanoang ea Google :** almanaka e arolelanoang e nang le matsatsi le liketsahalo tsohle tsa bohlokoa bophelong ba lelapa ka bophara, hammoho le matsatsi a liketsahalo tsa sekolo, maeto a lingaka, linako tsa kopano le maeto a tlhokomelo.
- **Netefatsa Liphetohe Tse Ngotsong:** Leha ho ka buisanoa ka liphetohe ka mohala, ho molemo ho latela lengolo la netefatso (mohlala, ka mongolo kapa lengolo-tsoibila) ho qoba pherekano hamorao.

LITLHAHLOBO TSA LICHELETE

Ho laola litšenyehelo tse amanang le bana, ho sebetsana le litšenyehelo tse sa lebelloang, le ho theha litumellano tsa tšehetso ea bana ke lintlha tsa bohlokoa tsa ho sebelisana le bana ka katleho . Ka ho theha moralo o hlakileng oa lichelete, ho khothalletsa puisano e bulehileng, le ho lula ba tenyetseha, batsoali ka bobeli ba ka etsa bonnete ba hore litlhoko tsa ngoana lia finyelloa ha ba ntse ba boloka kamano e ntle ea ho ba motsoali-'moho le eena . Ho hlaka le ho hloka leeme boikarabelong ba lichelete ha ho tšehetse boiketlo ba ngoana feela empa hape ho kenya letsoho kholisong e lumellanang ea botsoali-'moho . Ho hlaloba litumellano le maano ana khafetsa ho lumella ho ikamahanya le maemo ha maemo a ntse a fetoha, ho tiisa hore batsoali ka bobeli ba lula ba lumellana boitlamo ba bona ba ho tšehetsa ngoana oa bona.

HO LAOLA LITŠENYEHÉLO TSE AMANANG LE BANA

Ho laola litšenyehelo tse amanang le ngoana oa hau ke karolo ea bohlokoa ea ho ba motsoali le molekane . Ho ba le moralo o hlakileng ho thusa ho qoba likhohlano le ho etsa bonnete ba hore batsoali ka bobeli ba kenya letsoho boiketlong ba ngoana ka toka . Thero e nepahetseng ea lichelete le eona e fa ngoana botsitso le tšireletseho.

1. TSEBA LITŠENYEHO TSE HLAHANG KA KHAFETSA TSE AMANG LE BANA

- **Litlhoko Tsa Motheo:** Tsena li akarelletsa litšenyehelo tsa letsatsi le letsatsi tse kang lijo, liaparo, bolulo le lipalangoang.
- **Thuto:** Sena se kenyelletsa thuto ea sekolo, lisebelisoa, mesebetsi ea kante ho sekolo, le ho ruta . U se ke ua lebala maeto, liaparo tsa sekolo, kapa lihlopha tse khethehileng.
- **Tlhokomelo ea bophelo bo botle:** Sena se kenyelletsa litefello tsa inshoreense ea bongaka, ho etela ngaka kamehla, tlhokomelo ea meno, meriana e fanoeng ke ngaka le liphekolo tsa tšohanyetso.
- **Tlhokomelo ea bana:** Nahana ka tlhokomelo ea bana, mananeo a ka mor'a sekolo, le bahlokomeli ba bana haeba batsoali ka bobeli ba sebetsa.
- **Boithapollo le Mesebetsi ea Sechaba:** Lipapali, lintho tseo u itlosang bolutu ka tsona, lithuto (mohlala, 'mino kapa tantši), le liketsahalo tsa boithabiso li lokela ho tlalehoa moralong oa hao oa lichelete.

2. BOPA TSAMAISO EA LITŠEREHO TSE AROBELENG

- **Etsa Chelete ea Chelete:** Batsoali-'moho ba lokela ho lumellana ka tekanyetso ea khoeli le khoeli kapa ea selemo bakeng sa litšenyehelo tse amanang le bana . Sena se kenyelletsa khakanyo ea litšenyehelo tsa thepa ea sekolo, liaparo, tlhokomelo ea bophelo le mesebetsi.
- **Arola Litšenyehelo ka ho Loka:** Etsa qeto ea ho arola litšenyehelo . Batsoali ba bang ba khetha ho arola litšenyehelo 50/50, ha ba bang ba arola litšenyehelo ho latela meputso ea bona . Ka mohlala, haeba motsoali e mong a fumana chelete e ngata haholo, a ka 'na a lefella liphesente tse phahameng tsa litšenyehelo tse itseng . Boloka sena pepeneneng le ka toka ho qoba likhohlano tse tlang.
- **Latela Litšenyehelo:** Sebelisa lisebelisoa tsa lichelete tse arolelanoang tse lumellang ho lateloa ha litšenyehelo tse amanang le bana . Sena se tiisa hore batsoali ka bobeli ba lula ba tsebisitsoe 'me ba khona ho latela menhelo ea bona.

3. HLALISA KE MANG A LEFALANG ENG

- **Abela Boikarabelo:** Etsa qeto ea hore na ke mang ea tla lefella litšenyehelo tse itseng . Ka mohlala, motsoali e mong a ka 'na a lefella thepa ea sekolo, ha e mong eena a sebetsana le litšenyehelo tsa pheko . Karohano e hlakileng ea boikarabelo e thibela pherekano le likhang.
- **Sebelisa Mokhoa oa ho Pusetsoa:** Haeba motsoali a le mong a lefella litšenyehelo tse khōloanyane (mohlala, thuto, sekoloto sa bongaka), ho lokela hore ho be le tumellano e hlakileng ea hore na motsoali e mong o tla lefa karolo ea hae joang . Sena se ka etsoa khoeli le khoeli kapa kotara ho nolofatsa mokhoa oa ho lefa.

MAANO A HO SEBETSANA LE LITŠENYEHelo TSE SA LEBELLOANG

Litšenyehelo tse sa reroang li ke ke tsa qojoa ho motsoali hammoho . Ebang ke boemo ba tšohanyetso ba bongaka, tefiso ea sekolo e sa lebelloang, kapa ketsahalo ea motsotso oa ho qetela ka mor'a sekolo, batsoali ka bobeli ba lokela ho ba le maqheka a ho sebetsana le maemo a joalo ba khobile matšoafo le ka katleho.

1. BOPA LETLOTLO LA TŠOHANYETSO

- **JOINT EMERGENCY FUND:** Nahana ka ho theha ak'haonte e kopanetsoeng ea polokelo e sebetsanang le litšenyehelo tse amanang le bana tse sa lebelloang . Batsoali ka bobeli ba ka kenya letsoho khafetsa (mohlala, khoeli le khoeli) ho aha tšireletso bakeng sa maemo a tšohanyetso joalo ka likoloto tsa bongaka, maeto a potlakileng, kapa litšenyehelo tse sa lebelloang tsa sekolo.
- **LICHELETE TSA TŠEBELETSO EA MOTHO KA MONG:** Ho e-na le hoo, motsoali e mong le e mong a ka ipolokela letlole la hae la maemo a tšohanyetso . Ha ho hlaha litšenyehelo tse sa lebelloang, batsoali ka bobeli ba ka sebelisa liak'haonteng tsena ho sebetsana le litšenyehelo ka ho lekana.

2. LERATO LA TŠEBELETSO TSA PHEKO

- **INSHORENSE YA MEDICAL:** Netefatsa hore ngwana o na le inshoreense e loketseng ya kalafo . Etsa qeto ea hore na ke mang ea tla lefella litefiso tsa inshoreense le hore na litšenyehelo tse tsoang ka pokothong li tla aroloa joang . Batsoali ba bang ba ka 'na ba etsa qeto ea ho arola litšenyehelo tsa bongaka ka ho lekana, ha ba bang ba ka li arola ho latela chelete e kenang kapa lintlha tse ling.
- **LOKISSETSA LITŠENYEHelo TSE SA TŠIRELETSENG:** Ha se litšenyehelo tsohle tsa bongaka tse ka lefshoang ke inshoreense (mohlala, litšepe tsa litšepe, tsa phekolo) . Eba le tumellano ya ho laola ditjeho tsena ha di hlaha, tse kang ho arola ditjeho ho itshetlehile ka peresente e rerilweng esale pele kapa lekeno.

3. HLOLA LITATAISO BAKENG SA LITEHELO TSE SA LEBELLOANG SEKOLO LE MOSEBETSI OA MOSEBETSI

- **BUISANA LE PELE:** Ha ho hlaha litšenyehelo tse sa lebelloang tsa sekolo kapa mosebetsi (mohlala, leeto la tlelase kapa tefiso ea ho ngolisa lipapaling), tsebisa motsoali e mong kapele kamoo ho ka khonehang . Puisano e bulehileng ke senotlolo sa ho laola litšenyehelo tse sa lebelloang le ho fokotsa likhohlano.
- **BUA KA LIKHETHO TSA KAKARETSO:** Lumellanang ka moralo oa mokhoa oa ho koahela litšenyehelo tsena ha li hlaha . Ka mohlala, batsoali ka bobeli ba ka lumellana le karohano ea peresente e reriloeng esale pele bakeng sa litefiso leha e le life tsa sekolo tse sa lebelloang, kapa motsoali a le mong a ka sebetsana le mefuta e itseng ea litšenyehelo ha e mong eena a lefella tse ling.

4. HLOMELA PUISANO E HLAKILE

- **ETSA TSAMAISO EA TSEBISO:** Etsang mokhoa oa ho tsebisana ka litšenyehelo tse sa lebelloang . Sena se ka etsoa ka mongolo, lengolo-tsoibila, kapa ts'ebeliso e kopanetsoeng ea botsoali moo litšenyehelo li ka ngolisoang le ho buisanoa.

- **SEBELISA FOMETE E TSAMAIŠANG:** Ha u tsebisa motsoali e mong ka litšenyehelo tse sa lebelloang, kenyelletsa lintlha tsohle tse hlokaahalang: mofuta oa litšenyehelo, chelete, le litokomane tse tšehetsang (mohlala, likoloto, lirisiti) . Ponaletso ena e thusa ho laola le ho sebetsana le ditjeho ka toka.

5. BULISANA LE TS'ENYETSO

- **Ikemisetse ho rerisana:** Haeba ho hlaha litšenyehelo tse sa lebelloang 'me motsoali e mong a sa khone ho lefella karolo ea bona, lokoloha hore le buisane . Ka mohlala, motsoali e mong a ka 'na a lumela ho lefa chelete e nyenyane nakong ena e le phapanyetsano bakeng sa ho sebetsana le litšenyehelo tse eketsehileng nakong e tlang.
- **HLOMELA MOSEBETSI OA THAROLLO EA LIKHOPA:** Lumellanang ka mokhoa oa ho rarolla liphapang ka litšenyehelo tse sa lebelloang . Sena se ka kenyelletsa lipuisano kapa lipuisano le motho e mong ea sa nke lehlakore haeba ho se lumellane ho hlaha khafetsa.

TLHOKOMELO EA BANA

Mohloli: Webosaete ea Lefapha la Toka (<https://www.justice.gov.za/vg/mnt.html>).

Tlhokomelo ke tlamo ea ho fa motho e mong, mohlala ngoana e monyenyanane, bolulo, lijo, liaparo, thuto le tlhokomelo ea meriana, kapa mekhoa e hlokaahalang bakeng sa ho fa motho lintho tsena tsa bohlokoa . Mosebetsi ona oa molao oa ho hlokomela o bitsoa 'mosebetsi oa ho boloka' kapa 'mosebetsi oa ho tšehetsa'.

KE MANG EA LOKELANG HO FANA KA TLHOKOMELO?

Boikarabelo ba ho hlokomela bo thehiloe kamanong ea mali, ho nkeloa ngoana, kapa taba ea hore batho ba nyalaneng.

Ngoana o tlameha ho tšehetsoa kapa ho hlokomeloa ke:

- batsoali ba hae, ebang ba nyetse, ba lula 'moho, ba arohane kapa ba hlalane, ho kenyeletsoa le batsoali ba nkileng ngoana; le/kapa
- Nkhono le ntate-moholo oa hae, ebang batsoali ba ngoana ba ne ba nyalane kapa che . Leha ho le joalo, sena se fapana ho ea ka boemo bo bong ho ea ho bo bong.
- Boikarabelo ba ho hlokomela setho sa lelapa ha se feela ho hlokomela ngoana . Setho sefe kapa sefe sa lelapa, ho sa tsotellehe lilemo tsa sona, se ka kopa setho leha e le sefe sa lelapa ho mo tšehetsa kapa ho mo hlokomela, hafeela maemo a mabeli a latelang a finyelloa:
 - Setho sa lelapa se ipolelang hore se tšehelitsoe ha se khone ho iphelisa.
 - Setho sa lelapa seo ho thoeng ke tlhokomelo ho sona se khona ho lefella tlhokomelo e batloang.
 - Tlhokahalo e kholo ea tlhahlobo ea mekhoa ke hore motho ea tlamehang ho lefa pehelo o tlameha ho ba le MEEA mme tokollo e batloang e tlameha ho ba LE LEBAKA.

HO KA BATLOA LITŠENYEHELO LIFE?

U ka kopa tšehetso e utloahalang e hlokahalang bakeng sa ho fa ngoana kapa motho e mong ea nang le tokelo ea ho hlokomela bophelo le khōliso e nepahetseng . Sena se akarelletsa ho fana ka lintho tse hlokahalang tse kang lijo, liaparo le bolulo, hammoho le ho lefella thuto e loketseng.

Lekhotla le ka boela la laela ntate ho kenya letsoho tefong ea litšenyehelo tsa ho beha le tlhokomelo ho tloha letsatsing la tsoalo ea ngoana ho fihlela letsatsing leo taelo ea tlhokomelo e fanoeng ka lona.

Lekhotla le ka boela la fana ka taelo ea ho lefshoa ha litšenyehelo tsa bongaka, kapa le ka laela hore ngoana a ngolisoe lenaneong la bongaka la e mong oa batho bao e leng mohlokomeli. Ho nolofalletsa lekhlotla ho fana ka taelo e nepahetseng ea tlhokomelo, mahlakore ka bobeli a tlameha ho fa lekhlotla bopaki ba litšenyehelo tsa bona.

Pono ea hao ka boitšoaro ba motsoali e mong ha e ame tokelo ea bana ba hao ea tlhokomelo . U ntse u tlameha ho lefa tlhokomelo, le haeba motsoali e mong:

- masoabi
- e ameha kamanong e 'ngoe
- ha e u lumelle ho bona bana kapa
- haeba mokete ofe kapa ofe hamorao o na le bana ba bangata.

Mosebetsi oa hau oa ho lefa tlhokomelo le tokelo ea hau ea ho fumana bana ba hau ke lintho tse peli tse fapaneng ka ho feletseng, 'me e 'ngoe ha e amane le e 'ngoe . Ho feta moo, bana ba mokhatlo ofe kapa ofe ha ba susumetse boikarabelo ba ho tšehetsa . Leha ho le joalo, chelete ea tlhokomelo e lokelang ho lefshoa e ka fetoloa ke lekhlotla haeba e mong oa lihlopha a ka tlisa kopo e joalo.

MEHATO E LOKELANG HO LAELOA HO E TSA KOPO EA TLHOKOMELO

- Etsa kopo ya tlhokomelo lekgotleng la maseterata seterekeng seo o dulang ho sona.
- Haeba u na le pelaelo, lekhlotla la heno le tla u bolella hore na u etse kopo ea chelete ho lekhlotla lefe.
- E-ea lekhlotleng le amehang 'me u tlatse le ho fana ka [J101, Foromo ea A: Kopo ea taelo ea tlhokomelo](#).
- Ntle le foromo e tlatsitsoeng, fana ka bopaki ba chelete e kenang le litšenyehelo tsa khoeli le khoeli, joalo ka lirisiti tsa ho reka lijo, motlakase le/kapa litefo tsa sekoloto sa rente.
- Lekhotla le tla beha letsatsi leo ka lona uena le moqosuo (motho eo u lakatsang ho mo lefa chelete ea tlhokomelo) le lokelang ho ea lekhlotleng.
- Ofisiri ea tlhokomelo le mofuputsi ba tla batlisisa tleleime ea hau mme ba shebe maemo a hau.

