



**Buku ya Ntirho ya Swiengetelo swa Rihanyo
2025. Hi lembe ra 2025**

Tafula ra Swilo leswi nga endzeni

TAFULA RA SWILO LESWI NGA ENDZENI	2
MANGHENELO	3
I YINI KU NAMARHELA.....	3
XANA SWIHLANGANISI SWI VUMBIWA NJHANI.....	3
SWIYENGE SWA NHLUVUKISO WA KU NAMARHELA.....	4
NTIRHO WA MUHLAYISI WA LE HENHLA.....	5
TIMODELO TA NTIRHO WA LE NDZENI	5
HA YINI KU NAMARHELA SWI RI SWA NKOKA EKA MAHANYELO YA HINA	5
HI SWIHI SWITAYILI SWO HAMBANA-HAMBANA SWA KU NAMARHELA:	6
LESWI SWITAYILI SWO HAMBANA-HAMBANA SWA KU NAMARHELA SWI LANGUTEKAKA HA YONA EKA VANA	6
LESWI SWITAYILI SWO HAMBANA-HAMBANA SWA KU NAMARHELA SWI LANGUTEKAKA HA YONA EKA VANHU LAVAKULU	7
KU YA EKA XITAYILI XA KU NAMARHETA LEXI SIRHELELEKEKE	8
TINDHAWU TIN'WANA TINDLELA TO HLAMULA	10
NKONGOMISO WA XITAYILI XA KU NAMARHELA LEXI KHOMEKEKE HI KU KARHATEKA	13
KU NAMARHELA LEXI PAPALATAKA-KU LAHLA	17
XITAYILI XA KU NAMARHELA LEXI NGA HLELANGIKI- LEXI CHAVAKA	21
KU KUMA MAHANYELO LAMA HLUVULAKA CHEFU EKA VAN'WANA	24
HA YINI SWITAYILI SWA KU NAMARHELA LESWI NGA SIRHELELEKANGIKI SWI LAVA KU NGA RI KARHI LESWI TOLOVELEKEKE	26
TAFULA RA SWIKOMBO SWA VUXAKA LEBYI SIRHELELEKEKE	28
SWITSUNDZUXO SWO LAWULA KU NGA SIRHELELEKI EKA VUXAKA BYA RIRHANDZU LEBYI YISAKA EKA MAVONDZO NA KU PFUMALA KU TSEMBANA.	31
TIPS FOR MANAGING OVER CLOSENESS EKA VUNGHANA NA VUXAKA BYIN'WANA LEBYINTSHWA	32
SWITSUNDZUXO EKA VANHU LAVA ONHAKA VUXAKA	34
MAPHEPHA YA NTIRHO	37

Manghenelo

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

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

Xikongomelo xa muhlayi loyi i ku nyika vuxokoxoko bya dyondzo eka ku namarhela loku hanyeke kahle eka vuxaka, leswaku vanhu lava khumbekaka va ta endla swiboho leswi nga na vutivi byo tala mayelana na swiyimo swa vona swa sweswi na swa nkarhi lowu taka.

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

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

I yini Ku Namarhela

Eka ntivo-miehleketo, ku namarhela swi vula vuxaka bya mintlhaveko kumbe vuxaka lebyi vanhu va byi endlaka ni van'wana, ngopfu-ngopfu loko va ha ri vatsongo. Rito leri ri tsakeriwe ngopfu hi John Bowlby, na Mary Ainsworth lava dyondzeke ndlela leyi tincece ti endlaka ku namarhela ha yona ni vahlayisi va tona. Swiboho leswi swa mintlhaveko i swa nkoka eka nhluvukiso wa ntshamisano na mintlhaveko.

Xana Swihlanganisi Swi Vumbiwa Njhani

Ku namarhela ka mianakanyo, ngopfu-ngopfu loku nga exikarhi ka tincece ni vahlayisi va tona, ku vumbiwa hi ku tirhisana loku rharhanganeke ka swilo swa ntivo-vutomi, swa mintlhaveko ni swa ntshamisano. Endlelo ra ku vumbiwa ka ku namarhela i ra nkoka eka ku kula ka n'wana naswona ri veka masungulo ya ndlela leyi va nga ta vumba vuxaka ha yona evuton'wini bya yena hinkwabyo.

Valavisisi vambirhi lavakulu eka nhlokomhaka ya swiengetelo i John Bowlby na Mary Ainsworth.

- **Nsusumeto wa Ntivo-vutomi wa Inte**
 - Ku namarhela i nsusumeto wa ntumbuluko wa ntivo-vutomi.

- Tanihi leswi tincece ti velekiwaka ti ri ni vuswikoti byo hefemula, ku dya ni ku famba-famba, ti tlhela ti velekiwa ti ri ni mboyamelo wa ku endla vuxaka bya mintlhaveko ni vahlayisi va tona.
- Nsusumeto lowu wu pfuneta ku tiyisisa leswaku tincece ti tshama ekusuhi na vahlayisi va tona, leswi nga swa nkoka eka ku hanya ka tona na vuhlayiseki bya tona.
- **Ku Tihlanganisa Ka Ha Ri eMahlweni na Vahlayisi**
 - Ku namarhela ku vumbiwa hi ku tirhisana ka ricece ro sungula na vahlayisi va rona vo sungula (hi ntolovelo vatswari).
 - Tincece ti sungula ku lemuka swikandza, marito ni ku nun’hwela ka vahlayisi va tona, naswona ti vumba ku tshemba ni ku sirheleleka loko vahlayisi va tona va tshamela ku fikelela swilaveko swa tona swa miri ni swa mintlhaveko.
 - Ku tirhisana loku hakanyingi a ku tumbele, ku fana ni loko n’wana a languta muhlayisi, a n’wayitela, a rila a lava nyingiso kumbe a tlakusa voko leswaku a khomiwa.
 - Ndlela leyi muhlayisi a hlamulaka ha yona eka swikombiso leswi (swo tanihi ku teka n’wana loko a rila) yi pfuna ricece leswaku ri titwa ri hlayisekile naswona ri sirhelelekile, leswi tiyisaka vuxaka.

Swiyenge swa Nhluvukiso wa ku Namarhela

Bowlby u boxe switeji eka nhluvukiso wa ku namarhela:

- **Pre-attachment (Ku velekiwa ku ya eka 6 wa mavhiki) .**
 - Eka xiteji lexi, tincece ti kombisa ku tsakela kutsongo eka vahlayisi vo karhi.
 - Va nga ha hlamula eka mani na mani loyi a nyikaka vukorhokeri, kambe a va si vumba vuxaka lebyi tiyeke.
- **Attachment-in-the-making (6 wa mavhiki kuya eka 6-8 wa tinhweti) .**
 - Hi nkarhi wa xiyenge lexi, tincece ti sungula ku kombisa ku tsakela vahlayisi vo karhi.
 - Va sungula ku lemuka xikandza ni rito ra muhlayisi wa vona lonkulu, kambe va ha pfulekele van’wana naswona va ta amukela nkathalelo eka vanhu lava va nga va tiviki.
- **Clear-cut Attachment (6-8 wa tinhweti ku ya eka 18-24 wa tinhweti) .**
 - Hi nkarhi lowu ku namarhela ka ntiyiso ku vumbiwaka.
 - Ricece ri sungula ku namarhela hi ndlela leyi vonakaka eka muhlayisi wa rona lonkulu (vahlayisi), ri kombisa ku vilela hi ku hambana loko muhlayisi a famba na ntsako loko ri vuya.
 - Tincece eka xiyimo lexi ti lava nchavelelo na nsirhelelo eka xivumbeko xa tona xo namarhela naswona ti ti tsakela ku tlula tin’wana.
- **Ku Vumbiwa ka Vuxaka byo Hlangana (18 wa tinhweti na ku tlula) .**
 - Loko n’wana a ri karhi a kula, va sungula ku tiyimela swinene naswona va sungula ku twisisa swilaveko swa muhlayisi.

- Eka xiyimo lexi, n'wana u sungula ku kombisa ku cinca-cinca lokukulu eka ku namarhela ka yena, ku fana ni ku twisisa leswaku muhlayisi wa yena u ta vuya hambiloko va nga ri kona swa xinkarhana.
- Nakambe va sungula ku endla vuxaka ni van'wana, hambileswi muhlayisi lonkulu a tshamaka a ri wa nkoka.

Ntirho Wa Muhlayisi wa le Henhla

Xilotlelo xo vumba ku namarhela loku hanyeke kahle i vuswikoti bya muhlayisi byo hlamula hi ndlela leyi faneleke ni leyi nga cincekiki eka swilaveko swa n'wana . Leswi a swi vuli swona leswaku vahlayisi va fanele va va lava hetisekeke, kambe swi vula leswaku n'wana u titwa a khathaleriwa nkarhi hinkwawo, a seketeriwa naswona a twisisiwa hi tlhelo ra mintlhaveko.

Ku khathalela hi vukheta ni hi ndlela leyi hlamulaka (ku xiya loko n'wana a ri ni ndlala, a karhele kumbe a hlundzukile ni ku hlamula hi ku hatlisa) swi kurisa ku namarhela loku sirhelelekeke.

Ku khathalela hi ndlela leyi nga fambisaniki kumbe hi ku honisa swi nga endla leswaku a va ni ku namarhela loku nga sirhelelekangiki, laha n'wana a nga ha titwaka a nga hlayisekanga kumbe a nga seketeriwi.

Timodelo ta Ntirho wa le Ndzeni

- Loko n'wana a dyondza ka ha ri ni nkarhi leswaku vanhu hi ntolovelole va **tshembeka naswona va hlamula** , u kula a pfumela leswaku vuxaka byi hlayisekile naswona bya pfuna.
- Loko va dyondza leswi hambaneke—leswaku vanhu **a va kumeki, a va fambisani kumbe va xungeta** —va pfumelelana ni swiyimo hi ku papalata ku va ekusuhi, ku namarhela ngopfu kumbe ku kombisa mahanyelo lama sekeriweke eka ku chava.
- Hi ku komisa, **swihlanganisi i swikombiso swa ntirho swa le ndzeni** leswi hi swi akaka ku fambisa vuhlanganisi na ku va ekusuhi na van'wana.
- Ma lerisa ndlela leyi hi **tshembaka ha yona, hi titshegeke ha yona ni ku tihlanganisa ha yona** —kumbe hi lwela ku endla tano.

Ha Yini Ku Namarhela Swi Ri Swa Nkoka Eka Mahanyelo Ya Hina

Ku namarhela loku sirhelelekeke ku vumba masungulo ya **ku tshamiseka ka miehleketo , ku lawula mintlhaveko** , na **ku tirha kahle ka vuxaka bya vanhu** eka vutomi hinkwabayo.

Hi ndlela leyi tirhaka, ku namarhela loku sirhelelekeke a hi "swi tsakisa ku va na swona" ntsena—i **xisekelo xa vutomi lebyi tirhaka** . Vanhu lava nga riki na yona hakanyingi va rhendzeleka hi vuxaka lebyi nga tshamisekangiki, ku lwisana ka rihanyo ra mianakanyo

ni ku holova ka xiphurofexinali ku kondza ku lulamisiwa swivumbeko leswi nga xisekelo, hakanyingi hi vutshunguri.

- **Ku Lawula Mintlhaveko** : Vanhu lava namarheleke hi ndlela leyi sirhelelekeke va lawula ntshikilelo ni mintlhaveko hi ndlela leyinene . A va tali ku vilela ni ntshikilelo wa mianakanyo.
- **Ntirho wa Vuxaka** : Va simeka vuxaka lebyi hanyeke kahle, lebyi tiyeke . Va tshemba van'wana handle ko titshega ngopfu kumbe ku va ekule.
- **Ku tiyisela** : U hlomisiwe ku antswa ku langutana ni mintlhontlho ya vutomi ni ku tlhelela endzhaku eka swiphiqo.
- **Vuhlanganisi** : Vuswikoti byo vulavurisana lebyi pfulekeke, byo tiyisisa; a va tali ku hlamuseriwa hi ndlela leyi hoxeke kumbe ku tiyimelela.
- **Vurhangeri & Ntirhisano** : Eka swiyimo swa xiphurofexinali, vanhu lava sirhelelekeke va pfumelelana na swiyimo, va tshembheka, naswona va aka eka ku cinca ka ntlawa.

Hi Swihi Switayili Swo Hambana-hambana Swa Ku Namarhela:

Ku ni **switaye**le swa mune leswikulu swa ku namarhela.



Leswi Switayili Swo Hambana-hambana Swa Ku Namarhela Swi Langutekaka Ha Yona Eka Vana

Xitayili xa ku Namarheta	Ndlela Leyi Yi Vumbiweke Ha Yona	Eka Vana	Xikombiso Xa Mutswari
Hlayisa	Vahlayisi va hlamula, va kufumela naswona va kumeka nkarhi na nkarhi.	<ul style="list-style-type: none"> • N'wana u titsheмба loko a hlota, u lava nchavelelo eka muhlayisi, u rhurisa mbilu hi ku olova. 	<ul style="list-style-type: none"> • N'wana u lava nchavelelo naswona u rhulisiwa hi ku olova endzhaku ka ntshikilelo kumbe ku hambana.
Ku vilela (Ku khomekile) .	Vahlayisi a va hlamuli hi ndlela leyi nga tshamisekangiki—minkarhi yin'wana va ni rirhandzu, minkarhi yin'wana a va kumeki.	<ul style="list-style-type: none"> • Ku namarhela, ku vilela loko u hambanisiwile, swa tika ku olovisa hambiloko muhlayisi a vuya. 	<ul style="list-style-type: none"> • U lava ku tiyisiwa nkarhi na nkarhi, u vilela mutswari a nga va rhandzi hi laha ku ringaneke.
Ku Papalata (Ku Lahla) .	Vahlayisi va le kule hi tlhelo ra mintlhaveko kumbe a va hlamuli; n'wana u dyondza ku nga titsheganga hi van'wana.	<ul style="list-style-type: none"> • Swi vonaka swi tiyimerile. • Papalata ku lava nchavelelo hambiloko a hlundzukile. 	<ul style="list-style-type: none"> • A nga lavi mutswari ku kuma nchavelelo. • Swi vonaka swi pfiariwile hi tlhelo ra mintlhaveko.

Xitayili xa ku Namarheta	Ndlela Leyi Yi Vumbiweke Ha Yona	Eka Vana	Xikombiso Xa Mutswari
Ku nga hlelekanga (Ku Chava-Ku Papalata) .	Vahlayisi va xanisa, va chavisa kumbe va honisa swinene; n'wana u langutana ni ku chava loku nga riki na xihlovo lexi hlayisekeke.	<ul style="list-style-type: none"> • Mahanyelo lama pfilunganyekeke. • A nga ha tshinela kambe endzhaku u papalata muhlayisi. • Ku angula loku sekeriweke eka ku chava. 	<ul style="list-style-type: none"> • U tshinelela mutswari kambe u hatla a tthelela endzhaku. • Swi nga ha titimela kumbe ku hambana.

