

MY
SUID-
AFRIKAANSE
PANDEMIEVERHAAL

BOEK 1 (GRAAD 1-3)



My Suid-Afrikaans pandemieverhaal

Boek 1 Grade 1-3

'n Begeleide aktiwiteit werkboek vir die Suid-Afrikaanse jeug, families, onderwysers en versorgers. Gebaseer op die 14de uitgawe van "My Pandemic Story"

Suid-Afrikaanse aanpassing deur die "Schools Improvement Initiative (SII)", "Schools Development Unit" (SDU), Skool vir Opvoedkunde, Universiteit van Kaapstad.

Beth Silbertⁱ (M Ed, Opvoedkunde, UWK).

Tembeka Mzozoyanaⁱⁱ (BSW, Sosiale Werk, UWK)

Patti Silbertⁱⁱⁱ (PhD, Opvoedkunde, UWK)

Vertaler: Natasha Foucheⁱⁱⁱ

Voorblad uitleg en ontwerp: Gabriel Sieff 2020

Voorwoord tot die 2020 geleide begeleide aktiwiteit werkboek: Suid-Afrika

Kinders in meer as 200 lande wêreldwyd staar twee geestelike uitdagings in die gesig gedurende die Covid-19 pandemie: Eerstens word miljoene ouer, geliefde mense siek en party gaan selfs dood en tweedens veroorsaak inperkings en skole wat gesluit is, sielkundige nood.

Die inperkings en sodoende isolasie het huishoudelike geweld en hongersnood vir baie beteken en sodoende 'n enorme fisiese en sielkundige onus op kinders en hul families geplaas.

Kinders en hul families staar verskeie grade van trauma in die gesig. Ons weet dat kinders en jeug wat honger lei, gestres en angstig is en nie tot hul volle potensiaal kan leer nie. Meer as ooit tevore, is psigososiale bystand en ondersteuning nodig - veral in gemeenskappe wat deurlopende - en 'n hoë mate van krisis ervaar.

Terwyl die wêreld se pandemiewetenskaplikes op soek is na beter toetse, behandelings, kure en entstowwe, kan onderwysers, ouers en versorgers die geleentheid gebruik, om hul kinders se kennis en verstandelike gesondheid, te verbeter.

Hierdie begeleide aktiwiteitswerkboek is 'n klein tree in die regte rigting. Dit gee die sielkundige "noodhulp" wat nou nodig is.

Gilbert Kliman, M.D., Mediese Direkteur, "The Children's Psychological health Centre, Inc"

Aangepas deur die "School Improvement Initiative" in samewerking met Beth Silbert van "Shine Literacy" vir die Suid-Afrikaanse konteks.

Gids vir onderwysers, ouers, grootouers en ander versorgers

As iemans wat met kinders werk, is dit jou voorreg om met hulle te bind tydens 'n tyd van groot belangrikheid in hul lewens. Jy kan 'n stresvolle en moontlike getraumatiseerde situasie in 'n konstruktiewe ervaring vir leer en hanteer omskep, wat emosionele krag en vertroue bevorder.

Wanneer u saam met die kinders dink en voel, deur hierdie interaksies en aktiwiteite in die werkboek, sal hulle minder oorweldig en veilig voel. Die werkboek is ontwerp om jou en die kind/kinders wat jy lief het en voor omgee, sterker te maak.

Gee kinders sielkundige “hande” om mee te werk in 'n krisis

Die term om iemand sielkundige “hande” te gee (**HANDS** in Engels) is kortliks om kinders te help om “**H**onest” (eerlik) te kommunikeer; “ **A**ctively cope”(aktief) situasies te hanteer; “**N**etwork” (network) met hul maats en grootmense; in 'n “**D**evelopmental **s**pecific” (ontwikkelingspesifieke) manier of wyse.

Die werkboek is deur ouers en sielkundige gesondheidsdeskundiges ontwerp om kinders “hande” te gee om die gevoel van beheer oor hul eie veiligheid, emosies en leer te gee in die gesig van die groter krisis wat op die oomblik woed.

Die nuwe longontsteking-coronavirus (offisieël bekend as die Covid-19 pandemie), kan 'n totale negatiewe ervaring vir kinders inhou- verlies, vrees, bekommernis, twyfel en verwarring of...dit kan in 'n beheerbare gebeurtenis van gestimuleerde leer en groei ontwikkel. Ons almal se toekoms verbeter wanneer ons en ons kinders saam werk. Die pandemie is 'n kans vir die wêreld om saam te werk vir 'n beter toekoms vir generasies wat sal volg.

Kom ons begin

Dit sal help as u (die ouers, onderwyser of versorger), die hele boek self deurlees voordat dit aan die kind/kinders voorgestel word.

Die boek behoort aan die kind. Dit is nie 'n skool werkboek nie, en hul moet sodoende ook nie geforseer word om enige aktiwiteite in die boek, teen hulle wil te doen nie. Die kind moet toegelaat word om te stop wanneer hul so voel, selfs as hul nie die spesifieke deel voltooi het nie. Dit is die kind se boek om te gebruik om die meeste betekenis en sin vir die kind self daarvan te maak. Die hele boek hoef ook nie voltooi te word, vir die kind om hierby baat te vind nie. Dit is waarskynlik dat die onderwyser die proses sal begin en dat die kind die boek huistoe sal vat om by die huis, met behulp van 'n ouer persoon wie hul vertrou en mee gemaklik voel, deur te werk.

