

Jou kleuter en emosies.

Deur Jacolene du Plooy
Speltherapeut / Play Therapist

Kleuters reageer oor die algemeen op 'n ekspressiewe manier wanneer hul 'n sekere emosie ervaar. Kleuters het nog nie emosionele beheer geleer nie en dit is een van jou moeilikste take as ouer om dit vir jou kleuter te leer. Jou kleuter se temperament speel ook 'n groot rol in die manier hoe hy emosies sal ervaar en uitdruk.

'n Makliker manier om 'n idee te kry van jou kleuter se temperament is om na die 9 verskillende temperamenttipes in kinders te kyk. Temperament kyk na wat die kind doen in 'n bepaalde situasie waar persoonlikheid kyk na waarom hy dit doen. Die idee is nie om jou kind in 'n boksie te plaas nie maar om jou kind se gedrag beter te verstaan!

Probeer vasstel watter van die volgende beskryf jou kleuter die beste in 'n stressvolle situasie of wanneer hy nie 'n spesifieke taak wil doen nie.

1) Hiperaktiewe Temperament:

Hierdie kind reageer op dinge wat gebeur met sy "lyf". Hardloop rond, spring op en af, klim op alles, vat aan alles ens. Let wel hierdie is 'n reaksie op iets, dit is nie dieselfde as 'n kind wat ADHD is nie!

2) Aandagafleibare Temperament:

Hierdie kind hou moeilik sy aandag by die versorger en is meer ingestel op sy omgewing en wat rondom hom gebeur. Weereens ons kyk net na wat die kleuter doen, dit is nie dieselfde as ADD nie!

3) Hoe intensiteitsvlak temperament:

Die kind skreeu of slaan as hy bedreig voel.

4) Ongereguleerde Temperament:

Hierdie kind probeer die bron van sy stress ontsnap deur te eet, drink, slaap of om na die toilet te gaan wanneer dit nie nodig is nie.

5) Negatiewe "persistent" temperament:

Die kind raak vasgevang in klaerige gedrag. Ek wil nie dit doen nie.....

6) Lae sensoriese drempel temperament:

Die kind kla oor goed soos klere wat te styf sit, mense wat na hom kyk, hou nie van harde musiek nie, wil nie gedruk of gesoen word deur ander mense nie. Met ander woorde hy is baie sensitief vir die sensoriese stimulasie wat hy van buite af kry. Dit oorweldig hom en maak dat hy nie instaat is om op die taak/ aktiwiteit te konsentreer nie.

□

7) Inisiele onttrekkings Temperament:

Kinders raak klouierig, skaam en onresponsief in nuwe situasies of tussen nuwe mense. Soms tree alle kleuters in elk geval op die manier op, maar sodra hul op hul gemak is sal hul deelneem aan aktiwiteit. Dit is wanneer die kleuter glad nie op sy gemak kan raak nie en dan heeltyd aan mamma se been vasklou!

□

8) Swak aanpasbare temperament:

Die kind raak resistent, switch af of word passief aggressief as hy van een aktiwiteit na 'n volgende moet gaan.

□

9) Negatiewe bui temperament:

Die kind lyk hartseer, lyk asof hy nie belangstel of die energie het om 'n taak te verrig nie.

□

As mens statistieke bymekaar sit en ouers se beskrywings van hul kinders op hierdie 9 dimensies beoordeel kry mens **3 basiese tipes kleuters:**

NBNBNB!!! Hierdie benamings is vir my bietjie kras. Moet asb nooit na jou kind as "die moeilike kind" of die "stadige kind" verwys nie! Dit dien weereens slegs as 'n manier vir jou as ouer (in jou kop) om jou kind makliker te verstaan. Kyk nou waar jou kind inpas:

1) Die maklike kind:

Die kind is van babatyd af in 'n roetine.

Die kind is oor die algemeen vrolik.

Die kind pas maklik aan by nuwe ervarings.\

□

2) Die moeilike kind:

Die kind se roetine is ongereguleer van babatyd af.

Pas stadiger by nuwe ervarings aan.

Reageer oor die algemeen negatief en baie intens.

□

3) Die "slow to warm up" kind:

Die kind is onaktief.

Sy reaksies is "low key".

Sy bui is meestal negatief

Hy pas stadig by nuwe ervarings aan.

