

# Dr. Dinelle Faul

## Kliniese sielkundige

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



## LAAT JOU EMOSIES VIR JOU WERK

Voel jy soms dat jou emosies die oorhand kry - dat onaangename gevoelens soos hartseer, alleenheid, vrees of woede soos 'n klomp wilde perde in jou binnenste rondhardloop en jou hele dag deurmekaar krap? Probeer jy ten alle koste wegkom van hierdie onaangename gevoelens maar sonder sukses?

Dalk kan jy die perdekrug in hierdie emosies tot jou voordeel gebruik deur hulle reg in te span om vir jou eerder as teen jou te werk:

### DIE PLAN:

Identifiseer:

Dit help nie om 'n hele trop wilde perde op een slag voor 'n wa te probeer inspan nie. Kies een perd op 'n slag om mee te werk. Watter een onaangename gevoel sou jy graag eerste mee wou werk?

Toon waardering:

Enige perdekenner sal jou vertel dat jy nêrens gaan kom as jy hard en ongenaakbaar met 'n wilde perd werk nie, dit gaan hom net meer uit beheer laat raak. 'n Perd reageer meer op respek, vertroue en die wys van ondersteuning. In plaas van om teen jou gevoelens te baklei en hulle te kritiseer, gee erkenning aan die gevoel se daar wees. Dalk is hierdie wilde perd van emosie die draer van 'n spesiale boodskap aan jou en as jy waardering daarvoor wys kan die boodskap makliker afgelewer word.

Identifiseer die boodskap?

Elke gevoel wat ons beleef bring 'n spesiale boodskap na ons. Hierdie boodskappe is soos die harnas wat ons gebruik om die perde georden voor die wa in te span sodat hulle ons help om die wa in die rigting van ons lewensdoelwitte te trek.

Die vrees-perd se boodskap:

Hierdie perd neem die vorm aan van gevoelens soos angstigtheid, bekommernis, bang-wees of paniekerig wees. Die boodskap wat hy bring is een van: "Tets gaan gebeur en jy moet begin VOORBEREI en praktiese planne maak."

In plaas van om die vrees-perd in jou lewe te probeer ignoreer, vra eerder watter praktiese planne kan ek maak om die situasie te help verander? Wat kan ek meer van doen? Wat kan ek minder van doen? Wie beskik oor die potensiaal om my te kan help met wat ek nodig mag hê om voor te berei vir die situasie? Watter praktiese aksies kan ek neem om die spesifieke situasie te hanteer of daarvoor voor te berei.

Die seerkry-perd se boodskap;

Gevoelens van seerkry het baie keer te doen met 'n gevoel van verlies wat ons ervaar. Het jy dalk 'n besigheid, werksgeleentheid, vriendskap of selfs jou gesondheid verloor? Die boodskap wat die seerkry-perd na ons bring is een van: "Ek is teleurgestel want daar is nie aan my verwagtings voldoen nie."

Hanteer die seerkry-perd van teleurstelling deur aan jouself te vra: Het jy regtig alles verloor? Wat het jy oor? Wat kan jy doen met dit wat jy oor het? In my eie lewe het ek my pa verloor aan kanker. Ek het sy deursettingsvermoë en die wil om 'n verskil in ander mense se lewens te maak oorgehou en wat ek daarmee doen gee nou sin aan my elke dag bestaan en maak die verlies en seer meer draagsaam.

Die woede-perd se boodskap is:

"Jyself of iemand anders het 'n belangrike reël of beginsel of standaard wat jy vir jouself stel, oortree."

Onthou dit mag wees dat die ander persoon jou standarde onwetend oortree het omdat hulle nie geweet het hoe belangrik jy daardie reël in jou lewe ag nie. Hoe regverdig is die standarde wat jy stel vir jouself en vir ander? Wat van ander mense se standarde, neem jy dit in ag? Hoe kan jy jou eie standarde duideliker en meer direk aan ander mense kommunikeer?

Onbevoeg-voel-perd se boodskap is:

“Jy het huidiglik nie die regte vaardighede vir die taak wat jy moet uitvoer nie.” Jy as mens is nog net so waardevol en uniek. Watter ander kennis, opleiding, ervaring, strategië of selfs mense het jy nodig om die betrokke taak uiteindelik deeglik te kan doen. Op watter ander maniere kan jy die taak uitvoer sodat dit beter resultate kan bring?

Moet dus nie bang wees vir jou emosies nie. Luister na die boodskappe wat hulle aan jou bring en reageer daarop deur praktiese aksie te neem. Ek kan dink oor 'n perd, maar dit is wanneer ek praktiese stappe neem en self op sy rug klim dat hy my op 'n wonderlike ontdekkingsreis kan neem.

### **Kleuters en jong kinders se gevoelens**

Kleuters en jong kinders het nie altyd die woorde om hulle gevoelens sinvol met ons te deel nie. Tog ervaar hulle dieselfde gevoelens net so intens as wat ons as volwassenes doen. Kinders mag dit makliker vind om hulle gevoelens uit te druk deur te speel eerder as om daaroor te praat. Speel terapie raak vir kinders wat gesprekvoering vir volwassenes is. In speel terapie kan jong kinders hulle gevoelens erken en op 'n meer aanvaarbare wyse leer hanteer. Deur oerleiding kan die ouers gehelp word om hulle kleuters en jong kinders by te staan wanneer onaangename gevoelens dreig om kinders se lewens ongemaklik te maak.