Dit is belangrik dat u, die volwassene daar is om die kind te ondersteun en te help met aktiwiteite. **Die afwesigheid van volwasse leiding, inisiasie van gesprekke en afwesigheid van sosiale bystand, is bewys om skadelik in krisissituasies te wees.**

Vir onderwysers

U kan die My Suid-Afrikaanse pandemieverhaal in die klaskamer gebruik met u leerders, of individueel of in klein groepies. Sosiale bystand in 'n groep kan samehorigheid bevorder en angstigtheid verminder. As u merk dat 'n leerder huiwerig is om enige aktiwiteit te doen, moet u hom/ haar aanmoedig om "vrye tekeninge" of skryfwerk op die skoon vel papier aan die einde van die boek (bladsy 35), te doen, terwyl die ander leerders hul aktiwiteite voltooi. Dit is moontlik dat die leerder dalk net 'n ruskansie nodig gehad het, en dat hul weer in sal skakel by die res van die groep, sodra hul gereed is.

Vir ouers en versorgers

Laat u kind toe om te besluit watter gedeeltes van die werkboek hul aan wil werk. Hul kan 'n paar minute, 'n half uur of selfs 'n volle uur aan die aktiwiteite spandeer. U kan u kind help om dit wat hul wil sê, neer te skryf, al kan hul self skryf. Vat jou tyd en wees geduldig met die kind.

As u kinders van verskillend ouderdomme by die huis het, laat die jonger kinders toe om gedeeltes van die proses waar te neem. Soms sal dit nodig wees om onaangename feite of waarhede met u kind/ kinders te deel, veral as dit mense raak wat na aan die kind self is en dalk oorlede is, of siek is. Om die feite weg te steek, maak dat die kind/ kinders vertrou in jou verloor.

Hoe teken en inkleur kan help

Meeste van die aktiwiteite begin waar die kind gevra word om 'n prentjie te teken, of te ontwerp. Om te teken en in te kleur, is kalmerend en 'n uitstekende manier om vir kinders te leer hoe om hul emosies en gevoelens te wys, selfs al kan hulle self woorde en sinne skryf. Prente is ook 'n goeie gesprek inisieërder. Nadat u kind hul tekening klaar gemaak het, kan u hul vrae vra soos: "Wat gebeur in die tekening?" of "Hoe voel jy nou?" Dit help die kind gekoesterd voel om te weet dat jy sy/ haar ervaring met hul deel.

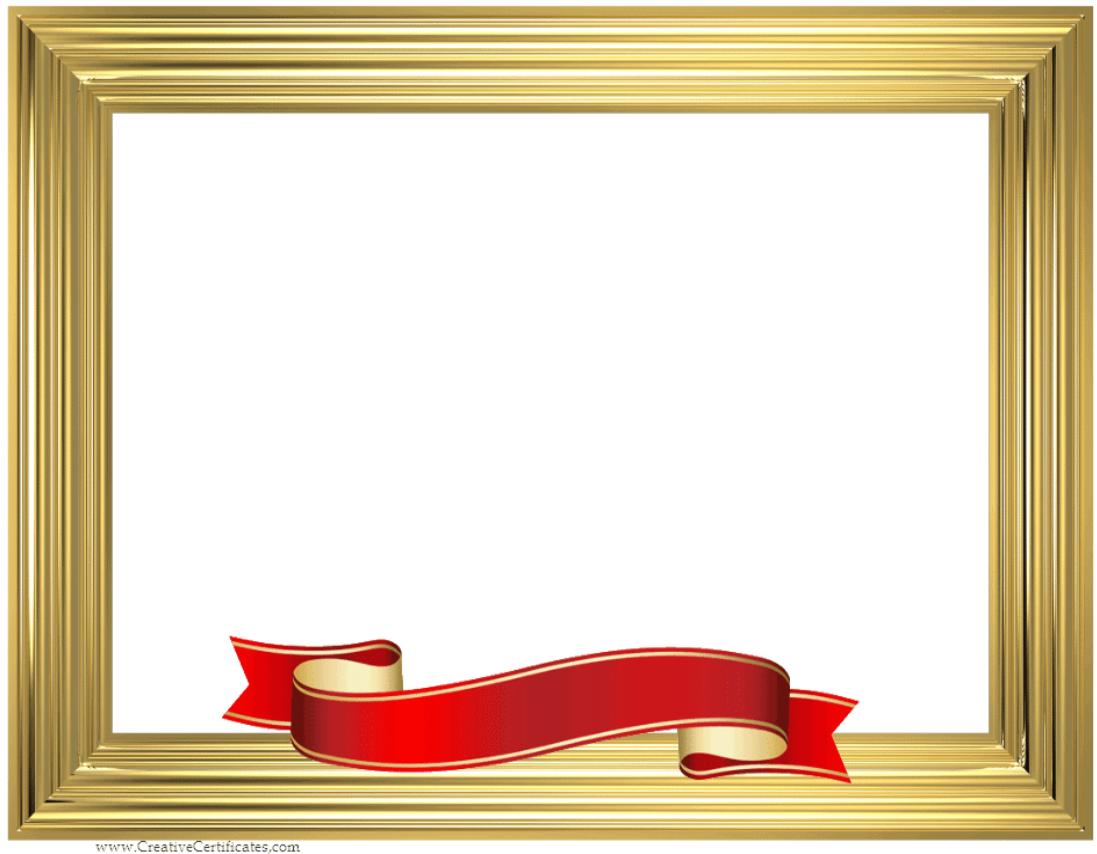
Volwasse helpers kan baat vind by die werkboek

U as 'n volwassene mag dalk ook oorweldigd of getraumatiseerd voel deur dieselfde ervarings wat u kind raak- miskien moet jy 'n siek of sielkundig gestresde persoon versorg. U sal dus ook baat vind by hierdie werkboek deur jou emosies te verwerk deur daaroor te skryf of prente te teken, wat jou kalmer sal maak. Dit is belangrik om te onthou dat dit nie saak maak hoe volwasse en sterk jy mag voorkom nie, ons ook emosioneel geraak word. Selfs die mees getraumatiseerde wesens kan groei deur hul geskiedenis neer te skryf en ander, in die geval, kinders, te help.