Leswi Switayili Swo Hambana-hambana Swa Ku Namarhela Swi Langutekaka Ha Yona Eka Vanhu Lavakulu

Xitayili xa ku Namarheta	Ndlela Leyi Yi Vumbiweke Ha Yona	Eka Vanhu Lavakulu
Hlayisa	Vahlayisi va hlamula, va kufumela naswona va kumeka nkarhi na nkarhi.	<ul style="list-style-type: none"> • Ku ntshunxeka hi vuxaka bya le kusuhi na ku tiyimela. • U vulavurisana kahle hi swilaveko.
Ku vilela (Ku khomekile) .	Vahlayisi a va hlamuli hi ndlela leyi nga tshamisekangiki—minkarhi yin'wana va ni rirhandzu, minkarhi yin'wana a va kumeki.	<ul style="list-style-type: none"> • U navela ku va ekusuhi • Ku chava ku tshikiwa. • Ku va na vuxiyaxiya ku tlula mpimo eka swikombiso swa munghana.
Ku Papalata (Ku Lahla) .	Vahlayisi va le kule hi tlhelo ra mintlhaveko kumbe a va hlamuli; n'wana u dyondza ku nga titsheganga hi van'wana.	<ul style="list-style-type: none"> • Ku le kule hi tlhelo ra mintlhaveko. • Ku papalata vuxaka bya le kusuhi. • Swi tekela enhlokweni ku tiyimela ehenhla ka vuhlanganisi.
Ku nga hlelekanga (Ku Chava-Ku Papalata) .	Vahlayisi va xanisa, va chavisa kumbe va honisa swinene; n'wana u langutana ni ku chava loku nga riki na xihlovo lexi hlayisekeke.	<ul style="list-style-type: none"> • U navela ku va ekusuhi kambe wa ku chava. • Mpfilumpfilu wa le ndzeni, tinhlamulo leti nga languteriwangiki.

Ku Ya Eka Xitayili Xa Ku Namarheta Lexi Sirhelelekeke

Laha hansi ku na nkongomiso lowu hlelekeke, lowu tirhaka eka vanhu lava lavaka ku ya eka **xitayili lexi sirhelelekeke xa ku namarhela** , lexi sekeriweke eka xivumbeko xa vona xa sweswi— **ku vilela** , **ku papalata** , kumbe **ku nga hlelekanga** .

Xiyenge xin'wana na xin'wana xi katsa **magoza lama nga erivaleni, lama nga tekiwaka goza** , lama sekeriweke eka maendlelo lama sekeriweke eka vumbhoni ku suka eka thiyori ya ku namarhela na ntivo-miehleketo wa tliliniki . Swi ta va swinene leswaku u rhangha hi ku vumba mianakanyo ya leswaku xitayili xa wena xa ku namarhela xi nga va xihi hi ku tirhisa vutshunguri, ndzavisiso kumbe swivutiso leswi sekeriweke eka vumbhoni.

Masungulo yo Angarhela: Maendlelo ya Nkoka eka Switayili Hinkwaswo

Loko va nga si nghena eka magoza lama kongomeke ya xitayili, vanhu hinkwavo va fanele ku aka **mikhuva leyi landzelaka ya masungulo** :

1. Hlakulela Ku Titiva

- Journal nkarhi na nkarhi hi ndlela leyi u angulaka ha yona eka mintlhaveko eka vuxaka.
- Track triggers: "I yini lexi endleke leswaku ndzi titwa ndzi nga hlayisekanga, ndzi namarhela, ndzi papalata kumbe ndzi pfilunganyekile?"

2. Titolovete Ku Lawula Mintlhaveko

- Tirhisa tindlela to grounding (ku hefemula, ku tsundzuka) ku tshama u ri kona.
- Dyondza ku **thya** mintlhaveko mavito ematshan'weni yo angula hi ku hatlisa.

3. Lava Swikombiso Leswi Hlayisekeke

- Languta kumbe ku tirhisana na vanhu lava kombisaka mahanyelo lama sirhelelekeke.
- Nghenisa ku rhula ka vona, mindzilakano ni ku vulavurisana ka vona endzeni.

4. Nghenela Vutshunguri (Loko Swi koteka) .

- Ngopfu-ngopfu yi tirha: **Vutshunguri lebyi Sekeriweke eka Ku Namarhela , Vutshunguri bya Xikimi** , kumbe **EMDR** eka swivumbeko leswi fambisanaka ni khombo.

For Anxious (Preoccupied) Ku Namarhela

Mikhuva Leyi Tolovelekeke:

- Ku chava ku tshikiwa
- Ku namarhela, xilaveko xa ku tiyisisiwa
- Ku tlakuka ni ka le hansi ka mintlhaveko eka vuxaka

Magoza lama Hleriweke: .

1. Yimanyana U Nga Si Angula

- Tirhisa nawu wa tiawara ta 24 u nga si rhumela marungula lama khumbaka mintlhaveko kumbe u langutana ni munghana wa vukati.

2. Aka Xitiyisekiso xa le Ndzeni

- Endla switiyisiso ni ku phindha-phindha: "*Ndzi ringene, hambiloko ndzi titwa ndzi nga tiyiseki.*"

- Dyondza ku tikhoma hi swiendlo swo rhurisa mbilu, ku nga ri vanhu.
- 3. **Veka Mindzilakano Leyi ringaniseriweke**
 - Tshika ku paluxa ku tlula mpimo kumbe ku amukela ku tlula mpimo eku sunguleni ka vuxaka.
 - Titolovete ku ala handle ko tivona nandzu.
- 4. **Ku Hlela Ku Hlamusela**
 - Loko munhu a hlwela ku hlamula, **u nga ehleketi leswaku u ariwile** — yimela u tiyisekisa mintiyiso.
- 5. **Hlawula Vatirhisani Lava Nga Kona**
 - Tshika ku hlongorisa vanhu lava nga kumekiki hi tlhelo ra mintlhavoko . Lemuka ku koka rinoko eka mpfilumpfilu tanihi xikombiso xo yimanyana.

Ku Papalata (Dismissive) Attachment

Mikhuva Leyi Tolovelekeke:

- Ku nga tsaki hi ku va ekusuhi
- Ku kandziyisiwa ngopfu ka ntshunxeko
- Ku pfala hi tlhelo ra mintlhavoko

Magoza lama Hleriweke: .

1. **Lemuka Ku tshikileriwa ka Mintlhavoko**
 - Landzelela leswaku u tlhelela endzhaku kumbe u cinca mhaka kangani loko swilo swi sungula ku va ekhombiyeni.
 - Vutisa: “Hi yihi mintlhavoko leyi ndzi yi papalataka sweswi?”
2. **Titolovete ku va ekhombiyeni hakatsongo-tsongo**
 - Hlanganisa miehleketo leyitsongo ya munhu hi xiyexe hi vomu eka vuxaka lebyi hlayisekeke.
 - Tiyisela ku nga tsaki ematshan’weni yo ku papalata.
3. **Pfumelela Vanhu Va Nghena—Hi vomu**
 - Vula “ina” eka vuhlanganisi hambiloko swi titwa swi nga bohi.
 - Xikombiso: Tsalela munghana u tlhelela endzhaku handle ko hlwela; amukela swirhambo.
4. **Ntlhontlho Ntsheketo wa Ntshunxeko**
 - Anakanyisisa hi ndlela leyi ku tiyimela loku heleleke ku nga ku sirhelelaka ha yona kambe ku tlhela ku ku hambanisa.
 - Tirha ku titshega **hi van’wana** , ku nga ri ku titshega.
5. **Kambisisa Mahungu Ya Vuhlangi**
 - Journal: “Xana ndzi dyondze yini hi ku kombela mpfuno kumbe ku phofula swilaveko loko ndzi ri karhi ndzi kula?”
 - Hlamusela tidyondzo teto hi vuntshwa.

Eka Ku Namarhela loku Nga Hlelangiki (Ku Chava-Ku Papalata).

Mikhuva Leyi Tolovelekeke:

- Craves connection kambe wa swi chava
- Matimu ya khombo kumbe ku hlayisa hi mpfilumpfilu
- Timhaka ta ku tshemba, ku cinca-cinca ka mintlhavoko

Magoza lama Hleriweke: .

- Ku sungula ku dzikisa mianakanyo ya wena eka Vuhlayiseki**
 - Loko ku ri na ku vaviseka, **vutshunguri bya ku vaviseka (xikombiso, EMDR, somatic experiencing)** i bya nkoka.
 - Papalata ku lwisana lokukulu kumbe ku pfuxa vuxaka loko u ri karhi u horisa.
- Track Swivumbeko swa Push-Pull**
 - Journal your responses: “Ndzi tshinela rini ivi ndzi onha?”
 - Dyondza “maendlelo ya wena yo huma” (xikombiso, ghosting, nitpicking, withdrawal).
- Hambanisa Nkarhi Wa Nkarhi Lowu Hundzeke Ni Wa Sweswi**
 - Kuma swihlohloteri leswi sekeriweke eka khombo ra khale, ku nga ri eka khombo ra sweswi.
 - Tirhisa switatimende leswi seketelaka: “*Leswi i vuxaka lebyintshwa .A ndzi tlhelelanga kwalaho.*”
- Titolovete Ku Aka Ku Tshemba hi Ku Nonoka**
 - U nga hatliseli ku va ni vuxaka bya le kusuhi . Kambela ku tshembheka hi ku nonoka naswona hi ku landzelelana.
 - Xiya mahanyelo ya van’wana hi ku famba ka nkarhi ematshan’weni yo titshega hi ntshembo kumbe ku chava.
- Hlakulela Xitlhokovetselo lexi Hlanganisiweke**
 - Tirha ku tumbuluxa xitori lexi hlanganeke xa nkarhi lowu hundzeke (hakanyingi eka vutshunguri).
 - Lexi i xilotlelo xo vumba xisekelo lexi sirhelelekeke eka ku titwa ka wena.

Ku Hlayisa: Mahanyelo ya Nkarhi wo Leha ya ku Namarhela loku sirhelelekeke

- **Ku Vulavula loku nga erivaleni** : Vulavula hi swilaveko hi ku rhula naswona hi ku kongoma.
- **Mindzilakano + Ntwela-vusiwana** : Ku ringanisela exikarhi ka ku tisirhelela na ku tshama u hlanganisiwile hi tlhelo ra mintlhaveko.
- **Ku hlamula** : Kombisa eka van’wana naswona langutela leswi fanaka.
- **Ku lunghisa** : Loko ku hahluka ku humelela eka vuxaka, tirhela ku lunghisa hi ku tshembeka—ku nga ri ku sola kumbe ku tlhelela endzhaku.
- **Ku anakanyisisa** : Nkarhi na nkarhi kambela ku kula ka wena naswona u lulamisa loko swi laveka.

Tindhawu Tin’wana Tindlela to Hlamula

Hi leswi swiga swin’wana leswi tolovelekeke leswi kombisaka xin’wana ni xin’wana xa switayele swa mune leswikulu swa ku namarhela—ku vilela, ku papalata, ku nga hlelekanga ni ku sirheleleka—swin’we ni swin’wana leswi nga ni rihanyo leswi kombisaka xitayili xa ku namarhela lexi sirhelelekeke.

1. Ku Namarhela Hi Ku Karhateka

Swivulwa leswi Tolovelekeke:

- “Ha yini u nga ndzi tlheriseli rungula hi ku hatlisa?”
- “Xana wa ha ndzi rhandza?”

- “Ndzi lava ntsena ku tiva leswaku hi kahle.”
- “Ndzi twa onge wa koka.”
- “Loko wo ndzi tshika, a ndzi nge vi kahle.”

Swilo Swin’wana Leswi Sirhelelekeke:

- “Ndzi xiye leswaku ndzi titwa ndzi karhatekile loko ndzi nga twi nchumu—xana hi nga bula hi mhaka yoleyo?”
- “Ndza swi tiva leswaku wa khathala hi mina, kambe ndzi lava ku tiyisekisiwanyana sweswi.”
- “Ndzi swi teka swi ri swa nkoka ku titwa hi ri ekusuhi—xana hi nga kuma ndlela yo tihlanganisa nkarhi na nkarhi?”
- “Ndza tshemba leswaku hi kahle, kambe ndzi lava ku nghena na wena.”
- “Ndza swi tiva leswaku ndzi nga swi kota ku langutana ni swilo hambiloko swi tika, kambe ndzi tshemba leswaku hi nga tirha swin’we eka swona.”

2. Ku Papalata Ku Namarhela

Swivulwa leswi Tolovelekeke:

- “A ndzi lavi munhu.”
- “Ndzi kahle hi ndzexe.”
- “Leswi swi ya swi tika ngopfu.”
- “Ha yini hi fanele hi vulavula hi mintlhaveko?”
- “Ndzi lava ndhawu .Swo tala swa swona.”

Swilo Swin’wana Leswi Sirhelelekeke:

- “Ndzi teka ku tiyimela ka mina ku ri ka nkoka, kambe ndzi tlhela ndzi lava ku tshama ndzi ri eku hlanganiseni na n’wina.”
- “Minkarhi yin’wana ndzi lava ndhawu yo tlhela ndzi chajiwa—a hi mhaka ya wena.”
- “Leswi swi titwa swi ri leswikulu, naswona ndzi nga tsakela ku vulavula hi swona loko ndzi ve ni nkarhinyana.”
- “Ku vulavula hi mintlhaveko a swi ndzi ntshunxekanga, kambe ndza swi tiva leswaku i swa nkoka eka vuxaka bya hina.”
- “Ndzi lava nkarhi, kambe ndzi ta nghena na wena ku nga ri khale.”

3. Ku Namarhela loku nga Hlelangiki (Ku Chava-Ku Papalata).

Swivulwa leswi Tolovelekeke:

- “Ndzi lava ku va ekusuhi, kambe ndza chava leswaku u ta ndzi vavisa.”
- “A ndzi swi tiva loko ndzi nga ku tshemba—kumbe un’wana.”
- “Ndzi kombela u nga ndzi tshiki, kambe na swona u nga tshineli ngopfu.”
- “A ndzi swi koti ku swi khoma leswi .Ndzi hetile.”
- “Ndzi twa onge ndzi tlula mpimo.”

Swilo Swin’wana Leswi Sirhelelekeke:

- “Ndzi lava vuhlanganisi, kambe ndzi tirha hi ku chava ka nkarhi lowu hundzeke.”
- “Ku tshemba swa ndzi tikela, kambe ndzi lava ku ku aka na n’wina.”

- “Ndzi xiya leswaku ndzi tlhelela endzhaku minkarhi yin’wana loko ndzi chava—xana hi nga bula hi mhaka yoleyo?”
- “Ndzi titwa ndzi tshikilekile, kambe ndzi lava ku ringeta ku tshama ndzi ri kona.”
- “Ndzi titwe ndzi tlula mpimo khale, kambe ndzi dyondza leswaku ndzi faneriwa hi rirhandzu leri hanyeke kahle.”

4. Xihlanganisi lexi sirhelelekeke

Swivulwa leswi Tolovelekeke leswi sirhelelekeke:

- “Ndza ku tshemba.”
- “Ndzi titwa ndzi hlayisekile ku avelana leswi na n’wina.”
- “Ndza swi tiva leswaku hi nga tirha eka leswi.”
- “A swi bihanga ku teka ndhawu, naswona ndza ha ri laha.”
- “Ndzi laha hikwalaho ka wena, naswona ndza swi tiva leswaku u laha hikwalaho ka mina.”

Leswi swi tirha tanihi **tipakani** kumbe **ti-anchor** eka mani na mani loyi a tirhelaka ku tihlanganisa loku sirhelelekeke.

