

Dinelle Faul

Kliniese sielkundige

Ringweg 4, Drie Riviere, Vereeniging. Telefoon: 082 686 7955



HOE HELP EK MY KIND MET ANGS?

Alle kinders ervaar een of ander tyd angs en vrese wat hulle mettertyd ontgroeï. Indien jou kind egter tot so 'n mate angs ervaar dat dit sy alledaagse funksionering tussen maatjies, tuis of by die skool benadeel, behoort hulp ingewin te word.

1. Onderskei watter tipe angs jou kind moontlik ervaar:

Skeidingsangs

Kinders ontwikkel 'n vrees om van hulle ouers geskei te word op ongeveer 8 na 12 maande ouderdom en ontgroeï hierdie vrees op ongeveer 24 tot 30 maande. Indien die kind se angs om van sy ouers te skei hierna voortduur kan van skeidingsangsversteuring gepraat word. Dit mag wees dat jou kind huil soggens voor skool en dat groet by die skool vir jou en jou kind 'n onaangename ervaring raak. Dit mag selfs wees dat jou kind tuis met hewige angs mag reageer indien hy of sy jou skielik nie sien nie. Skeidingsangs kan so erg wees dat paniek en floutes by jou kind mag voorkom. 'n Kind met skeidingsangs se slaappatrone kan geraak word omdat jou kind besef dat om te slaap beteken letterlik om van jou as ouer geskei te wees. Skeidingsangs kan die vorm aanneem van allerlei onrealistiese vrese, oorsensitiwiteit, nagmerries, selfbewustheid en gebrekkige selfvertroue. Jou kind mag selfs skaam, onderdanig, huilerig en maklik bekommerd voorkom.

Vermydingsangs

Dit is deel van jou kind se normale ontwikkeling om as baba bang te wees vir vreemdelinge. Jou kind behoort hierdie vrees te ontgroeï teen ongeveer twee en 'n half jaar. Indien jou kind hierna gemoedelik en vriendelik optree teenoor gesinslede wat hy of sy gereeld sien, maar neig om ander gesinslede wat minder gereeld gesien word, of familieleden of veral vreemdelinge te vermy, kan van vermydingsangs gepraat word. Vermydingsangs kan veroorsaak dat jou kind geïsoleerd raak omdat vrees hom of haar nie toelaat om uit te reik en maatjies maak nie. Kinders hanteer gewoonlik vermydingsangs deur te onttrek. Adolesseente met vermydingsangs voel gewoonlik teneergedruk, selfbewus, alleen en vind dit moeilik om selfgeldend op te tree.

Oormatige-angsversteuring

Wanneer jou kind oormatig of onrealisties bekommerd is oor verskillende aspekte soos byvoorbeeld kommer oor eksamens wat geskryf moet word, kommer dat mense hom nie sal aanvaar soos hy is nie, kommer dat sy nie bekwaam genoeg is om sekere prestasies te behaal nie, of kommer oor beserings wat moontlik opgedoen kan word, kommer oor wat ander mense van sy gedrag sal dink ensovoorts, kan van oormatige-angsversteuring gepraat word. Hierdie kinders twyfel gedurig in hulle eie vermoëns en die soek van goedkeuring is vir hulle belangrik. Enige situasie kan oormatige-angsversteuring by hierdie kind uitlok. Hy of sy hanteer gewoonlik die angs deur emosioneel te reageer en dit kan insluit klagtes soos maagpyn, duiseligheid, kopseer, kortasem, naarheid, 'n knop in die keel, senuweeagtigheid en slaapprobleme (wat geen mediese oorsake blyk te hê nie).

Het jy of jou kind dringend hulp nodig?

Het jy as ouer al alles probeer maar dit lyk asof niks jou kind se angs laat verminder nie? Daar is verskeie wyses waarop sielkundiges jou kind en jou as ouer kan help om hierdie angsvesteurings te behandel. Medikasie kan baie vermag maar is nie noodwendig altyd die enigste oplossing nie. Baie kinders kan gehelp word sonder die toedien van enige medikasie.

Die sielkundige kan saam met jou 'n ouerleidingplan deurwerk wat spesifiek aangepas is vir jou gesinsbehoefte en jou kind se angsbehoefte. Ouers leer soms onbewus sekere gedragpatrone aan in 'n poging om hulle kind se angstigtheid te probeer hanteer, maar van hierdie patrone kan juis die angs vererger en jou as ouer meer ontoereikend laat voel.

Speeltherapie kan gebruik word om jou kind nuwe hanteringsmeganismes aan te leer sodat hy of sy oorsake vir sy angs kan identifiseer en probleemoplossingsvaardighede kan aanleer om die angs te kan hanteer.