MY SUID-AFRIKAANSE PANDEMIEVERHAAL

My naam is :

Dit is ek



Ek begin die boek vandag op _____ (datum)

Wie is ek

My verjaarsdag is op...

Skryf jou verjaardagdag in die koek. Teken ekstra kersies om te wys hoe oud jy is. Kleur die versiersel op jou koek in, in jou gunsteling kleur/e.

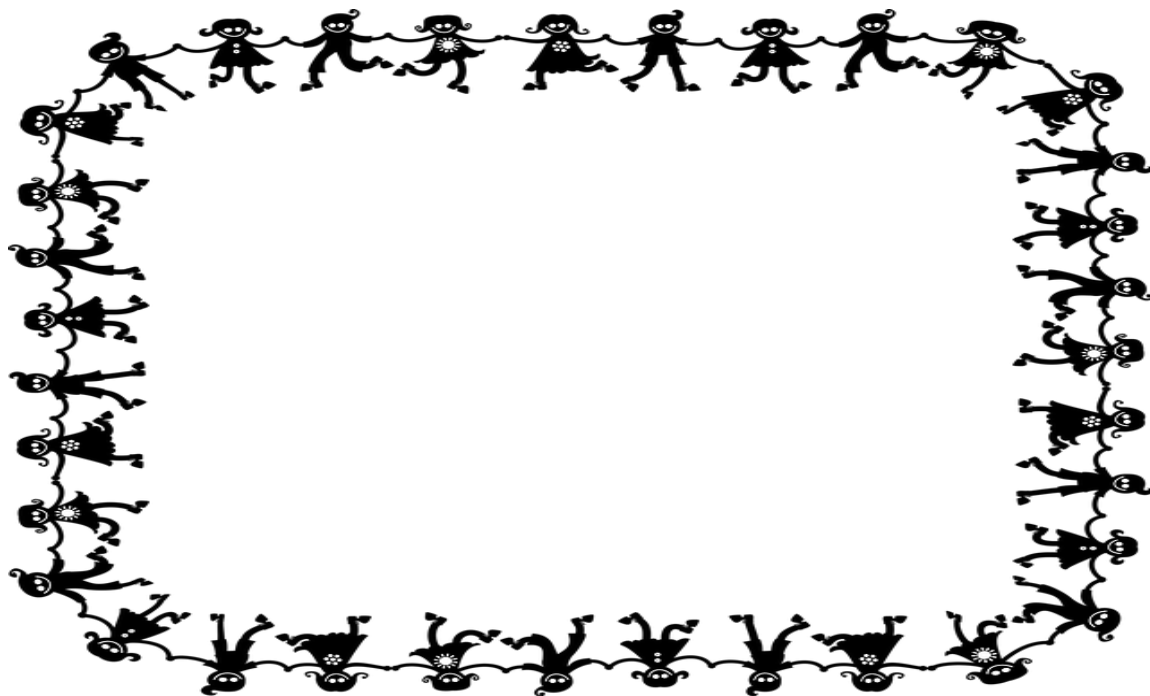


Ek bly by...

Skryf jou adres in die huis. Jy kan die nommer van julle huis op die deur, dak of enige ander plek skryf. Jy mag enige iets by teken by die prentjie van julle huis.

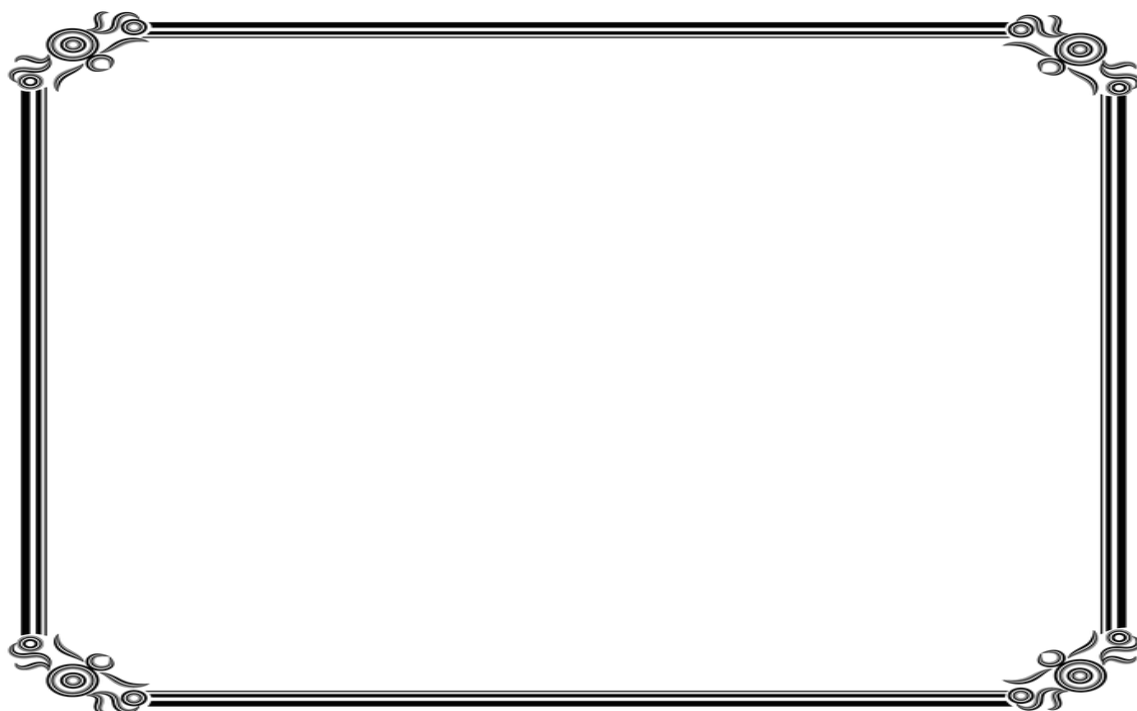


Hierdie is die mense wat saam met my bly



As jy hul name wil skryf, kan jy dit in die raampie skryf.