- Lekhotla le tla fana ka samane (lengolo le laelang motho ho tla lekhotleng) ho moqosuo (motho eo tleleime e tlosoang khahlanong le eena) ho hlaha lekhotleng ka letsatsi le itseng ho buisana ka taba eo.
- Joale moqosuo o na le khetho pakeng tsa ho lumela ho lefa tlhokomelo joalokaha ho boletsoe, kapa ho hanyetsa nyeoe lekhotleng.
- Haeba moqosuo a dumela ho lefa tlhokomelo jwalo ka ha ho bolelwa, magiseterata o tla hlahloba ditokomane tse amehang . Joale o tla fana ka taelo, 'me a ka etsa qeto ea ho etsa joalo ntle le hore mahlakore a tsoe ka khotla.
- Haeba motho eo ho thweng o tlamehile ho lefa tlhokomelo a sa dumellane le ho ntshwa ha taelo, o lokela ho hlaha lekgotleng la dinyewe, moo bopaki bo tswang mahlakoreng ka bobedi le dipaki tsa bona bo tla mamelwa.
- Haeba lekhotla le fumana motho ea ikarabellang bakeng sa ho lefa tlhokomelo, le tla etsa taelo ea hore chelete ea tlhokomelo e lefshoe. Lekhotla le tla boela le etse qeto ea hore na litefo tsa tlhokomelo li tlameha ho etsoa neng le joang.
- Lekhotla le ka laela hore chelete ea tlhokomelo e lefuoe ka e 'ngoe ea litsela tse latelang:
 - Ofising ea 'maseterata oa lehae kapa ofising efe kapa efe ea mmuso e etselitsong morero ona
 - Bankeng kapa akhaonteng ea sechaba ea moaho e khethiloeng ke motho ea amehang
 - Ka ho toba motho ya lokeloang ke chelete
 - Ka taelo e laelang mohiri oa motho ea ikarabellang bakeng sa ho lefa tlhokomelo ho hula tefo ea tlhokomelo ka kotloloho moputsoeng oa mohiruo, ho latela Molao o mocha oa Maintenance Act, 1998.

HO FETOLA PALO EA TLHOKOMELO

U ka kopa hore chelete e lefuoe bakeng sa tlhokomelo e eketsoe kapa e fokotsoe, ebang ke hobane e se e sa lekana kapa hobane ha u sa khona ho lefa chelete eo ea tlhokomelo.

Mehato e lokelang ho latelwa

• Haeba u motho ea fumanang tlhokomelo:

- Etsa kopo lekgotleng la magiseterata le dutseng seterekeng seo wena jwaloka mokopi le ngwana le dulang kapa le dulang ho sona.
- Tlatsa foromo e amehang ea kopo 'me u e romele, hammoho le setatemente sa chelete e kenang le litšenyehelo, ho ofisiri ea tlhokomelo.

• Haeba u motho ea lefang tlhokomelo empa u se u sa khone ho lefa chelete eo:

- Etsa kopo ya taelo ya phokotso/phapano ofising ya magiseterata moo taelo ya hao ya tlhokomelo e entsweng teng.
- Tlatsa foromo e amehang 'me u e ise ho ofisiri ea tlhokomelo.

- Romela setatemente se felletseng sa lekeno le ditsshenyehelo, mmoho le setatemente se hlalolang mabaka a kopo, ho ofisiri ya tlhokomelo ho sa natswe hore na o moamohedi kapa molefi wa tjelete ya tlhokomelo . Joale ho tla lateloa mokhoa o tsoanang le oa ha teleime ea tlhokomelo e qala ho etsoa.

BOHLOKOA BA MEELI HO CO-PARENTING

Ho beha meeli e hlakileng tabeng ea ho ba motsoali hammoho ke habohlokoa bakeng sa ho theha kamano e ntle, e sebetsang pakeng tsa batsoali ka mor'a karohano kapa tlhalo . Meeli e thusa ho hlalosa likarolo, ho beha meeli, le ho boloka tlhompheo, e leng sena sohle se tlatsetsang ho fokotsa likhohlano le ho kothalletsa tikoloho e ntle bakeng sa ngoana.

Meeli ke motheo oa ho hōlisa bana ka katleho hobane e lumella batsoali ka bobeli hore ba sebelisane ka tsela e sireletsang ngoana, e fokotsang likhohlano le ho boloka tlhompheo . Li theha sebopeliso, li kothalletsa bophelo bo botle ba maikutlo, 'me li fana ka moralo o hlokaahalang bakeng sa kamano e atlehileng ea botsoali-'moho.

1. E TSOSOA TSITSO EA MAIKUTLO

Meeli e lumella batsoali ho laola maikutlo a bona ka ho etsa tataiso e hlakileng mabapi le boitšoarō bo amohelang . Sena se thibela ho ferekana maikutlong kapa mathata a khale a kamano hore a se ke a hlaha hape, ho thusa batsoali ho tsepamisa maikutlo sepheong sa bona se kopanetsoeng: boiketlo ba ngoana oa bona.

2. FOKOTSA LIKHOPA

Meeli e hlalositsoeng hantle e fokotsa ho se utloisisane le ho se buisane . Ha batsoali ka bobeli ba tseba hore na ho lebeletsoe eng ho bona, ha ho bonolo hore ba tlōle melao e ka 'nang ea baka likhang kapa likhohlano tse sa hlokaahalang . Mohlala, mellwane mabapi le puisano (mohlala, ho lekanyetsa dipuisano ditabeng tse amanang le bana) e thibela dipuisano hore e se ke ya eba tsa botho mme di fetohle dikomang.

3. SIRELETSA NGWANA

Bana ba rua molemo ka ho tsitsa le ho sireletseha maikutlong, e leng meeli e thusang ho fana ka . Ka ho arola litaba tsa batho ba baholo le ho tiisa hore motsoali e mong le e mong o hlomphe nako le matla a batsoali a e mong, meeli e thibela bana hore ba se ke ba ameha kapa ba pepesehetse khohlano ea batsoali.

4. E HLOMELA MESEBETSI LE BOIKARABELO TSE HLAKEANG

Meeli e hlalosa ka ho hlaka karolo ea motsoali ka mong bophelong ba ngoana . Sena se kenyelletsa boikarabelo bo kang ba hore na ke mang ea sebetsanang le likarolo tse itseng tsa tlhokomelo ea ngoana (mohlala, liqeto tsa bongaka, thuto ea sekolo) le lintlha tsa tsamaiso tse kang nako ea batsoali kapa menhelo ea lichelete . Ha likarolo tsena li thehiloe hantle, batsoali-'moho ba ka sebetsa 'moho ka thelelo ntle le ho tlōla kapa ho baka pherekano.

5. E KHOTHATSA PUISANO E PHELANG

Ha ho behiloe meeli, puisano pakeng tsa batsoali-'moho e ba e hlophisehileng haholoanyane 'me e tsepame . Litaello tse hlakileng mabapi le hore na batsoali ba ka buisana joang, neng, le hore na ba buisane ka eng, li ka thusa batsoali ka bobeli hore ba

lule ba le tseleng, ho etsa bonnete ba hore lipuisano li lula li hlompha le ho ameha ka bana .

6. E TŠEHETSA MAIKUTLO A MOTHO

Meeli e sireletsa bophelo bo botle ba motsoali e mong le e mong ka ho etsa bonnete ba hore ba na le sebaka sa bophelo ba bona ka ntle ho botsoali . Ba thusa ho qoba ho khathala ka ho hlalosa ha motsoali e mong le e mong a le "mosebetsing" le ha a le sieo, ho ba lumella ho tsosolosa le ho laola litlhoko tsa bona.

7. E THUSA HO TSAMAISA KAMANO E NCHA

Haeba likamano tse ncha kapa batsoali ba bobeli li hlalisoa, meeli e ba ea bohlokoa le ho feta. Ba etsa bonnete ba hore matla a macha ha a sitise tokisetso e teng ea motsoali-'moho, e lumellang sebaka sa balekane ba bacha ha ho ntse ho bolokoa kamano ea motsoali le ngoana.

Ho Laola le ho Boloka Tšebeliso-'moho e Atlehang

MAANO A SEBETSANG A PUISANO BAKENG SA HO KOPANA LE BATSOALI

Puisano e hlakileng le e nang le tlhompho ke ea bohlokoa bakeng sa ho ba motsoali-'moho ka katleho . Ka ho sebelisa mekhoha e sebetsang ea puisano, batsoali-'moho ba ka fokotsa ho se utloisisane, ba fokotsa likhohlano, 'me ba etsa bonnete ba hore litlhoko tsa ngoana li behoa pele ka linako tsohle . Mona ke mekhoha e meng ea bohlokoa ea ho khotlaetsa puisano e phetseng hantle pakeng tsa batsoali le balekane:

1. BOLOKA PUISANO E LE BOITSEBISO BA BANA

Sepheo sa mantlha sa lipuisano tsohle tsa motsoali-'moho e lokela ho ba boiketlo ba ngoana.

- **Tsepamisa Maikutlo ho Sepheo sa Hao se Abelanang:** Kamehla etsa moralo oa lipuisano mabapi le litlhoko tsa ngoana, mekhoha ea hae le mesebetsi . Qoba ho hlahisa litaba tsa botho kapa mathata a nakong e fetileng a likamano . Ka mohlala, ho e-na le hore u re, "Ha ho mohla u fihlang ka nako," e-re, "Ngoana oa rōna o rua molemo ka ho etsa lintho ka tsela e tsitsitseng, kahoo ho boloka nako ke habohlokoa ho eena.
- **Sebelisa Puo e sa Lebaleheng:** Qoba puo e qosang maikutlo kapa e qosang e ka tsosang boitšireletso . Ka mohlala, e re "Ha re bue ka hore na re ka ntlafatsa kemiso joang" ho e-na le "U lula u senya kemiso."

2. KHETHA MOKHOA O NEPILENG WA PUISANO

Ho sebelisa mokhoa o nepahetseng oa puisano bakeng sa maemo a fapaneng ho thusa ho qoba ho se utloisisane le ho boloka lintho li hlophisehile.

- **Mongolo kapa Imeile Bakeng sa Litaba Tsa Kamehla:** Mekhoa ena e lumella batsoali ka bobeli ho buisana ka ho hlaka le ho ngola liqeto . Ba boetse ba fana ka nako ea ho nahana pele ba arabela, ho fokotsa menyetla ea ho itšoara ka lepotlapotla kapa maikutlo.
- **Thelefono kapa Motho ka Seqo Bakeng sa Litaba Tse Potlakileng:** Bakeng sa maemo a tšohanyetso kapa litaba tse potlakileng, puisano e tobileng e ka sebetsa hantle haholoanyane . Beha lentsoe le nang le tlhompho 'me u lule u tsepamisitse maikutlo ho rarolla bothata bo teng.
- **Lisebelisoa tsa ho Kopana le Motsoali:** Nahana ka ho sebelisa lisebelisoa tsa ho hōlisa bana joaloka OurFamilyWizard kapa Talking Parents, tse thusang ho nolofatsa puisano ka ho hlophisa linako, ho arolelana lintlha, le ho boloka tleaho ea litšebeliso tsohle.

3. BEA MELAO E HLAKILEGO YA KHOKANO

Ho beha meeli ho thusa ho etsa bonnete ba hore lipuisano li lula li hlompha le ho hlahisa litholoana.

- **Lumellanang ka Nako ea ho Buisana le Mokhoa oa ho Buisana:** Theha melao ea puisano, e kang ho lumela ho arabela litabeng tse sa potlakang nakong ea lihora tse 24 kapa ho lekanyetsa puisano ka linako tse itseng tsa letsatsi . Sena se thibela ho romellana melaetsa le maikutlo bosiu bosiu kapa litšitiso tse sa hlokahaleng.
- **E-ba le Lipuisano Tse Khutšoanyane 'me li tobane le Ntlha:** Lula u tsepamisitse maikutlo sehloohong seo u leng ho sona 'me u qobe lintho tse telele kapa tse amang maikutlo . Sebelisa lintlha kapa manane a mangolo-tsoibila ho boloka puisano e hlophisehile ebile e hlakile.

4. Itloaetse HO MAMELA KA SEBELE

Puisano e atlehileng ha se ho bua feela; e mabapi le ho mamela, hape.

- **Mamela ntle le ho kena hanong:** Lumella motsoali e mong hore a bolele lintho tse mo tšoenyang kapa maikutlo a hae ntle le ho potlakela kapa ho mo kena hanong . Ho mamela ka botlalo ho ka u thusa ho utloisisa pono ea bona hamolemo.
- **Nahanisisa 'me U Hlakise:** Ka mor'a ho mamela, akaretsa seo u se utloileng ho netefatsa hore se hlakile . Ka mohlala, "Kahoo, u re u ka rata ho fetola nako ea ho tlohela ka lebaka la kemiso ea hau e ncha ea mosebetsi?"
- **Netefatsa Matšoenyeho a Bona:** Amohela maikutlo a motsoali-'moho le uena, le haeba u sa lumellane . Sena se bontša tlhompho 'me se etsa hore ba ikutloe ba utluoa . Ka mohlala, e re, "Kea utloisisa hore u ferekanngoa ke liphetho tsa kemiso, 'me ke tla sebetsa le uena ho fumana tharollo."

5. SEBELISA LIPOLELO "KE"

Ho sebelisa lipolelo tsa "I" sebakeng sa " uena " ho thibela molato le ho fokotsa ts'ireletso.

- **Hlalosa Litlhoko Tsa Hao ka ho Hlakola:** Ho e-na le ho re "Ha ho mohla u 'mamelang," e fetole hape ka hore "Ke ikutloa ke ferekane ha re sa lumellane ka kemiso." Sena se lebisa tlhokomelo maikutlong a hao ho e-na le ho qosa motsoali e mong.
- **Lula U E-na le Tharollo:** Ka mohlala, ho e-na le ho re, "Kamehla u etsa qeto ntle le 'na," leka, "Nka rata hore bobeli ba rona re be le maikutlo ha re etsa qeto ea mesebetsi ea sekolo sa ngoana oa rona."

6. E-BA LE HLOMPHO LE MOSEBETSI

Tšoara kamano ea motsoali-'moho e le tšebelisano ea khoebo e shebaneng le boiketlo ba ngoana.

- **Qoba ho Nyatsua ka Botho:** Boloka moqoqo ka litaba tsa botsoali 'me u qobe ho nyatsa bophelo ba motsoali-'moho le uena kapa boitšoarō ba nakong e fetileng.
- **E-ba le Mahlohonolo le Mahlohonolo:** Esita le haeba likhohlano li hlaha, boloka lentsoe la tlhomphe . Leboha motsoali e mong ha ba thusa kapa ba amohela liphetoho, 'me u bontše kananelo bakeng sa ho kenya letsoho ha bona bophelong ba ngoana.
- **Sebelisa Matla a Matle:** Babatsa motsoali e mong ha a etsa ntho e itseng hantle kapa a sebetsana le boemo ka khutso . Matlafatso e ntle e thusa ho theha tikoloho ea tšebelisano.

7. KHOMELLA LINTLHA TSEO

Qoba ho lumella maikutlo hore a laole moqoqo ka ho tsepamisa maikutlo boitsebisong ba 'nete .

- **E-ba le Sepheo:** Tsepamisa maikutlo linthong tsa ho tsamaisa lintho, tse kang kemiso ea ngoana, liketsahalo tsa sekolo, kapa nako eo a e behetsoeng ke ngaka . Ka mohlala, ho e-na le ho re, “Ha u tsotelle thuto ea ngoana oa rōna,” e re, “Tichere e ile ea re kōpa hore re saene leqephe lena la mosebetsi oa sekolo o etsetsoang hae beke le beke, kahoo re lokela ho hokahanya seo.
- **Fana ka Bopaki ha bo Hloka-hala:** Haeba ho na le litokomane tsa bohlokoa, joalo ka litlaleho tsa sekolo kapa liforomo tsa bongaka, li arolelane ho tšehetsa lipuisano le ho netefatsa hore batsoali ka bobeli ba fumana lintlha tse nepahetseng.

8. BEHA CHECK-INS KHAFELANG

Ho hlophisa li-check-ins tsa kamehla, tse hlophisitsoeng ho ka thibela mathata ho tsoela pele ka nako.

- **Rera esale Pele bakeng sa Lintlafatso tsa Kamehla:** Ebang ke beke le beke, ka biweek kapa khoeli le khoeli, beha nako ea puisano e khutšoane kapa molaetsa oa ho nchafatsana ka liphetoho leha e le life, litaba, kapa liketsahalo tse tlang.
- **Boloka Liboka li le Lekgutshwanyane 'me li E-ba le Litholoana:** Lumellanang ka lethathamō la litaba pele le kena, 'me le khomarele lona. Qoba ho pheta liphapang tsa khale, 'me u tsepamise maikutlo tabeng ea ho etsa liqeto bakeng sa bokamoso.

9. E-BA LE HO TENYETSOE LE HO BOPELETSA HO KENYETSA

Ho ba motsoali-'moho hangata ho hloka ho sekisetsa le ho ikamahanya le maemo, haholo ha maemo a fetoha.