□

Onthou hoe jou kleuter reageer op iets is 'n kombinasie van sy temperament, wat jy as ouer hom leer asook die mense om hom se reaksie daarop! Neem jou kleuter se goeie eienskappe en bou daarop. Neem sy negatiewe eienskappe en "bestuur" dit. As jy bv. weet jou kleuter wil eers sy storie klaar kyk of sy speletjie klaar speel voordat hy wil eet, vermy dan om in die middel daarvan te skreeu "etenstyd!" Jou kind gaan negatief reageer. Se voor die tyd vir hom, onthou ons gaan eet na die storie of ons gaan oor 'n rukkie eet jy moet jou speletjie klaar speel.

Berei jou kleuter altyd voor op nuwe ervarings en nuwe dinge (sover jy kan) en probeer dan terugstaan om te sien hoe hy dit hanteer. Moenie verskonings maak namens jou kind nie, bv "siestog, sy is maar bietjie skaam" dit versterk net jou kind se reaksie. Tree selfversekerd op en wys jou kleuter dat jy in beheer is. As jy sien jou kind is onseker probeer hom geïnteresseerd kry in die dinge om hom, "sjoe kyk daai mooi ballon" of "kom ons kyk bietjie rond".

Jou kleuter se ontwikkelingsfase. Vreemde gedrag of normaal?



Soms wonder ons as ouers of ons kleuters se gedrag "normaal" is! Ai die snaakse goed wat hul soms doen, om nie van die snaakse segoed te praat nie. Hou jou kind se temperament in jou agterkop en onthou dit is ook **baie belangrik** om die ontwikkelingsstadium waarin jou kind is te verstaan. Jou kind se gedrag word in 'n baie groot mate beïnvloed deur die stadium van ontwikkeling waarin hy is, elke stadium het sy eie uitdagings en take en die een stadium moet eers bemeester word voordat jou kind kan aanbeweeg.

Daar bestaan baie verskillende teorieë oor die ontwikkeling van die kind. Hierdie aspek is een van die mees nagevorsde aspekte in die Sielkunde! Ons gaan egter fokus op die peuter en kleuter en watter take hy moet bemeester en op watter ouderdom.

Die kind se ontwikkeling kan basies in vyf fases verdeel word:

Ouderdom:	Benaming:
Geboorte-24 maande	Baba
2-3 jaar	Peuter *
4-5 jaar	Kleuter *
6-8 jaar	Junior/ middelkinderjare
9-12 jaar	Senior/ pre-adolescent

- Vir praktiese doeleindes gebruik ek slegs die term kleuter (dit sluit die ouderdom 2-6 jaar in).

Oorsig oor die kleuter se emosionele ontwikkeling:

- Emosionele ontwikkeling:



Kleuters reageer op dit wat hulle ervaar. Soms ontwikkel hulle vrese omdat die wereld so groot en onbekend is. 'n Kleuter se emosies is **baie intens**, en "temper tantrums" of "woede uitbarstings" kom voor vanaf 18 maande tot so 4 jaar. Baie mense het raad oor hoe om 'n woede uitbarsting te hanteer, maar kom ons kyk hoekom die kleuter soms "nodig het" om hierdie gedrag te openbaar en hoekom dit beskou word as 'n normale deel van ontwikkeling.

Maniere om jou kleuter te help met emosionele beheer:

Voordat jou kleuter enige vorm van emosionele beheer sal kan leer is dit belangrik dat hy eers verskillende emosies kan identifiseer. 'n Kleuter weet meestal net van hartseer, bly en kwaad. Jy kan jou kleuter help deur gereeld te praat oor emosies en hom te help om sy emosie te verwoord. Bv, "Jy is baie bly dat jou maatjie hier is" of "Jy is kwaad omdat jou torinkie omgeval het". Leer vir jou kleuter dat emosies normaal is, ons word almal bv kwaad, dit is nie die emosie wat die probleem is nie, dit is hoe jy dit uitdruk.

How Do I Feel Today?

Angry



Happy



Loving



Mellow



Silly



Sneaky



Surprised



Unhappy



Very Sad



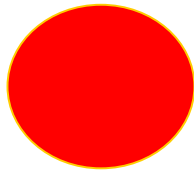
Maak 'n fotostaat van die gesiggies en gesels gereeld met jou kleuter daaroor. Wanneer hy bv. 'n emosie wys vra vir hom om vir jou op die prentjie te wys hoe hy voel. Al die gesiggies kan oorweldigend wees vir jou kleuter, jy kan hul uitknip en op kartonnetjies plak met die naam van die emosie agterop om dit makliker te maak. Jy kan ook 'n emosiewiel maak deur die gesiggies op 'n ronde stuk karton te maak en dan 'n wysertjie te maak wat jou kleuter rond kan skuif na die gesiggie van sy keuse.

