



#SwarriesGeeOm

Nuusbrief 4
13 Mei 2020

Beste Swarrie ouers,

In 'n blik gedruk oftewel 'Cabin fever'

Dit raak nou 'n lang uitgerekte affêre. Eers was dit soort van 'ok' om bietjie by die huis te wees maar nou is dit darem baie erg. Kla gaan natuurlik niks help nie - dit maak ons en ons kinders net nog meer miserabel. Kinders mis hulle maats, voel hulpeloos, ingehok en sommer net ongelukkig. En die hele besigheid lyk na een groot ramp met baie depressie simptome.



Die term 'cabin fever' word oorspronklik gebruik vir mense wat binne bly as gevolg van gure weersomstandighede. Navorsing wys dat die verskynsel enige tyd kan voorkom, nie net in tye soos die COVID-19 pandemie nie. 'Cabin fever' verwys na 'n emosionele toestand van 'n persoon wat geïsoleerd of verwyder van die buitewêreld voel. 'Cabin fever' is dus 'n reeks negatiewe emosies en negatiewe sensasies wat mens kan ervaar as mens van die buitewêreld afgesny voel.

Bykomend tot die gevoel van ingehoktheid is die verhoogde spanning wat meeste mense nou ervaar. Die oorsake daarvan ken ons: werkloosheid, geldnood, werksdruk, kinders se behoeftes en so meer.

As jy die volgende simptome toon, het die 'cabin fever' jou waarskynlik 'n bietjie beet:



Die goeie nuus is seker dat daar maniere is om die gevoelens die hoof te bied:



Gebruik die tyd in die oggend om te oefen! Die liggaam het 'n behoefte aan endorfiene en oefening is 'n natuurlike manier om jou liggaam te gee wat hy nodig het.



Dit is baie maklik om TV te kyk vir ure, maar wissel dit af met legkaart bou, bordspeletjies speel, brei of enige aktiwiteit waar jou brein ingespan word.



Kweek gesonde eetgewoontes. Eet op gereelde tye en probeer die maaltye so gesond as moontlik hou. As mens reg eet kan dit lei tot verhoogde energievlakke en motivering.

Op die ou end van die dag is dit ons verantwoordelikheid om vir ons kinders 'n voorbeeld te stel van hoe mens nou 'n krisis hanteer. Ons as ouers moet nou diep gaan graawe na al die lesse wat ons al geleer het as volwassenes. Dan moet ons die geleentheid gebruik om ons kinders te bemagtig en weerstandig te maak vir die toekoms. Newman (2019) skryf dat **aangepasbaarheid** 'n integrale deel van **weerstandigheid** is. Sy skryf verder dat ons 'n **rede vir ons bestaan** moet soek en **hoopvol daarna moet strew**.

Dan kan ons, as ons uit die hok uit is sê, ons het die geleentheid gebruik om ons kinders iets te leer van **vasbyt, opkyk en aanhou**.

Groete

Tia Bosua Gruenenfelder

