

## Bevorder Rooihoed-denke



www.shutterstock.com · 128084954

Kinders moet leer om al die volgende emosies/gevoelens te identifiseer en hoe om op aanvaarbare wyse uitdrukking daaraan te gee:

dapper, opgewonde, verward, nuuskierig, teleurgesteld, verneder, vriendelik, vrygewig, ongeduldig, belangrik, jaloers, eensaam, verward, kwaad, verveeld, verras, trots, ongemaklik, bekommerd, hardkoppig, skaam, tevrede veilig, verlig, gespanne, kalm, geliefd.

### Wenke om rooihoed-denke tuis te bevorder.

Ouers kan hulle kinders help om hulle eie emosies en gevoelens asook die emosies en gevoelens van ander te verstaan en uit te spreek op aanvaarbare maniere.

**Wenk 1:** Help kinders om hulle emosies en gevoelens te verstaan deur die emosies en gevoelens name te gee en die emosies en gevoelens te identifiseer:

Voorbeeld:

Ma/Pa: "Bertie, ek sien as jy by jou maats is, lag jy so baie, hoekom? Kan jy 'n rede gee?"

Bertie: Ek is gelukkig, want ons stel in dieselfde goed belang en doen lekker goed saam.

**Wenk 2:** Help kinders om emosies en gevoelens in ander te identifiseer en te verstaan, en uit te spreek.

Voorbeeld:

Ma/Pa: "Ilse, die netbalspan teen wie julle gespeel het, het verloor, hoe dink jy voel die kinders in die span? Hoekom dink jy so? Ek sien die kapteine van die span het na die wedstryd haar humeur verloor en woedend die netbal hard neergegooi. Dink jy dit was die regte manier om te reageer?"

Ilse: Ek dink hulle voel ongelukkig en miskien hartseer. Om te wen laat 'n mens goed voel oor jouself, en as mens verloor voel mens jy het misluk. Nee, ek dink nie sy het gereageer nie. Dit is sleg om te verloor, maar sy kon dalk eers gaan nadink het oor watter foute hulle gemaak het voordat sy haar humeur verloor het. **(Ons kinders sal dalk nie dadelik aan 'n beter manier kan dink hoe 'n situasie anders hanteer kan word nie, en hier sal ons as ouers voorbeelde moet byderhand hê om hulle te lei en te help dink).**

**Wenk 3:** Stel 'n voorbeeld in die manier waarop ons as ouers reageer in probleem- of konfliktsituasies.

Hou kinders se reaksies en emosies dop in probleemsituasies en laat hulle nadink daaroor of hulle die situasie beter of anders kon hanteer.

Ouers en kinders kan saam aan strategieë dink om situasies wat gevoelens en emosies uitlok te hanteer.

Voorbeelde:

1. Gister wou die badwater nie uitloop nie omdat die drein verstop was. Kan jy onthou hoe mamma gereageer het? Ja, dis reg, mamma het baie kwaad geword en die lappe en skoonmaakmiddels neergegooi. Dink jy mamma kon dit anders hanteer het?
2. Mamma sien jy het gesukkel om jou fiets in die motorhuis te kry en dit toe sommer neergegooi omdat jy gefrustreerd was. Wat dink jy kon jy gedoen het om jou te help met die probleem?

Maniere hoe om te reageer op emosies en gevoelens:

- Vra vir hulp.
- Spreek jou emosie uit in plaas daarvan om iets te doen (bv. "Ek is kwaad" in plaas daarvan om goed rond te gooi)
- Vertel vir iemand hoe jy voel.
- Haal diep asem.
- Dink aan 'n ander manier om iets te doen.
- Stap eers weg van die situasie en probeer dit later weer hanteer.