

# Wat is aandagtigheid?

Aandagtigheid moedig ons aan om ons aandag volkome op die huidige oomblik te fokus. Wanneer ons aandagtig leef, raak ons bewus van ons gedagtes, fisieke sensasies, en die omgewing waarin ons ons bevind. Aandagtigheid kan die pouse wees tussen 'n ervaring en ons reaksie daarop.

Sommige ervarings in ons lewens kan stres veroorsaak, wat 'n onmiddellike, korttermyn- emosionele reaksie op 'n ervaring is. Ons weet ons kan nie stres of uitdagings wat die lewe bied vermy nie. Wanneer ons voortdurend en dikwels gestres voel, kan dit tot angs en swak liggaamlike gesondheid lei.

Aandagtigheid kan ons liggame kans gee om te rus en te herstel van stres, en ons help om ons response op ervarings te kies. Wanneer ons gedagtes kalm en ontspanne is, kan dit ook ons liggaamlike gesondheid verbeter: ons slaap beter, ons organe kan beter funksioneer (veral ons brein en hart), en verminder ons risiko vir sekere siektes.

- Ons kan aandagtig leef deur ons aandag op ons huidige gedagtes en gevoelens te fokus. Wanneer ons so bewus is van onself, kan dit ons help om ons gevoelens en ons gedrag te bestuur. Wanneer ons ons gevoelens 'n naam gee, is dit belangrik om te sê, “Ek voel ...” in plaas van “Ek is ...”, want dan erken jy dat dit 'n gevoel is, en nie wie jy is nie.
- Ons kan aandagtig leef deur ons aandag op die wêreld om ons te fokus. Dit kan ons aandag aftrek van die gevoelens wat ons angstig, bekommerd of gefrustreerd laat voel. Dit gee ons brein en liggame 'n blaaskans van die stres, sodat ons kalm en sterk kan voel om 'n situasie te hanteer. Hierdie aandagtigheid help ons om te oefen om aktief ons fokus weg te keer van gevoelens wat stres en angs veroorsaak.



# Eenvoudige aktiwiteite vir aandagtigheid



Wanneer ons baie angstig, bekommerd of gefrustreerd voel, kan dit 'n goeie idee wees om ons aandag vir 'n rukkie af te lei. Dit skep 'n pouse tussen 'n ervaring en ons gevoelens daaroor, en ons reaksie daarop. Hierdie pouse kan ons help om kalm en op 'n gesonde, positiewe manier te reageer.

1. **Tel terug:** Begin by 21, en tel stadig terug. Fokus al jou aandag daarop om te tel. As jou aandag afdwaal en jy aan iets anders dink of 'n fout maak, moet jy van voor af begin! Doen dit totdat jy weer kalm voel.

2. **Vat 5:** Asem diep in deur jou neus vir vier tellings: 1,2,3,4. Asem uit deur jou mond vir vier tellings. Herhaal vyf keer (of meer as dit nodig is).

3. **Vat 5-sintuie:** Fokus op die wêreld om jou. Noem vyf dinge wat jy kan sien, vier dinge wat jy kan hoor, drie dinge waaraan jy kan raak, twee dinge wat jy kan ruik, en een ding wat jy kan proe. Moenie bekommerd raak as jou aandag afdwaal nie; begin net weer stadig van voor af. Herhaal dit soveel kere as wat nodig is vir jou om weer kalm te voel.

4. **Vat 5-liggaamskandering:** Asem diep in deur jou neus vir vier tellings. Asem deur jou mond uit vir vier tellings. Skandeer jou liggaam terwyl jy aanhou met die asemhalingsoefening. Hoe voel jou liggaam? Fokus op elke liggaamsdeel, men hoe dit voel. Begin met jou tone en beweeg al die pad op tot by jou gesig. Wat is jou liggaamstemperatuur: is jy warm of koud? Is jou spiere saamgetrek of ontspanne? Hoe vinnig klop jou hart? Hoe haal jy asem? Doen bloot 'n skandering – moenie enigiets as goed of sleg beoordeel nie. Wanneer jy klaar is, asem nog drie keer diep in en uit.

5. **Vat 5-dankbaarheidsoefening:** Asem diep in deur jou neus vir vier tellings. Asem deur jou mond uit vir vier tellings. Asem nog vier keer diep in en uit, en dink met elke asemteug aan een ding waarvoor jy dankbaar is. Dit kan iets wees wat gebeur het, iemand in jou lewe, 'n voorwerp, iets van jouself waarvan jy hou, iets van iemand anders waarvan jy hou, of iets wat jy ervaar het. Let op hoe dankbaarheid jou laat voel: kalm, sterk en ontspanne!