- **Bontša Boikemisetso ba ho Ikamahanya le Boemo:** Bophelo bo ka 'na ba se ke ba lebelloa, kahoo ho tenyetseha le kemiso le liqeto ho thusa ho hōlisa kamano ea tšebeliso-'moho . Ka mohlala, haeba motsoali-'moho le uena a hloka ho fapanyetsana mafelo-beke ka lebaka la boitlamo ba mosebetsi, leka ho mo amohela ha ho khoneha.
- **Batla Litharollo tsa Win-Win:** Tsepamisa maikutlo ho hlakiseng litharollo tse sebeletsang batsoali ka bobeli le ho tsoela ngoana molemo . Ka mohlala, haeba ho hloka phetoho ea kemiso, buisanang ka litsela tsa ho leka-lekana nako le ngoana e le hore batsoali ka bobeli ba ikutloe hore ho nepahetse.

10. SEBELISA SEBELISA THAROLLO EA LIKHOPA

Khohlano e ke ke ea qojoa, empa tsela eo u e sebetsanang le eona e etsa phapang e kholo ho boloka matla a matle a ho ba motsoali-'moho.

- **Lula U Khotse Nakong ea Liphapang:** Ha likhohlano li hlaha, hemela holimo ebe u khefutsa pele u araba . Qoba ho etsa lintho ka lepotlapotla kapa ho lumella khalefo hore e tsamaisa moqoqo.
- **Batla Bokena-lipakeng Haeba ho Hloka:** Haeba likhohlano li ke ke tsa rarolloa ka puisano e tobileng, nahana ka ho kenyelletsa motho ea sa nke lehlakore, joalo ka mokena-lipakeng, ho thusa ho tataisa lipuisano le ho fumana tharollo.

HO SEBETSANA LE KHOHLANO PAKENG TSA BATSOALI-'MOHO

Ho hlwaya mehloli ea likhohlano, ho sebelisa lisebelisoa bakeng sa ho theola likhang, le ho batla lipuisano ha ho hloka ke lintlha tsa bohlokoa tsa ho ba motsoali-'moho . Ka ho rarolla liqabang ka mafolo-folo le ho boloka puisano e bulehileng, batsoali ba ka theha likamano tse lumellanang tsa ho ba motsoali-'moho le tsona tse etelletsang boiketlo ba ngoana oa bona pele . Ho sebelisa mekhoha ena ha ho fokotse tsitsipano feela empa ho boetse ho khothalletsa tikoloho ea tšebeliso, e qetellang e tsoela batsoali le bana molemo ha ba ntse ba sebetsana le mathata a karohano.

HO KHETHOLLA MEHLOLI EA KHOHLANO

Likhohlano tsa botsoali-'moho hangata li hlaha ka litsela tse fapaneng mabapi le mokhoa oa ho hōlisa bana, litaba tsa botho pakeng tsa batsoali, kapa mathata a puisano . Ho hlwaya mehloli e meholo ea likhohlano ke mohato oa pele oa ho li laola le ho li rarolla ka katleho.

1. TLOAELEHILE KHOTHANO

- **Mekhoa ea Botsoali** : Mekhoa e sa tšoaneng ea taao, mekhoe, kapa lifilosofi tse akaretsang tsa botsoali li ka lebisa ho se lumellane.
- **Ho Rulahanya Likhohlano:** Likhohlano tse mabapi le nako e sebelisoang le ngoana, matsatsi a phomolo, kapa liphetofo tsa motsotso oa ho qetela kemisong li ka baka pherekano.
- **Mathata a Lichelete:** Ho se lumellane ka litšenyehelo tse amanang le bana kapa maikutlo a sa tšoaneng mabapi le tšebeliso ea chelete ho ka baka tsitsipano.
- **Karohano ea Puisano:** Ho se utloisisane, ho se hlake, kapa mekhoe e mebe ea puisano hangata e tlatsetsa khohlanong e tsoelang pele.
- **Mesaletsa ea Maikutlo ho Tsoa Kamano:** Litaba tsa maikutlo tse sa rarolloang pakeng tsa batsoali, joalo ka maikutlo a ho teneha, poulelo, kapa khalefo, li ka mpefatsa likhohlano tsa motsoali-'moho.

2. IKETS'ELISITSOE

- **Tseba lintho tse u susumetsang:** Nahana ka lintho tse u susumetsang maikutlo . Ho utloisisa hore na ke liketso life kapa mantsoe afe a bakang pherekano ho ka u thusa ho sebetsana le likhohlano ka ho itseba haholoanyane.
- **Lemoha Lipaterone:** Batla lihlooho tse iphetang likhohlanong tsa hau le motsoali-'moho le uena . Na ho na le maemo a ikhethileng a atisang ho baka likhang ? Ho khetholla mekhoe ena ho ka thusa ho rarolla sesosa sa likhohlano.

LISEBELISOA TSA HO FOKOTSA LIKHANG

Hang ha likhohlano li hlaha, ho bohlokoa ho ba le lisebelisoa le maano a ho theola likhang pele li ama kamano ea motsoali-'moho kapa ngoana hampe. Mona ke mekhoe e meng e sebetsang hantle:

1. KHAOA MAIKUTLO LE KHOPO

- **Ikhutse:** Haeba maikutlo a ntse a phahama, khutlela morao boemong boo . Phomolo e khuts'oane e ka fana ka nako ea ho phomola le ho fumana pono hape.
- **Sebelisa Mekhoa ea ho Theha:** Itloaetse mekhoe ea ho theola moea joalo ka ho phekumoloha ho tebileng, ho bala ho isa ho leshome, kapa ho bona sebaka se khutsitseng ho thusa ho laola maikutlo a hau.

2. Itloaetseng MAMELA

- **Mamela Hore U Utloisise:** Tsepamisa maikutlo ho seo motsoali e mong a se buang ntle le ho lokisetsa khalemelo ea hao . Bontša hore u leka ka tieo ho utloisisa pono ea bona.
- **Hlalosa le ho Thuisa:** Pheta seo u se utloileng ka mantsoe a hao. Sena se bontša hore u ela hloko 'me se thusa ho hlakisa ho se utloisisane.

3. TSEBA TSE DITHAHASELLANG TSA NGWANA

- **Boloka Ngoana Setsing:** Ikhopotse uena le motsoali-'moho le uena hore sepheo sa mantlha e lokela ho ba boiketlo ba ngoana oa hau . Theha lipuisano tse mabapi le se molemohali bakeng sa bona.
- **Sebelisa Lipolelo tsa "Ke":** Ho e-na le ho beha motsoali e mong molato, hlalosa maikutlo a hao le litlhoko tsa hao u sebelisa lipolelo tsa "Ke" . Ka mohlala, e re "Ke ikutloa ke tšoenyehile ka kemiso" ho e-na le "U lula u fetola kemiso."

4. BEHANG MELIBANE

- **Hlalosa Meeli ea Lipuisano:** Beha melao bakeng sa puisano e nang le tlhompfo, e kang ho se hoeletse, ho rohakana kapa ho kena hanong . Lumellana ho emisa moqoqo ha o chesa haholo.
- **Meeli ea Lihlooho :** Lumellanang ka lihlooho tse itseng tseo le ka buisanang ka tsona nakong ea lipuisano tsa batsoali le balekane, ho qoba litletlebo tsa botho tse ka eketsang tsitsipano.

5. BATLA THAROLLO MMOHO

- **Sebelisanang ka Litharollo:** Ho e-na le ho tsepamisa maikutlo mathateng, sebetsa hammoho ho fumana tharollo e sebetsang . Fana ka maikutlo 'me u bulehe ho sekisetsa.
- **Lula U Tsepamisitse Tharollo:** Boloka puisano e lebisitsoe ho rarolla bothata ho e-na le ho pheta litletlebo tse fetileng.

HO SEBETSANA LE MOTSOALI-'MOHO EA THATA

Ho tsamaisa kamano ea motsoali-'moho e ka ba phephetso, haholo-holo ha u sebetsana le motsoali-'moho le eena ea thata kapa ea nang le likhohlano tse phahameng . Karolo ena e hlalosa mekhoha ea ho laola maemo ana ka katleho, ho itšireletsa hammoho le ngoana oa hau maikutlong, le ho tseba nako ea ho batla tšehetso e eketsehileng.

HO TSAMAISA LIKAMANO TSE PHAHAMENG TSA LIKHOHLANO

Maemo a nang le likhohlano tse phahameng tsa batsoali le bana a ka baka maemo a sithabetsang ho batsoali le bana . Mona ke mekhoha e meng ea ho tsamaisa likamano tsena ka katleho:

1. Beha Meeli e Hlakileng

- **Hlalosa Melao ea Puisano:** Beha meeli mabapi le hore na u buisana joang le motsoali-'moho le uena neng . Mohlala, etsa qeto ea ho sebelisa mongolo kapa lengolo-tsoibila bakeng sa puisano, kaha lifomate tsena li ka fokotsa ho phahama ha maikutlo ha ho bapisoa le lipuisano tsa sefahleho kapa tsa mohala.
- **Fokotsa Lipuisano:** Tsepamisa maikutlo lipuisanong haholo-holo litabeng tsa botsoali, ho qoba litaba tsa botho tse ka bakang khohlano.

2. Lula U Khotse 'me U Ikokobetse

- Laola Maikutlo a Hao: Boloka maikutlo a hau nakong ea lipuisano . Haeba motsoali-'moho le uena a e-ba lehloeo kapa a le mabifi, itloaetse ho phekumoloha haholo kapa u khfutse moqoqong hore u boele u khobe matšoafo.
- Itloaetse Puisano e Ikemetseng: Sebelisa puo e hlakileng le e nang le tlhompho ha u hlalosa maikutlo a hau . Qoba mekhoha ea puisano e sa reroang kapa e mabifi e ka eketsang likhohlano.

3. Tokomane Tsohle

- Boloka Lirekoto: Ngola lipuisano tsohle le motsoali-'moho le uena, ho kenyeletsoa mangolo-tsoibila, melaetsa ea selefouno le lintlha tse tsoang lipuisanong tsa mohala . Sena se ka thusa haeba likhohlano li mpefala kapa haeba u hloka ho batla keletso ea molao nakong e tlang.
- Ela Hloko Liketsahalo Tsa Bohlokoa: Boloka tlaleho ea liketsahalo tsa bohlokoa, tse kang ketelo e sieo kapa lipuisano tsa lichelete, ho latela mekhoha e ka 'nang ea hloka ho buuo a hamorao.

4. Sebelisa Lipolelo tsa "Ke".

- Hlalosa Litlhoko tsa hau ka ho hlaka: Rala lintho tseo u amehileng ka tsona le litlhoko tsa hau u sebelisa polelo ea "I" ho fokotsa ts'ireletso . Ka mohlala, e re "Ke ikutloa ke tsielehile ha merero e fetoha motsotsong oa ho qetela" ho e-na le "U lula u fetola merero ntle le ho mpoella."

KAMOO U KA ITŠIRELLETSANG UENA LE NGOANA OA HAO MAIKUTLONG

Ho sireletsa boiketlo ba hao ba maikutlo le ba ngoana oa hao ke habohlokoa boemong bo nang le likhohlano tse phahameng tsa ho ba motsoali-'moho le uena . Mona ke mekhoha e meng ea ho netefatsa polokeho ea maikutlo:

1. HLOKOMELA PHEKO

- Tsepamisa Maikutlo Bophelong ba Hao bo Botle: Etsa mesebetsi ea ho itlhokomela e khothallatsang bophelo bo botle ba kelello le 'mele, joalo ka boikoetliso, boithabiso, kapa ho qeta nako le metsoalle le ba lelapa ba u tšehetsang.
- Batla Tšehetso: Bua le metsoalle, lelapa, kapa setsebi ka lipihlelo tsa hau . Ho ba le sistimi ea ts'ehetso ho ka u fa sebaka se sireletsehileng sa ho tsoa le ho fumana pono.

2. THIBELA NGWANA WA HAO KHOTHONG

- Qoba ho Akareletsa Ngoana oa Hao: U se ke ua arolelana mathata a batho ba baholo kapa likhohlano le ngoana oa hao . Boloka lipuisano ka litaba tsa botsoali-'moho pakeng tsa hao le motsoali-'moho le uena ho qoba ho beha ngoana bohareng.

- Khothalletsa Puisano e Bulehileng: Etsa sebaka seo ngoana oa hao a ikutloang a sireletsehile ho ntša maikutlo a hae ho sona . Ba tsebise hore ba ka bua le uena ka lintho leha e le life tse ba tšoenyang ba sa tšabe ho baka likhohlano.

3. MOHLALA MAIKUTLO PHELA

- Bontša Khotso: E-ba mohlala oa ho itšoara ka mokhoa o khutsitseng le o nang le tlhompfo ka pel'a ngoana oa hao, esita le ha u sebelisana le motsoali-'moho le eena ea thata . Sena se thusa ho ruta ngoana oa hao hore na a sebetsane joang le likhohlano a ntse a hōla.
- Khothaletsa Maikutlo a Maikutlo: Khothalletsa ngoana oa hao ho ntša maikutlo a hae ka tsela e phetseng hantle . Ba rute mekhoha ea ho sebetsana le boemo, joalo ka ho ngola litaba kapa ho bua ka maikutlo a bona.

4. BEHANG TEBELLO TSA 'NETE

- Amohela Meeli: Hlokomela hore u ke ke ua fetola boitšoaro ba motsoali-'moho le uena empa u ka laola maikutlo le likarabo tsa hau . Ho ipehela litebello tsa sebele ho ka fokotsa pherekano le matšoenyeho.

NAKO EA HO KENYELETSA MOKHA OA BORARO KAPA TŠEHETSO EA MOLAO

Maamong a mang, ho ka 'na ha hlokahala hore u kopanye le motho e mong kapa u batle tšebetso ea molao ho itšireletsa hammoho le ngoana oa hao . Mona ke matšoao a nako ea ho nka mohato ona:

1. PHEELA KHOTHA

- Lehloeo le Tsoelang Pele: Haeba ho se lumellane ho fetoha mokhoa 'me ho hola ho ba bora bo sa feleng, e ka ba nako ea ho batla lipuisano tsa litsebi ho thusa puisano le ho rarolla mathata.
- Ho hloka Tšebeliso: Haeba motsoali-'moho le uena a lula a hana ho sebelisana kapa ho buisana ka katleho mabapi le boikarabelo ba botsoali, lipuisano li ka fana ka tikoloho e hlophisitsoeng bakeng sa lipuisano.

2. TŠIRELETSO MAKHABANE

- Litšokelo kapa Tlhekefetso: Haeba ho na le litšokelo leha e le life tsa kotsi ea 'mele, tlhekefetso ea maikutlo, kapa ho ameha ka tšebeliso e mpe ea lithethefatsi, ke habohlakoa hore u batle keletso ea molao kapa u ikopanye le ba boholong hang-hang ho itšireletsa hammoho le ngoana oa hao.
- Mathata a Tšebeliso e Mpe ea Lithethefatsi: Haeba motsoali-'moho le uena a kile a sebelisa lithethefatsi hampe a amang bokhoni ba hae ba ho hlokomela ngoana, ho ka 'na ha hlokahala hore ho kenelle litabeng tsa molao ho netefatsa tšireletso.

3. PHEKO MOLAO

- Tlhokahalo ea Liphetofo: Haeba u hloka ho fetola litokisetso tsa tokelo ea molao, linako tsa ho etela, kapa tšebetso ea bana ka lebaka la liphetofo tsa maemo, tšebetso ea molao e ka thusa ho netefatsa hore liphetofo tsena li ngotsoe ebile lia sebetsa.

- Ho Phetha Litumellano: Haeba motsoali-'moho le uena a sa ikamahanye le litumellano tseo ho neng ho lumellanoe ka tsona nakong e fetileng (mohlala, tokelo ea molao ea ho hlokomela ngoana kapa tšehetso ea ngoana), ho ka 'na ha hloka hahala thuso ea molao ho phethahatsa litumellano tseo.

HO BATLA BOKELLANO HA HO HLOKAHALA

Haeba likhohlano li e-ba phephetso haholo ho li laola ka boinotšing, ho batla lipuisano e ka ba tsela e sebetsang ea ho rarolla liqabang le ho ntlafatsa puisano.

1. UTLOISISANG TS'ELISO

- **Tlhaloso ea Bokena-lipakeng:** Bokena-lipakeng bo kopanyelletsisa motho ea sa nke lehlakore ea thusang batsoali ho buisana ka katleho le ho fumana litharollo tse lumellanang . Mokena-lipakeng ha a nke lehlakore empa o tsamaisa lipuisano.
- **Melemo ea Bokena-lipakeng:** Bokena-lipakeng bo ka lebisa puisanong e molemonyana, ho fokotsa likhohlano le tharollo e lokiselitsoeng e finyellang litlhoko tse khethehileng tsa batsoali le ngoana.