Hier is 'n tekening van myself saam met iemand wat agter my kyk en vir my lief is



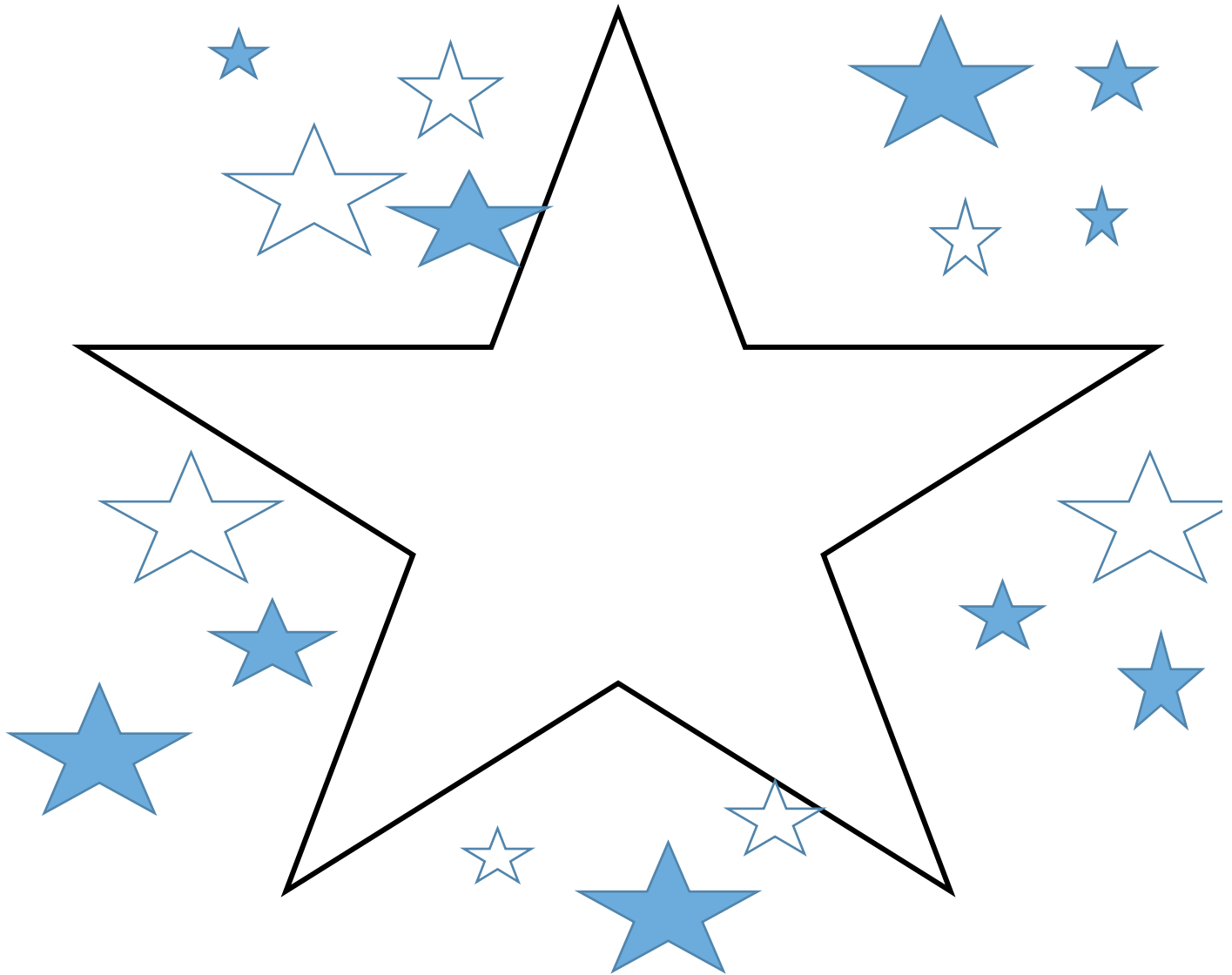
Wat hou ek van om te doen?

Teken 'n sirkel om die prentjie wat wys wat jy van hou om te doen. In die spasie onderaan, teken 'n prentjie van iets anders wat jy graag wil doen.



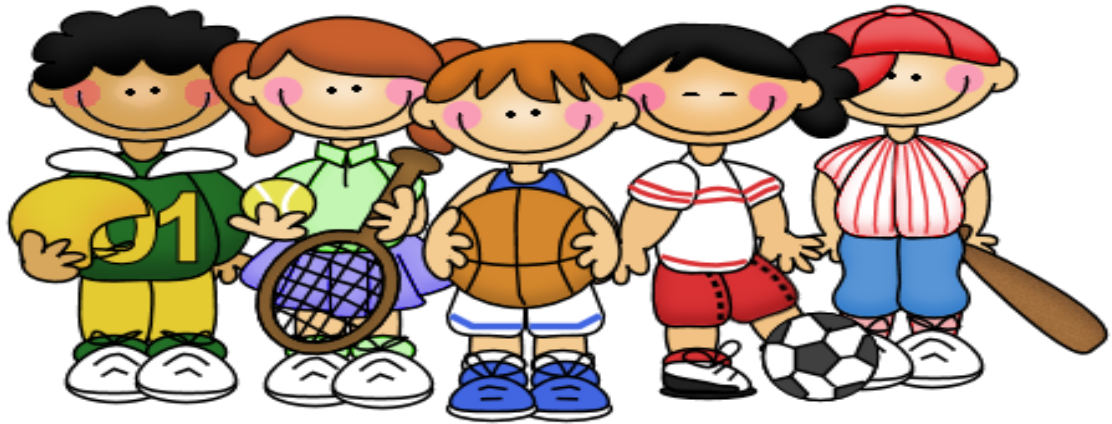
Wanneer ek my oë toemaak en aan 'n wens dink, wens ek dat...