Leer ook vir jou kleuter die verkeersligtegniek!

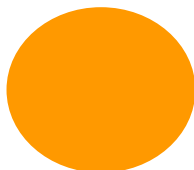
Knip die verkeerslig uit en plak op karton, sit dit in jou kind se kamer en laat hy voor die verkeerslig gaan staan as hy ontsteld raak, dit sal nie help as jou kind baie ontsteld is nie, dan kan julle dit na die tyd doen. Jy kan ook rooi, oranje en groen klei gebruik, laat jou kleuter 'n balletjie van elk maak en verduidelik vir hom met 'n klein karretjie wat elkeen beteken.



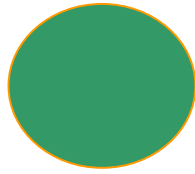
Die rooi lig se jy moet stop, diep asemhaal en kalm word.



Die oranje lig gee jou tyd om 'n bietjie te dink en te besluit hoe jy gaan reageer.



Die groen lig gee jou toestemming om op die beste manier op te tree.



Dissipline en jou kleuter:

Ons het almal ons eie idees oor dissipline. Ek wil graag 'n paar riglyne gee wat jy kan gebruik wanneer jy jou kleuter dissiplineer.

Eerstens, hoe leer kinders gedrag aan? As die kind iets doen en dit het onaangename gevolge sal die kind (meestal) daardie gedrag vermy. Wanneer hy egter iets doen en dit het positiewe gevolge is die kind geneig om dit weer te doen.

Wat is die verskil tussen dissipline en vergelding? Die verskil lê in die doel daarvan, wanneer jy jou kleuter dissiplineer is die doel daarvan om sy toekomstige gedrag reg te stel terwyl vergelding se doel is om die kleuter te laat betaal vir dit wat hy verkeerd gedoen het. As jou kind bv uitgelate is oor iets en per ongeluk jou blompot van die tafel afstamp en breek is jou eerste instink dalk om hom te laat betaal daarvoor maar dit is vergelding en sal hom nie verhoed om in die toekoms weer dieselfde ongeluk oor te kom nie.

Dissipline is nie skadelik vir jou kleuter nie. Dit is juis 'n bevestiging van ouerliefde. 'n Gebrek aan dissipline kan 'n emosionele las vir jou kleuter gee, een wat hy nie toegerus is om te dra nie. Wanneer 'n kind iets verkeerd doen weet hy, hy is skuldig. Wanneer hy gedissiplineer word neem jy die skuldgevoel weg maar as jy dit los moet die kleuter sy skuldgevoelens rondra.

Straf kan egter skadelik wees vir jou kleuter as:

- *dit vergelding is.
- *dit onredelik streng is.
- *dit onregverdig is.
- *dit jou kind se selfagting verlaag.

Die beginsels van gesonde dissipline:

1 Moenie jou kind vir foute, ongelukke of mislukkings straf nie.

Kleuters is van nature baldadig en energiek en ongelukke gebeur maklik. Sit jou waardevolle goed eerder buite hul bereik as jy bang is dit breek. Niemand raas tog met grootmense as hul per ongeluk iets breek nie!

Moenie jou kleuter bangmaak om foute te begaan nie, dit skep 'n negatiewe selfbeeld. As jou kind bv 'n glas melk omstamp moenie hom daarvoor straf nie. Se eerder dat almal foute maak en leer hom verantwoordelikheid deurdat hy dit self skoonmaak. Reeds van 2 jaar kan jy vir jou kleuter 'n lappie gee om skoon te maak as hy gemors het. Hy gaan dalk nie mooi skoonmaak nie maar hy gaan leer wat om te doen as hy gemors het!

2 Moenie die liefdesband verbreek nie

Al straf jy jou kind moet hy nog steeds geliefd en aanvaar voel. Moet nooit jou liefde wegneem as straf nie of se Liewe Jesus hou nie van stout kinders nie. Jy hou nie van wat jou kind gedoen het nie, maar jy hou nog van hom! As jy jou kind gestraf het kan jy hom dadelik weer vergewe en verseker van jou liefde. Moenie lank kwaad bly nie.