2. NTHATI HO BATLA TSENA

- **Likhohlano tse Tsoelang Pele:** Haeba ho se lumellane ho etsahala khafetsa 'me ho sa rarolloe, lipuisano li ka fana ka tikoloho e hlophisitsoeng bakeng sa lipuisano.
- **Karohano ea Puisano:** Haeba u fumana ho le thata ho buisana le motsoali-'moho le uena ntle le likhohlano, mokena-lipakeng a ka tsamaisa lipuisano tse atlehang haholoanyane.
- **Liphetoho tse Bohlokoa:** Nahana ka bokena-lipakeng nakong ea liphetoho tse kholo tsa bophelo, joalo ka liphetoho tsa litokisetso tsa litlamong kapa boikarabello ba lichelete.

3. MOKHOA OA HO FUMANA MOTSAMAI

- **Babuelli ba Tšoanelehang ba Lipatlisiso:** Batla bakena-lipakeng ba sebetsanang le litaba tsa lelapa kapa tsa botsoali-'moho . Ba lokela ho ba le mangolo a nepahetseng le boiphihlelo.
- **Kopa Likhothaletso:** Batla likhothaletso ho tsoa ho metsoalle e tšepahalang, lelapa, kapa litsebi tsa molao tse nang le boiphihlelo mabapi le lipuisano tsa botsoali le balekane.

4. LOKISETSA LITŠOANTŠISO TSA TSENO

- **Khetholla Lipakane:** Pele ho kopano, hlakisa seo u tšepang ho se finyella ka lipuisano . Hlalosa lintlha tsa bohlokoa le mathata ao u batlang ho a rarolla.
- **Lula U Bulehile Maikutlo:** Atamela lipuisano ka boikemisetso ba ho sekisetsa le ho sebelisana . Ho ba le maikutlo a fapaneng ho ka etsa hore ho be le liphello tse ntle.

• TS'ELISITSOE MABAKANANE

- **Etsa Tumellano ea ho Kopana le Batsoali:** Ka mor'a lipuisano, ngola litumellano leha e le life tse entsoeng nakong ea thuto . Sena se thusa ho fana ka ho hlaka le boikarabello ho ea pele.
- **Tsoela Pele ho Puisano:** Boloka mecha ea puisano e bulehile ka mor'a lipuisano . Kena kamehla ho netefatsa hore batsoali ka bobeli ba khomarela litumellano le ho rarolla mathata leha e le afe a macha a hlahang.

Mokhatlo oa Afrika Boroa oa Bakena-lipakeng

<https://www.saam.org.za>

<https://www.saam.org.za/find-a-mediator>

MOKHOA OA HO SEBETSANA LE LIKHOHLANO KA KHOTSO LE KHOLISO

Esita le ka sepheo se setle, ho se lumellane ho tla etsahala . Ho tseba ho sebetsana le likhohlano tse na ka khutso ho bohlokoa bakeng sa ho boloka likamano tse phetseng hantle tsa botsoali-'moho.

1. DULA U KHOLISETSE, U LAOLE MAIKUTLO A HAO

- **Emisa Nako Pele U Araba:** Nka nako e seng kae ho hema pele u arabela, haholo-holo ha ntho e itseng e tsosa maikutlo a matla . Sena se tla u thibela ho bua ntho eo u ka ikoahlaelang eona.
- **Boloka Lentsoe la Hao le sa Nke Lehlakore:** Le ha u ikutloa u ferekane, boloka molumo oa hau o khutsitse . Ho phahamisa lentsoe kapa ho sebelisa lentsoe le hlabang ho ka mpefatsa khohlano.

2. LEBA KA THAROLLO, ESENG MATHATA

- **Lemoha Taba ka ho Hlakola:** Etsa bonnete ba hore batsoali ka bobeli ba bua ka hore na khohlano ke efe . Qoba litaba tse ka thoko kapa litletlebo tse sa amaneng tsa nakong e fetileng.
- **Sebetsa ka ho Sekisetsa:** Tsepamisa maikutlo tabeng ea ho fumana motheo o bohareng . Ipotse uena le motsoali-'moho le uena hore na ke tharollo efe e ka sebetsang bakeng sa batho ba babeli le bana.
- **Kōpa Thuso Haeba e Hloka:** Haeba khohlano e le thata haholo ho e rarolla u le mong, nahana ka ho tliša motho e mong ea sa nke lehlakore, ea kang mokena-lipakeng kapa moelets'i oa malapa, ho thusa ho fumana tharollo.

3. U SE KE UA KENYA NGWANA LIKANGANG

- **Sireletsa Ngoana Mahlomoleng:** Le ka mohla u se ke ua ngangisana ka pel'a ngoana oa hao kapa ua mo sebelisa e le lengosa pakeng tsa batsoali . Bana ha baa lokela ho ikutloa ba tlameha ho khetha lehlakore.
- **Boloka Lipuisano e le Botho:** Buisanang ka likhohlano tseo ngoana a sa li tsebeng, 'me le tiise hore ha ba pepesehetse khatello ea kelello ea mathata a batho ba baholo.

2. NAKO MAIKUTLO

- **Ikhutse ho Puisano:** Haeba maikutlo a phahama, lumela ho tloha sebakeng se itseng sa nako (ke hore, "Ha re etele sena hape ka mor'a lihora tse 24") . Sena se

nolofalletsa batsoali ka bobeli hore ba khobe matšoafu 'me ba nahane ka tsela e utloahalang haholoanyane.

HO QOBA LINTHO TSE HLAHISANG MAIKUTLO NAKONG EA PUISANO LE BATSOALI

Lintho tse ling tse susumetsang maikutlo li ka sitisa lipuisano tsa motsoali-'moho, tsa etsa hore puisano e se ke ea hlahisa litholoana kapa e halefile . Ho bohlokoa ho ela hloko lintho tse susumetsang le ho ithuta ho li laola.

1. TSEBA LITABA TSA HAO TSA MAIKUTLO

- Tseba Se U Hloakang: Nahana hore na ke lihlooho life kapa boitšoaro bo tsoang ho motsoali-'moho le uena bo bakang maikutlo a matla (mohlala, ho ikutloa u sa hlomphuo, ho nyatsoa, kapa ho hlokomolohua).
- Utloisisa Mohloli: Lintho tse ngata tse susumetsang maikutlo li bako a ke litaba tsa nako e fetileng tsa likamano . Ho hlokomela hore tsela eo u itšoarang ka eona e ka 'na eaba e thehiloe liphihlelong tsa nako e fetileng ho e-na le boemo ba hona joale ho ka u thusa ho rarolla bothata u khobile matšoafu.

2. U SE KE UA E TSEBA KA BOTHO

- Arohanyang Maikutlo ho tsoa ho Batsoali-'moho: Ikhopotse hore kamano ea ho ba motsoali-'moho e amana le ngoana oa hau, eseng ho rarolla liqabang tsa khale tsa botho . Lula u tsepamisitse maikutlo litabeng tsa ho hōlisa bana 'me u leke hore maikutlo a lerato a nakong e fetileng a se ke a ama tsela eo u itšoarang ka eona.
- Nka Maikemisetso a Matle: Ho e-na le ho potlakela ho etsa liqeto, nka hore liketso kapa mantsoe a motsoali-'moho le uena a tsoa sebakeng seo ngoana a amehileng ka sona, eseng takatso ea ho u khopisa.

3. SEBELISA MOKHOA OA HO RALA

- Phefumoloha 'me U Tsepamise Maikutlo hape: Ha u ikutloa u qala ho hema, sebelisa boikoetliso bo tebileng ba ho phefumoloha ho khutsisa . Ikemisetse ho tsepamisa maikutlo boiketlong ba ngoana oa hao ho e-na le maikutlo a hao.
- Nka Mohato ka Morao: Haeba taba e itseng e khathatsa haholo hore e ka buuo a hona joale, e amohele 'me u etse tlhahiso ea hore le buisane ka eona hamorao ha u ikutloa u phutholohile.

4. QOBA LIKARABO TSA LENGOLE

- Iphe Nako: Haeba u fumana molaetsa kapa maikutlo a u amang maikutlo, u se ke ua araba hang-hang. Iphe nako ea ho sebetsana le boitsebiso le ho ngola karabo e khutsitseng le e nahanelang.
- Moralo le ho Hlabolla Likarabo: Bakeng sa lipuisano tse thata, nahana ka ho ngola karabo ebe u e hlahloba hamorao . Sena se o lumella ho hlophisa puo efe kapa efe e sebetsang kapa e amang maikutlo.

Ho Thusa Bana ho Ikamahanya le Botsoali 'moho

Liphetoho li ka ba phephetso ho bana, haholo-holo boemong ba botsoali-'moho moo ho ka 'nang ha hloka hahala hore ba ikamahanye le mekhoa e mecha, litokisetso tsa bolulo, kapa liphetoho tsa lelapa . Ho fana ka tšehetso nakong ena ke habohlokoa ho thusa bana ho laola liphetoho hantle le ho boloka botsitso ba maikutlo.

Ho sebetsana le boitšoaro bo bobo bo bakoang ke karohano, ho laola maikutlo a ho ba molato baneng, le ho qoba ho beha ngoana bohareng ke likarolo tsa bohlokoa tsa ho ba motsoali-'moho ka katleho . Ka ho khothalletsa puisano e bulehileng, ho fana ka khothatso, le ho boloka meeli e hlakileng, batsoali ba ka thusa bana ba bona ho sebetsana le mathata a maikutlo a karohano . Ho tšehetsa bana ho ntša maikutlo a bona le ho matlafatsa likamano tse ntle le batsoali ka bobeli ha ho tlatse feela boiketlong ba bona ba maikutlo empa hape ho matlafatsa kamano ea motsoali-'moho . Qetellong, ho theha tikoloho ea tlhokomelo le tšehetso ho thusa bana ho atleha har'a lipheto ho le lipelaelo.

1. LOKISA PELE PELE LIPHETOHO

- **Buisanang ka Lipheto ho Tse Tlang:** Buisana le ngoana oa hao ka pheto ho e tlang esale pele . Sena se ka kenyelletsa lipheto ho tse kang ho fallela lehaeng le lecha, ho qala sekolo se secha, kapa ho ikamahanya le maemo a macha a lelapa . Hlalosa hore na ho tla etsahala eng le hore na ke hobane'ng, u sebelisa puo e lumellanang le lilemo tsa bona.
- **Sebelisa Lithuso Tse Bonahalang:** Bakeng sa bana ba banyenyane, lithuso tse bonahalang tse kang lichate kapa lik'halendara li ka ba thusa ho utloisisa kemiso ea nako ea pheto ho . Tšoea matsatsi a bohlokoa 'me u fane ka setšoantšo sa seo u ka se lebellang.

2. BOPA TSAMAISO LE KETSAHALO

- **Theha Mekhoa e Tšoanang:** Ho lumellana ke ntho ea bohlokoa ho thusa bana hore ba ikutloe ba sireletsehile nakong ea lipheto ho . Leka ho boloka mekhoa e tloaelehileng nakong ea lijo, linako tsa ho robala, le mesebetsi ea letsatsi le letsatsi, esita le har'a lipheto ho .
- **Matlafatsa Tsebo:** Boloka lintlha tse ling tse tloaelehileng bophelong ba ngoana . Sena e ka 'na ea e-ba lipapali tseo ba li ratang haholo, lipale tsa ho robala, kapa mekhoa e tloaelehileng e ba hopotsang tikoloho ea bona ea pele, e fanang ka matšelisano nakong ea ho lokisoa.

3. KHOTHALANG PUISANO PELE

- **Etsa Sebaka se Sireletsehileng bakeng sa Puisano:** Theha tikoloho eo ho eona bana ba ikutloang ba sireletsehile ho ntša maikutlo a bona le matšoenyeho a bona . Ba khothalletse ho arolelana maikutlo a bona mabapi le pheto ho , ebang ba thabile, ba tšohile, kapa ba ferekane.
- **Netefatsa Maikutlo a Bona:** Amohela le ho tiisa maikutlo a ngoana . Ba tsebise hore ke ntho e tloaelehileng ho utloa maikutlo a tsoakaneng nakong ea lipheto ho le hore u teng ho ba tšehetsa.

4. E-BA MAMELLO LE UTLOISISO

- **Ba fe Nako ea ho Itokisa :** Utloisisa hore lipheto ho li ka nka nako . Bana ba bang ba ka 'na ba ikamahanya le maemo kapele, ha ba bang ba ka 'na ba hloka nako e eketsehileng hore ba ikutloe ba phutholohile . E-ba le mamello 'me u fane ka khothatso nakong eohle ea tokiso.

- **Kena Kamehla:** Kena khafetsa le ngoana oa hau ho bona hore na o ikutloa joang ka lipheto ho tseo . Sena se bontša hore ua tsotella 'me u teng ho ba tšehetsa nakong ea phetoho.

5. BATLA THUSO YA BOTSEBI HAE HLOKAHA

- **Nahana ka keletso:** Haeba ngoana oa hao a sokola haholo ka phetoho ena, nahana ka ho batla thuso ho setsebi sa kelello ea bana kapa moeletsi . Ba ka fana ka tšehetso e eketsehileng le mekhoha ea ho thusa ngoana oa hau ho sebetsana ka katleho le boemo.

HO THUSA BANA HO HLA LOSA MAIKUTLO A BONA

Ho tšehetsa bana nakong ea lipheto ho le ho ba thusa ho ntša maikutlo a bona ke likarolo tsa bohlokoa tsa ho ba motsoali-'moho le bona ka katleho . Ka ho lokisetsa lipheto ho, ho boloka botsitso, ho khothalletsa puisano e bulehileng le ho ruta ho tseba ho bala le ho ngola maikutlong, batsoali ba ka fana ka tikoloho e matlafatsang e khothalletsang ho mamella le ho phela hantle maikutlong . Boiteko bona ha bo thuse bana feela ho sebetsana le liphephetso tsa ho ba motsoali-'moho le bona empa hape bo kenya letsoho khōlong ea bona le thabong ea bona ka kakaretso . Qetellong, mokhoa oa ho tšehetsa motsoali-'moho o matlafatsa kamano ea motsoali le ngoana 'me o hlomella bana ka tsebo eo ba e hlohang ho hlalosa maikutlo a bona bophelong bohle ba bona.

1. RUTA PUO E MAIKUTLO

- **Tsebisa Mantsoe a Maikutlo:** Thusa ngoana oa hao ho atolosa pokello ea hae ea mantsoe ka ho mo ruta mantsoe a hlalosing maikutlo a sa tšoaneng, a kang thabo, masoabi, tsieleho, nyakallo le tšabo . U ka sebelisa libuka, lichate, kapa likarete ho etsa hore ho be monate le ho hohela.
- **Mohlala oa Ponahalo ea Maikutlo:** Bontša maikutlo a phetseng hantle a maikutlo litšebelisanong tsa hau . Arolela maikutlo a hau pepeneneng 'me u bontše mokhoa oa ho a hlalosa ka litsela tse hahang . Ka mohlala, haeba u imetsoe kelellong, bua ka eona 'me u hlalose hore na u rerile ho sebetsana le boemo boo joang.

2. BOPA MENYETLA EA POLELO

- **Sebelisa Botaki le ho Bapala:** Khothalletsa bana ho ntša maikutlo a bona ka mekhoha ea boqapi e kang ho taka, ho penta kapa ho bapala ka lintho tsa ho bapala . Mesebetsi ena e ka sebetsa e le mokhoa oa hore bana ba buisane ka maikutlo ao ba ka 'nang ba thatafalloa ho a hlalosa ka mantsoe.
- **Pale ea Lipale le Papali-Karolo:** Sebelisa pale kapa tšoantšiso ho thusa bana ho hlalosa maikutlo a bona . Theha maemo hammoho moo libapali li tobanang le liphephetso tse fapaneng, e leng se susumetsang lipuisano mabapi le hore na libapali tseo ba ka ikutloa joang le ho li araba.

3. KHOTHATSA PUISANO KA MAIKUTLO

- **Botsa Lipotso Tse Bulehileng:** Kopanela ngoan'a hao lipuisanong ka maikutlo a bona ka ho botsa lipotso tse bulehileng tse kang, "Seo se entse hore u ikutloe

joang?" kapa "U nahana'ng ka boemo bona?" Sena se ba kothalletsa ho arolelana mehopollo le maikutlo a bona ka botebo.