Teken jou wens in die wensstêr.



As jy jou wens wil neerskryf, kan jy dit hier doen. As jy hulp nodig het, kan jy 'n volwassene of die persoon wat jou met hierdie boek help vra om die woorde neer te skryf.

My vriende



My beste vriend se naam is _____

My ander vriende se name is _____

Hier is 'n prentjie van my en my vriend/e

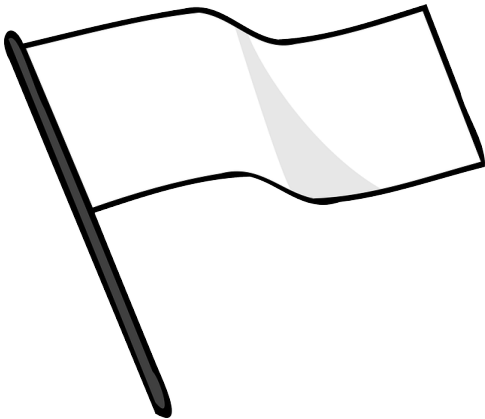


My skool

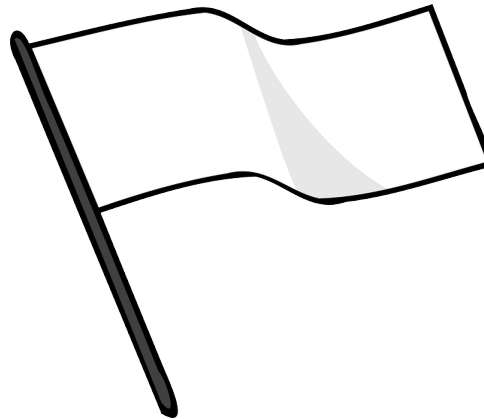


Kies 'n plek op die prentjie van die skoolgebou om die naam van jou skool in te skryf.

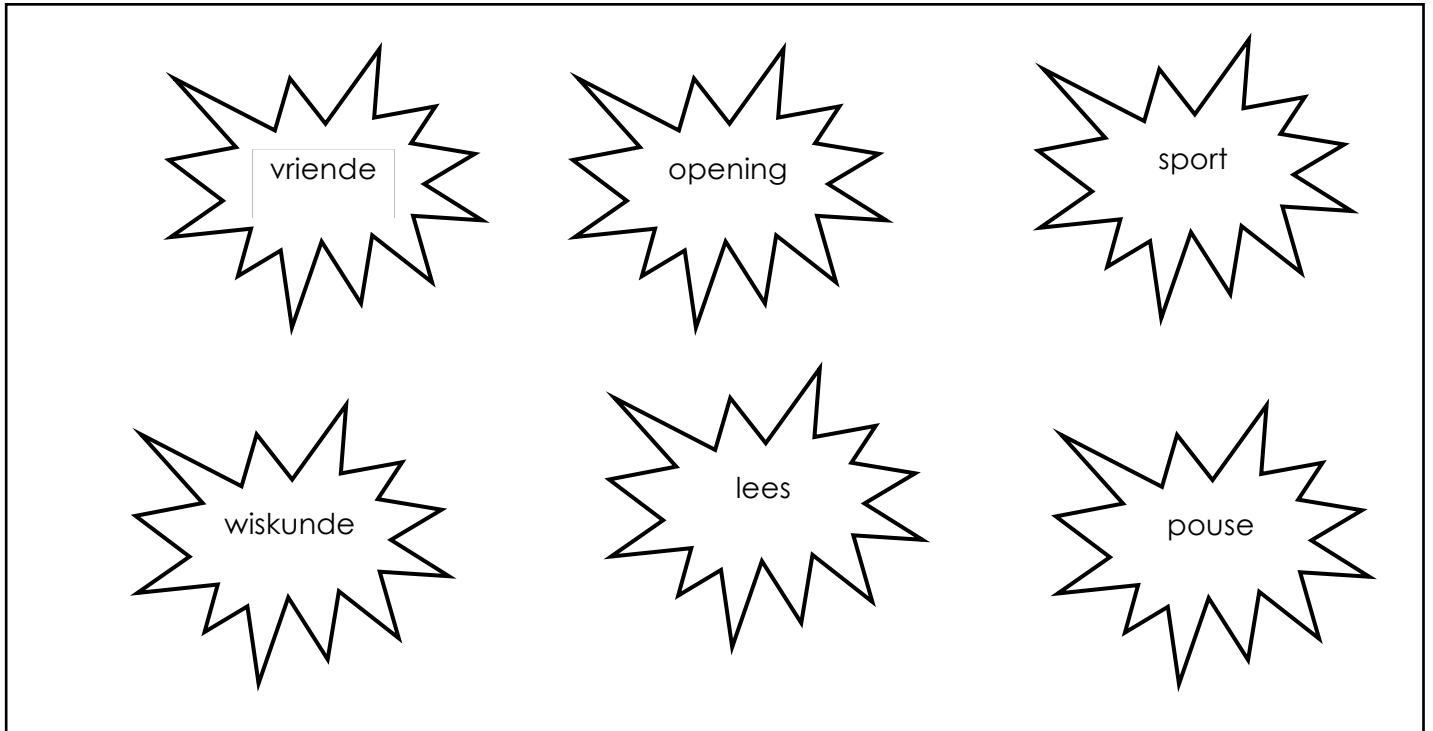
Ek is in graad..... (skryf in die vlag)