Nkongomiso wa Xitayili xa ku Namarhela lexi Khomekeke hi ku Karhateka

Tinhla leti i ta vanhu lava lavaka ku hlulukisa mahanyelo ya ku namarhela lama sirhelelekeke eka swiyenge swa mune swa nkoka swa vuxaka: Ndyangu, Ntirho, Vunghana, na Vuxaka bya Rirhandzu.

Swihlawulekisi swa nkoka : .

- Ku chava lokukulu ka ku tshikiwa
- Ku dzikisa mianakanyo ya wena ngopfu eka mintlhaveko kumbe ndlela leyi van'wana va angulaka ha yona
- Ku tika ku titwa u sirhelelekile handle ko tiyisekisiwa nkarhi na nkarhi
- Ku tlula mpimo ku va munhu hi xiyexe loku voniwaka ku ri mpfhuka kumbe ku tsemiwa ka vuxaka

Pakani leyi sirhelelekeke : Hlakulela ku titsheмба, ku lawula mintlhaveko ni mindzilakano ya wena—handle ko tirha ku tlula mpimo kumbe ku namarhela ku tlula mpimo.

Vuxaka Bya Ndyangu

Mintlhontlho:

- Ku titwa u ri ni vutihlamuleri lebyi tlulaka mpimo eka mintlhaveko kumbe swilaveko swa swirho swa ndyangu
- Ku lava ku tiyisiwa hi ku tirhisa ku nyika ku tlula mpimo
- Ku angula hi matimba eka ku ala loku voniwaka kumbe ku hambana ka mintlhaveko

Magoza Lama Sirhelelekeke:

Goza 1: Tshika Ku Lawula Mintlhaveko Ya Vanhu Van'wana

- Xiya loko u ringeta ku “lunghisa” mintlhaveko ya munhu un'wana kutani u hlayisa ku rhula hi ku lahlekeriwa hi wena.

Siva hi: “Ndzi nga khathalela handle ko lawula .Ku nga tsaki ka vona a hi ku tsandzeka ka mina.”

Goza 2: Veka Ni Ku Hlayisa Mindzilakano

- Titolovete ku ala handle ko tivona nandzu.
- Ku hunguta nkarhi eka ku cinca-cinca loku hetaka mintlhaveko.

Xikombiso: “ A ndzi kumeki ku vulavula sweswi, kambe ndza khathala .A hi ngheneni endzhaku.”

Goza 3: Languta ku Hundzuriwa ka Ntirho

- Loko u mutswari vatswari va wena kumbe vama kwenu, sweswo a hi vuhlayiseki bya mintlhaveko— i ku hlanganisiwa ka mintlhaveko.

Anakanya: “Xana ndzi va munghana kumbe n'wana laha ? Xana matimba lawa ya ringaniseriwile?”

Goza 4: U nga Chase Repair Hi Ku Hatlisa

- Swirho swa ndyangu na swona a swi teke vutihlamuleri byo lunghisa swilo leswi pandzekeke.

Mahanyelo lama sirhelelekeke: Ku nyika ndhawu ematshan'wini yo lava ku twanana ka xihatla.

Vuxaka bya Ntirho

Mintlhontlho:

- Ku kombela ku rivaleriwa ku tlula mpimo kumbe ku hlamusela ku tlula mpimo
- Ku teka vuxokoxoko bya munhu hi xiyexe
- Ku chava ku nga amukeriwi hi vafambisi kumbe vatirhi-kuloby
- Ku tinyiketela ku tlula mpimo leswaku u amukeriwa

Magoza Lama Sirhelelekeke:

Goza 1: Titiyise Ku Sungula

- Loko u nga si lava mpfumelelo, vutisa: "Xana leswi i swinene hi ku ya hi mimpimanyeto ya mina?"

Xitiyisekiso lexi sirhelelekeke: "Ndzi endle kahle .A ndzi lavi ku dzunisiwa ka le handle leswaku ndzi tiyisekisa sweswo."

Goza 2: Lawula Ku vilela hi Imeyili/Mahungu

- Lwisana na ku navela ku hlaya nakambe kumbe ku xopaxopa ku tlula mpimo tithoni kumbe ku hlwela ka van'wana.

Titolovete ku sirheleleka: Hlaya kan'we, teka xikongomelo lexinene, hlamula kahle.

Goza 3: Mindzilakano na Ku tsakisa Vanhu

- U nga tinyiketeli ku endla ntirho lowu engetelekeke leswaku u titwa u ri wa nkoka.

Vutisa: "Xana leswi swa tshamiseka kumbe ndzi titsona swilaveko swa mina leswaku ndzi titwa ndzi hlayisekile?"

Goza 4: Dyondza ku amukela Vuyelo lebyi nga riki na vukala-tlhelo kumbe byo biha

- Titolovete ku vula u ku: "Ndza nkhenisa .Ndzi ta swi kambisisa sweswo." (A swi bohi ku kombela ku rivaleriwa ku tlula mpimo.)

Vunghana

Mintlhontlho : .

- Ku twa ku vava loko vanghana va nga sunguli kumbe ku hlamula hi ku hatlisa
- Ku rhumelana marungula ku tlula mpimo kumbe ku vulavurisana ku tlula mpimo leswaku u titwa u hlanganisiwe
- Ku chava ku tshikiwa kumbe ku siviwa

Magoza Lama Sirhelelekeke:

Goza 1: Hambanyisa Nseketelo wa Mintlhaveko

- Papalata ku endla munhu un'we fambiselo ra wena hinkwaro ra nseketelo.

Nsinya wa nawu lowu sirhelelekeke: "Ku hlangana ka tiya loko ku nga ri na ntshembo."

Goza 2: Hlamusela Swilaveko swa Ntshamisano

- Loko u nga tiyiseki hi nkarhi wa ku hlangana, vutisa. Xiga lexi sirhelelekeke: “Ndzi teka vunghana bya hina byi ri bya nkoka—i yini lexi tirhaka kahle leswaku hi tshama hi ri eku hlanganiseni?”

Goza 3: U nga Hlamuseli Ku Nga Ri Karhi tanihi Ku Ala

- Loko munghana a nga ha hlamuli ngopfu, u nga endli khombo. Titolovete: “Swi nga ha endleka va khomekile, va nga ndzi tshiki.”

Goza 4: Pfumelela Vunghana byi Hefemula

- U nga tirhi ku tlula mpimo kumbe ku sungula nkarhi na nkarhi . Na van’wana a va tikombise. Mianakanyo leyi sirhelelekeke: “A swi bihanga ku tshika van’wana va ta eka mina.”

Vuxaka Bya Rirhandzu

Mintlhontlho:

- Ku lava ku tiyisekisiwa nkarhi na nkarhi
- Ku namarhela kumbe ku kula hi nkarhi wa mpfilumpfilu
- Ku hlamusela ku tlula mpimo mpfhuka wa mintlhaveko
- Ku chava ku tshikiwa hi nkarhi hambu ku ri ku tsemiwa lokutsongo

Magoza Lama Sirhelelekeke:

Goza 1: Lawula Loko U Nga Si Angula

- U nga rhumeli matsalwa lama karhataka kumbe ku endla swilaveko swa mintlhaveko hi ku hisa ka ku chava. Titolovete: Yimanyana . Tiyisile ehansi . Hlanganisa nakambe na self ya wena yo rhula u nga si hlamula.

Goza 2: Vutisa Hi ku Kongoma, U nga Kambeli

- U nga tirhisi ku miyela, ku nga endli nchumu kumbe ku tivona nandzu ku ringeta rirhandzu ra vona. Xitatimende lexi sirhelelekeke: “Ndzi titwa ndzi nga tiyisekinyana namuntlha—xana hi nga vulavula hi ndlela leyi hi hanyaka ha yona?”

Goza 3: Titiyisekisile Endzeni

- Titolovete mikhuva yo ti rhurisa ematshan’weni yo lava xityisekiso xa le handle. Tiyisekisa: “Ndzi hlayisekile hambiloko ndzi titwa ndzi nga sirhelelekanga .A ndzi lavi ku tiyisisiwa hi xihatla leswaku ndzi va kahle.”

Goza 4: Amukela Ndhawu Leyi Nga Ni Rihanyo

- Ku va ekusuhi a swi lavi ku tshama u ri karhi u hlangana. Ripfumelo leri sirhelelekeke: “Xiboho lexi sirhelelekeke xi pfumelela ndhawu handle ko chava.”

Goza 5: Hlawula Vatirhisani Lava Nga Ni Mintlhaveko

- Tshika ku landzelela vuxaka lebyi kombisaka swilondza swa ku namarhela swa le ku sunguleni (ku hisa/ku titimela, ku tikhoma hi tlhelo ra mintlhaveko).

Secure filter: Ku nga cinci > Ku nonoka

MAENDLELO YO HETELELA EKA SWIYIMO HINKWASWO

Toloveta	Leswi Swi Swi Endlaka
Journal ya siku na siku yo nghena	Ku landzelela swihlohloteri na nhluvuko ku ya eka mahanyelo lama sirhelelekeke
Ku lebula ka mintlhaveko g	Ku aka vulawuri bya mintlhaveko (xikombiso, "Ndzi titwa ndzi vilela, hayi ndzi nga rhandziwi.")
Ku vulavurisana loku tiyimiseleke	Swi tiyisa ku titeka u ri wa nkoka naswona swi hunguta ku titshega hi mintlhaveko
Vumba hi vuntshwa miehleketo	Ku siva catastrophizing hi switlhokovetselo leswi ringaniseriweke
Vutshunguri (xikombiso, CBT, IFS, kumbe lebyi sekeriweke eka ku namarhela) .	Ku pfula swivangelo swa timitsu na ku wire swivumbeko swa vuxaka

ku Namarhela lexi Papalataka-Ku Lahla

Maendlelo yo papalata ya **sirhelela**, hayi ya vubihi. Hakanyingi a ti endliwa etindhawini leti ku va ekhombiyeni ku titwaka ku nga hlayisekanga kumbe ku honisiwa. Ku ya eka ku namarhela loku sirhelelekeke a hi ku va munhu un'wana— i ku **va vuhundzuluxeri lebyi hlanganisiweke swinene, lebyi kumekaka hi tlhelo ra mintlhaveko bya wena**, goza rin'we hi nkarhi.

Swihlawulekisi swa nkoka :

- Swi teka swi ri swa nkoka swinene ku tiyimela ni ku tiyimela
- U lwela ku titshega hi van'wana kumbe ku va la nga sirhelelekangiki emintlhavekweni
- U pfala kumbe u tihambanisa na yena loko mintlhaveko yi tiya
- Ku papalata ku kanetana, ku va ni vuxaka bya le kusuhi ni ku titshega

Pakani leyi sirhelelekeke : Dyondza ku **tiyisela ku va ekusuhi, ku kombisa swilaveko swa mintlhaveko**, ni ku aka **ku titshega hi un'wana** handle ko titwa u funengetiwile kumbe u lawuriwa.

Vuxaka Bya Ndyangu

Mintlhontlho:

- Ku tihambanisa hi mintlhaveko kumbe ku pfala hi nkarhi wa mpfilumpfilu
- Ku papalata mabulo lama dzikeke kumbe ku va ndyangu wu nga sirhelelekanga
- Ku hlundzuka hi "ku laveka" loku voniwaka ka maxaka

Magoza Lama Sirhelelekeke:

Goza 1: Amukela Rirhangu ro Sirhelela

- Hlawula loko u pfala hi tlhelo ra mintlhaveko, u tihambanisa, kumbe u "famba u titimela."
- Xiga: "Ndzi titwa ndzi ri karhi ndzi koka—xana ndzi ringeta ku papalata yini?"

Goza 2: Titolovete Vusirheleri bya Swiyimo swa le Hansi

- Hlanganisa mintiyiso leyitsongo ya mintlhaveko (xikombiso, "Sweswo a swi ndzi tikela," "Ndzi titwe ndzi tshikilelekile").
- Sungula hi swirho swa ndyangu leswi hlayisekeke— u nga yi hi ku kongoma etindhawini leti nga ni timholovo to tala.

Goza 3: Hlela (U nga Papalati) Nhlanganiso

- Hi vomu veka nkarhi wa ku bela riqingho, ku endzela kumbe ku nghena hi riqingho. U nga rindzeli leswaku u "titwa u swi lava."
- Xiga: "Ndza khathala hi wena .Ndza swi tiva leswaku a hi minkarhi hinkwayo ndzi swi kombisaka, kambe ndzi tirha eka sweswo."

Goza 4: Ntlhontlho Xitlhokovetselo xa “Ku Laveka”.

- Vumba Hi vuntshwa: “Ku lava van’wana a swi va endli va tsani—naswona ku titshega hi van’wana a swi endli leswaku ndzi va ekhomyeni ro lawula.”

Vuxaka bya Ntirho

Mintlhontlho:

- U tsakela ntirho wa yena n’wini kumbe ku tirhisana loku sekeriweke eka ntirho
- Ku lwisana na ku titshega hi xipano kumbe ku va ekhomyeni ra ntirhisano
- U hlundzukela micromanagement kumbe mbuyelo wa mintlhaveko

Magoza Lama Sirhelelekeke:

Goza 1: Titolovete ku Paluxa loku Lawulaka

Goza: Pfumelela vatirhi-kuloni va nghena eka ntokoto wa wena—handle ko avelana ku tlula mpimo.

Xikombiso: “Purojeke leyi yi ve yo tika, kambe ndza yi hlela.” (Yi endla munhu handle ko paluxiwa.)

Goza 2: Tiyisela ku Titshega hi Vumbirhi

Goza: Titshege hi ku avela van’wana kumbe ku kuma mpfuno, hambiloko swi titwa swi nga ntshunxekanga.

Xiga: “Hi ntolovelo ndzi endla leswi ndzi ri ndzexe, kambe ndzi ehleketa leswaku ku nghenisa ka wena ku ta swi antswisa.”

Goza 3: Hlamula, U nga Humesi

Loko u kuma vuyelo kumbe ku soriwa, lwisana ni ku navela ku tihambanisa ni mintlhaveko.

Xiga: “Ndzi lava nkarhinyana wo lulamisa, kambe ndzi twa leswi u swi vulaka.”

Goza 4: Hlayisa Vukala-tlhelo bya Mintlhaveko Handle ko Titivala

Titolovete ku lawula ku nga tsaki ematshan’weni yo ku bakanya.

Xitsundzuxo: Tirhisa ku hefemula kumbe ku veka ehansi leswaku u tshama u ri kona eka ku nonon’hweriwa exikarhi ka vanhu.

Vunghana

Mintlhontlho:

- U hlayisa vanghana va ri ekule hi tlhelo ra mintlhaveko
- U tsakela vunghana byo olova ku tlula vunghana bya le kusuhi
- Ku nga tshembi kumbe ku tihambanisa na yena loko vanhu va lava ku va ekusuhi “ku tlula mpimo.”

Magoza ya ku Namarheta hi Ndlela leyi sirhelelekeke:

Goza 1: Kuma Vanghana Lava Hlayisekeke Leswaku U Titoloveta Mintlhaveko

Sungula hi lava va nga cinca-cinciki hi tlhelo ra mintlhaveko naswona va nga ngheneriki.