- **Ho Mamela ka Matla:** Itloaetse ho mamela ka hloko ka ho fa ngoana oa hao tlhokomelo e feletseng ha a bua . Bontša kutloelo-bohloko le kutloisiso, 'me u qobe ho kena hanong kapa ho qhelela thōko maikutlo a bona. Sena se matlafatsa maikutlo a bona a ho utlua le ho ananeloa.

4. TLOAELEHANG POLELO E MAIKUTLO

- **Netefatsa Maikutlo a Bona:** Etsa hore ngoan'a hao a tsebe hore ho loketse ho ba le maikutlo a mangata, ho kopanyelletsa le masoabi, khalefo kapa ho tsieleha. Ho tloaeleha maikutlo ana ho thusa ho fokotsa sekhobo le ho kothalletsa bana ho itlhalosa ka bolokolohi.
- **Arolelana Maikutlo a Hao:** Arolelana maikutlo a hao le ngoana oa hao ka tsela e lumellanang le lilemo tsa hao, u bontše hore e mong le e mong o na le maikutlo le hore ho a ntša ho molemo ebile ho tloaelehile.

6. PHETHA LITŠOELE

- **Lits'oants'o tsa Maikutlo:** Etsa chate ea maikutlo moo ngoana oa hau a ka supang kapa a khethang maikutlo ao a nang le 'ona . Thuso ena e bonahalang e ka ba thusa ho fetisa maikutlo a bona habonolo.
- **Ho ngola koranta:** Kothalletsa bana ba baholo ho boloka bukana moo ba ka ngolang ka maikutlo le liphihlelo tsa bona . Ho ngola koranta e ka ba mokhoa oa kalafo oa bana ho sebetsana le maikutlo a bona boinotšing.

HO SEBETSANA LE KHANYETSO EA NGOANA KAPA LIKHOHLANO TSA BOTŠEPEHI

Bana ba ka 'na ba bontša boitšoaro bo bobele ka lebaka la khatello ea maikutlo le liphetoho tse tisoang ke karohano ea batsoali . Ho bohlokoa ho utloisisa le ho sebetsana le mekhoha ena ho thusa bana ho laola maikutlo a bona le ho boloka likamano tse ntle le batsoali ka bobeli.

1. Lemoha Lisosa Tse ka Sehloohong Tsa Boitšoaro bo Fosahetseng

- **Amohela Phello ea Karohano:** Lemoha hore boitšoaro bo bobele bo ka 'na ba bakoa ke maikutlo a ho hlonama, khalefo, kapa pherekano mabapi le karohano . Bana ba ka 'na ba se ke ba utloisisa boemo ka botlalo' me ba ka hlalosa maikutlo a bona ka ho etsa litšoantšiso.
- **Batla Lintho Tse Hlahang:** Ela hloko maemo a itseng kapa liketsahalo tse bonahalang li baka mekhoha e mebe, joalo ka ho fetoha ha tloaelo, ho sebelisana le lithaka, kapa likhopotso tsa karohano . Ho tseba lintho tse bakang mathata ho ka thusa batsoali ho rarolla bothata.

2. Boloka Puisano e Bulehileng

- **Kothalletsa ho Hlahisa Maikutlo:** Fana ka sebaka se sireletsehileng bakeng sa bana ho ntša maikutlo a bona . Botsa lipotso tse bulehileng mabapi le hore na ba ikutloa joang mabapi le karohano le ho netefatsa maikutlo a bona.

- **Buisanang ka Boitšoaro bo Fosahetseng U Khotsofetse:** Ha boitšoaro bo bobele bo etsahala, bua le bona ka khutso le ka mokhoa o hahang . Buisana ka hore na ke hobane'ng ha boitšoaro bo le bothata 'me u hlalobe maikutlo a bona, ho thusa ngoana ho hokahanya maikutlo a bona le liketso tsa bona.

3. Beha Meeli e Hlakileng le Litebello

- **Theha Melao e Tšoanang:** Beha melao le liphello tse hlakileng mabapi le boitšoaro malapeng ka bobeli . Ho lumellana ho thusa bana ho utloisisa litebello le ho fokotsa pherekano.
- **Khothalletsa Boitšoaro bo Botle:** Matlafatsa boitšoaro bo botle ka thoriso le meputso . Amohela ha ngoana oa hao a sebetsana le maikutlo a hae ka nepo, u mo khothalletse ho ntša maikutlo a hae ka litsela tse molemo.

4. Phethahatsa Maqheka a ho Loana le Boemo

- **Ruta mekhoha ea ho sebetsana le maemo :** Thusa ngoana oa hao ho hlaolela mekhoha ea ho sebetsana ka katleho le maikutlo a bona, a kang ho phefumoloha ho tebileng, ho ngola litaba, kapa ho sebelisa bonono ho hlalosa maikutlo . Lisebelisoa tsena li ka ba fa mekhoha e hahang ea maikutlo a bona.
- **Mohlala oa ho Phela ka Bophelo bo Botle:** Bontša mekhoha e metle ea ho sebetsana le boemo bo botle boitšoaronng ba hau . Bontša ngoana oa hao kamoo u sebetsanang le khatello ea maikutlo kapa pherekano, u mo khothalletse ho etsisa mekhoha e metle ea ho sebetsana le boemo.

5. Batla Thuso ea Litsebi Haeba ho Hlokahala

- **Nahana ka tlhabollo:** Haeba boitšoaro bo bobele bo tsoela pele kapa bo eketseha, nahana ka ho batla thuso ea litsebi . Setsebi sa kelello sa ngoana kapa moeletsi a ka fana ka ts'ehetso le maano a lumellanang le litlhoko tse khethehileng tsa ngoana oa hau le mathata a maikutlo.

HO LAOLA MAIKUTLO A MOLATO HO BANA

Hangata bana ba ikutloa ba le molato nakong ea karohano ea batsoali le ka mor'a eona, ba lumela hore ba ka 'na ba ikarabella bakeng sa liphetoho tse etsahalang lelapeng la bona . Ho bohlokoa ho sebetsana le maikutlo ana ho ba thusa ho utloisisa hore karohano ha se molato oa bona.

1. Etsa Hore Maikutlo a Molato a Tloaelehile

- **Amohela Maikutlo a Bona:** Netefatsa maikutlo a ngoana oa hao a ho ba molato ka ho a lumela . Ba tsebise hore ho tloaelehile ho ikutloa ka tsela ena nakong ea liphetoho tse khōlō joalo le hore ho loketse ho bua ka maikutlo ao.
- **Buisanang ka Mofuta oa Molato:** Thusa ngoana oa hao ho utloisisa hore na molato ke eng le hore na ke hobane'ng ha a ka ikutloa a le molato . Hlalosa hore hangata molato o hlaha ha re tsotella ba bang le hore ha ho bolele hore ba molato.

2. Khothatsa Ngoana oa Hao

- Tiisa Karolo ea Bona: Tiisetsa ngoana oa hao hore ha a ikarabelle bakeng sa karohano . Sebelisa puo e bonolo ho hlalosa hore ka linako tse ling batho ba baholo ba etsa liqeto tse sa amaneng le boitšoaro ba ngoana.
- Fana ka Tiisetso ea Lerato: Kamehla tiisa lerato la hao le tšehetso ho ngoana oa hao . Ba hopotse hore batsoali ka bobeli baa ba rata le hore karohano eo ha e fetole lerato leo.

3. Khothalletsa Puisano e Bulehileng

- Nolofatsa Lipuisano: Khothalletsa ngoana oa hao hore a bue ka maikutlo a hae a ho ba molato . Ba botse hore na ke eng e hlileng e etsang hore ba ikutloe ba le molato, 'me le hlahlobe maikutlo ao hammoho.
- Mamela U sa Ahlole: Etsa sebaka se sireletsehileng bakeng sa ngoana oa hao ho arolelana maikutlo a bona ntle le ho tšaba kahlolo kapa khalemelo . Ho buleha hona ho ka thusa ho fokotsa maikutlo a ho ba molato.

4. Ba thuse ho Tsepamisa Maikutlo ho Liphello Tse Ntle

- Lokisetsa Boemo Bocha: Thusa ngoana oa hau ho bona likarolo tse ntle tsa boemo, joalo ka ho qeta nako le motsoali ka mong le ho theha likamano tse matla . Ba khothalletse ho tsepamisa maikutlo melemong ea ho ba le mahae a mabeli a lerato.

6. Batla Tšehetso Haeba U Hloka Hala

- Kopanela Litsebi: Haeba maikutlo a molato a ba a sithabetsang kapa a phehella, nahana ka ho batla tšehetso ho setsebi sa kelello sa bana kapa moeletsisi ea ka fanang ka mekhoha ea ho laola maikutlo ana.

HO QOBA HO BEHA NGOANA MAHARENG

E 'ngoe ea lintlha tse thata ka ho fetisisa tsa ho ba motsoali hammoho ke ho qoba boemo boo ho bona ngoana a ikutloang a le har'a likhohlano tsa batsoali . Ho sireletsa ngoana likhohlano tsa batsoali ke habohlolo bakeng sa boiketlo ba bona ba maikutlo.

1. PHETHA MELIBANE

- **BOLOKA KAROHANO EA LITABA:** Qoba ho buisana ka litaba tsa batho ba baholo, ho se lumellane kapa likhohlano ka pel'a ngoana oa hao . Arola ka ho hlaka litaba tsa batsoali le likhohlano tsa botho.
- **BEA MELAELO MABAPI LE PUISANO:** Ha u buisana le motsoali-'moho le uena, boloka lipuisano li tsepame litabeng tsa ho hōlisa bana 'me u qobe ho buisana ka litlitlebo tsa botho tse ka 'nang tsa ama ngoana.

2. KHOTHALANG TS'EBETSO

- **BOITŠOARO BO BOTLE BA MOHLALA:** Bontša puisano ka tlhomphe le ho rarolla liqabang ka pel'a ngoana oa hao . Ho bontša mosa le tlhomphe ho motsoali e mong ho tiisa ho ngoana hore ho loketse ho rata batsoali ka bobeli.
- **LIPHAPANO TSA LIARASEO KA HO IKUTLOA:** Haeba ho hlaha liphapang, buisanang ka tsona boinotšing ntle le hore ngoana a be teng . Mokhoa ona o thusa ho sireletsa ngoana likhohlanong tsa batsoali le khatellong ea maikutlo.

3. TLAMISA BOTŠEPEHI LE LERATO

- **KHOTHATSA KAMANO LE BATSOALI KA BOBELI:** Hopotsa ngoana oa hao hore ho loketse ho rata batsoali ka bobeli le ho ba le likamano le e mong le e mong oa bona. Qoba ho etsa hore ba ikutloe ba le molato ka ho qeta nako le motsoali e mong.
- **QOBA PUO E MABE:** Qoba ho bua hampe ka motsoali e mong ka pel'a ngoana . Sena se ka baka likhohlano tsa botšephehi le ho beha ngoana boemong bo sa phutholohang.

4. BOPA MOKHOPO

- **SEBELISANA KA LIQETO:** Ha ho khoneha, etsa liqeto tse kopanetsoeng mabapi le maano le mekhoa ea ho hōlisa bana . Ho fana ka maikutlo a kopaneng ho thusa ho fokotsa pherekano le ho tiisa molaetsa oa hore batsoali ka bobeli ba ikemiselitse ho hlokomela ngoana.
- **LIBOKA TSA MOTSOALI-MONG:** Nahana ka liboka tsa ka mehla tsa motsoali-'moho ho buisana ka kemiso, maano a boitšoarō, le mathata afe kapa afe . Sena se ka thusa batsoali ka bobeli hore ba lule ba lumellana 'me ba tsepamisitse maikutlo lithokong tsa ngoana.

5. KHOTSO O BULELA PUISANO LE NGWANA

- **BA KHOTHATSENG HO BUA:** Etsa sebaka seo ngoana oa hao a tla phutholoha ho ntšha maikutlo le maikutlo a hae . Ba tsebise hore ba ka buisana le motsoali e mong le e mong haeba ba ikutloa ba imetsoe.
- **MAMELA 'ME U SEBELISE:** Ha ngoana oa hao a u bolella maikutlo a hae, mamela ka hloko 'me u tiise maikutlo a hae . Sena se bontša hore u hlomphe phihlelo ea bona 'me se ba khothalletsa hore ba buisane ka bolokolohi.

HO KOPANYA LIKAMANO TSE NCHA KAPA BATSOALI BA BOHATO

Ho kopanya likamano tse ncha kapa batsoali ba bohato ka matla ho hōlisa bana ho ka ba phephetso empa ke habohlakoa bakeng sa ho theha tikoloho ea lelapa e tšehetsang. Mona ke mekhoa e meng ea ho laola phetoho ena ka katleho:

1. PUISANO SEHLOOHO

- **BUA KA LIPHETOHO PHANTSI:** Buisana le ngoana oa hao ka likamano tse ncha ka tsela e tobileng le e lumellanang le lilemo . Ba khothalletse ho ntšha maikutlo a bona le matšoenyeho a bona.

- **KENYA LE MOTSOALI E MONG:** Ha ho khoneha, buisana ka kamano e ncha le motsoali-'moho le uena . Ho ba tsebisa ho ka thusa ho fokotsa likhohlano tse ka bang teng le ho etsa hore ho be le bonngoe.

2. TSEBELLA MONYANE

- **TSEBA NAKO:** Tsebisa molekane e mocha kapa motsoali oa bobeli butle-butle, u lumelle ngoana ho ikamahanya le maikutlo pele a kopana ka seko. Nahana ka ho buisana ka litebello le meeli le molekane oa hau e mocha.
- **RERA LITEKELO TSA KHATELLO E TLASE:** Lokisetsa ho itlosa bolutu ka ho itlosa bolutu, le ho tsamaea ka khatello e tlase ho tsamaisa kenyelletso ea tlhaho . Mesebetsi ea lelapa e ka thusa ho fokotsa tsitsipano le ho etsa hore bohle ba phutholohe.

3. TS'OATSO MOHLOMI

- **KHOTHATSA TUMELLANO:** Etsa nako ea hore ngoana oa hao a be le kamano le molekane e mocha kapa motsoali oa bobeli . Fana ka menyetla ea hore ba qete nako e ntle ba le hammoho ntle le khatello.
- **TŠEHETSA LITŠEBELETSO TSE NTLE:** Khothaletsa litšebeliso tse ntle le ho matlafatsa likamano tse ncha ka ho totobatsa melemo ea ho ba le lipalo tse ling tse tšehetsang bophelong ba bona.

4. HLOMPHO MOLELI

- **TLHALOSA MESEBETSI KA HO PHELA:** Theha mesebetsi le litebello tse hlakileng bakeng sa molekane e mocha kapa motsoali oa bobeli , ho netefatsa hore e mong le e mong o utloisisa sebaka sa hae ka har'a lelapa. Sena se thusa ho thibela ho se utloisisane le ho khothalletsa tšebeliso.
- **BEA METELLO HO KAKARETSO:** Lemoha hore molekane e mocha a ka 'na a ba le mekhoha kapa meeli e fapaneng ea botsoali . Buisanang le ho lumellana hore na ba tla ameha hakae liqetong tsa botsoali.

6. SHEBELLA MAIKUTLO MAIKUTLO

- **TSEBA LE NGOANA WA HAO:** Kamehla botsa ngoana hore na o ikutloa joang ka kamano e ncha . Ba fe sebaka se sireletsehileng sa ho hlalosa maikutlo a bona, le ho tiisa maikutlo a bona.
- **ELA HLOKO LIPHETOHO:** Sheba matšoao leha e le afe a ho tsieleha kapa liphetoho boitšoaronng ba ngoana oa hao . Rarolla mathata afe kapa afe hang-hang 'me u fane ka tiisetso.

HO SEBETSANA LE PHALLISO KAPA LIKETSABALO TSA BOHLOKOA TSA BOPHELO

Ho falla kapa liketsabalo tsa bohlokoa bophelong li ka hlalosa khatello ea maikutlo le ho hloka botsitso maemong a ho ba motsoali le motsoali a le mong . Tsela ea ho laola liphetoho tsena ka katleho ke ena :

1. BUISANA PELE LE HANGATA

- Buisanang ka Mehato e ka 'nang ea Etsoa: Haeba ho falla ho se ho le haufi, buisana le motsoali-'moho le ngoana oa hao kapele kamoo u ka khonang . Ponaletso e thusa bohle ho itokisetsa phetoho.
- Kenyelletsa Ngoana oa Hao: Khothalletsa ngoana oa hao ho arolelana maikutlo le maikutlo a bona mabapi le ho falla ho ka bang teng . Ho ananela lintho tseo ba

amehileng ka tsona ke habohlokoa ho ba thusa ho sebetsana ka katleho le boemo boo.

