

ANGS

VREES

Mense vrees spesifieke dinge soos leeus, slange of oorlog.

ANGS

Andreas 'n prank call gemaak: "Teen 12:40 is daar chaos in julle skool. Be warned." Iemand het vermoed dit was Andreas en het sy naam vir die graadhoof gegee. Andreas sit en wag nou voor die hoof se kantoor. Hy weet hy is in ernstige moeilikheid, hy weet net nie hóé ernstig nie.

Andreas, ervaar angs eerstehands. Dis 'n onaangename gevoel van afwagting. Jy weet iets gaan gebeur, maar jy kan nie presies sê wat dit is nie. Angs kan gerig wees op iets wat nie werklik gevaarlik is nie (soos om 'n toespraak voor mense te maak) of dit kan 'n los, swewende gevoel sonder 'n spesifieke rede of fokus wees.

Simptome

- hartkloppings
- droë mond
- prikkels in ledemate
- oormatige sweet
- lighoofdig

ANGSAANVALLE

Dis dikwels 'n reaksie op iets wat jou gespanne maak (stressor) bv. jy loop alleen in 'n donker stegie en hoor voetstappe agter jou. Met 'n angsaanval kan mense vreesbevange en angstig voel, voel dat hulle hartkloppings kry of kortasem is, maar dit is van korte duur. Wanneer die stressor verdwyn, verdwyn die angs.

ALGEMENE ANGSVERSTEURING

Mense met hierdie versteuring ervaar 'n ernstige, buitengewone en chroniese vorm van angstigheid in so 'n mate dat hulle sukkel om daaglikse aktiwiteite te hanteer.

Lisa is verskriklik moeg en baie angstig. Sy verwag dat haar toetspunte baie swak gaan wees. Sy is bang dat sy nie 'n "date" vir die matriekafskied sal kry nie en dat sy haar bestuurstoets sal dop. Daarom is sy áltyd besig met iets. Sy kan nie stilsit nie en dit maak haar nog moeër.

Angs is soms 'n voorloper of vroeë simptome van depressie. 'n Mens kan terselfdertyd angstig en depressief wees. Angstige mense bekommer hulle oor dinge wat waarskynlik nooit sal gebeur nie. Hulle vererger in hul gedagtes die móóntlike negatiewe uitkoms van enige saak. Lisa sien net die negatiewe goed raak. Sy het klaar besluit dat sy onsuksesvol gaan wees. Sy is angstig en mors haar energie en tyd op goed wat heel moontlik nooit sal gebeur nie. Dis deur Lisa se eie toedoen dat sy angstig is.

WYS VIR ANGS WIE IS BAAS!

- vat *time out*
- luister na musiek
- mediteer
- kry 'n massering
- kry genoeg slaap
- tel stadig tot by 10 & herhaal
- doen ontspanningsoefeninge
- eet gebalanseerde etes, moenie maaltye oorslaan nie

- aanvaar jy kan nie alles beheer nie
- sien die groter prentjie raak, moenie net op een klein dingetjie fokus nie
- lag! hard en dikwels
- doen net jou bes, niemand is perfek nie

HAAL REG ASEM

Dit sal jou kalmeer en help om te fokus op dit wat op daardie stadium belangrik is.

“Haal asem. Dit reguleer jou hartklop, werk angs- en paniekaanvalle teen, en dit help om in sport te presteer. Vir baie mense is asemhaal ‘n leefwyse: tydens fisieke inspanning, in tye van hartseer, wanneer hulle gespanne en paniekerig is. Dis beskikbaar, doeltreffend en verniet. Dis my redding en my raad en my gunsteling-sêding: Haal asem.” Nataniël

- asem stadig in deur jou neus
- hou vir 3 tellings
- asem stadig uit en ontspan die spiere in jou gesig, kakebeen, skouers en maag
- oefen die tegniek 10 keer ‘n dag vir ‘n paar weke

Tel en kalmeer

- sit gemaklik
- maak toe jou oë en haal diep asem
- asem die lug uit terwyl jy in jou gedagtes “ontspan” sê
- haal 10 keer na mekaar diep en gemaklik asem: begin by 10
- fokus elke keer wanneer jy asemhaal op enige spanning in bv. jou kakebeen, skouers of maag; trek die spesifieke spier(e) styf saam, hou dit vir ‘n paar tellings en ontspan
- maak jou oë oop wanneer jy by 1 kom

SLAAN ANGS VIR ‘N 6!

Gaan buitentoe

Jy sal geleidelik meer fokus op dit wat om jou gebeur as dit wat jou angstig maak.

Staan op en doen iets

Die endorfiene wat met oefening afgeskei word, is goeie medisyne vir wanneer jy angstig is. Dit beteken nie jy hoef te gaan draf of tennis te speel nie. ‘n Eenvoudige taak is oorgenoeg bv. doen strekoefeninge, stofsuiig jou kamer, hang wasgoed op of speel met jou hond. So kan jy met min moeite jou angs verminder, want jy beweeg weg van die situasie/omgewing wat jou angstig maak en jy voel goed omdat jy iets konstruktiefs gedoen het.

HULP VIR DIE ANGSTIGE LEERDER IN DIE KLAS

Die aanbevelings sal nie vir almal ewe geskik wees nie. Toets dit en besluit of jy dit vir jou leerders kan gebruik.