Xikongomelo: Aka ku tshembana hakatsongo-tsongo.

Goza 2: Nyika Nseketelo Handle ko Lulamisa Kumbe Ku Papalata

Goza: Va kona hi nkarhi wa minkarhi ya vona ya mintlhaveko handle ko nyamalala kumbe ku va ni vutlhari.
Xiga: “A hi minkarhi hinkwayo ndzi nga lonkulu eka leswi, kambe ndzi laha hikwalaho ka wena.”

Goza 3: Sungula Ku Tihlanganisa

U nga yimeli kukondza u “lunghekela” kumbe ku kondza va fikelela.
Titolovete ku rhumela tsalwa ro nghena, ku veka swakudya swa ninhlikanhi kumbe ku vutisa xivutiso lexi dzikeke.

Goza 4: Pfumelela ku nga tsaki Handle ko tihambanisa

Langutela leswaku ku vulavula swi nga ha titwa swi nga nyawuli . Sweswo a swi vuli swona leswaku ku ni lexi hoxeke.
Mantra: “Ndzi nga pona eka vuxaka bya le kusuhi .A swi bihanga ku tshama u ri kona hambiloko swi titwa swi ri ekhombyeni.”

Vuxaka Bya Rirhandzu

Mintlhontlho:

- U rhangisa ku tifuma ku tlula vuxaka bya le kusuhi
- Papalata ku kanetana kumbe ku kombisa mintlhaveko
- U titwa a “khomiwile” kumbe a titivala loko a ri ekusuhi
- Swi nga ha endla leswaku ku tiyimela ku va lokunene ni ku tekela ehansi swilaveko swa mintlhaveko (swa vona ni swa van’wana) .

Magoza Lama Sirhelelekeke:

Goza 1: Vulavulani hi Mindzilakano—Handle ko Tikhoma hi Mintlhaveko

Hakanyingi ku papalata ku fihla ku chava . Dyondza ku vula swilaveko swa wena kahle.
Xiga lexi nge: “Ndzi lava ndhawu yo karhi yo tlhela ndzi chajiwa—ku nga ri hileswi ndzi nga hambanisiwiki, kambe hileswi sweswo swi ndzi pfunaka ku tikombisa ku antswa.”

Goza 2: Tshama Hi Vuxaka Bya Mintlhaveko

U nga baleki loko ku tshinela ka mintlhaveko ku dzika.
Tshama ekamareni—hambiloko u ringeka ku kavanyeta, ku lunghisa kumbe ku tihambanisa.

Goza 3: Tinyike Makhombo Hi Ku Kombisa Mintlhaveko

Vula u ku “Ndza ku tsundzuka,” kumbe “Sweswo swi ndzi vavisile,” hambiloko swi titwa swi nga ri swa ntumbuluko.
Tsundzuka: Ku va ekhombyeni swi aka ku tshembana.

Goza 4: Reframe Closeness tani hi Matimba, Hayi Nxungeto

Mantra leyi sirhelelekeke: “Ku voniwa a swi vuli ku lahlekeriwa hi vulawuri .Swi vula leswaku ndzi ni xivindzi xo va wa xiviri.”

Goza 5: Hlawula Vatirhisani Lava Hlayisekeke, Lava Vupfeke hi Mintlhaveko

Papalata ku hlongorisa vanhu lava nga kumekiki hi tlhelo ra mintlhaveko ntsena leswaku u tshama u ri ekule. Hlawula munhu loyi a tekaka ku va ni vuxaka bya le kusuhi, ku vulavurisana hi ku kongoma ni ku tiya ka mintlhaveko swi ri swa nkoka.

MAENDLELO YA NKOKA EKA TIDOMENI HINKWATO

Toloveta	Ndlela Leyi Swi Pfunaka Ha Yona
Ku lebula ka mintlhaveko g	Ku aka ku titiva ka swihlohloteri swa ku hoxa
Mikhuva ya vuhlanganisi leyi hleriweke	Swi sivele ku hambana ka mintlhaveko loku nga twisisekiki
Somatic grounding (xikombiso, ku hefemula, ku yima) .	Ku hunguta ku pfala hi nkarhi wa minkarhi ya mintlhaveko ya le henhla
Switsundzuxo swa journal (xikombiso, “Ndzi papalata yini?”)	Ku humelela ku chava kumbe ripfumelo leri nga twisisekiki
Vutshunguri a byi kongomisiwile eka attachment/relational trauma	Swi ntshunxa ku chava ku titshega naswona swi pfuneta ku hlanganisa ku kombisa mintlhaveko

Xitayili xa ku Namarhela lexi nga Hlelangiki- lexi Chavaka

Ku namarhela loku nga hlelelangiki hakanyingi ku dzime timitsu eka **ku vaviseka ka vuxaka bya le ku sunguleni** , hikwalaho ku horisa swi lava nkarhi, ku lehisa mbilu ni vuhlayiseki lebyi nga cincekiki . A wu tshovekanga—u vumbiwe hi rirhandzu leri nga languteriwangiki . Kambe hi matshalatshala lama hlelekeke ni vuxaka lebyi seketelaka, **u nga aka vuxaka lebyi sirhelelekeke, lebyi tiyeke ni lebyi tshembekaka** handle ko lahlekeriwa hi vuhlayiseki bya wena.

Swihlawulekisi swa nkoka : .

- Ku chava lokukulu ka vuxaka bya le kusuhi ni ku tshikiwa
- Push-pull dynamics: ku navela ku va ekusuhi kambe ku nga swi tshembi
- Ku cinca-cinca ka mintlhaveko ni ku pfilunganyeka eka vuxaka
- Yi dzime timitsu eka ku vaviseka, ku honisiwa kumbe ku khathalela loku nga fambisaniki

Pakani leyi sirhelelekeke : Hlakulela **vuhlayiseki bya mintlhaveko , ku titshemba , na ku langutela loku tiyeke ka vuxaka** , ku dyondza ku **lawula ku chava handle ko papalata kumbe ku namarhela** .

Vuxaka Bya Ndyangu

Mintlhontlho:

- Ku titwa u hlohloteriwile kumbe ku tlhela u vaviseka etlhelo ka vahlayisi
- Ku pfilunganyeka exikarhi ka rirhandzu na ku chava
- Swirhendzevutana swa ku papalata, ku landzelela kumbe ku pfurha ka mintlhaveko

Magoza Lama Sirhelelekeke:

Goza 1: Lemuka Swihlohloteri swa Wena

Goza: Landzelela marito yo karhi, tithoni kumbe swiyimo leswi pfuxaka ku chava kumbe ku hambana eka swiyimo swa ndyangu.

Xiga: “Loko mutswari wa mina a ndzi sola, ndzi titimela—ndzi fanele ndzi ti ground.”

Goza 2: Veka Mindzilakano ya Miehleketo na Miri

Xitsundzuxo: U nga rhandza ndyangu *handle ko* wu nyika mfikelelo lowu nga pimiwangiki.

Swikombiso: .

- Pfuxeta ku endzela kumbe ku bela riqingho
- Ala mabulo lama nga hlayisekangiki emintlhavekweni
- Lunghiselela tipulani to huma eka swiendlakalo leswi nga ni ntshikilelo lowukulu

Goza 3: Titolovete Vuhlayiseki, Hayi Matirhelo

Goza: Ala ku tlanga xiponci xa ku hlayisa ku rhula, xo lunghisa kumbe xa mintlhaveko.

Xiga lexi sirhelelekeke: “Ndza khathala hi wena, kambe a ndza ha kumeki eka xiphemu xexo.”

Goza 4: Endla Netiweke ya Ndyangu leyi Hlawuriweke

Swi nga ha lava leswaku u lava vuxaka lebyi sirhelelekeke ehandle ka ndyangu wa wena wa xiviri leswaku u sungula ku titoloveta mimpimanyeto leyintshwa ya vuxaka.

Vuxaka bya Ntirho

Mintlhontlho:

- Ku xalamuka ngopfu mayelana na ku ala kumbe ku sola
- Ku tika ku tshemba tinhlayo ta vulawuri
- Mindzilakano leyi nga tshamisekangiki—yi pfulekile ngopfu kumbe yi pfariwile ngopfu
- Ku chava ku vonaka kumbe ku “kumeka” .

Magoza Lama Sirhelelekeke:

Goza 1: Normalize Vuyelo na Xivumbeko

Titolovete ku tlhela u vumba vuyelo lebyi nga riki na vukala-tlhelo tanihi xitirho xo kula—ku nga ri nhlaselele wa munhu hi xiyexe.

Mantra: “Ku vuyeriwa i rungula, ku nga ri vumbhoni bya ku tsandzeka.”

Goza 2: Simeka Maendlelo lama nga languteriwaka

Swiendlo swa ntolovelo swi aka vuhlayiseki bya le ndzeni naswona swi hunguta ku angula loku fambiwaka hi mpfilumpfilu.

Swikombiso: .

- Minkarhi yo sungula/makumu leyi nga cincekiki
- Tipulani ta ntirho leti hleriweke
- Ku wisa loku hleriweke leswaku u tilawula

Goza 3: Hlayisa Mindzilakano yi nga cinci

U nga hundziseli ku paluxa kumbe ku lava vuxaka bya le kusuhi bya mintlhaveko eka vatirhi-kuloni lava nga hlayisekangiki. Mahanyelo lama sirhelelekeke : Hlayisa vutshila bya xiphurofexinali, tiyisisa swipimelo swa ntirho wa wena, naswona papalata ku hleva kumbe ku hlanganisiwa ka mintlhaveko.

Goza 4: Aka Vuxaka Bya Ntirho Byi Hlayisekile kumbe Byimbirhi

Titolovete ku pfumelela mutirhi-kuloni un’we loyi u n’wi tshembaka leswaku a nghena. Avelana swilo leswitsongo leswi nga sirhelelekangiki hi ku famba ka nkarhi. Xiga lexi nge: “Vhiki leri ri ve ra xiyimo xa le henhla .Ndza khensa ku nghena—ndza swi tlangela.”

Vunghana

Mintlhontlho:

- Ku chava ku va ekusuhi kambe ku onhiwa hi ku va ekule
- Ku kanakana minsusumeto ya van’wana
- Tinhlamulo letikulu ta mintlhaveko eka ku tekeriwa ehansi lokutsongo loku voniwaka
- Ku kambela mahanyelo (xikombiso, ku susumeta vanghana ekule ku vona loko va vuya) .

Magoza Lama Sirhelelekeke:

Goza 1: Hlawula Vanghana Lava Hlayisekeke, Lava Nga Cinciki

Papalata vanhu lava nga ni mpfilumpfilu kumbe lava nga ni swiphigo swa mintlhaveko .
Lava vanghana lava:

- Landzelela ku ya fika
- Kombela ku rivaleriwa loko swi laveka
- Amukela swipimelo swa wena

Goza 2: Avelana Hakatsongo-tsongo, Ku nga ri Hinkwaswo hi nkarhi wun'we

Ku hlanganisiwa loku sirhelelekeke ku aka hi ku famba ka nkarhi.

Xitsundzuxo: Sungula hi mintiyiso yo olova kumbe swikombelo kutani u vona ndlela leyi swi hlamulaka ha yona.

Goza 3: Kavanyeta Push-Pull Dynamic

Loko u lava ku koka kumbe ku rhurhumela, yimanyana.

Titolovete: "I yini lexi ndzi xi chavaka sweswi—ku tshikiwa kumbe ku va ni vuxaka bya le kusuhi?"

Goza 4: Lulamisa Ematshan'weni yo Nyamalala

Loko u angula ku tlula mpimo, tlhelela endzhaku u yi thya vito.

Xiga: "Ndzi karhatekile ni ku chava .Ndzi dyondza ku swi lawula sweswo ku antswa."

Vuxaka Bya Rirhandzu

Mintlhontlho:

- Ku navela ku va ekusuhi, kambe ku nga tshembi swikongomelo swa vanghana va vukati
- Ku onha vanghana lava tiyeke, ku hlongorisa lava nga kumekiki hi tlhelo ra mintlhaveko
- Mavondzo lamakulu, timhaka ta vulawuri kumbe ku pfala
- Ku vaviseka loku nga tlhantlhiwangiki loku languteriweke eka vuxaka

Magoza Lama Sirhelelekeke:

Goza 1: Hlawula Vatirhisani Lava Hlayisekeke, Lava Nga Ni Mintlhaveko

Papalata vuxaka lebyikulu, lebyi nga languteriwangiki lebyi kombisaka ku vaviseka ka le ku sunguleni.

Tivutise: "Xana ndzi titwa ndzi rhulile loko ndzi ri na vona—kumbe ndzi tshama ndzi ri emakumu?"

Goza 2: Boxa Swilaveko swa Mintlhaveko hi ku kongoma

Cinca ku hoxa kumbe ku buluka hi ku va erivaleni.

Xiga: "Ndzi lava ku tiyisiwa, kambe ndzi chava ku vutisa .Xana hi nga vulavula hi mhaka leyi?"

Goza 3: Endla Minkhuvo yo Nghena ya Mintlhaveko

Hlela nkarhi wo tihlanganisa hi tlhelo ra mintlhaveko, ngopfu-ngopfu loko swilo swi titwa swi “hundzukile.”

Swi hlayisa vuhlanganisi byi nga cinci ematshan’weni yo va lebyi vangiwaka hi swiphiquo .

Goza 4: Tirha Ni Miri Wa Wena Ku Lawula Ku Chava

Loko u hlohloteriwa, tirhisa switoloveto swa misava u nga si hlamula:

- 4-7-8 ku hefemula
- Khoma nchumu lowu nga ni xivumbeko
- Vula: “Ndzi hlayisekile sweswi .Leswi a hi nkarhi lowu hundzeke.”

Goza 5: U nga Pfilunganyi Intensity Na Intimacy

Ripfumelo leri sirhelelekeke: “Ku rhula ni ku nga cinci i rirhandzu, a hi ku borha.”

MAENDLELO YA NKOKA EKA TIDOMENI HINKWATO TA VUXAKA

Toloveta	Ntirho
Ku landzelerisa mintlhaveko ya siku na siku	Ku aka vutivi bya mintlhaveko na ku kuma swivumbeko leswi simekiweke eka ku chava
Vutshunguri lebyi nga ni vutivi bya khombo (xikombiso, EMDR, IFS, Somatic Experiencing) .	Ku lulamisa swilondza swa nkoka leswi fambisaka mahanyelo lama nga hlelekangiki
Mikhuva leyi ti rhurisanaka	Ku siva vuhlanganisi lebyi fambiwaka hi swiphiquo hi ku tshamiseka ka le ndzeni
Swikombiso leswi sirhelelekeke (tibuku, tipodcast, mintlawe ya nseketelo) .	Rewires ku langutela ka leswaku vuxaka lebyi hlayisekeke byi languteka njhani na ku titwa njhani
Switiyisekiso swo fana ni leswi: “Ndzi nga va ekusuhi naswona ndza ha hlayisekile.”	U tlhela a vumba vuxaka bya le kusuhi tanihi matimba

Ku Kuma Mahanyelo Lama Hluvulaka Chefu Eka Van’wana

Laha hansi ku na **tafula leri tirhaka** leri endleriweke ku pfuna vanhu lava nga na **switaye**le swo hambana swa ku namarhela leswi nga **sirhelelekangiki** ku vona **mahanyelo ya chefu eka van’wana** lama nga tirhaka tanihi **swihlohloteri** swa swilondza swa vona swo karhi swa ku namarhela . Ku lemuka swivumbeko leswi swi nga seketela ku lawula mintlhaveko ni ku veka mindzilakano hi ndlela leyinene.