2. TLHOKOMELA PHETHO

- Outline Logistics: Sebelisanang 'moho ho theha moralo o qaqileng oa phetoho o sebetsanang le litaba tsa tsamaiso, joalo ka litokisetso tsa bolulo, linako tsa ketelo le lipalangoang.
- Beha Mekhoa e Mecha: Theha mekhoa e mecha bakeng sa ngoana oa hau tikolohong ea hae e ncha, ho kenyeletsoa likolo, mesebetsi le metsoalle . Ho tloaelana ho ka thusa ho bebofatsa phetoho.

3. HLOKOMELA MAIKUTLO A MAIKUTLO

- Lemoha Likarabo Tsa Maikutlo: Utloisisa hore ho falla ho ka tsosa maikutlo a sa tšoaneng baneng, ho akarelletsa masoabi, matšoenyeho le thabo . E-ba le mamello 'me u ba tšehetse ha ba ntse ba laola maikutlo ana.
- Khothalletsa ho Itlhalisa: Etsa hore ngoana oa hao a khone ho ntša maikutlo a hae, ebang ke ka bonono, ka ho ngola, kapa ka moqoqo . Sena se ka ba thusa ho sebetsana le maikutlo a bona ka katleho.

4. PHETHA TSAMAISO

- Khomarela Litumellano Tse Teng: Leka ho boloka litokisetso le litumellano tse teng tsa botsoali ka hohle kamoo ho ka khonehang ho fana ka maikutlo a botsitso nakong ea phetoho.
- Tsepamisa maikutlo ho Tumellano: Ho tsitsisa mekhoa le puisano ho bohlokoa . Tiisetse ngoana oa hao hore batsoali ka bobeli ba tla tsoela pele ho ba thusa ho sa tsotellehe lipheto ho tseo.

5. KENYA MOKHOA OA BORARO HA HO HLOKAHALA

- Batla Tataiso ea Setsebi: Haeba phetoho e bonahala e le thata haholo, nahana ka ho kenyelletsa setsebi sa malapa kapa moeletsi ea sebetsanang le litaba tsa phalliso.
- Sebelisa Litšebeletso Tsa Bokena-lipakeng: Haeba ho e-na le likhohlano mabapi le phalliso, lipuisano li ka thusa ho tsamaisa lipuisano le ho fihlela litumellano tse sebetsang bakeng sa batsoali ka bobeli.

HO IKAMAHANYA LE LIPHETOHO LITLHOKONG TSA NGOANA OA HAO HA A HŪLA

Ha bana ba ntse ba hōla, litlhoko tsa bona lia fetoha, tse hlokang hore batsoali ba fetole mekhoa ea bona ea ho hōlisa bana ka tsela e loketseng . Tsela ea ho sebetsana le lipheto ho tsena ka katleho ke ena :

1. LULA U TSEBA KA MEHATO EA NTHOTSOHO

- **Ithute:** Itloaetse ka mekhahlelo ea kholo ea ngoana oa hau ho utloisisa litlhoko tsa bona tse ntseng li tsoela pele . Tsebo ena e ka u thusa ho lebella mathata le ho fetola tsela eo u hōlisang bana ka eona.
- **Batla Lisebelisoa:** Sebelisa libuka, lingoliloeng le lisebelisoa tsa botsoali tse fanang ka leseli mabapi le kholo ea ngoana . Nahana ka ho kenela lihlopha tsa botsoali kapa liforamo bakeng sa tšehetso le likeletso.

2. BOLOKANG PUISANO PELE

- **Khothalletsa ho Kena Kamehla:** Etsa kemiso ea ho kena le ngoana oa hau ho buisana ka maikutlo a hae, lithahasello tsa hae, le lipheto ho leha e le life tseo a ka

bang le tsona . Sena se khothalletsa puisano e bulehileng 'me se matlafatsa kamano ea hau.

- **Mamela ka Kelo-hloko:** E-ba momameli ea mafolofolo nakong ea lipuisano le ngoana oa hao . Netefatsa maikutlo a bona le ho fana ka khothatso ha ba ntse ba shebana le liphihlelo tse ncha le mathata.

3. FETOLA MAWA MOTSOALI

- **Fetola Mekhoa ea Taao:** Ha bana ba ntse ba hōla, ba ka 'na ba hloka mekhoe e sa tšoaneng ea taao . Fetola mokhoa oa hau ho latela lilemo tsa bona, botho ba bona le litlhoko tsa maikutlo.
- **Fana ka Boipuso:** Khothalletsa boipuso ka ho lumella ngoana oa hao ho iketsetsa liqeto tse tsamaellanang le lilemo . Sena se ba thusa ho aha boits'epo le ho ntlafatsa tsebo ea ho etsa liqeto.

4. SEBELISANA LE MOTSOALI

- **Tsebahatsa Mekhoa e Metle:** Sebetsa 'moho le motsoali-'moho le uena ho etsa bonnete ba hore ho na le botsitso mabapi le maano le litebello tsa botsoali . Mokhoa ona o momahaneng o thusa ngoana oa hao hore a ikutloe a sireletsehile a bile a tšehelitsoe.
- **Buisanang ka Litlhoko tse Fetohang:** Kamehla buisana ka liphetohe leha e le life litlhoko kapa boitšoaro ba ngoana oa hao le motsoali-'moho le uena ho fetola mekhoe ea botsoali ka tsela e nepahetseng.

5. Itokisetse MATHATA A PHETOHO

- **Amohela Mathata:** Hlokomela hore ho ikamahanya le maemo a fetohang a litlhoko tsa ngoana oa hao ho ka ba thata . E-ba le mamello ho uena le ngoana oa hau ha le ntse le shebana le liphetohe tse.
- **Nahana ka Tšehetso ea Litsebi:** Haeba ngoan'a hao a loana le liphetohe tse kholo kapa mathata a tsoelo-pele, nahana ka ho batla thuso ea setsebi ho setsebi kapa moeletsi ea sebetsanang le tsoelo-pele ea ngoana.

MALEBELA A SEBETSANG A HO HAHA LELAPA LE KOPANTSOENG

Ho kopanya malapa e ka ba ts'ebetso e putsang empa e rarahaneng, kaha e kenyelletsa ho kopanya mekhoe e fapaneng ea malapa, meetlo le botho . Mona ke malebela a sebetsang a ho thusa ho etsa bonnete ba phetoho e bonolo le ho theha lelapa le kopaneng le lumellanang:

1. Buisana ka Botho le ka Botšephehi

- Khothaletsa Puisano: Theha tikoloho e bulehileng moo litho tsohle tsa lelapa li ikutloang li phutholohile ho arolelana mehopolo le maikutlo a tsona . Liboka tsa kamehla tsa lelapa li ka nolofatsa puisano.
- Beha Litebello: Buisanang ka seo setho ka seng se lebelletseng ho tsoa mokhatlong o mocha oa lelapa, ho akarelletsa le mesebetsi le boikarabelo.

2. Nka nako ea hau

- Lumella Liphetohe: Utloisisa hore ho kopanya malapa ho nka nako . E-ba le mamello e mong le e mong 'me u lumelle likamano hore li hōle ka tlhaho.
- Qoba ho Potlaka: U se ke ua qobella likamano pakeng tsa bana ba motho kapa pakeng tsa bana le balekane ba bacha. Etsa hore likhokahano li hōle ka lebelo la tsona.

3. Beha Likarolo le Meeli e Hlakileng

- Hlalosa Likarolo Tsa Botsoali: Hlalosa ka ho hlaka karolo ea motsoali ka mong mohahong o mocha oa lelapa . Buisanang hore na boikarabelo ba botsoali bo tla aroloa joang ho qoba pherekano le likhohlano.
- Beha Meeli: Behela bana meeli mabapi le ho ameha ha batsoali ba bobeli . Netefatsa hore bana ba utloisisa le ho hlompha meeli ena.

4. Etsa Litloaelo Tsa Lelapa

- Qala Litloaelo Tse Ncha: Etsa meetlo e mecha ea lelapa kapa meetlo e kenyeletsang motho e mong le e mong . Sena se ka thusa ho hōlisa boikutlo ba ho ameha le bonngoe har'a litho tsa lelapa.
- Kenyelletsa Litloaelo tsa Khale: Kopanya meetlo ho tsoa lelapeng le leng le leng ho theha maikutlo a tsoelo-pele le tlhomphe bakeng sa semelo sa motho e mong le e mong.

6. Khothalletsa Mesebetsi ea Tlamahano

- Rulahanyang Linako Tsa Lelapa: Hlophisa liketsahalo tse lumellang litho tsa lelapa hore li kopane sebakeng se monate le se khatholohileng . Sena se ka kenyelletsa maeto, masiu a papali, kapa ho pheha hammoho.
- Kopanela Boithabiso bo Abelanang: Lemoha lithahasello tse tšoanang har'a litho tsa lelapa 'me le kopanele ho itlosa bolutu kapa mesebetsi e le 'ngoe ho matlafatsa likamano.

7. Matlafatsa Likamano tsa Batho ka Botho

- Sebelisa Nako ea Motho a le Mong: Khothalletsa tlamahano ea motho ka mong pakeng tsa bana ba motho le batsoali. Sena se thusa ho aha ho tšepana le ho tebisa likamano.
- Hlompha Motho ka Mong: Ananela le ho tšehetsa botho le litlhoko tsa ngoana e mong le e mong, e leng se etsang hore ba ikutloe e le ba bohlokoa.

8. E-ba ea Tšehetsang Maikutlo a Bana ba Hao

- Amohela Maikutlo: Hlokomela hore bana ba ka ba le maikutlo a sa tšoaneng, ho akarelletsa ho hlonama, mōna, kapa pherekano . Netefatsa maikutlo a bona 'me u fane ka kholiseho.
- Khothalletsa Polelo e Bulehileng: Etsa sebaka se sireletsehileng bakeng sa bana ho hlalosa maikutlo a bona le matšoenyeho mabapi le mokhoa oa ho kopanya.

9. Rarolla Likhohlano ka Mokhoa o Hahang

- Bea Maano a Tharollo ea Likhohlano: Theha litataiso tsa ho rarolla liphapang . Khothalletsa litho tsa lelapa ho buisana ka bolokolohi le ka tlhomphe.
- Qoba Leeme: Tšoara bana bohle ka ho lekana le ka toka . Qoba ho bontša leeme, kaha sena se ka baka lehloeo le likhohlano.

10. Ela Hloko Mekhoa ea Botsoali

- Lulahanya Litsela: Buisanang ka lifilosofi tsa botsoali 'me le leke ho hokahanya mekhoa ea hau . Ho lumellana ha tao le litebello ho ka thusa ho theha tikoloho e tsitsitseng haholoanyane.
- Hlompha Bolaoli ba e Mong le e Mong: Hlokomelang le ho hlompha bolaoli ba e mong joaloka batsoali . Tšehetsang liqeto tsa e mong ka pel'a bana.

11. Batla Thuso ea Litsebi Haeba ho Hlokahala

- Nahana ka Keletso ea Lelapa: Haeba ho kopanya malapa ho ba thata haholo, nahana ka ho batla thuso ho setsebi sa malapa kapa moeletsi ea sebetsanang le malapa a tsoakiloeng.
- Lithupelo le Lihlopha tsa Tšehetso: Ho kenya letsoho lithupelong kapa lihlopheng tsa tšehetso tse tsepamisitseng maikutlo ho kopantseng malapa ho fumana temohisiso le ho arolelana liphihlelo le ba bang.

12. Itloaetse ho Fetolana le ho Ikamahanya le maemo

- Itokisetse ho Fetoha: Utloisisa hore ho kopanya malapa ho ka hloka ho fetofetoha ha maemo le litebello . Ikamahanye kamoo ho hlokalang ho lumellana le litlhoko tsa e mong le e mong.
- Lula U na le Pono: E-ba le pono e nepahetseng 'me u ikemisetse ho fetola maano ha maemo a lelapa a ntse a fetoha ha nako e ntse e ea.

TATAISO EA NGOANA EA HO KOPANA LE BATSOALI

1. Co-Parenting ke eng?

Ho ba motsoali-'moho ho bolela hore batsoali ba hao ka bobeli ba sebetsa 'moho ho u hlokomela, le hoja ba se ba se ba sa lule 'moho . Sena se mabapi le ho etsa bonnete ba hore u ikutloa u ratoa le ho tšehetsoa ke bona ka bobeli .

2. Ke Hobane'ng ha Batsoali ba Ka ba Lula Ba arohane?

Ka linako tse ling, batsoali ba etsa qeto ea hore ho molemo hore ba lule malapeng a sa tšoaneng. Sena ha se fetole tsela eo ba u ratang ka eona. Ba batla ho etsa bonnete ba hore u thabile ebile u phetse hantle, 'me ho ba motsoali-'moho ke tsela e 'ngoe ea ho etsa joalo.

3. Maikutlo a Hao ke a Bohlokoa

Ke ntho e tloaelehileng ho ba le maikutlo a mangata a fapaneng nakong ena. U ka 'na ua ikutloa u hloname, u ferekane, kapa u bile u halefile . Ke habohlokoa ho hopola hore maikutlo a hau a nepahetse. Bua ka tsona le motho eo u mo tšepang, joaloka motsoali, tichere kapa motsoalle ea haufi.

4. Ho Utloisisa Kemiso ea Hao e Ncha

Ho ba motsoali hammoho ho bolela hore u ka ba le kemiso e ncha . U ka 'na ua qeta matsatsi a itseng u e-na le motsoali e mong 'me matsatsi a mang u e-na le e mong . Ho ba le tloaelo ho u thusa ho tseba seo u ka se lebellang . Haeba u sa kholisehe ka kemiso ea hao, botsa batsoali ba hao kapa le shebe khalendara hammoho.

5. Ho Etela 'Mè le Ntate

Ha u etela motsoali e mong le e mong, ke monyetla oa ho qeta nako e ntle le bona. O ka ba le mesebetsi e fapaneng ntlong e 'ngoe le e 'ngoe, e ka bang monate ! Hopola hore batsoali ka bobeli ba batla ho ithabisa le uena le ho etsa hore u ikutloe u le oa bohlokoa.

6. Ho Buisana le Batsoali ba Hao

Ke habohlokoa ho arolelana maikutlo le maikutlo a hao le batsoali ka bobeli. U ka khona:

- Sebelisa Mantsoe a Hao: Haeba ho na le ho hong ho u tšoenyang, mo tsebise.
- Botsa Lipotso: Haeba u ferekanngoa ke ntho e itseng, u se ke ua tsilatsila ho botsa.
- Hlalosa Litlhoko Tsa Hao: Haeba u hloka ntho e itseng, bolella batsoali ba hao kamoo ba ka u thusang kateng.

7. Ho Feta Linakong Tse Thata

Ka linako tse ling, lintho li ka utloahala li le thata, 'me ho lokile. Litlhaliso tse ling tse ka u thusang ke tsena:

- Bua ka Hona: Arolelana maikutlo a hao le motho eo u mo tšepang.
- Boloka Journal: Ho ngola ho ka u thusa ho ntša maikutlo a hao.

- **Nka Moea o Tebileng:** Ha u ikutloa u tsielehile, iphe nako ea ho hema ka botebo 'me u phomole.

8. Ho ithabisa le Batsoali ka Bobeli

Leka ho fumana litsela tsa ho thabela nako le batsoali ka bobeli . U ka:

- **Rerang Mesebetsi Hammoho:** Ebang ke ho bapala lipapali, ho ea serapeng sa boikhathollo, kapa ho shebella filimi, fumana lintho tse monate tseo le ka li etsang hammoho.
- **Keteka Matsatsi a Khethehileng:** Hopola hore batsoali ka bobeli ba batla ho keteka matsatsi a hau a tsoalo le matsatsi a phomolo, kahoo etsa bonnete ba hore le rera mesebetsi e monate hammoho.

9. Seo U Lokelang ho se Etsa Haeba U Ikutlo U Halefile

Haeba u ikutloa u hloname kapa u ferekane, leka mekhoa ena:

- **Bua le Motho e Mong:** Bua le motho e moholo eo u mo tšepang ka maikutlo a hao.
- **Thala kapa U Thehe:** Botaki bo ka u thusa ho hlalosa maikutlo a hau ha ho le thata ho fumana mantsoe.
- **Lula U le Mahlahahlaha:** Ho tsoela ka ntle ho ea bapala kapa ho palama baesekele ea hau ho ka u matlafatsa.

10. Malebela a Thusang Bakeng sa Katleho ea ho Kopana le Batsoali

- **E-ba le Tlhompho:** Tšoara batsoali ka bobeli ka mosa le ka tlhompho . E thusa ho theha tikelohlo e ntle bakeng sa bohle.
- **E-ba ea Fetohang:** Ka linako tse ling merero e fetoha, 'me ho lokile. Leka ho ikamahanya le maemo le ho tsamaea le phallo.
- **Lula U E-na le Maemo a Matle:** Tsepamisa maikutlo linthong tse molemo tsa ho ba le matlo a mabeli le malapa a mabeli a u hlokomelang.