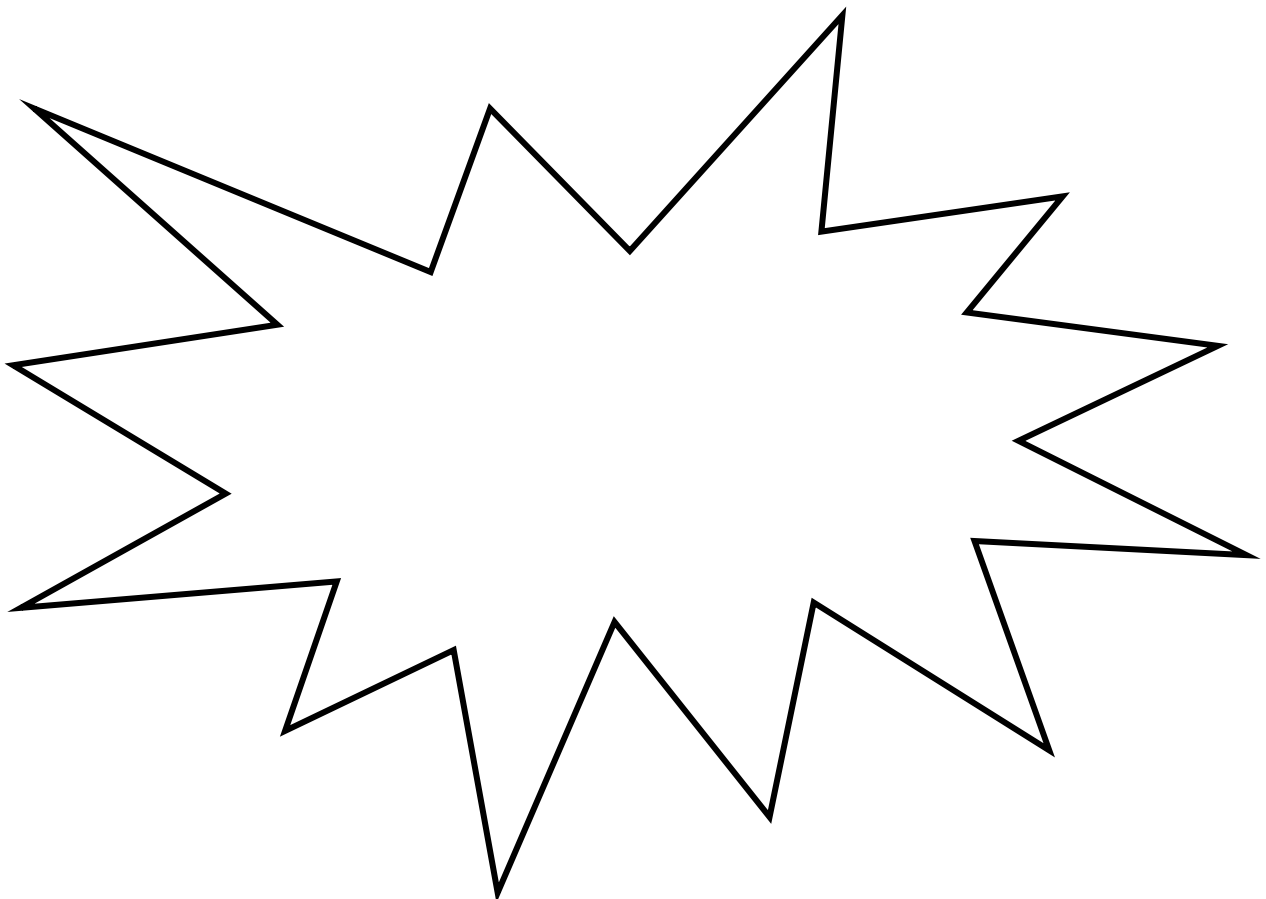
My onderwyser is.... (skryf in die vlag)



Hier is die dinge waarvan ek van my skool hou... Maak 'n sirkel om die dinge waarvan jy hou.



Wat ek die meeste van my skool hou is... Dink aan een woord wat jou aan jou skool herinner. Sê dit hardop. Dit kan enige woord wees. Dit hoef nie een van die woorde hierbo te wees nie. Skryf nou die woord in die stêr onderaan. Jy kan meer as een woord skryf of selfs 'n sin.



By die huis

Gedurende inperking kon niemand skool toe gaan nie.

Dit is hoe ek gevoel het...