Xitayili xa ku Namarheta	Mahanyelo Ya Chefu Eka Van’wana Lama Nga Ku Pfuxaka	Ha Yini Swi Ku Pfuxeta	Nhlamulo leyi sirhelelekeke eka ku titoloveta
Ku vilela-Ku khomeka	<ul style="list-style-type: none"> • Ku nga kumeki ka mintlhaveko 	<ul style="list-style-type: none"> • Swi tiyisisa ku chava ku nga laviwi, ku 	<ul style="list-style-type: none"> • Vula: “Ndzi lava ku vulavurisana loku nga cincekiki

Xitayili xa ku Namarheta	Mahanyelo Ya Chefu Eka Van'wana Lama Nga Ku Pfluxaka	Ha Yini Swi Ku Pfluxeta	Nhlamulo leyi sirhelelekeke eka ku titoloveta
<i>(U chava ku tshikiwa, u lava ku va ekusuhi nkarhi hinkwawo)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ku vulavurisana loku nga fambisaniki • Ghosting kumbe ku tshovela xinkwa • Ku sivela rirhandzu • Mahanyelo yo hisa ni yo titimela 	ariwa, kumbe "ku tlula mpimo".	<p>leswaku ndzi titwa ndzi hlayisekile."</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veka swipimelo ni vanhu lava nga pfumelelaniki ematshan'weni yo va hlongorisa. • Tinyiketele eka ku tikhoma loko ku hlangana ku hlwela.
Ku Papalata-Ku Lahla <i>(U chava ku titshega, u papalata ku va ekusuhi)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ku namarhela kumbe ku hlanganisiwa ka mintlhaveko • Ku avelana ku tlula mpimo hi ku hatlisa ngopfu- Ku vutisa swivutiso leswi nghenelelaka • Swilaveko swa ku tshama u ri kona hi mintlhaveko • Ku tivona nandzu ku kuma ndhawu 	<ul style="list-style-type: none"> • U titwa a funengetiwile, a tshikileriwa kumbe a hlaseriwe emintlhavekweni 	<ul style="list-style-type: none"> • Vula: "Ndza khathala hi wena, naswona ndzi lava ndhawu yo tlhela ndzi chajiwa." • Veka swipimelo leswi sekeriweke eka nkarhi eka ku nghenelela ka vanhu. • Titolovete ku tiyisela ku nga tsaki loku nga nyawuriki ka mintlhaveko handle ko tshika.
Ku nga hlelekanga-Ku Chava <i>(U chava ku va ekusuhi ni ku tshikiwa)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ku cinca ka mintlhaveko hi xitshuketa (ku buluka ka rirhandzu → ku tekela ehansi ka nkoka)- . • Ku voninga hi gasi kumbe ku tirhisa swilo hi ndlela yo biha • Intensity handle ka ku nga cinci • Minxungeto ya ku tshikiwa • Passive-aggression 	<ul style="list-style-type: none"> • Swi pfluxa ku chava ku vaviseka, ku khomiwa kumbe ku ariwa— a swi swi koti ku vhumbha leswi hlayisekeke 	<ul style="list-style-type: none"> • Vula: "Ndzi lava ku tshamiseka ka mintlhaveko eka vuxaka." • Xiya swivumbeko, ku nga ri switshembiso. • Ti ground u nga si angula • Tirhisa journaling kumbe ku lemuka miri.

Xitayili xa ku Namarheta	Mahanyelo Ya Chefu Eka Van'wana Lama Nga Ku Pfluxaka	Ha Yini Swi Ku Pfluxeta	Nhlamulo leyi sirhelelekeke eka ku titoloveta
	kumbe ku cinca-cinca		

Switsundzuxo swa Switayili Hinkwaswo:

- **Xiya miri wa wena** : mbilu leyi tsutsumaka, ku pfala, kumbe ku pfimba swi nga ha kombisa xihlohloteri xa ku namarhela.
- **Yi tsale** : "I yini lexi ha ku humelelaka ? I yini lexi ndzi endleke ndzi pfumela hi mina?"
- **Tshemba mahanyelo lama nga cincekiki** ku tlula tikhemikhali, matimba kumbe marito.

Ha Yini Switayili Swa Ku Namarhela Leswi Nga sirhelelekangiki Swi Lava Ku Nga Ri Karhi Leswi Tolovelekeke

Vanhu lava nga ni switaye leswi nga namarhela leswi nga sirhelelekangiki hakanyingi va lava vuxaka lebyi **fanaka ni mintokoto yo sungula ya vuxaka handle ko swi xiya** , hambiloko mintokoto yoleyo a yi **vava kumbe yi nga hlayisekanga** .

Byongo byi tala ku ringanisa "ku tolovela" na "ku hlayiseka," hambiloko ku tolovelana koloko ku katsa ku honisiwa, mpfilumpfilu, kumbe ku nga kumeki ka mintlhaveko.

Ku Namarhela Hi Ku Karhateka-Ku Khomeka

Ripfumelo ra Nkoka: *"Rirhandzu a ri fambisani, naswona ndzi fanele ndzi tirha hi matimba leswaku ndzi ri kuma."*

Leswaku Va Kokeriwa Eka Mani:

- Vatirhisani lava nga kumekiki hi tlhelo ra mintlhaveko
- Vanhu lava nyikaka swikombiso leswi pfanganisiweke kumbe ku tlanga "ku hisa ni ku titimela" .
- Vanhu lava papalataka ku tinyiketela

Ndlela Leyi Leswi Swi Tiyisaka Ku Nga Ri Karhi Ha Yona:

- Ku tiyisekisa ripfumelo ra leswaku va "tlula ngopfu" kumbe "a va enelanga" .
- Swi va hlayisa va ri eka xirhendzevutani xo tikombisa va ri va nkoka na ku hlongorisa ku va ekusuhi
- Swi pfuxa ku vilela, ku tirha ku tlula mpimo ni ku tikanakana

Ndlela Yo Pfluxeta Xivumbeko:

Goza	Ha Yini Swi Tirha
Yimanyana u nga si hlongorisa matimba	Hakanyingi ku va ni matimba i nhlamulo ya khombo, ku nga ri ku va ni vuxaka bya le kusuhi bya xiviri
Vutisa: “Xana ndzi titwa ndzi rhulile kumbe ndzi tshama ndzi ri karhi ndzi tirha eka munhu loyi?”	Vuxaka lebyi sirhelelekeke byi titwa byi tiyile, ku nga ri ku vilela
Aka ku tiyisela ka mintlhaveko leswaku u tshamiseka	Titolovete ku amukela “ku borha” tanihi “ku hlayiseka,” ku nga ri “ku nga ri na rirhandzu” .
Lava vanhu lava landzelaka	Teka ku nga cinci ku ri ka nkoka ku tlula ku charm kumbe ku hlongorisa

Ku Namarhela loku Papalataka-Ku Lahla

Ripfumelo ra Nkoka: *“Ku titshega hi van’wana swi endla leswaku ndzi tsana .Ku va ni vuxaka bya le kusuhi swi xungeta ku tiyimela ka mina.”*

Leswaku Va Kokeriwa Eka Mani:

- Vatekani lava nga ni mintlhaveko yo tala kumbe lava pfumalaka (leswi tiyisekisaka ku chava ka vona ku pfaleriwa) .
- Vanhu lava va va gandzelaka swifaniso, kambe va hetelela va va tekela ehansi
- Vanhu lava pfluxaka ku nga tsaki ka vona hi ku va ekusuhi

Ndlela Leyi Leswi Swi Tiyisaka Ku Nga Ri Karhi Ha Yona:

- Swi tiyisekisa ripfumelo ra leswaku van’wana va lava ngopfu kumbe va titivala
- Swi lulamisa ku tihambanisa ka mintlhaveko kumbe ku tihambanisa
- Ku tiyisisa xitlhokovetselo xa vona xa lone-wolf na ku sivela vuxaka bya xiviri bya le kusuhi

Ndlela Yo Pfluxeta Xivumbeko:

Goza	Ha Yini Swi Tirha
Xiya loko u ri karhi u rhurhumela emintlhavekweni kumbe u papalata	Ku papalata i ku tiyimelela, ku nga ri mfanelo ya vumunhu
Hlawula vanghana lava xiximaka mindzilakano ya wena kambe va ha tikombisa	Swi ku pfuna ku aka ku tshembana eka ku tifuma ka vumbirhi
Titolovete ku thya mintlhaveko mavito, hambu ku ri hi mpimo wutsongo	Ku aka ku tiyisela ka vuhlayiseki handle ko hlula
Tshika ku ehleketa leswaku ku tiyimela tanihi ku kula ka mintlhaveko	Matimba ya ntiyiso ya katsa vuswikoti byo hlanganisa na ku titshega hi ku hlayiseka

Ku Namarhela loku Nga Hlelangiki-Ku Chava

Ripfumelo ra Nkoka: *“Rirhandzu ri ni khombo naswona a ri languteriwi .Vanhu va ta ndzi vavisa kumbe va ndzi tshika.”*

Leswaku Va Kokeriwa Eka Mani:

- Vatekani lava nga cinciki emintlhaveweni, lava lawulaka kumbe lava nga kumekiki
- Vanhu lava cinca-cincaka exikarhi ka idealization na devaluation
- Vuxaka lebyi tekelelaka ku vaviseka: lebyikulu, lebyi nga tshamisekangiki, lebyi pfilunganyaka

Ndlela Leyi Leswi Swi Tiyisaka Ku Nga Ri Karhi Ha Yona:

- Swi va hlayisa va pfalleriwile eka swirhendzevutani swa trauma reenactment
- Yi tiyisisa leswaku rirhandzu ri ringana na ku chava, mpfilumpfilu kumbe ku xengiwa
- Swi sivela ku vumbiwa ka vuhlayiseki bya le ndzeni na ku tshembana

Ndlela Yo Pfluxeta Xivumbeko:

Goza	Ha Yini Swi Tirha
Boxa xikombiso lexi: “Leswi swi ndzi tsundzuxa leswi a ndzi swi tiva loko ndzi ri karhi ndzi kula.”	Ku lemuka i goza ro sungula ro kavanyeta xivumbeko
Pfluxeta ku hlanganisiwa ka xiyimo xo sungula	Yi nyika nkarhi wo kambela vuhlayiseki bya xiviri na ku fambisana
Rhangisa ku tshamiseka ku tlula matimba	Ku nonoka hakanyingi ku tumbeta khombo ra vuxaka, ku nga ri ku navela
Tirha na muongori la nga ni vutivi bya ku vaviseka	Ku horisa ku vaviseka ka vuxaka a swi lavi ku twisisa ntsena—swi lava ku lawula, vuhlayiseki ni ku titoloveta ku lunghisa

Nawu wo Angarhela wa Switayili Hinkwaswo:

- Loko vuxaka lebyi byi titwa byi tolovelekile kambe byi nga hlayisekanga emintlhaveweni, byi kanakana.
- Loko yi titwa yi tiyile, yi hlayisekile naswona yi nga ntshunxekanga hi ndlela yo olova eku sunguleni—yi nga ha va yi sirhelelekile.

Tafula ra Swikombo swa Vuxaka lebyi Sirhelelekeke

Laha hansi ku na tafula ra swikombo leri heleleke ra vanhu lava nga na switayele swa ku namarhela leswi nga sirhelelekangiki, leri hlamuselaka leswi vuxaka lebyi sirhelelekeke, lebyi hanyeke kahle byi langutekisaka xiswona eka swiyimo swa mune leswikulu: ndyangu, vunghana, ntirho, na vanghana va rirhandzu.

Yi hlamusela hi vuxokoxoko ndlela leyi vanhu **va khomanaka ha yona** , ndlela leyi **swiphiqu swi khomiwaka ha yona** , na leswaku i **ku cinca-cinca ka vuxaka hi ku angarhela** loku tolovelekeke eka vuxaka lebyi khomaneke hi ndlela leyi sirhelelekeke.

Vundzeni	Leswi Swi Langutekaka Ha Yona Siku Na Siku	Ndlela Leyi Vanhu Va Khomanisanaka Ha Yona	Ndlela Leyi Swiphiqu Swi Lawuriwaka Ha Yona
Ndyangu	<ul style="list-style-type: none"> Mabulo lama pfulekeke, lama xiximekaka Nseketelo wa mintlhaveko handle ko tivona nandzu Nkarhi wo va swin'we wu titwa wu hlayisekile, ku nga ri ku tshikileriwa 	<ul style="list-style-type: none"> Hloniphana ku tifuma ka un'wana na un'wana Tiyisisa mintlhaveko handle ko tekela ehansi Khutaza ku kula handle ko lawula 	<ul style="list-style-type: none"> Swiphiqu swi thyiwe mavito hi ku kongoma Swikombelo swa ndzivalelo swa nyikeriwa naswona swa amukeriwa Mindzilakano ya xiximiwa hi nkarhi wa mpfilumpfilu
Vunghana	<ul style="list-style-type: none"> Ku nghena hi ku hlangana Ntsako lowu avelaniwa ni nseketelo handle ko titshega Nkarhi wo hambana a hi nxungeto 	<ul style="list-style-type: none"> Musa lowu nga riki na vutihlamuleri Ndhawu ya nyikiwa naswona ya xiximiwa Ku hambana ka tiyiseleriwa, ku nga ri ku pathologized 	<ul style="list-style-type: none"> Minkanerisano yi vulavuriwa hi ku rhula Ku pandzeka ka lunghisiwa, ku nga ri ku papalatiwa Ku hava vutshunguri byo miyela kumbe ku rhuketeriwa
Vuxaka bya Ntirho	<ul style="list-style-type: none"> Mintirho leyi nga erivaleni ni leswi languteriweke Vuyelo byi nyikeriwa hi ndlela leyi akaka Mindzilakano exikarhi ka ntirho ni vutomi bya munhu hi xiyexe ya xiximiwa 	<ul style="list-style-type: none"> Xichavo xa xiphurofexinali ku nga khathariseki xiyimo Vutihlamuleri handle ka tingana Ku khutaziwa ku tlula micromanagement 	<ul style="list-style-type: none"> Timhaka ti langutisiwile hi ku pakanisa na ku rhula Switshuxo i swa ntirhisano Ku hava mintlangu yo sola kumbe ku endla matlhelo manharhu

Vundzeni	Leswi Swi Langutekaka Ha Yona Siku Na Siku	Ndlela Leyi Vanhu Va Khomanisanaka Ha Yona	Ndlela Leyi Swiphigo Swi Lawuriwaka Ha Yona
Vatirhisani va Rirhandzu	<ul style="list-style-type: none"> Vuxaka bya le kusuhi bya mintlhaveko ni bya miri byi titwa byi hlayisekile Rirhandzu ra kona ri nga cinci, a ri na swipimelo Ku tiyimela ni ku va swin'we swi ringaniseriwile 	<ul style="list-style-type: none"> Hlamusela swilaveko hi ku kongoma naswona handle ko xupuriwa Kombisa rirhandzu hi ku ntshunxeka Seketelana tipakani na vutivi bya un'wana na un'wana 	<ul style="list-style-type: none"> Bula hi ku nga twanani handle ka minxungeto kumbe ultimatum s Ku lulamisiwa ka timholovo swi le nkarhini naswona swi lulamile Vuhlayiseki bya mintlhaveko byi hlayisiwa hi nkarhi wa njhekanjhekisano

Tinhlamuselo ta Vanhu lava nga na ku Namarhela loku nga sirhelelekangiki:

- **Ku nga cinci** i mfungho wa vuxaka lebyi sirhelelekeke—ku nga ri ku nonoka.
- **Ku nga twanani** a hi ku ala; ndlela leyi munhu a khomaka vuhlayiseki bya wena ha yona yi vula swo tala ku tlula ndlela leyi a ku "rhandzaka" ha yona.
- Loko vuxaka **byi lava leswaku u tshika swilaveko swa wena, ku tixixima kumbe vuhlayiseki bya mintlhaveko** , a byi sirhelelekanga—ku nga khathariseki vito ra wena.
- Vuxaka lebyinene bya **akiwa, a byi kumeki** . Va kula hi **vutihlamuleri lebyi avelanakaka, ku lwisana loku hlayisekeke ni ku khathalelana** .

