

Anthony J. Costandius

B.A. (Hons.), M.A. (Voorligting / Counselling), H.O.D. / H.D.E

Voorligtingsielkundige ✦ Counselling Psychologist

PR NO 8627703

Hoe ondersteun ek my angstige kind?

➤ **Die ouer se denke en gedrag**

- Wees bewus daarvan dat mens sekere denkwyses oorneem van jou eie ouers af wat angs bevorder.
- Eng vereistes teenoor buigsame voorkeure
- Onwilligheid om frustrasie te beleef teenoor bereidheid om met 'n mate van ongemak saam te leef
- Globale selfevaluering teenoor 'n spesifieke probleemoplossende benadering
- Gedrag waarmee ek my kind se angs in stand hou

➤ **Toestemming**

- Doen afstand van en rou vir die perfekte kind
- Erken die kind se pogings om sy huidige vlak van funksionering te handhaaf.
- Verwag dat 'n kind moeër en meer huilerig / onseker sal wees tydens 'n aanpassingsproses.

➤ **Erkenning**

- Luistervaardighede
- Erken die kind se gevoelens – hulle voel vir die kind werklik
- Erken die kind se ervarings en behoeftes – jy hoef nie daarmee saam te stem of aan dit toe te gee nie.
- Gebruik verstaanbare taal om die kind gerus te stel dat jy weet hoe erg die angs van skeiding is. Gee begrip en aanvaarding, maar nie oormatige simpatie nie.
- **MOENIE**
 - Die kind spot of skel nie.
 - Die probleem afmaak nie.
 - Oplossings verskaf nie
 - Normale roetines en reëls wysig nie
 - Veroordeel nie

- Die probleem joune maak nie
- Oorakkommodeer nie
- Moenie die kind omkoop om sy distress weg te steek nie.

➤ **Struktuur**

- Verseker die kind dat jy as ouer sekere structure in plek het om die situasie te bestuur
- Moenie bestaande structure verander omdat die kind angstig is nie – dit is die kind se verantwoordelikheid om binne die gevestigde strukture te funksioneer.
- Wees voorbereid daarop dat die kind nie angs sal kan beheer nie, maar voer steeds die voorafbeslote werkswyse deur..
- Stel die kind in staat om vooraf bekend te word met 'n omgewing voordat hy vir die eerste keer daar gelaat word.
- Moenie toegee nie – verseker eerder die kind dat hy, hoewel hy sleg voel, sal oorleef.
- Handel groetery vriendelik, positief en vinnig af.
- Moenie jou vertrek aanmekaar uitstel of weer terugkom omdat die kind ontsteld was nie..
- Moenie wegglip nie.
- As daar wel probleme by die skool is, hou die kind ten alle koste in die skool terwyl pogings aangewend word om die probleem aan te spreek.
- Indien die kind wel weens angs tuis bly, waak daarteen om dit te aangenaam te maak.

➤ **Hulpmiddels**

- Rituele
- Begrens rituele: Bv Mamma gaan jou 'n druk en 'n soen gee en dan gaan ek loop.

➤ **Voorbereiding & antisipasie**

- Laat die kind op 'n positiewe wyse, vir kort rukkies, gewoon raak aan 'n versorger

- Herinner die kind aan situasies waar hy voorheen dinge op 'n brawe wyse hanteer het. Verwys ook na gepaste fiksiekarakters.
- Moenie die kind toelaat om hom te lank te bekommer oor wat moontlik verkeerd kan gaan of gebeur nie.
- Beperk angswekkende TV programme
- Indien die kind ouers is, probeer hom vooraf aan die plek en die kinders daar bekend te stel.
- Berei die kind voor deur hom herhaaldelik te vertel van wat gaan gebeur, hoe dit gaan gebeur, hoe die ouer gaan ondersteun en die situasie deurvoer.

- **Stel die prosens in werking** – tree op soos wat jy aan die kind verduidelik het, moenie nou jou planne wysig omdat jy jammer is vir die kind nie.

- **Bevestig die kind se vermoë** om die situasie te hanteer.
- Verseker die kind dat hy oor die vermoë beskik om 'n strategie te ontwikkel om in die situasie aan te pas. Vermoë dit om self oplossings te verskaf.
 - Deur die kind te verwyder uit die situasie bevestig jy sy onvermoë en vererger jy die angs.
 - Help die kind om verskeie opsies te evalueer en in werking te stel.
 - Ondersteun die kind tydens die prosens.

- **Ontwikkel emosionele fiksheid** by die kind

- Wees bereid om die kind toe te laat om 'n verskeidenheid emosies te beleef.
- Leer die kind om gemaklik te raak met ongemak

- **Vertaal die kind se denke**

- Eng vereistes teenoor buigsame voorkeure
- Onwilligheid om frustrasie te beleef teenoor bereidheid om met 'n mate van ongemak saam te leef
- Globale selfevaluering teenoor 'n spesifieke probleemoplossende benadering

