

Emosies

Dag 4: 14 Mei

Wat onthou ek van emosies?

- Emosies is die klein stemmetjies binne in ons, wat vir ons sê hoe ons voel.
- Partykeer weet ons nie wat die stemmetjie vir ons sê nie.
- As ons nie weet wat die stemmetjies vir ons sê nie, weet ons nie hoe om op te tree nie.
- Elke emosie laat my anders voel.
- Elke emosie laat my anders reageer.
- Ek is in beheer van my eie emosies.
- Almal reageer anders wanneer hulle sekere emosies ervaar.
- Emosies hang van jou eie ervarings af.



Vandag se emosie:



Woede



Praat oor:

- Raak jy vinnig kwaad?
- Wat maak jou kwaad?
- Hoe weet iemand as jy kwaad is?
- Ons kry verskillende stadiums van jou humeur as jy kwaad is. Wat is humeur en watter een gebeur wanneer?



omgekrap



kwaad



woedend



buite beheer

Hoe tree jy op as jy kwaad raak?



As jy kwaad raak...



- Jy moet vir iemand sê sodra hulle jou omgekrap het.
- Onthou jy toe ons gepraat het van die emosie hartseer? Net so, moet jy nie jou woede emosie vir jouself hou nie.
- Elke keer wat iets jou omkrap, bou dit op en raak jy kwaad.
- Hoe meer jy kwaad word hoe groter raak jou woede.
- Tot op 'n dag as ietsie kleins jou weer omkrap dan verloor jy jou humeur en dit kan vir jouself en vir ander baie seer maak as jy uit woede optree.
- Partykeer probeer iemand anders jou met opset kwaad maak, soos in die video, want hulle probeer jou reaksie uitlok en sodra jy kwaad geraak het, dan het jy vir hulle, hul sin gegee.
- Jy mag kwaad raak.
- Elkeen van ons reageer anders as ons kwaad raak.

...as jy kwaad raak

- As jy omgekrap is dan voel jy dat dinge onregverdig is.
- Jou hart klop dalk 'n bietjie vinniger as gewoonlik of jy kry skielik baie warm.
- Jy verstaan nie noodwendig hoekom jy kwaad raak nie. Vra dan vir jouself, wat is dit wat my nou kwaad gemaak het of waarvan het ek nie nou gehou nie?
- Partykeer begin jy huil van woede. Dis nie omdat jy hartseer is nie, dit is jou manier om van jou woede ontslae te raak.
- Elkeen het sy eie manier om stoom af te blaas.
- Jy moet 'n manier vind wat jou beter gaan laat voel.
- Kom ons kyk hoe jy dan kan optree.





Dink 'n bietjie en vat 5.

1. Gaan sê vir die persoon wie jou kwaad gemaak het, hoe jy voel. Partykeer het die ander persoon nie bedoel om jou kwaad te maak nie en sal hy dan dadelik probeer om sy optrede reg te stel.
2. Indien 'n maat of die persoon steeds aanhou om jou kwaad te maak, gaan meld dit aan by 'n Juffrou of Mamma en Pappa voordat jy iets doen waaroor jy later kan spyt wees.
3. Indien jy die “buite beheer” stadium van woede bereik het, moet jy oppas wat jy volgende gaan doen.
4. Om iemand seer te maak met jou tong of met jou vuis gaan nie jou “woede vuurtjie” blus nie, dit huts hom net aan om groter te brand. Doen aan ander wat jy aan jouself gedoen wil hê.
5. Alhoewel 'n “tantrum”(vloermoer) nie 'n oplossing is om van jou woede ontslae te raak nie, as dit jou beter laat voel, gaan voort, MAAR dit kan nie in hierdie stadium bly nie. Jy moet dan opstaan, tot 10 tel, omdraai en dan dink oor wat jou kwaad gemaak het en wat jy nou kan doen om weer vrolik te wees.

Kliek op die internetskakel, kyk die kort storie en
🔊 bespreek die vrae wat volg.



<https://www.youtube.com/watch?v=WjoDEQqyTig>

Praat oor:

- Toe die klein blou voëltjies kwaad raak, hoe het hulle regdeur die storie opgetree?
- Wat kon die klein blou voëltjies anders doen om die saak beter te hanteer?
- Was dit vir die klein blou voëltjies aan die einde van die storie die moeite werd om so kwaad te raak?
- Hoekom sê jy ja of nee?
- Wat is jou manier om van jou woede ontslae te raak?
- Wat kan jy doen as iemand anders kwaad is?



Die einde