Switsundzuxo Swo Lawula Ku Nga Sirheleleki Eka Vuxaka Bya Rirhandzu Lebyi Yisaka Eka Mavondzo Na Ku Pfumala Ku Tshembana.

Hi ku tirhisa switsundzuxo leswi hi ndlela leyi hlelekeke, u nga hunguta ku khomiwa ka ku nga sirheleleki ni ku kurisa vuxaka lebyi hanyeke kahle, byo tshembana.

• **Pfumela Ku Nga Sirheleleki Ka Wena**

- Xiya ni ku amukela leswaku mintlhaveko ya wena ya ku nga sirhelelekanga i vutihlamuleri bya wena.
- Ku kaneta kumbe ku va honisa swi pfumelela ntsena ku va va kula ni ku nyanya.

• **Hlawula Xivangelo xa Rimitsu**

- Anakanyisisa hi leswaku ha yini u titwa u nga sirhelelekanga.
- Xana i mintokoto ya nkarhi lowu hundzeke, ku chava ku tshikiwa, ku tixixima ehansi kumbe mahanyelo lama humaka eka munghana wa wena?
- Ku twisisa xivangelo i swa nkoka leswaku u xi lulamisa hi ndlela leyi humelelaka.

• **Vulavula Hi Ndlela Leyi Hlawulekeke Ni Hi Ku Rhula**

- Bulani hi mintlhaveko ya wena na munghana wa wena handle ko hehla kumbe ku sola.
- Tirhisa switatimende swa “mina” ku kombisa ndlela leyi u titwaka ha yona na leswi pfuxaka mavondzo ya wena, ematshan’wini yo hlasela vumunhu bya vona.

• **Veka Mindzilakano Ni Ku Hlonipha**

- Simeka mindzilakano leyi nga erivaleni na munghana wa wena leyi lulamisaka ku nga sirheleleki ka wena hi ndlela leyi akaka.
- Tiyisisa leswaku mindzilakano leyi ya twala naswona ya pfumelelaniwile ku kurisa ku tshembana.

• **Tinyiketele eka ku Aka Ku Tixixima**

- Tirha eka ku titshemba ka wena na ku tivona u ri wa nkoka handle ka vuxaka.
- Nghenela migingiriko leyi tiyisisaka nkoka wa wena na ku hluvukisa vumunhu bya wena ehandle ka ntirhisano.

• **Papalata Miehleketo Ni Ku Tlula Eka Mahetelelo**

- U nga pfumeleli mianakanyo ya wena yi tata swivandla hi swiyimo swo biha swinene.
- Ku tshemba swi lava vumbhoni, ku nga ri ku ringanyeta.

• **Titlovete Ku lehisa mbilu ni ku nga cinci**

- Ku tshemba ni nsirhelelo swi teka nkarhi ku aka.
- Mahanyelo lama nga cincekiki, lama tshembekaka lama humaka eka vanghana havambirhi ma pfuna ku hunguta ku vilela ni mavondzo.

• **Anakanya Hi Mpfuno Wa Xiphurofexinali Loko Swi Laveka**

- Loko ku nga sirheleleki ni mavondzo swi ri swikulu kumbe swi phikelela, lava ndzayo.

- Vutshunguri byi nga nyika switirhisiwa swo lawula mintlhaveko na ku antswisa ku cinca ka vuxaka.

● **Ku hunguta Social Media na Swihlohloteri swa le Handle**

- Swihaxa-mahungu swa le ka Internet swi nga kurisa mavondzo ni ku nga sirheleleki.
- Veka swipimelo eka ku paluxeka loko swi hoxa xandla eka mintlhaveko yo biha.

● **Tinyiketele Eka Timhaka, Ku Nga Ri Eka Ku Chava**

- Seketela ku tshemba ka wena eka mahanyelo ya xiviri ya munghana wa wena, ku nga ri ku chava ka wena kumbe leswi u swi endlaka.
- Hlayisa langutelo ra xiviri.

Tips For Managing Over Closeness Eka Vunghana Na Vuxaka Byin'wana Lebyintshwa

Maendlelo lawa ya pfuneta ku aka **vuxaka lebyi sirhelelekeke**, lebyi nga heriki handle ko tikarhata kumbe ku tikarhata.

1. **Lemuka Swivumbeko Swa Wena**

- Anakanya hi minkarhi leyi u titwaka u boheka ku avelana swo tala hi ku hatlisa kumbe u lava ku tiyisekisiwa nkarhi na nkarhi . Ku lemuka i goza ro sungula ro cinca.

2. **Veka Mindzilakano Ya Munhu Leyi Nga Le rivaleni**

- Endla xiboho xa leswaku hi tihi tinhloko-mhaka kumbe rungula ra munhu hi xiyexe leri u ntshunxekeke ku ri avelana ka ha ri ni nkarhi . A swi bihanga ku tikhoma u ti paluxa hakatsongo-tsongo.

3. **Rivilo ra Vuxaka**

- Pfumelela vuxaka byi kula hi ntumbuluko hi ku famba ka nkarhi . Papalata ku tsutsumela eka ku cincana lokukulu ka mintlhaveko kumbe ku tshamela ku hlangana.

4. **Hlayisa Vutomi Bya Wena**

- Hlayisa swilo leswi u swi tsakelaka, leswi u swi tsakelaka ni vuxaka byin'wana bya vanhu . Ku ringanisela loku ku sivela ku titshega ngopfu hi munhu un'we eka swilaveko swa mintlhaveko.

5. **Titlovete Maendlelo yo Ti Olovisa**

- Loko u titwa u vilela hi ku hlangana kumbe ku ala ku chava, tirhisa tindlela to grounding (ku hefemula loku dzikeke, ku va na miehleketo) ematshan'wini yo hatlisa u fikelela.

6. **Vulavula Hi Mindzilakano Hi Ndlela Leyi Hlawulekeke Ni Hi Musa**

- Loko u titwa u tshikilelekile kumbe u xiya munhu un'wana a koka, yi vulavula hi ku rhula: "Ndza swi xiya leswaku ndzi tshame ndzi avelana swo tala hi ku hatlisa;Ndzi lava ku tiyiseka leswaku hi ntshunxekile hi rivilo."

7. **Ku pima Mpimo wa Nkarhi wo Hlangana**

- Papalata ku rhumelana marungula kumbe ku bela riqingho ku tlula mpimo, ngopfu-ngopfu ka ha ri ni nkarhi . Hlela vuhlanganisi hi ku ehleketa ku kurisa khwalithi ku tlula nhlayo.

8. Tivutise: “Xana Ndzi Lava Ku Hlangana Kumbe Ku Tiyiseka?”

- Leswi swi pfuneta ku hambanyisa vuxaka bya xiviri na mahanyelo lama hlohloteriwaka hi ku vilela.

9. Lava Vuyelo

- Loko u nga tiyiseki, kombela vanghana lava u va tshembaka leswaku va ku nyika vuxokoxoko byo tshembeka malunghana ni mahanyelo ya wena eka vuxaka.

10. Anakanya hi Nseketelo wa Xiphurofexinali loko Swi Laveka

- Vutshunguri byi nga pfuna ku lavisisa timitsu ta ku va ekusuhi ngopfu ni ku hlulukisa mikhuva leyi hanyeke kahle ya ku tirhisana ni vanhu.

Switsundzuxo Eka Vanhu Lava Onhaka Vuxaka

Loko u tala ku **onha vuxaka** —hambi hi ku swi xiya kumbe e-e—tanihi xiphemu xa timhaka ta ku namarhela leti nga tlhantlhiwangiki, i swa nkoka swinene ku lulamisa ku chava loku nga xisekelo, ku nga tshembi kumbe ku nga tsaki hi vuxaka bya le kusuhi lebyi susumetelaka mahanyelo . Laha hansi ku na **switsundzuxo leswi tirhaka, leswi hlelekeke** swo kavanyeta xivumbeko lexi na ku ya eka vuhlanganisi lebyi hanyeke kahle, lebyi sirhelelekeke.

Ku onhiwa ka swilo i ku tisirhelela, ku nga ri xihoxo . U dyondze ku tisirhelela hi tindlela leti sweswi ti onhaka vuxaka bya n'wina—kambe hi ku lemuka ni matshalatshala lama nga cincekiki, u nga **ntshunxa ku chava ivi u aka vuxaka lebyi sirhelelekeke, lebyi tiyeke .**

Switsundzuxo swo Hlula ku Onhiwa ka Vuxaka loku Fambiwaka hi Timhaka ta ku Namarhela

Hlawula Swivumbeko Swa Wena Swa Ku Onhisa

Sungula hi ku hlamusela kahle *ndlela leyi* u onhaka ha yona:

- Ku hlawula tinyimpi hi minkarhi ya ku va ekusuhi
- Ku ghosting kumbe ku tlhelela endzhaku handle ka xivangelo
- Ku va munhu la solaka ku tlula mpimo kumbe la nga kumekiki hi tlhelo ra mintlhaveko
- Ku jola na van'wana ku tumbuluxa mpfhuka
- Ku herisa swilo “ka ha ri emahlweni” leswaku u papalata ku vaviseka

Goza: Endla nxaxamelo lowu tsariweke wa mahanyelo yo karhi lawa u talaka ku ngenela eka wona loko swilo swi titwa "swi ri ekusuhi ngopfu" kumbe swi ri na khombo ra mintlhaveko.

Boxa Ntlhaveko Ehansi Ka Mahanyelo

Ku onhiwa ka swilo hakanyingi ku susumetiwa hi mintlhaveko leyi fihliweke yo fana na:

- Ku chava ku tshikiwa kumbe ku ariwa (ku vilela) .
- Ku chava ku lawuriwa kumbe ku funengetiwa (ku papalata) .
- Ku titwa u nga hlayisekanga hikwalaho ka ku vaviseka ka nkarhi lowu hundzeke (ku nga hlelekanga) .

Goza: Loko u twa ku navela ku onha swilo, yimanyana ivi u vutisa: “Xana ndzi titwa njhani sweswi—ndzi nga sirhelelekanga, ndzi chava, ndzi nga tshembi, ndzi khomiwa hi tingana?” Ku thya mintlhaveko vito swi kavanyeta ku angula hi ku tisungulela.

Ku Yimanyana Ni Ku Hlela Ku Angula

Loko u titwa u hlohloteriwile kumbe u chuhile:

- **U nga endli goza hi ku hatlisa .** Tinyike tiawara ta 24 ku hlamula kumbe ku endla xiboho .
- Titsundzuxe: “Ku hatlisa a hi ku va erivaleni.”

Goza: Tirhisa journal kumbe voice note app ku phofula leswi u *lavaka* ku swi vula kumbe ku swi endla—handle ko swi endla hakunene .

Hambanisa Nkarhi Wa Sweswi Ni Nkarhi Wa Nkarhi Lowu Hundzeke

Mahanyelo yo tala yo onha i tindlela to sirhelela leti dyondziweke eka vuxaka bya khale (hakanyingi evuhlangini).

Goza: Tivutise:

“Xana ku angula loku ku vulavula hi munhu loyi, kumbe munhu wa nkarhi lowu hundzeke wa mina?”

“Xana munhu loyi u ndzi xengile hakunene—kumbe ndzi ehleketa leswaku va ta ndzi xenga?”

Titolovete Swisirhelelo Leswitsongo

Sungula hi ku tshembeka ka swilo swa le hansi:

- Pfumela loko u titwa u chava kumbe u nga tiyiseki
- Hlanganisa xilaveko kumbe ndzilakano hi xichavo
- Kombisa rirhandzu hambiloko swi titwa swi ri ni khombo

Goza: Hlawula ndhawu yin’we laha u nga pfulekakanyana handle ko tikarhata.

Vana Lava Rivaleni Eka Vanhu Lava Tshembekaka

Loko u ri eka vuxaka (vunghana kumbe bya rirhandzu), boxa xifaniso lexi vito.

Xikombiso: “Minkarhi yin’wana ndza chava kutani ndzi koka .Ndzi tirha eka swona, naswona ndzi lava ku tshembeka eka wena.” Leswi swi aka vuhlayiseki na vutihlamuleri.

Hlakulela Vuhlayiseki bya le Ndzeni

Vutshila byo ti olovisa byi hunguta ntshikilelo wo lawula van’wana kumbe ku baleka.

- Ku va ni mianakanyo leyinene
- Ku tirha hi ku hefemula
- Ntirho wa le ndzeni ka n’wana
- Switiyisiso leswinene swo fana na:

“Ndzi nga tiyisela ku va ekusuhi .Ndzi hlayisekile hambiloko ndzi ri ekhombyeni.”

Hlawula Vuxaka Lebyi Seketelaka Ku Horisa

Papalata vanghana va vukati lava nga kumekiki hi tlhelo ra mintlhaveko, lava nga languteriwangiki kumbe lava nga ni mpfilumpfilu.

- **Vanhu lava sirhelelekeke, lava nga cincekiki, lava xiximekaka** va pfuneta ku tiyisa swivumbeko leswi hanyeke kahle.
- **Drama yi pfurhetela ku onhiwa** —ku tshamiseka ku vanga ku cinca.

Track and Celebrate Ku hlula lokutsongo

Xiya loko u *nga* sabotage:

- U phofule ku nga tsaki handle ko susumeta munhu ekule.
- U tshame u ri eku hlanganiseni hambileswi a wu chava.
- U vuyile endzhaku ka ku pandzeka ematshan'weni yo nyamalala.

Goza: Loga minkarhi leyi . Vumbhoni bya ku kula byi endla leswaku u titshemba.

Endla Ntirho Lowu Engetelekeke

Ku onha swilo a hi kanyingi ku nga mhaka ya xiyimo xa le henhla . Hakanyingi swi katsa ku vaviseka, ku xengiwa kumbe ku honisiwa emintlhavekweni.