ER24

Stel ‘n ruimte beskikbaar waarheen die leerder kan gaan wanneer hy/sy nie die angs kan beheer/hanteer nie. Byvoorbeeld: die leerder moet vir die onderwyser sê wanneer hy/sy ‘n paar minute uit die klaskamer wil gaan. Die leerder moet weet wanneer hy/sy weer na die klaskamer moet terugkeer.

Gebruik alternatiewe motodes om die leerder se aandag af te lei van dit wat hom/haar angstig maak.

Laat die leerder toe om vir ‘n paar minute te lees of na musiek te luister waarna hy/sy weer met klaswerk voortgaan.

Gee die leerder aan die begin van die skooldag/periode 'n paar minute om net rustig te raak

Byvoorbeeld: gee voor die klas begin die leerder 'n idee wat gedurende die les gedoen gaan word, vra of hy/sy die regte boeke daar het, maak na die les seker hy/sy verstaan wat die opdragte/huiswerk is en hoe dit gedoen moet word. *Hierdie hulp word verleen sonder om die aandag op die individu te plaas.*

Meer begrip vir die angstige leerder

Praat met die leerder en vind uit wat hom/haar angstig maak, wat die simptome is en wat die beste manier is om dit te hanteer. Daarom sal 'n mens nooit die angstige leerder voor 'n klas uitsonder uit. Dit sal net hulle angstigheid vererger.

Haal stadig en diep asem

Leer die leerder (en ook ouers) hoe om in die klas en tuis reg asem te haal. Leer die asemhalingstegniek vir die hele klas. Wanneer die leerder angstig raak, kan die onderwyser 'n speletjie daarvan maak dat almal moet reg asemhaal. Die angstige leerder word rustiger sonder dat enige iemand iets agter gekom het.

Stel voor dat leerders wat afwesig is as gevolg van hulle angstigheid net vir 'n paar uur per dag skool bywoon.

Die leerders sal hulle vrese makliker hanteer, want hulle weet dat hulle dit net vir 'n paar uur moet hanteer. Hoe langer die leerder uit die skool bly, hoe moeiliker is dit om weer terug te keer.

Verminder situasies wat angs veroorsaak

Byvoorbeeld: laat leerders toe om sommige van die mondelingopdragte met hulle selfone tuis op te neem, video's daarvan te maak of plakkate te gebruik (die fokus is dan eerder op die plakkaat as op die leerder). Hierdie "alternatiewe" metodes is nie altyd moontlik nie, maar probeer om op 'n kreatiewe manier die angstige leerder te akkommodeer.

Veranderinge in die normale verloop van die skooldag

Byvoorbeeld: die saalperiode sal eers aan die einde van die dag wees. 'n Skielike verandering kan 'n paniekaanval by die angstige leerder tot gevolg hê. Wanneer hulle van die veranderde skedule weet, kan hulle hulself daarop voorberei.

Take

Wanneer leerders lang take moet uitvoer, kan die onderwyser dit in onderafdelings verdeel en die angstige leerder help om sy/haar tyd daarvolgens in te deel sodat die taak betyds ingegee kan word.

Doen oefeninge in die klas (wanneer die situasie en tyd dit toelaat)

Stop alle klasaktiwiteite en doen vir 'n paar minute strekoefeninge. Dit sal die angstigheid beslis verminder sonder om die fokus op die angstige leerder self te plaas. Indien dit tot chaos lei, los liever. Dit sal net die onderwyser se angsvlakke laat styg!

Idees om self jou angstigheid beter te hanteer

- Besoek jou huisdokter vir 'n deeglike ondersoek.
- Sluit aan by 'n ondersteuningsgroep wat jou sal verstaan omdat hulle dieselfde uitdagings het.
- Vra jou familie vir hulle ondersteuning.
- Leer tegnieke aan om te ontspan en gefokus te bly.
- Oorweeg aërobiese oefening bv. draf, fietsry, swem.
- Vermyn kaffeïene, dwelms of verkouemedisyne wat oor die toonbank gekoop kan word. Dit kan die simptome van die angsversteuring net vererger.

BEHANDELING

'n Kombinasie van terapie en medikasie kan help om die angstigheid beter te beheer.

In gesprek met die angstige leerder

Besluit op 'n geskikte tyd en plek wanneer jy met die leerder in privaatheid oor sy/haar angstigheid praat. Die onderwyser moet altyd eers die leerder se toestemming vra om persoonlike inligting met iemand anders (ouers, ander onderwysers) te bespreek. Die leerder moet weet wie die persoon is en hoekom dit belangrik is dat hierdie persoon ingelig moet word. Die doel van so 'n gesprek is nie om die leerder van antwoorde of oplossings te voorsien nie, maar om hom/haar by die aangewese persoon te kry wat hom/haar die beste kan help.

Jou waarneming

"Hoe gaan dit? Ek kom agter dat jy ..."

Noem die gedrag wat jou bekommerd maak.

Omgee

"Ek is bekommerd oor jou. Jy tree anders as gewoonlik op."

Die leerder moet weet jy gee regtig om en dat jy sy/haar probleem ernstig opneem.

Hulp

"Wat kan ons doen om jou minder angstig te maak?"

Die gesprek moet altyd eindig met 'n aksieplan waarop die leerder en onderwyser saam besluit het. Herinner die leerder weer aan die beskikbare hulp by die skool (indien daar is) en in die gemeenskap. Gee die adres en kontakbesonderhede van die instansie(s) waar hy/sy gehelp kan word.