Teleurgesteld

Verbaas

Bekommerd

Veilig

Gelukkig

Kwaad

Bang

Hartseer

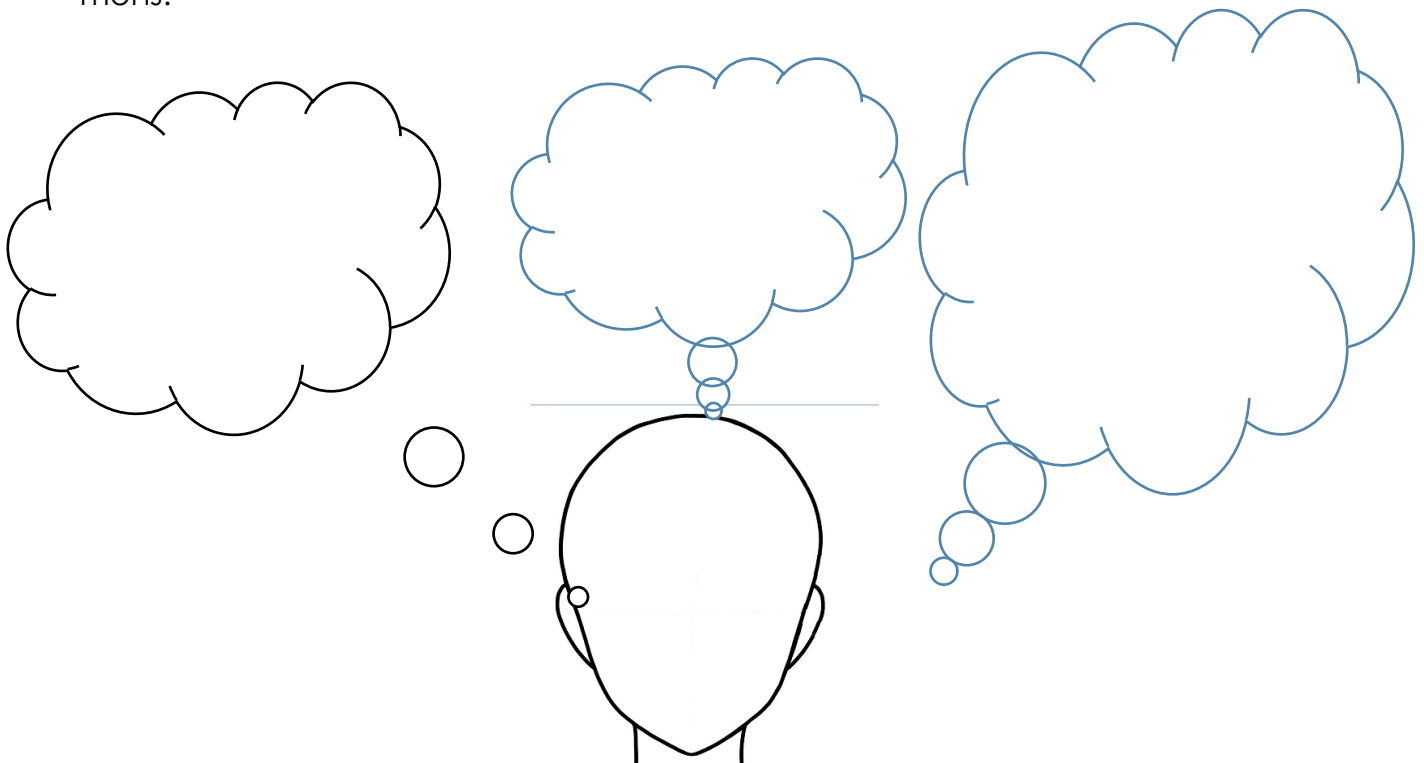


Kan jy die woorde in die blokkies by die regte gesiggies pas?

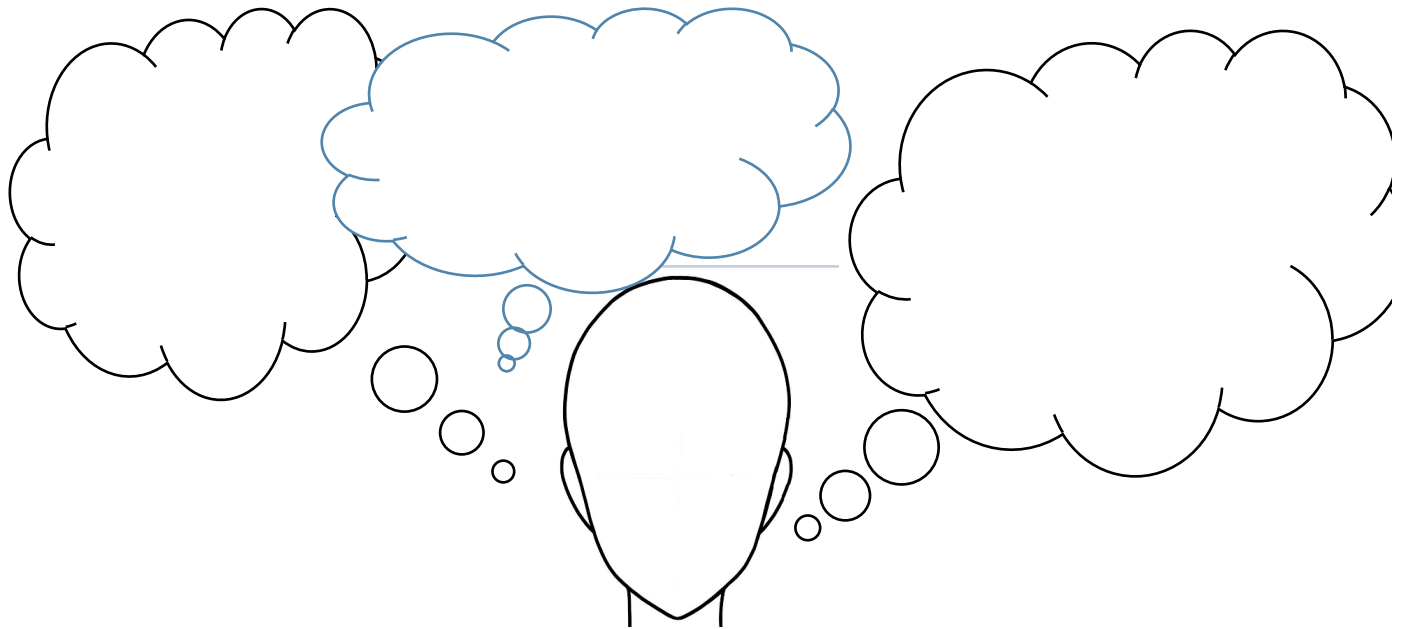
Teken 'n lyn van die woorde na die gesiggies wat jy dink die woord die beste beskryf. Watter van die gevoelens het jy gevoel toe jy nie skool toe kon gaan nie? Kleur nou die gesiggies in wat gewys het hoe jy gevoel het. Nou kies die gevoel of emosie wat vir jou die ergste of mees intens was, en skryf die woord so GROOT soos jy kan, in die reghoek.



Was daar dinge wat jy tydens die tyd toe jy by die huis moes bly, gevoel het, waarvan jy nie van gehou het nie? Praat oor jou gevoelens met 'n grootmens. Teken of skryf jou gedagtes in die denkborsels. Teken 'n hartseer gesiggie op die mens.



Was daar dinge wat jy tydens die tyd toe jy by die huis moes bly, gevoel het, waarvan jy gehou het? Praat oor jou gevoelens met 'n grootmens. Teken of skryf jou gedagtes in die denkborels. Teken 'n gesiggie met 'n glimlag op die mens.