Tekela enhlokweni:

- **Vutshunguri lebyi kongomisiweke eka ku namarhela**
- **Tindlela leti tiviwaka hi khombo (xikombiso, EMDR, IFS) .**
- **Vutshunguri bya ntlawa** bya ku titoloveta vuxaka

Maphepha ya ntirho

KU KAMBISISA XITAYILI XA MINA XA KU NAMARHELA

Phepha leri ra ntirho ri endleriwe ku ku pfuna ku twisisa ku antswa **xitayili xa wena xa ku namarhela** —ndlela leyi hi ntolovelu u tihlanganisaka ha yona ni van'wana lava nga ni vuxaka lebyikulu . Ku kuma vutivi bya xitayili xa wena xa ku namarhela i goza ro sungula ro aka **vuhlanganisi lebyi hanyeke kahle, lebyi sirhelelekeke** .

Xiphemu xa 1: Ku Tikambela ka ku Namarhela hi ku Hatlisa

Hlamula switatimende leswi landzelaka **hi ku tshembeka** , hi ku ya hi ndlela leyi u talaka ku titwa na ku tikhoma ha yona eka vuxaka bya le kusuhi (rirhandzu, ndyangu, vanghana lavakulu) . Tirhisa xikalo lexi:

- **1 – A ndzi pfumelelani na swona swinene**
- **2 – A ndzi pfumelelani na swona**
- **3 – Ku nga hlanganyeli / Minkarhi yin'wana**
- **4 – Pfumelelana**
- **5 – Pfumelana swinene**

# # 1999	Xitatimente	Xikoro xa (1-5) .
1. 1.	Swi ndzi olovela ku tshemba vanhu lava nga ekusuhi na mina.	
2. 2.	Ndzi vilela ngopfu hi ku tshikiwa kumbe ku ariwa.	
3. 3.	Ndzi titwa ndzi nga ntshunxekanga hi ku titshega hi van'wana.	
4. 4.	Hakanyingi ndzi lava xitiyisekiso eka lava nga ekusuhi na mina.	
5.	Ndzi tsakela ku nga kombisi van'wana ndlela leyi ndzi titwaka ha yona endzeni-ndzeni ka mbilu.	
6. 6.	Ndzi kuma swi olova ku va ekusuhi ni vanhu hi tlhelo ra mintlhavoko.	
7. 7.	Hakanyingi ndzi twa van'wana va nga lavi ku va ekusuhi ku fana na mina.	
8. 8.	Ndzi ringeta ku papalata ku titshega ngopfu hi van'wana.	
9. 9.	Ndzi titwa ndzi tiyiseka leswaku van'wana va ta va kona eka mina loko ndzi va lava.	
10. 10.	Minkarhi yin'wana ndzi lava ku va ekusuhi, kambe ndzi tlhela ndzi titwa ndzi swi chava.	

Xiphemu xa 2: Hlamusela Swikoweto swa Wena

Hlela swivutiso hi swiyenge . Hlanganisa nhlayo ya xibalo xa xiyenge xin'wana na xin'wana.

Xihlanganisi lexi sirhelelekeke

(Swivutiso 1, 6, 9)

Nhlayo hinkwayo: ____ .

Swikoweto swa le henhla (12–15): Swi nga endleka u ri na xitayili xo namarhela lexi sirhelelekeke.

Swikoweto swo ringanela (8–11): U nga ha va u sirhelelekile ngopfu kambe u ri na mikhuva yo karhi yo kambela.

Ku Namarhela Hi Ku Karhateka

(Swivutiso 2, 4, 7)

Nhlayo hinkwayo: ____ .

Swikoweto swa le henhla (12–15): Swi nga endleka u ri na xitayili xa ku namarhela lexi karhatekaka (ku khomeka).

Swikoweto swo ringanela (8–11): Mikhuva yin'wana yo vilela yi nga ha kucetela vuxaka bya n'wina.

Ku Papalata Ku Namarhela

(Swivutiso 3, 5, 8)

Nhlayo hinkwayo: ____ .

Swikoweto swa le henhla (12–15): Swi nga endleka u ri na xitayili xa ku namarhela lexi papalataka (ku tekela ehansi).

Swikoweto swo ringanela (8–11): U nga ha va na mikhuva yo papalata leyi sivelaka vuxaka bya le kusuhi.

Ku Namarhela loku nga Hlelangiki

(Xivutiso xa 10; nakambe languta swikoweto swa le henhla-xikarhi eka ku vilela na ku papalata)

Xikoro: ____ .

Xikoro xa le henhla (4–5) laha, ngopfungopfu xi hlanganisiwa na swikoweto swa le henhla swa ku vilela na ku papalata, swi nga ha ringanyeta xitayili xa ku namarhela **lexi nga hlelekangiki (ku papalata ku chava)** .

Xiphemu xa 3: Swivutiso swo anakanyisisa

1. **Hi xihhi xitayili xa ku namarhela lexi ringanaka kahle na ntokoto wa wena, hi ku ya hi mbuyelo lowu nga laha henhla?**

Tsala swivulwa swi nga ri swingani ku hlamusela xitayili xa wena hi marito ya wena.

2. **Xana xitayili lexi xa ku namarhela xi vonaka njhani eka vuxaka bya wena bya le kusuhi (xikombiso, rirhandzu, ndyangu, vanghana)?**

3. **Hi swihi swiyimo leswi ku susumetelaka ku titwa u nga sirhelelekanga, u papalata kumbe u titshega ngopfu hi van'wana?**

4. **Xana vuxaka lebyi "sirhelelekeke" byi nga languteka njhani ni ku titwa njhani eka wena ? Xana sweswo swi hambanile njhani ni maendlelo ya wena ya nkarhi lowu hundzeke kumbe ya sweswi?**

Xiphemu xa 4: Magoza lama landzelaka

- Tisa phepha leri ra ntirho eka vutshunguri kumbe vutsundzuxi loko u lava nkongomiso wa xiphurofexinali.
- Pfluxeta leswi endzhaku ko dyondza swo tala hi switaye le swa ku namarhela na ku endla ntirho wa mintlhaveko.
- Anakanya hi ku tsala tijenali siku na siku ku landzelela ndlela leyi mahanyelo ya wena ya ku namarhela ya vonakaka ha yona na ku hundzuka.

Ku hava xitayili xa ku namarheta lexi vekiweke . Hi ku lemuka ni matshalatshala hi vomu, u nga ya eka ndlela leyi sirhelelekeke ni leyi enerisaka yo tihlanganisa.

MINTLHONTLHO YA XITAYILI XA KU NAMARHELA XA SIKU NA SIKU (10 WA MASIKU XITAYILI XIN’WANA NA XIN’WANA) .

Hi lowu ntlhontlho lowu hlelekeke wa masiku ya 30 lowu hambanisiweke hi xitayili xa ku namarhela—Ku vilela-Ku khomeka, ku papalata-Ku nga hleleka, na ku nga hleleki-ku chava—na ntirho wun’we lowu tirhaka hi siku ku hluvukisa hakatsongo-tsongo mahanyelo ya ku namarhela lama sirhelelekeke swinene.

Ntirho wun’wana ni wun’wana wu aka ku tiyisela ka mintlhaveko, ku titiva ni mikhuva leyi hanyeke kahle ya vuxaka.

Siku	Anxious-Preoccupied (U lava ku va ekusuhi ku tlula mpimo, u chava ku tshikiwa) .	Avoidant-Dismissive (U chava ku titshega, u papalata ku va ekusuhi) .	Disorganized-Fearful (U chava vuxaka bya le kusuhi na ku tshikiwa) .
1. 1.	Tsala vanhu va 3 lava u lavaka ku tiyisiwa ka vona ku tlula mpimo	Hlawula tindlela ta 3 leti u nga hambanisiwiki ha tona hi tlhelo ra mintlhaveko eka vuxaka	Journal: “Loko ndzi tshinela ekusuhi na van’wana, ndzi sungula ku titwa...”
2. 2.	Famba 4 waking hours handle ko kambela foni/ti socials ta wena ku kuma xitiyisekiso	Tirhisa timinete ta 30 na munhu loyi u n’wi tshembaka handle ko endla mintirho yo tala	Titolovete ku hefemula hi 5-5-5 loko u tshikilekile hi mintlhaveko
3. 3.	Tivutise u nga si rhumela rungula hi riqingho u ku: “Xana ndzi lava vuhlayiseki kumbe ku lawula?”	Rhanga hi riqingho eka munghana leswaku u sungula ku hungasa	Kuma no tsala swihlohloteri swa 3 leswi vangaka mahanyelo yo susumeta-ku koka
4. 4.	Veka ndzilakano—hambi ku ri wutsongo—ni munhu un’wana namuntlha	Hlamusela ntiyiso wun’we lowutsongo wa mintlhaveko eka munhu un’wana (xikombiso, “A ndzi chava”) .	Vula leswaku “Ndzi lava ku wisa leswaku ndzi tlhela ndzi veka” loko u hlohloteriwa ku tlula mpimo emintlhavekweni
5.	Hlwela ku hlamula tsalwa leri ku nyikaka ku vilela—yimela 30 mins	Amukela mpfuno lowu humaka eka munhu un’wana namuntlha, hambiloko wu titwa u nga ntshunxekanga	Dirowa mepe wa vuxaka lebyi hlayisekeke vs lebyi nga hlayisekangiki ku suka eka nkarhi lowu hundzeke
6. 6.	Xaxameta swilo swa 5 leswi u swi tsakelaka hi wena leswi nga sekeriwangiki eka vuxaka	Tsala papila ro nkhenisa eka munhu loyi u talaka ku n’wi khoma hi voko	Hlawula tindlela ta wena ta ku hlamula ka mintlhaveko (ku lwa, ku baleka, ku titimela, ku fawn) .

Siku	Anxious-Preoccupied (U lava ku va ekusuhi ku tlula mpimo, u chava ku tshikiwa) .	Avoidant-Dismissive (U chava ku titshega, u papalata ku va ekusuhi) .	Disorganized-Fearful (U chava vuxaka bya le kusuhi na ku tshikiwa) .
7.7.	Vutisa munhu leswaku u njhani handle ko tikurisa	Vula “Ndza khathala hi wena” handle ko swi tekela ehansi endzhaku	Tsala ndlela ya wena leyinene ya vuxaka lebyi sirhelelekeke
8.8.	Tirhisa awara yin’we u endla nchumu wo karhi u ri wexe handle ko kavanyetiwa	Anakanya hi ndlela leyi ku papalata ku va ekhombyeni swi ku sirheleleke ha yona—ni ku ku sivela	Hlawula munhu loyi a “hlayisekeke” kutani u n’wi byela nchumu lowutsongo kambe wu nga ntiyiso
9.9.	Byela munghana kumbe munghana wa wena u ku: “A ndzi titwa ndzi karhatekile naswona a ndzi lava ku va ekusuhi” .	Tivisa munhu leswaku u ehleketa hi yena (handle ka xivangelo) .	Tsala papila eka vuhundzuluxeri lebyintsongo bya wena u nyikela vuhlayiseki
10.10.	U nga tihlanganisi na munhu loyi u n’wi khomelelaka siku hinkwaro	Avelana xitsundzuxo xa munhu hi xiyexe ni mutirhi-kuloni kumbe munhu loyi u n’wi toloveleke	Loko u twa ku navela ku tihambanisa kumbe ku rhuketela—yimanyana, boxa vito ra ndlela leyi u titwaka ha yona ivi u yi tsala ehansi

Ndlela Yo Tirhisa:

- Endla **ntirho wun’we hi siku** hi ku ya hi xivumbeko xa wena xo sungula xa ku namarhela.
- U nga phindha xirhendzevutani minkarhi yo tala, u hlanganisa mintlhontlho, kumbe u engetela ku tsala tijenali etlhelo.
- Xikongomelo **a hi ku hetiseka** , kambe i **ku kavanyetiwa ka xivumbeko** — hakatsongo-tsongo ku aka mikhuva leyintshwa ya vuxaka.

KU SIRHELELEKA ENTIRHWENI – PHAKEJI YA PHEPHA RA NTIRHO

Maphepha lawa ya ntirho hi ku kongoma ya vulavula hi ndlela leyi swilondza swa ku namarhela swi nga kucetelaka ha yona ku cinca-cinca hi **tinhlayo ta vulawuri** , **tintangha** , na **mbuyelo** , na ndlela yo cincela eka swivumbeko leswi sirhelelekeke.

VULAWURI BYO KHOMA & DYNAMICS YA MATIMBA

Xikongomelo: Ku twisisa ku angula eka vulawuri na ku vumba hi vuntshwa ku cinca ka matimba ku suka eka nxungeto ku ya eka ntirhisano.

Swiyenge: .

- Nxopaxopo wa xiyimo: .
 - “Loko mufambisi wa mina a nga pfumelelani na mina, ndzi twa...”
 - “Xana ndzi ehleketa yini hi vanhu lava nga ematimbeni?”
- Nkongomiso wa ku vumba hi vuntshwa:
 - “Ematshan’wini yo vona vulawuri tanihi ku ala/ku lawula, ndzi nga byi languta tanihi...”
 - “Xana vuxaka lebyi hanyeke kahle ni vurhangeri byi languteka njhani?”

Xitirhisiwa Lexi Tirhaka:

- Matsalwa ya ku tiyisisa ka xiphurofexinali (xikombiso, “Ndzi twa swivilelo swa wena—xana ndzi nga hlamusela miehleketo ya mina?”)

XIYIMO XA VULAWURI	NHLAMULO YA MINA LEYI TOLOVEKE	NHLAMULO LEYI ENDLIWEKE HI SWIVUMBEKO

KU SOLA HANDLE KA KU WA

Xikongomelo: Aka vuswikoti byo amukela mbuyelo handle ko endla leswaku munhu a va wa wena kumbe ku pfala.

XIYIMO XA VUXOKOXOKO	NHLAMULO YA MINA LEYI TOLOVEKE	XANA I YINI XITLHOKOVETSELO EKA MINA	NDZI TWA YINI	XANA NDZI TI TIYA NJHANI / NDZI ANGULA NJHANI	NHLAMULO YA MINA LEYI ENDLIWEKE
Leswi ndzi talaka ku swi ehleketa no swi endla loko ndzi kuma ku soriwa...					<i>Ematshan'weni yo ku: "Ndzi pfilunganye hinkwaswo," Ringeta: " Ndza dyondza . I yini lexi ndzi nga xi antswisaka eka nkarhi lowu taka?"</i>

Tsala nakambe nxopaxopo wa sweswinyana hi ku tirhisa ririmi leri sirhelelekeke, leri nga sirhelelaka.