Lithemphleite tsa Co-Parents

HO LAOLA LITŠENYEHelo TSE AMANANG LE BANA LEQEPHE LA MOSEBETSI

Litaelo:

1. **Thathamisa litšenyehelo tsohle tse amanang le bana:** Ngola fatše litšenyehelo tsohle tse amanang le ngoana(bana) . Sena se ka kenyelletsa litšenyehelo tsa khoeli le khoeli hammoho le litšenyehelo tsa nakoana kapa tsa nako e le 'ngoe.
2. **Arola litšenyehelo:** Sebelisa lihlopha tse fanoeng ho thusa ho hlophisa tsela eo u sebelisang chelete ka eona.
3. **Sheba kamoo u sebelisang chelete kateng:** Sebelisa karolo e qetellang ho rera le ho hlahloba tsela eo u sebelisang chelete ka eona khoeling e tlang.

1. Litšenyehelo tsa Khoeli le Khoeli tse Amanang le Bana

Sehlopha sa Litšenyehelo	Tlhaloso ea Litšenyehelo	Chelete ea Khoeli	Lintlha
Matlo	Rente/Mortgage		
Lisebelisoa	Motlakase, metsi, peterole, inthanete		
Lijo	Lijo, lijo		
Liaparo	Liaparo tse ncha, lieta		
Thuto	Mokete oa sekolo, lisebelisoa, thupelo		
Tlhokomelo ea bophelo	Inshoreense, ho etela ngaka, meriana		
Mesebetsi e Eketsehileng	Lipapali, 'mino, tantši		
Lipalangoang	Petroli, lipalangoang tsa sechaba, litšenyehelo tsa kolo		
Tlhokomelo ya bana	Tlhokomelo ea bana, ho hlokomela bana		
Tse fapaneng	Limpho, boithabiso, mesebetsi		
Kakaretso ea Litšenyehelo tsa Khoeli			

2. Litšenyehelo tsa Nako e le 'Ngoe

Tlhaloso ea Litšenyehelo	Chelete	Matsatsi	Lintlha
Mohlala: Mokete oa letsatsi la tsoalo			
Kakaretso ea Litšenyehelo tsa Nako e le 'Ngoe			

3. Litšenyehelo tse sa Lebelloang

Ngola litšenyehelo tse sa lebelloang tse amanang le ngoana tseo u ka li lebellang:

1. _____
2. _____
3. _____

4. Moralo oa Lichelete oa Khoeli le Khoeli

Sebelisa karolo ena ho rala tekanyetso ea hau ea khoeli le khoeli ho latela litšenyehelo tsa hau le chelete e kenang.

Moputso oa Khoeli le Khoeli	Chelete
Motsoali 1 Moputso	
Motsoali 2 Chelete	
Kakaretso ea Chelete	

Kakaretso ea Litšenyehelo tsa Khoeli	
Budget Ho Letse (Moputso - Litšenyehelo)	

5. Ho Hlahloba Litšenyehelo Tsa Hao

1. Ke litšenyehelo life tse amanang le bana tse u makatsang ka ho fetisisa?

○ _____

2. Na ho na le sebaka seo u ka fokotsang litšenyehelo ho sona?

○ _____

3. U ka rera joang hamolemo bakeng sa litšenyehelo tse sa lebelloang nakong e tlang?

○ _____

4. Buisana le motsoali-'moho le uena hore na le tla laola litšenyehelo tsena hammoho joang.

○ _____

6. Mehato ea Khato

Ho latela tlhahlobo ea hau, ngola bonyane mehato e meraro eo u ka e nkang ho laola litšenyehelo tse amanang le bana ka katleho haholoanyane:

1. _____

2. _____

3. _____

KOPANELO VS. LEQEPHE LA MOSEBETSI LA LIQETO TSA MOTHO KA MONG

Litaelo:

1. Sebelisa leqephe lena ho fumana liqeto tse amanang le khōliso ea ngoana oa hau.
2. Buisana ka ntho e 'ngoe le e 'ngoe le motsoali-'moho le uena 'me u e arole e le **Qeto e Kopanetsoeng** kapa **Qeto ea Motho ka Mong** .
3. Sebelisa sebaka se fanoeng ho eketsa lintlha kapa lintlha tse ling tse eketsehileng.

Lihlopha tsa liqeto

Sebaka sa Qeto	Qeto/Mohlala o Ikgethileng	Qeto e Kopanetsoeng (J)	Qeto ea Motho ka Mong (I)	Lintlha/Mehopolo
Thuto	Khetho ea sekolo			
	Litlhoko tsa thuto e khethehileng			
	Mosebetsi ea kantle ho thuto			
	Litebello tsa mosebetsi oa sekolo			
Bophelo bo Botle le Bophelo bo Botle	Tlhokomelo ea bongaka (ngaka, ngaka ea meno)			
	Liente			
	Likhetso tsa lijo			
	Tšehetso ea bophelo bo botle ba kelello			
Mokhoa oa Letsatsi le Letsatsi	Kemiso ea nako ea ho robala			
	Mekhoa ea hoseng			
	Mosebetsi ea lapeng le boikarabelo			
	Meeli ea nako ea skrine			
Matsatsi a Phomolo le Mekete	Mananeo a matsatsi a phomolo			
	Matsatsi a tsoalo (meralo ea mokete)			

Sebaka sa Qeto	Qeto/Mohlala o Ikgethileng	Qeto e Kopanetsoeng (J)	Qeto ea Motho ka Mong (I)	Lintlha/Mehopolo
	Meetlo ea lelapa (e ncha kapa ea khale)			
	Matsatsi a phomolo le merero ea maeto			
Taeo	Melao le meeli			
	Liphello tsa boitšoarō bo bobe			
	Puisano ka taeo			
	Khothatso le thorisō			
Lichelete	Tšehetso ea bana le monehelo ea lichelete			
	Litšenyehelo tsa thuto (thuto, thepa)			
	Litšenyehelo tsa kantle ho thuto (lipapali, likampo)			
	Litšenyehelo tsa bongaka			
Tse ding	Lipheto ho tsa litokisetso tsa bolulo			
	Matla a lelapa (balekane ba bacha, bana ba motho)			
	Ho falla (ho fallela sebakeng se secha)			
	Liketsahalo tsa bohlokoa tsa bophelo (ho nyala hape, joalo-joalo)			

Lipotso tsa ho Thuisoa:

1. **Ke liqeto life tseo ho leng thata ho li tšohla kapa ho lumellana ka tsona?**
 - _____
2. **Re ka ntlafatsa puisano ea rona joang mabapi le liqeto tse kopanetsoeng le tsa motho ka mong?**
 - _____
3. **Na ho na le liqeto tse tlang tseo re lokelang ho li ela hloko ? Haeba ho joalo, li ngole mona.**
 - _____
4. **Re ka tiisa joang hore ngoana oa rōna o ikutloa a phutholohile ho ntša maikutlo a hae liqetong tsee?**
 - _____

Leano la Mosebetsi:

1. **Rulaganya Seboka:** Bea nako e itšego ya go hlahloba le go ahla-ahla letlakala le la go šoma gotee.
 - Letsatsi: _____ Nako: _____
2. **Theha Sistimi ea ho Latela:** Etsa qeto ea hore na u tla etela leqephe lena khafetsa hakae ho netefatsa hore le lula le le bohlokoa ebile le le nakong .
 - Hangata: _____
3. **Beha Litaelo tsa Puisano:** Etsa qeto ea hore na u tla buisana joang ka liqeto tse eang pele (mohlala, ka mongolo, lengolo-tsoibila, kapa liboka tsa motho ka mong).
 - _____

LEQEPHE LA MOSEBETSI LA KEMISO EA BOTSOALI

Litaelo:

1. Tlatsa boitsebiso ba ngoana oa hao ka holimo.
2. Sebelisa litafole tse ka tlaase ho hlalosa kemiso ea botsoali ba hao.
3. Buisanang le ho phethela kemiso le motsoali-'moho le uena.
4. Hlahloba kemiso kamehla 'me u lokise ha ho hlokahala.

TŠEBELETSO MONYANE

Lebitso la Ngoana:	
Letsatsi la tsoalo:	
Lebitso la Sekolo/Motšehare:	

1. Kemiso ea Botsoali ea Beke le Beke

Letsatsi la Beke	Motsoali 1	Motsoali 2	Lintlha
Mantaha			
Labobeli			
Laboraro			
Labone			
Labohlano			
Moqebelo			
Sontaha			

2. Kemiso ea Matsatsi a Phomolo le Liketsahalo tse Khethehileng

Matsatsi a phomolo/Ketsahalo	Matsatsi	Motsoali ea Nang le Boikarabelo	Lintlha
Paseka			
Keresemese			
Matsatsi a tsoalo			
Matsatsi a Phomolo a Sekolo			
Liketsahalo Tse Ling			

3. Lipalangoang le Pickup / Drop-off Details

Ketsahalo	Sebaka	Motsoali ea Nang le Boikarabelo	Nako	Lintlha
Ho tlohela sekolo				
Ho lata Sekolong				
Mesebetsi e Eketsehileng				
Maeto a Mang				

4. Maikutlo a khethehileng le Lintlha

- **Liketho tsa puisano:**

- **Mabitso a bohlokoa:**

- **Ngaka:** _____
- **Lebitso la Sekolo:** _____

- Lebitso la Tšohanyetso: _____

- Lintlha tse ling/Litlhahiso:

5. Tlhahlobo le Litokiso

- Letsatsi la Kemiso ea Tlhahlobo: _____

- Lintlha tse tsoang ho Tlhahlobo:

- Litokiso li Hlokahala:

LEQEPHE LA TŠEBETSO EA MEELI EA BOTSOALI-'MOHO

Leqephe lena la tšebetso le etselitsoe ho thusa uena le motsoali-'moho le uena ho tseba, ho theha le ho boloka meeli e nepahetseng e tla ntlafatsa likamano tsa hau tsa ho ba motsoali-'moho le uena. Ka ho tlatsa mehato e latelang, o tla theha moralo o hlakileng o tla sireletsa kamano ea hau le boiketlo ba ngoana oa hau.

MOHATO 1: HO NAHANA KA LIHLOKO TSA HAO

Pele u buisana le motsoali-'moho le uena ka meeli, iphe nako ea ho nahanisisa ka litlhoko tsa hau le litebello tsa hau . Araba lipotso tse latelang ho u thusa ho hlakisa seo e leng sa bohlokoa ho uena.

1. Ke libaka life tsa bohlokoa tseo ke utloang hore meeli e le ea bohlokoa ka ho fetisisa?

(mohlala, puisano, ho etsa liqeto, taolo ea nako, sebaka sa botho)

2. Na ho na le maemo a itseng a bakileng likhohlano kapa mathata nakong e fetileng?

3. Ke hloka eng ho tsoa ho motsoali-'moho le 'na hore ke ikutloe ke hlomphuoa le ho tšehetsoa karolong ea ka?

4. Ke batla ho sebetsana le litaba tsa botho kapa maikutlo joang ha ke buisana le motsoali-'moho le 'na?

MOHATO 2: TSEBA MELAO EA SEHLOOHO EA MOTSOALI-'moho

Sebetsa ka mekhahlelo e latelang ho hlalosa meeli e itseng e tla tataisa kamano ea hau ea ho ba motsoali le molekane . Nahana ka pono ea hau le se nepahetseng ho motsoali-'moho le uena.

1. METLO YA KHOPANO

Re tla buisana joang ? (Khetha mokhoa: mongolo, lengolo-tsoibila, mohala, likopano tsa hau ka bouena, lits'ebetso tsa ho holisa bana)

Re tla buisana neng ? (Beha linako kapa litataiso bakeng sa litaba tse sa potlakang le tse potlakileng)

Ke lintho life tse thibetsoeng ho buisana ? (Litaba tsa botho, litaba tsa likamano tsa nakong e fetileng, joalo-joalo)

Re tla sebetsana joang le ho se lumellane ? (Maqheka a ho theola sekahla, tšebeliso ea lipuisano haeba ho hlokahala)

2. MEELI EA NAKO EA MOTSOALI

Re tla sebetsana le liphetoho tsa kemiso joang ? (Bonyane tsebiso e hlokahalang bakeng sa liphetoho, litebello tsa ho tenyetseha)

Ts'ebetso ea matsatsi a phomolo le liketsahalo tse khethehileng ke efe ? (Ho hlophisa matsatsi a phomolo, matsatsi a tsoalo, liketsahalo tsa sekolo)

Meeli ea nako ea ho ba motsoali ke efe ? (Ho etela ngoana ka nako ea motsoali e mong, ho tloha / ho lata)

3. MEEDI EA HO E TSA LIQETO

Ke liqeto life tse tla etsoa hammoho, 'me ke life tse ka etsoang ka bolokolohi ? (Bongaka, thuto, extracurricular, bolumeli)

Re tla sebetsana joang le ho se lumellane ha liqeto tsa bohlokoa ? (Ho kena lipakeng, ho batla likeletso tsa motho oa boraro, ho sekisetsa)

4. MEELI EA MOTHO

Meeli ea litšebeliso tsa botho ke efe ? (Ho buisana ka likamano tse ncha, ho arolelana litaba tsa sechaba, ho kopana le balekane ba bacha)

Re batla ho boloka boinotšing ba rona joang ? (Litaba tsa lichelete, bophelo ba motho, litšebeliso le metsoalle le ba lelapa)

MOHATO OA 3: HO BEHELA MELILO BAKENG SA PHOLOHO EA NGWANA

1. Re tla etsa bonnete ba hore ngoana oa rona o tsitsitse joang malapeng ? (mohlala, mekhoha ea ho robala, boitšoarō, melao ea nako ea skrine)

2. Re ka etsa joang hore ngoana oa rona a se ke a tšoaroa ke likhohlano ? (mohlala, ho se buisane ka liphapang ka pel'a ngoana)

3. Ke litebello life tseo re li arolelanang mabapi le ho tšehetsa ngoana oa rona maikutlong ? (mohlala, ho khothaletsa likamano tse ntle le batsoali ka bobeli)

MOHATO 4: TLOBISO EA MELI LE SHEBA

Ho beha meeli ke mohato oa pele feela . Nahana kamoo uena le motsoali-'moho le uena le tla boloka le ho lokisa meeli ena ha nako e ntse e ea.

1. Re tla hlahloba le ho hlahloba meeli ea rona joang ? (Beha kemiso ea nako: kotara, habeli ka selemo, kapa selemo le selemo)

2. Re tla etsa'ng haeba moeli o tšelo a ? (Buisanang ka liphello le mokhoa oa ho rarolla mathata afe kapa afe a hlahang)

3. Leano la rona la ho sebetsana le liphetoho tsa maemo a bophelo ke lefe ? (mohlala, balekane ba bacha, phalliso, liphetoho mananeong a mosebetsi)

MOHATO 5: TUMELLANO KA MEDILI

Hang ha u se u qetile leqephe la mosebetsi, kopana le motsoali-'moho le uena ho buisana le ho phethela meeli ea botsoali-'moho le uena. U ka sebelisa sebaka sena ho akaretsa litumellano tsa hau tsa bohlokoa:

TS'ELISO LITUmellano

LITUmellano NAKO MOTSOALI

LIQETO LITUmellano

LITUMELANO TSA MOTHO

MORALO OA HO HOLISA BANA

Moralo ona o fana ka moralo o hlophisitsoeng oa ho thusa batsoali ho sebelisana le bana ka katleho, ho netefatsa lithahasello tse ntle tsa ngoana ha ba ntse ba theha puisano e hlakileng le boikarabello.