3 Moenie jou kind se selfagting vernietig nie

Moenie jou kleuter kritiseer, veroordeel of verkleineer nie. Dit motiveer nie jou kind om sy gedrag te verbeter nie, maar laat hom net sleg voel oor homself. Om te skel en te skreeu gaan nie jou kind se gedrag verander nie. Kinders leer later om dit nie meer te hoor nie en ignoreer dit. Ouers gil dan elke keer harder en voel dat hul kinders nooit vir hul luister nie! Moenie jou kind voor ander mense of selfs voor jou ander kinders straf nie, dit is baie vernederend. Doen dit in privaatheid.

4 Moenie in 'n wilstryd betrokke raak nie!

Veral nie met 'n kleuter nie! Kinders sal altyd die gesag van hul ouers uitdaag en toets om te sien hoe ver hulle kan gaan. Om in 'n stryd gewikkel te raak tussen jou wil en jou kleuter se wil kan baie uitputtend wees en jou kleuter gaan nie ophou voor hy nie gewen het nie! Jy moet ook jou battles pick, jy kan nie oor alles met jou kind raas nie, dan gaan jy heeldag raas.

Daar moet sekere dinge wees wat egter nie oop is vir onderhandeling nie bv. etenstyd en slaaptyd. Skep altyd vir jou kleuter grense, dit laat hul veilig voel. Bv as jou kleuter al gaan slaap het en jou elke 2 minute roep stel vir hom 'n grens, jy kan mamma een keer roep en dan nie weer nie. Eerder dat hy jou een keer roep en jy reageer met liefde en deernis en nog 'n laaste soentjie of hy hou aan roep en jy reageer kwaai.

5 Moenie 'n diktator wees nie!

Moenie te veel nee se nie. As jy nee se sonder 'n goeie rede gaan jou kind voel jy is onregverdig. As jy gereeld ja se is dit makliker vir jou kinders om jou nee te aanvaar! Moenie te veel huisreels he nie, beperk jou reels net tot 'n paar belangrikes. Moenie volmaaktheid van jou kinders vereis nie, moenie verwag dat jou kinders iets gaan onthou wat jy net een keer gese het. Jy moet maar jou kleuter weer en weer herhinner.

Verwag dat kinders vergeetagtig gaan wees. Verwag dat hulle klere en speelgoed sal rondle. Verwag dat hulle kamers deurmekaar sal wees. Dit beteken nie jy moet dit aanvaar nie, hulle moet opruim agter hulle aan maar jy moenie met jou stemtoon impliseer dat hulle 'n algehele mislukking is nie!

6 Wees konsekwent!

Moenie wag tot jy genoeg gehad het voor jy dissipline toepas nie. Dieselfde tipe oortreding vereis dieselfde tipe optrede, anders verwar jy jou kleuter. Jy moet dus dissipline toepas voor jy kwaad word. Moenie se jy gaan jou kind langs die pad aflaai as hy hom nie in die motor gedra nie, of dat jy hom nooit weer na ouma of oupa sal vat as hy weer so stout is daar nie, jy weet tog dit is nie waar nie en jou kind gaan naderhand nie weet wanneer om jou te glo nie!

Moenie jou kind uit die bloute uit straf nie. Jou kind moet vooraf weet wat die reels is en wat die gevolge is as hul nie die reels nakom nie. Dit bied jou kinders sekuriteit.

7 Ondersteun jou maat se gesag

Ma en pa moet 'n verenigde front vorm. Hulle moet saamstaan. Jou kinders moet weet as mamma nee gese het sal pappa ook nee se. Soms is dit nodig om eers jou maat te vra of hy reeds nee gese het voor jy ja se, anders gaan jou kleuter leer om julle teen mekaar af te speel. Kinders is nogal baie goed hiermee! Gesels gereeld met jou maat oor die kinders en hoe julle hul gaan benader. Julle gaan nie oor alles saamstem nie maar dit help om dieselfde verwysingsraamwerk te he. Lees 'n goeie boek saam (ek beveel Dr Arnold Mol se boek "Ouerskap wat werk" aan).

Soms gebeur traumatiese dinge met jou kind, soms sukkel hul om aan te pas en hul emosies kan oorweldigend raak. Egskeiding, die afsterwe van 'n geliefde, verhuising en boelies by die skool kan jou kind negatief affekteer. Speltherapie is 'n effektiewe, kindervriendelike terapie om kinders te help met hul emosionele las. Kinders tussen 3 jaar en 12 jaar kan baat vind by speltherapie. My praktyk is in Pretoria Noord en ouers kan my kontak by 0832952679.