MINDZILAKANO YA NTIRHO WA XIPANO & NTIRHISANO

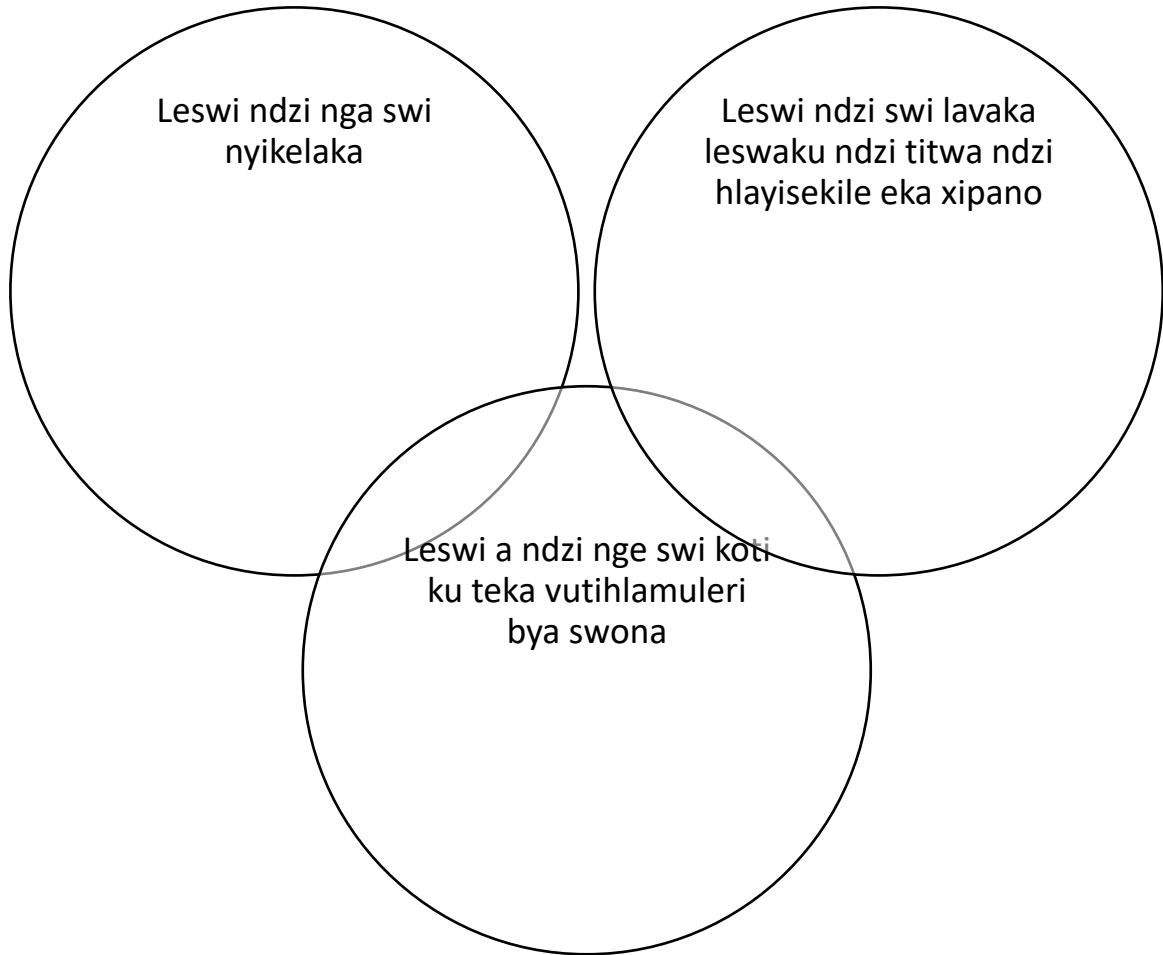
Xikongomelo: Titoloveta ku nghenelela loku hanyeke kahle na ku veka mindzilakano eka ntirho wa ntirhisano.

Leswaku Ku Tirha Ku Tlula Mpimo Swi Languteka Ku Yini (EG, Perfectionism, Ku Teka Swilo Swo Tala)

Leswaku Ku Nga Tirhi Hi Ndlela Yo Leha Swi Langutekaka Yini (EG, Ku Tihambanisa, Ku Papalata) .

Ku anakanyisisa: “Xana Ndzi Chava Yini Eka Swiyimo Swa Xipano?”

Mepe wa Mindzilakano



Xitsundzuxo xa Ntlhontlho

- "Vhiki leri, ndzi ta titoloveta ku vula leswaku 'e-e' kumbe 'a ndzi si' eka vuhlanganisi byin'we bya xiphurofexinali."

MUPULANI WA VUHLANGANISI LOYI A SIRHELELEKEKE

Xikongomelo: Pfuna vatirhisi ku tilulamisela mabulo ya ntirho yo tika kumbe ya nkoka hi ku lawula mintlhaveko na ku va erivaleni.

Xiendlakalo	Emahlweni ka bulo		I yini leswi ndzi lavaka ku swi kombisa kahle?	Xana ndzi chava leswaku ku nga humelela yini?	Tsala nhlamulo hi ku tirhisa swivulwa leswi nga riki na xihlawuhlawu, leswi kongomeke, leswi sirhelelekeke
	Xikongomelo xa kona i yini ?	Hi yihi mintlhaveko leyi ndzi yi rhwalelaka?			

NKONGOMISO WA KU HLAWULA SWILAVEKO & VUHLANGANISI

Xikongomelo: Pfuna vanhu ku xiya swilaveko swa vona swa mintlhaveko ni ku dyondza ndlela yo swi phofula kahle, hi xichavo ni hi ku sirheleleka—ngopfu-ngopfu i swa nkoka eka lava horisaka swivumbeko swa ku namarhela leswi nga sirhelelekangiki.

XIYENGE XA 1: HLAWULA SWILAVEKO SWA WENA SWA NKOKA

Swiletelo: Kambisisa swiyenge leswi nga laha hansi . Veka ✓ ekusuhi na swilaveko leswi twalaka na wena swinene eka vuxaka.

Xiyenge	Swilaveko Leswi Tolovelekeke Swa Mintlhaveko
Vuhlayiseki & Ku tshamiseka	<input type="checkbox"/> Ku nga cinci <input type="checkbox"/> Ku vhumbha <input type="checkbox"/> Ku tshembeka <input type="checkbox"/> Vuhlayiseki bya mintlhaveko
Ku Hlangana & Ku Tshinelela	<input type="checkbox"/> Ku voniwa/ku twiwa <input type="checkbox"/> Rirhandzu ra miri <input type="checkbox"/> Nkarhi wa khwalithi <input type="checkbox"/> Mintokoto leyi avelaniwa
Ku Tifuma & Ku Xixima	<input type="checkbox"/> Ndhawu <input type="checkbox"/> Ku tiyimela <input type="checkbox"/> Mindzilakano yi xiximiwile <input type="checkbox"/> Ku tshembiwa
Ku Tiyisiwa & Ku Amukeriwa	<input type="checkbox"/> Ku titwa u ri wa nkoka <input type="checkbox"/> Ku tlangela <input type="checkbox"/> Ku va ni ntwela-vusiwana <input type="checkbox"/> Ku tiyisiwa ka nkoka
Nseketelo & Ku Tshembeka	<input type="checkbox"/> Ku titshega <input type="checkbox"/> Ku khutaza <input type="checkbox"/> Pfuna loko swi laveka <input type="checkbox"/> Ku tlhantlha swiphiso swin'we

XIYENGE XA 2: HLAMUSELA LESWI U SWI LAVAKA HI MARITO YA WENA

Swiletelo: Hlawula swilaveko swa 2-3 leswi u swi kambeleke laha henhla . Tsala xitatimende xa xin'wana ni xin'wana lexi hlamuselaka xilaveko hi ririmi ra wena.

Xikombiso: “Ndzi lava ku nga cinci eka ku vulavurisana .Loko ndzi nga twi eka munhu, ndzi sungula ku rhendzeleka.”

→ Reframed securely: *“Ku nghena nkarhi na nkarhi swi ndzi pfuna ku titwa ndzi hlayisekile naswona ndzi ri ehansi eka vuxaka bya hina.”*

Xilaveko	Nhlamulo ya wena leyi nga sirhelelekangiki (Leswi u talaka ku swi endla/swi vulaka) .	Xitatimende xa Vuhlanganisi lexi Sirhelelekeke

XIYENGE XA 3: TITLOVETE – VUHUNDZULUXI BYA VUTOMI BYA XIVIRI

Swiletelo: Tata switsundzuxo leswi nga laha hansi swa xiyimo xa sweswinyana kumbe xa sweswi laha xilaveko xa wena xi nga fikeleriwa.

Xiyimo: .

Hlamusela leswi humeleleke: “Ndzi kombele mpfuno eka ntirho wo karhi kutani ndzi honisiwa.”

Leswi Ndzi Swi Tweke:

“A swi nga ri swa nkoka, swi karhateka.”

Xilaveko Lexi Nga Endzhaku Ka Ku Titwa:

“Ndzi fanele ndzi titwa ndzi seketeriwa naswona ndzi twiwa.”

Leswi Ndzi Navelaka Leswaku Ndzi Swi Vula (Secure Style):

“Loko ndzi nga twi endzhaku, ndzi sungula ku titwa ndzi nga tiyiseki hi laha hi yimeke kona .Swi nga pfuna loko wo kota ku amukela rungula ra mina—hambiloko ku ri xitsundzuxo xa xihatla.”

XIYENGE XA 4: FOMULA YA VUHLANGANISI LEBYI SIRHELELEKEKE

Tirhisa fomula leyi ya xivulwa ku tiyisisa swilaveko swa wena hi xichavo:

"Loko ___ yi humelela	Ndzi twa ___.	Leswi ndzi swi lavaka i ___.

Swikombiso: .

- *"Loko makungu ya cinca hi minete yo hetelela, ndzi titwa ndzi nga ri wa nkoka .Ndzi lava xitiviso lexi engetelekeke ka ha ri emahlweni leswaku ndzi titwa ndzi xiximiwa."*
- *"Loko u nghena hi masiku yo khomeka, ndzi titwa ndzi khathaleriwa .Nseketelo wa muxaka wolowo wu vula swo tala eka mina."*

Ku lava nchumu a swi ku endli u pfumala . Vanhu lava sirhelelekeke va swi xiya, va va ni swilaveko swa vona naswona va vulavula hi swilaveko swa vona handle ko kombela ndzivalelo kumbe ku va ni tihanyi.

DYNAMICS YA VUXAKA LEBYI HANYEKE KAHLE VS. LEBYI NGA RIKI NA RIHANYO

- Mujeko **wo tshwuka** i xivumbeko lexi phikelelaka lexi **tlulaka vuhlayiseki bya wena, xindzhuti kumbe mindzilakano ya wena** .
- Nkarhi **wo kula** i nkarhi lowu lavaka **bulu, ku nga ri ku tiyisela** —naswona i wa nkoka ntsena loko **vanhu havambirhi** va tiyimisele ku kula.

MUJeko wo TSHWUKA vs. NxaxameLO wa Nkarhi wa ku Kula

Xikongomelo: Pfuna vatirhisi ku hambanyisa exikarhi ka mahanyelo ya vuxaka lama sirhelelekeke na lama nga sirhelelekangiki, ku kuma mijeko yo tshwuka, na ku aka ku twisisa exikarhi ka leswi nga *na chefu* , leswi nga *swi tika kambe swa tirha* , na leswi va *hanye kahle hakunene* .

Xiphemu xa 1: Tafula ro pimanisa — Swivumbeko swa Vuxaka bya Rihanyo na lebyi nga riki na rihanyo

Xiphemu xa Vuxaka	Dynamics ya Rihanyo (Ku Namarheta loku sirhelelekeke)	Dynamics leyi nga riki na rihanyo (Ku Namarhela loku nga sirhelelekangiki kumbe loku nga ni Chefu)
Mbhurisano	Mabulo lama pfulekeke, lama nga erivaleni, lama tshembekaka emintlhavekweni—hambi ku ri hi nkarhi wa timholovo.	Ku papalata, ku endla vukarhi lebyi nga endliki nchumu, ku rhuketela hi maribye kumbe ku pfurha ka mintlhaveko.
Mindzelakano	Mindzilakano ya vuriwa, ya xiximiwa ni ku burisana nakambe loku swi laveka.	Mindzilakano ya honisiwa, ya tluriwa kumbe ku langutiwa tanihi ku ala.
Nseketelo wa Mintlhaveko	Ku va kona ka mintlhaveko ya vumbirhi; swi hlayisekile ku va u ri ekhombyeni.	Ku khathalela hi tlhelo rin’we, ku pfala mintlhaveko kumbe ku tivona nandzu.
Tshembha	Yi akiwile hi ku nga cinci, vutihlamuleri, na nkarhi.	Yi akiwile hi ku tirhisa matimba, xihundla, ku kanganyisa kumbe ku titshega.
Ku tifuma	Munhu un’wana na un’wana u seketela ku tiyimela ka un’wana na vumunhu bya yena.	Ku ringeta ku lawula, ku lulamisa, ku hambanyisa kumbe ku hlamusela munhu un’wana.
Ntlhantlho wa Mphilumpfilu	Mphilumpfilu wu lulamisiwa hi ku rhula na hi ndlela leyi akaka; ku lunghisa ku rhangisa emahlweni.	Mphilumpfilu wu yisa eka ku soriwa, ku tlhelela endzhaku, ku nyanyisiwa kumbe ku xupuriwa.
Cincangi	Marito ni swiendlo swa fambisana; ku tshembeka ku vonaka hi ku famba ka nkarhi.	Mahanyelo yo hisa-ku titimela, ku nga languteriwi, kumbe ku tshembisa ku tlula mpimo na ku nga nyikeli.

Xiphemu xa 2: Mijeko yo Tshwuka vs. Minkarhi yo Kula

Swiletelo: Tirhisa nxaxamelo lowu ku anakanyisisa hi vuxaka bya sweswi kumbe bya nkarhi lowu hundzeke . Xiya loko mahanyelo man'wana na man'wana ya ri **mujeko wo tshwuka** (🗨) kumbe **nkarhi wo kula** (🗒).

Mahanyelo kumbe Xivumbeko	🗨 / 🗒
Va ku tekela ehansi swivilelo swa wena kutani va ku vitana “loyi u nga ni vuxiyaxiya ngopfu.”	
U titwa u karhatekile kumbe u chava ku tisa swilaveko swa wena.	
Va teka vutihlamuleri loko va ku vavisile.	
U languteriwe leswaku u “hundza” hi ku hatlisa handle ko lunghisa hi ndlela leyi faneleke.	
Va xixima mindzilakano ya wena ya miri ni ya mintlhaveko.	
Va ri “Hi yona ndlela leyi ndzi nga ha yona” loko u kombela ku cinca.	
Ku kanetana ku yisa eku twisiseni, ku nga ri ku hlula.	
Va miyela masiku yo ringana endzhaku ka mpfilumpfilu (stonewalling).	
U titwa u hlayisekile ku va u ri ekhombyeni—hambi ku ri hi nkarhi wa ku nga twanani.	
U soriwa hikwalaho ka xiyimo xa vona xa mintlhaveko.	

Xitsundzuxo xo Anakanyisisa:

- Hi swihi eka leswi leswi u swi normaliseke eka vuxaka bya khale?
- Hi tihi leti fambisana ni muxaka wa vuxaka lebyi u lavaka ku byi aka?

Xiphemu xa 3: Fureme Hi vuntshwa Ndhawu ya Grey

Mahanyelo man'wana a ma na chefu hi ku kongoma kambe ma lava ku twisiseka . Tirhisa tafula leri nga laha hansi ku kambela loko ku ri mujeko **wo tshwuka wa ntiyiso** kumbe **nkarhi wo kula** , hi ku ya hi swivumbeko.

Xiyimo Xivumbeko	kumbe	Xana lowu i Mujeko wo Tshwuka kumbe i Nkarhi wo Kula ? Hikokwalaho ka yini?
Va koka loko va tshikileriwa mintlhaveko	va hi	
Hakanyingi u kombela ku rivaleriwa leswaku u papalata ku nonon'hweriwa		
Va kombisa mavondzo loko u ri ni van'wana		



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