Batsoali :

Mabitso a Motsoali 1:

Mabitso a Batsoali ba 2:

Bana(bana):

Mabitso a Ngoana 1 (DOB):

Mabitso a Ngoana a 2 (DOB):

Mabitso a Bana a 3 (DOB):

Letsatsi la Tumellano:

[Kenya Letsatsi]

I. KEMISO NAKO EA BOTSOALI

Matsatsi a beke:

Nako ea Motsoali 1: [Matsatsi le linako]

Nako ea Motsoali 2: [Matsatsi le linako]

Mafelobekeng:

Nako ea Motsoali 1: [Phetoho ea mafelo-beke haeba e teng, hlalosa linako]

Nako ea Motsoali oa 2: [Phetoho ea mafelo-beke haeba e teng, hlalosa linako]

Matsatsi a phomolo:

Lilemo tse sa tloaelehang:

[mohlala, Paseka le Motsoali 1, Keresemese le Motsoali 2, joalo-joalo]

Esita le Lilemo:
[mohlala, Paseka le Motsoali oa 2, Keresemese le Motsoali 1, joalo-joalo]
Matsatsi a phomolo:
Nako ea Motsoali 1: [Matsatsi le linako]
Nako ea Motsoali 2: [Matsatsi le linako]
2. Liketsahalo tse Khethehileng:
Matsatsi a tsoalo:
Letsatsi la tsoalo la ngoana le tla sebelisoa le [hlalosa motsoali kapa ho potoloha] kapa ho arolelanoa batsoali.
Letsatsi la tsoalo la Motsoali 1: [Kenyelletsa lintlha tsa kemiso].
Letsatsi la tsoalo la Motsoali oa 2: [Kenyelletsa lintlha tsa kemiso].
Liketsahalo tsa Sekolo/Lithuto tse eketsehileng:
Batsoali ka bobeli ba khothalletsoa ho ba teng liketsahalong tsa sekolo, litšoantšiso le mesebetsing e meng ea ka mor'a sekolo, ntle le haeba ba lumellana ka tsela e 'ngoe.

II. PUISANO PAKENG TSA BATSOALI

1. Puisano e Akaretsang:

- a. Batsoali ba lumela ho buisana ka tlhompheho ka litaba tsohle tse amanang le bana . Liqeto tsohle tse kholo li tla tšohloa pele li etsoa.

2. Mekhoa e ratoang:

- a. [Imeile, Sesebelisoa sa Botsoali, Mongolo, Mohala, kapa motho ka boena]
- b. Nako ea karabelo: Batsoali ka bobeli ba lumellana ho arabela nakong ea [lihora tse 24 kapa tse 48] bakeng sa litaba tse seng tsa tšohanyetso.

3. Puisano ea Tšohanyetso:

- a. Boemong ba tšohanyetso mabapi le ngoana, motsoali ea nang le ngoana o tla ikopanya le motsoali e mong hang-hang ka [Mohala, Mongolo, joalo-joalo].

4. Bolaoli ba ho Etsa Liqeto:

- a. Liqeto tse kholo (mohlala, Thuto, Bongaka, Bolumeli):
 - i. Batsoali ka bobeli ba tlameha ho lumellana ka liqeto tse khōlō tse amanang le thuto ea ngoana, litlhoko tsa bongaka, kapa khōliso ea bolumeli.
 - ii. Haeba ho e-na le ho se lumellane, batsoali ba tla batla lipuisano.

b. Liqeto tsa letsatsi le letsatsi:

- i. Motsoali e mong le e mong a ka etsetsa ngoana liqeto tsa hae tsa letsatsi le letsatsi nakong ea botsoali (mohlala, lijo, nako ea ho robala, mesebetsi).

III. PHEFO LE PHETOHO EA NGWANA

1. Tumellano Ho Feta Mahae:

- a. Batsoali ka bobeli ba lumellana ho etsa tikoloho e tsitsitseng, e tsitsitseng bakeng sa ngoana . Litloaelo tsa motheo tse kang nako ea ho robala, mosebetsi oa sekolo o etsetsoang hae le taeo li lokela ho tšoana le ho fokotsa khatello ea kelello ho ngoana.

2. Tšehetso ea Maikutlo:

- a. Batsoali ka bobeli ba lumellana ho tšehetsa ngoana maikutlong nakong ea liphetoho pakeng tsa malapa . Ha ho motsoali ea tla bua hampe ka e mong ka pel'a ngoana kapa a kenye ngoana litabeng tsa batho ba baholo.

3. Ho boloka Likamano:

- a. Batsoali ka bobeli ba tla khothaletsa ngoana ho ba le likamano tse ntle le motsoali e mong le lelapa le leholo (mohlala, bo-nkhono le bo-ntate-moholo, bo-rakhali/malome) . Ho letsetsa mohala kapa ho qoqa ka video le motsoali e mong ho tla lumelloa ka lihora tse loketseng haeba ngoana a lakatsa.

IV. MAIKARABELO TSA CHELETE

1. Tšehetso ea Bana:

- a. Tšehetso ea bana e tla lefshoa ho latela taelo ea lekhotla.
- b. Liphetoho leha e le life tsa tšehetso ea bana li tlameha ho lumellanoa kapa ho sebetsoe ka mecha ea molao.

2. Litšenyehelo tse Abelanoeng:

- a. Batsoali ka bobeli ba lumellana ho arolelana litšenyehelo tse amanang le:
 - i. Litšenyehelo tsa bongaka (tse sa lefelloeng): Arohane [50/50] kapa peresente e 'ngoe.
 - ii. Litšenyehelo tsa thuto: Arola [50/50] kapa liphesente tse ling.
 - iii. Mesebetsi e meng: Arola [50/50] kapa liperesente tse ling.
 - iv. Liaparo le Thepa: [Kamoo litšenyehelo li tla arolelanoa ka teng kapa haeba motsoali ea nang le tokelo ea ho hlokomela ngoana o tla sebetsana le tsona.]

3. Litšenyehelo li lokela ho ngoloa, 'me litefello li lokela ho etsoa matsatsing a [X] ka mor'a ho fumana bopaki ba litšenyehelo.

V. RAROLLO LIKHOTO

1. Tharollo ea Likhohlano:

- a. Haeba ho hlaha liphapang tseo batsoali ba ke keng ba li rarolla ka bobona, ba lumellana hore ba qale ka ho batla lipuisano pele ba nka khato leha e le efe ea molao . Tsereganyo e tla diragala mo nakong ya [matsatsi a le 30] morago ga kgotlhang e e tlhagang.

2. Ho Fetola Leano la Co-Parenting:

- a. Leano lena le ka fetoloa haeba litlhoko tsa ngoana li fetoha kapa haeba maemo a hlaha . Lipheto ho leha e le life li tlameha ho lumellana ka lengolo ke batsoali ka bobeli.

VI. LITUMELLANO TSOHLE

1. Phalliso:

- a. Haeba motsoali e mong a rera ho falla sebaka se fetang [lik'hilomithara tse X], o tlameha ho fana ka tsebiso [matsatsi a 60 kapa a 90] ho motsoali e mong . Motsoali ea falla o boetse o tlameha ho etsa tlhahiso ea kemiso e nchafalitsoeng ea ho hōlisa bana e le ho lumellana le phetoho ea sebaka.

2. Kenyelletso ea Balekane ba Bacha:

- a. Batsoali ka bobeli ba lumellana ho ema [likhoeli tse X] pele ba tsebisa ngoana molekane e mocha . Batsoali ka bobeli ba tla buisana ka qeto ena esale pele ho netefatsa hore tokiso ea ngoana e tla pele.

3. Social Media:

- a. Lifoto le lintlha tse mabapi le ngoana li ke ke tsa kenngoa mecheng ea litaba tsa sechaba ntle le tumello ea batsoali ka bobeli.

VII. TUMELLANO HO QETELA LE MATŠEENA

Rōna, ba saenneng ka tlaase mona, re lumela ho latela lipehelo tse boletsoeng morerong ona oa ho kopanya bana le ho beha boiketlo ba bana ba rōna pele ho tsohle.

Tshaeno ea Motsoali 1:

Letsatsi: _____

Tlhaeno ea Batsoali ba 2:

Letsatsi: _____

LETHATHAMO LA TLHOKOMELISO BAKENG SA HO KOPANA LE BATSOALI KA KATLEHO

1. TS'ELISO	
<input type="checkbox"/>	Theha Puisano e Bulehileng: Lumellanang ka mekhoha ea puisano e ratoang (mongolo, mohala, imeile).
<input type="checkbox"/>	Kemiso ea ho Kena Kamehla: Beha linako tse tloaelehileng tsa ho buisana ka litlhoko tsa ngoana le liphetohe leha e le life.
<input type="checkbox"/>	Sebelisa Puo e Ntle: Qoba ho bua mantsoe a fosahetseng ka e mong ka pel'a ngoana.
<input type="checkbox"/>	Ho Mamela ka Matla: Etsa boiteko bo matla ba ho mamela lintho tseo e mong a amehileng ka tsona le maikutlo a e mong.
2. TS'ELISO MOTSOALI	
<input type="checkbox"/>	Etsa Kemiso ea Botsoali: Etsa kemiso e qaqileng e hlahosang litokisetso tsa tokelo ea molao (beke le khoeli, khoeli le khoeli).
<input type="checkbox"/>	Kenyelletsa Matsatsi a Phomolo le Liketsahalo tse Khethehileng: Rera matsatsi a phomolo, matsatsi a tsoalo le matsatsi a phomolo esale pele.
<input type="checkbox"/>	Litokomane tsa Pick-up / Drop-off Locations: Hlalosa ka ho hlaka moo phapanyetsano e tla etsahala.
<input type="checkbox"/>	Moralo oa ho Fetola Maemo: Kenyelletsa le litokisetso bakeng sa liphetohe tsa motsotso oa ho qetela kapa maemo a tšohanyetso.
3. MAIKARABELO TSA CHELETE	
<input type="checkbox"/>	Litumellano tsa Tšebetso ea Bana: Netefatsa litumellano tse hlakileng mabapi le litefo tsa tšebetso ea bana.
<input type="checkbox"/>	Arolelana Litšenyehelo: Hlalosa hore na litšenyehelo li tla aroloa joang (thuto, tlhokomelo ea bophelo bo botle, mesebetsi ea kante ho sekolo).
<input type="checkbox"/>	Latela Litšenyehelo: Boloka tlaleho ea litšenyehelo tse amanang le ngoana le monehelo e tsoang ho batsoali ka bobeli.
4. HO ETSA LIQETO	
<input type="checkbox"/>	Liqeto tse Kopanetsoeng: Hlalosa libaka tsa bohlokoa moo liqeto tse kopanetsoeng li hlokaalang (thuto, tlhokomelo ea bophelo bo botle, bolumeli).
<input type="checkbox"/>	Tharollo ea Likhohlano: Theha mokhoa oa ho rarolla liphapang (ho kena lipakeng, ho fana ka tlhabollo).
<input type="checkbox"/>	Boloka Lirekoto: Ngola liqeto tsa bohlokoa le litumellano tseo u ka khutlelang ho tsona ha ho hlokaala.
5. MELAO LE MELAO	
<input type="checkbox"/>	Beha Meeli ea Botsoali: Hlalosa hore na ke eng e amohelehang mabapi le boikarabelo le boikarabelo ba botsoali.
<input type="checkbox"/>	Melao e tsitsitseng: Lumellanang ka melao e tsitsitseng le mekhoha ea khalemelo ho theha tikoloho e tsitsitseng bakeng sa ngoana.

<input type="checkbox"/>	Hlomphang Nako: Qoba litšitiso tse sa hlokahaleng nakong ea ho hōlisa bana.
6. KAKARETSO BOPHELONG BA NGOANA	
<input type="checkbox"/>	E-ba Teng Liketsahalong Tsa Bohlokoa: Batsoali ka bobeli ba lokela ho ea liketsahalong tsa sekolo, mesebetsing ea ka mor'a sekolo le linakong tsa kopano ha ho khoneha.
<input type="checkbox"/>	Tšehetsa Kamano ea Emong le e Mong le Ngoana: Khothalletsa ngoana ho ba le kamano e matla le batsoali ka bobeli.
<input type="checkbox"/>	Kenyeletsa Likamano Tse Ncha: Buisanang ka hore na balekane ba bacha kapa batsoali ba lenyalo la bobeli ba tla ameha joang bophelong ba ngoana.
7. TS'ELISO NGWANA	
<input type="checkbox"/>	Etelletsa Litlhoko Tsa Ngoana Pele: Kamehla nahana ka litlhoko tsa ngoana tsa maikutlo le tsa nama ha u etsa liqeto.
<input type="checkbox"/>	Khothalletsa Polelo e Bulehileng: Lumella ngoana hore a hlalose maikutlo a hae mabapi le tokisetso ea ho ba motsoali hammoho.
<input type="checkbox"/>	Tlhokomela Phetoho: Buisana le ngoana hore na o ikutloa joang mabapi le liphetoho le ketelo.
8. MOTOKOLO	
<input type="checkbox"/>	Tumellano ea Tlhokomelo: Netefatsa hore ho na le tumellano e hlakileng le e tlamang ka molao ea tokelo ea molao e teng.
<input type="checkbox"/>	Mabitso a Tšohanyetso: Boloka lethathamo la mabitso a tšohanyetso 'me u le arolelane.
<input type="checkbox"/>	Tliahisoleseding ea Bongaka: Arolelana lintlha tse amehang tsa bongaka, ho kenyeletsoa lintho tse amanang le ho kula, meriana, le lintlha tsa ho iteanya le ngaka.
9. TS'ESO MATS'ELA	
<input type="checkbox"/>	Haha Marang-rang a Tšehetso: Khetholla litho tsa lelapa kapa metsoalle e ka tšehetsang tokisetso ea ho holisa bana.
<input type="checkbox"/>	Batla Thuso ea Setsebi ha e Hlokahala: Nahana ka lihlopha tsa tlabollo kapa tsa botsoali ho ntlafatsa matla a kholiso ea bana.
10. TS'ELISO TS'OANELO	
<input type="checkbox"/>	Rulahanya Litlhahlobo Tsa Kamehla: Beha linako tsa ho hlahloba le ho lokisa tokisetso ea ho holisa bana ha ho hlokahala (likhoeli tse ling le tse ling tse 3-6).
<input type="checkbox"/>	E-ba le Bohle ho Maikutlo: Khothaletsang maikutlo a tšepahalang ho tsoa ho e mong mabapi le se sebetsang le se hlokanang ntlafatso.

Lipampiri tsa Mosebetsi bakeng sa Bana

MAIKUTLO LEQEPHE LA MOSEBETSI: HO HLAHISA MAIKUTLO KA TŠEBELISANO-MOHO LE BATSOALI

Litaelo bakeng sa Bana:

1. Iphe nako ea ho nahana hore na u ikutloa joang ka ho lula malapeng a mabeli kapa boemo ba batsoali ba hao ba ho ba motsoali hammoho.
2. Sebelisa leqephe lena ho hlahisa maikutlo a hau ka mantsoe le litšoantšo . Ha ho na likarabo tse nepahetseng kapa tse fosahetseng - bua 'nete feela ka maikutlo a hau.

KE ENG E E THABISANG?

Ngola lintho tse tharo tse u thabisang ka ho ba motsoali le molekane:

- 1.
- 2.
- 3.

KE ENG E E HLOMANG?

Ngola lintho tse tharo tse u utloisang bohloko kapa tse u khopisang ka ho ba motsoali le molekane:

- 1.
- 2.
- 3.

U TŠOENYEHA KA ENG?

Ngola matšoenyeho afe kapa afe ao u nang le 'ona mabapi le ho ba motsoali-'moho le uena:

-
-
-

U BATLA ENG?

Haeba u ne u ka fetola ntho e le 'ngoe ka boemo boo, e ne e tla ba eng?

-
-
-
-

U KA E TSA ENG?

Nahana kamoo u ka sebetsanang le maikutlo a hao kateng . Ngola lintho tseo u ka li etsang ha u hloname kapa u tšoenyehile:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

KE MANG YO O KA THUSANG?

Ngola batho bao u ka buang le bona ha u e-na le maikutlo a matla:

-
-
-
-

LENGOLO MOTSOALI

Ngolla batsoali ba hao lengolo le lekhutšoanyane ka maikutlo a hao:

'Mè le Ntate ba ratehang,

U IKUTLOA JOANG?

Ngola mantsoe a seng makae a hlalolang hore na u ikutloa joang ka litokisetso tsa batsoali ba hao tsa ho ba motsoali le molekane?

Lisebelisoa tse Eketsehileng

1. [Buka ea Phetoho ea Lelapa la Ka bakeng sa Bacha \(Ho sebetsana le tlhalo\)](#)
2. [Buka ea Phetoho ea Lelapa la Ka bakeng sa Bana \(Ho sebetsana le tlhalo\)](#)
3. [Letsatsi la ho hokana habedi \(Buka ya Dipale ka Tlhalo\)](#)
4. [Kholiso ea Botsoali ho Tsoa hole: Tataiso bakeng sa Batsoali ba Arohileng ba Lulang hole le Bana ba Bona](#)
5. [Buka ea maikutlo ea ka: ho reha mabitso le ho hlahloba maikutlo](#)

9. HALA MAIKUTLO A HAO

Thala setšoantšo se bontšang kamoo u ikutloang kateng ka ho lula malapeng a mabeli kapa ho ba motsoali-'moho le batsoali ba hao:

(Thala setšoantšo sa hau mona)



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