6. **Tel jou asemteue:** Asem diep in en tel dit as "1". Asem uit: dit is "2". Asem weer in: dit is "3". Gaan voort om in en uit te asem, en tel jou asemteue tot jy by "10" kom. As jy moet, begin weer by "1", en herhaal dit soveel kere as wat nodig is.

7. **Hou een hand voor jou.** Trek met die wysvinger van jou ander hand die buitelyn van jou hand na. Asem in terwyl jy jou vinger stadig opbeweeg, en asem uit wanneer jy jou vinger stadig afbeweeg.

8. **Power Hand.** Maak jou oë toe en neem vyf keer stadig en diep asem, asem in deur jou neus en uit deur jou mond. Sodra jy gemaklik voel, hou een van jou hande op en uit voor jou lyf; in 'n ontspanne posisie. Haal'n diep asem in, en gebruik jou wysvinger van jou ander hand om die buitekant van jou duim (aan die hand wat jy voor jou ophou) te omlin, begin onder by jou duim. Wanneer jou wysvinger bo by die punt van jou duim kom, dink aan een van jou sterkpunte. 'n Sterkpunt is iets waarvan jy hou van jouself en wat jy waardeer van jouself. Wanneer jy aan die sterkpunt dink, druk die bokant van jou duim saggies - dit sal jou help om die sterkpunt te onthou! Hou aan om op jou eie tyd diep asem te haal en fokus op 'n sterkpunt van jou wanneer jy aan die bokant van elke vinger kom, totdat jy jou 'Power Hand' (vanaf jou duim tot by jou pinkie) klaargemaak het. Wanneer jy klaar jou 'Power Hand' gebou het, neem drie keer diep asem in en uit, en herinner jouself van jou sterkpunte waaraan jy nounet gedink het. Fokus op hoe jy gevoel het toe jy aan jou sterkpunte gedink het, en hoe jy jou 'Power Hand' in die toekoms kan gebruik.

# Hoe voel ons?

Nadat ons 'n spesifieke gedrag geoefen het of 'n aktiwiteit gedoen het (soos asemhaling om kalm te raak, 'n pret, fisiese aktiwiteit, of om iets met mekaar te deel), is dit belangrik dat ons tyd maak om te dink oor hoe dit ons laat voel het.

Dit kan ons help om kommunikasie (beide praat en luister) te oefen, wat 'n belangrike eienskap is om te hê. Dit kan ons ook help om te oefen om ons gevoelens te identifiseer en met ander te deel, en om hierdie gevoelens te koppel aan iets wat ons gedoen het of iets wat ons ervaar het. Deur te weet hoe ons voel, en hoe ander mense voel, kan ons, ons gedrag en daade beter beheer, en meer gereeld doen wat ons en ander mense kalm, sterk en goed laat voel!

VRA: Ons kan vir mekaar vra hoe ons voel, deur “oop vrae” te vra. 'n Oop vraag het nie 'n regte of verkeerde antwoord nie en kan nie met 'n “ja” of “nee” beantwoord word nie. Die doel van om kinders te help nadink oor iets, is om vas te stel hoe kinders 'n spesifieke aktiwiteit ervaar het en wat hulle geleer het. Ons wil weet hoe die aktiwiteit die kind laat voel het, watter tegnieke die kind in die sessie gebruik het, en hoe die kind die tegnieke by die huis kan gebruik. Ons kan dit doen deur die volgende drie vrae vir mekaar te vra:

- Hoe was dit om ...?
- Hoe het dit gevoel ...?
- Hoe anders kan jy ...?



## Vier dit!

Wanneer ons gesonde, positiewe gedrag erken, is dit belangrik om dit te vier! Dit sal ons help om goed te voel, en wanneer ons goed voel, sal ons waarskynlik daardie gedrag herhaal. As jy “bananas”/positiewe gedrag sien, maak seker dat jy dit vier!

# S

ê dit! Praat direk met die persoon, en noem die gedrag/aksie wat jy wil vier.  
Byvoorbeeld: “Jy deel jou gevoelens!”

# G

ee dit 'n naam! Verduidelik waarom die gedrag iets is om te vier, en sê wat die waarde daarvan is. Byvoorbeeld: “Dit is 'n teken van goedhartigheid as jy deel en dit wys dat jy omgee.”

# V

ier dit! Gee 'n vatvyf of sê “veels geluk!” of “dankie!”, om die positiewe gedrag te versterk!