



#SwarriesGeeOm

Nuusbrief 1
24 April 2020

Beste Swarrie ouers,

Gedurende die grendelstaat wil ons u bemoedig en herinner dat ons skoolsielkundige, Tia Bosua Gruenfelder, (of **Tannie Tia** soos die kinders haar ken) beskikbaar is indien u nodig het om te gesels oor die emosionele en sielkundige impak van die inperking op u as gesin. Ons gaan 'n weeklikse **#SwarriesGeeOm** nuusbrief op d6, facebook en klasgroepe uitstuur met hulp en wenke om u te ondersteun in hierdie tyd:

Bly staande in die grendelstaat tyd..... lees verder!!

En net toe ons dink die grendelstaat is iets van die verlede, staar ons verdere onsekerhede in die gesig. Verlies van inkomste, woonplek, opvoeding en beweging is vir almal van ons 'n realiteit. Volgens navorsers soos die ene Lohmann (2020) is simptome van neerslagtigheid (depressie) baie algemeen gedurende sulke tye.



En nou, Swarries, moet ons onself afvra, hoe kan ons koppe optel?

Ek lees in 'n artikel van Leyba (2020) dat **doelbewuste en beplande aktiwiteite** 'n belangrike rol speel om staande te bly in moeilike tye soos hierdie inperkingstyd. Wat beteken dit dan nou vir jou en vir my? Die eerste belangrike faktor is **roetine**. Moenie in jou pajamas rondslaf tot 12 uur nie! Staan op en begin jou dag met take wat jy kan regkry. Dit klink nou simpel, maar daar is navorsing wat bewys dat as jy jou bed opmaak in die oggend begin jy jou dag met 'n **suksesbelewenis** - met ander woorde, jy het al klaar iets reggekry!



Gee **struktuur** aan jou dag deur 'n **lys te maak** van goed wat jy moet of kan doen. Dit kan wees pak 'n kas reg of begin oefen saam met jou kinders.

Onthou verder dat kinders gewoon is aan roetine en struktuur. Die hele skooldag bestaan uit struktuur. Dit is dus belangrik om konstantheid in kinders se lewe te skep- en dit gee ons ook meer beheer oor ons dag. Kinders het 'n gevoel van sekuriteit nou meer nodig as ooit. So hoe nou gemaak? Hier is 'n paar voorstelle, daar is natuurlik ook heelwat ander moontlikhede:

1. **Maak 'n lys** van take waarvoor die kinders verantwoordelik is in die huis, skottelgoed, vee ens. Merk dit af as dit suksesvol voltooi is sodat mens iets positiefs sien en beleef.
2. **Stel skoolwerk-tye vas**. Breek die dag in periodes op en onthou die pouses!!
3. **Hou toesig** oor hoe die kinders vorder met hulle skoolwerk.



Om 'n **dagplan** te hê gee aanleiding daartoe dat ons gefokus bly om dit wat ons nou **moet** en **kan** doen wel te doen. Dit neem die aandag weg van dinge waarvoor ons, soos Covid-19, werksverliese, gebrekkige finansies ensovoorts, **nie beheer het nie**. Navorsing bewys dat mense in tye van spanning en depressie beter funksioneer as hulle goeie gesonde gewoontes en roetines in stand hou of aanleer!!

So, gaan maak 'n skedule en laat weet hoe julle voel en vorder by tbq.edpsych@gmail.com. Ek hoor graag van almal!!

Tia Bosua Gruenfelder

Opvoedkundige Sielkundige werksaam by Laerskool Swartkop

