

GEVOELENS BESTUUR: WOEDE

Woede is dikwels 'n emosie wat van vrees afkom. So probeer om die vrees of emosie agter die vrees te identifiseer. Vrees is n GROOT gevoel vir kinders om te bestuur. Hulle sal jou geduld en ondersteuning benodig.

Woede kan party keer wys wanneer ons dit nie wil he dit moet nie. Ons gevoelens behoort aan ons en ons moet maniere vind om ons gevoelens te wys sonder om ons self of anders seer te maak.

WOEDE IS NIE 'N SLEGTE EMOSIE NIE. HOE ONS DIT UIT DRUK KAN PARTY KEER PROBLEME SKEP.

BEHULPSAME MANIERE OM WOEDE TE PROBEER WYS:

1. SKRYF IT NEER
2. SLAAN 'N KUSSING
3. SKREER STILETTJES
4. STAP OF HARDLOOP
5. SKOP 'N BAL
6. STOOT DIE MUUR
7. HAAL DIEP ASEM, STADIG UITASEM