My bekommernisse

Toe ek die eerste keer van die Coronavirus gehoor het, het ek.....gevoel.

Glad nie bekommerd	
'n Bietjie bekommerd	
Bekommerd	
Baie bekommerd	

Sit 'n √ in die regte blokkie.

Ek was bekommerd oor...

My boetie/s myself My pa
My sussie/s My ma
My niggie/s My nefie/s My vriende
My oupa My ouma
My onderwyser

Maak 'n sirkel om die persoon/e oor wie jy bekommerd was. In die oop blokkie skryf nog 'n persoon se naam, oor wie jy ook bekommerd was.

Waaroor het jy bekommerd gevoel? Praat met die grootmens wat jou help, oor die vraag. Voltooi dan die sin onderaan.

Ek is bekommerd
dat.....
.....
.....

Ken jy iemand wat siek geword het of dood is? Wie is die persoon? Skryf wat gebeur het onderaan.

.....
.....
.....

Ek voel.....

Die groot voël word die “ Vryheidsvoël ” genoem. Teken ‘n prentjie van ‘n persoon vir wie jy lief is, wat siek geword het. Die persoon kan op, langs of onder die vryheidsvoël lê of sit. Kies ‘n plekkie op die voël om die persoon se naam te skryf.



Wat sal jy graag vir die persoon wil sê? Jy kan dit maar hardop sê as jy wil.

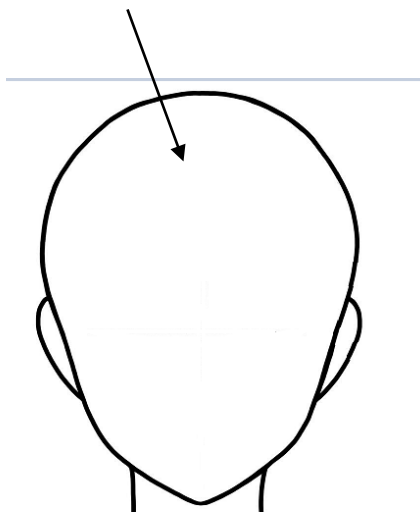
Skryf die woorde neer, as jy kan. Jy kan die grootmens wat jou met die boek help, vra om jou te help as jy sukkel om die woorde om die vryheidsvoël neer te skryf.

Nou dink aan iemand wat siek was en nou weer gesond is. Voltooi die volgende sinnetjie.

.....was siek, maar is nou beter.

Ek voel.....

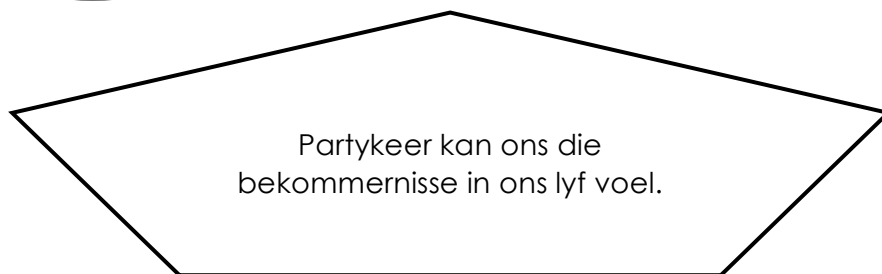
Dit is ek. Dit is hoe ek voel.



Soms voel ek steeds bekommerd.

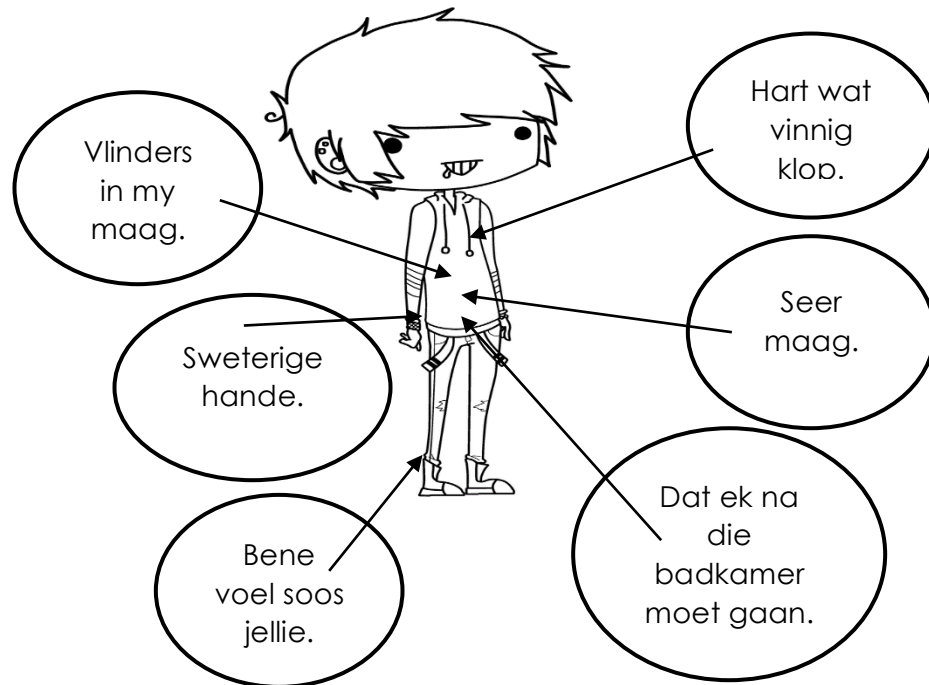
Waar	
onwaar	

In die blokkies bo-aan, sit 'n $\sqrt$ langs die woord wat jy mee saamstem.



As jy nou bekommerd is, maak jou oë toe en dink aan waar jy die bekommernis in jou lyf voel. As jy nie nou bekommerd voel nie, dink aan 'n tyd toe jy bekommerd was. Waar het jy die bekommernis in jou lyf gevoel?

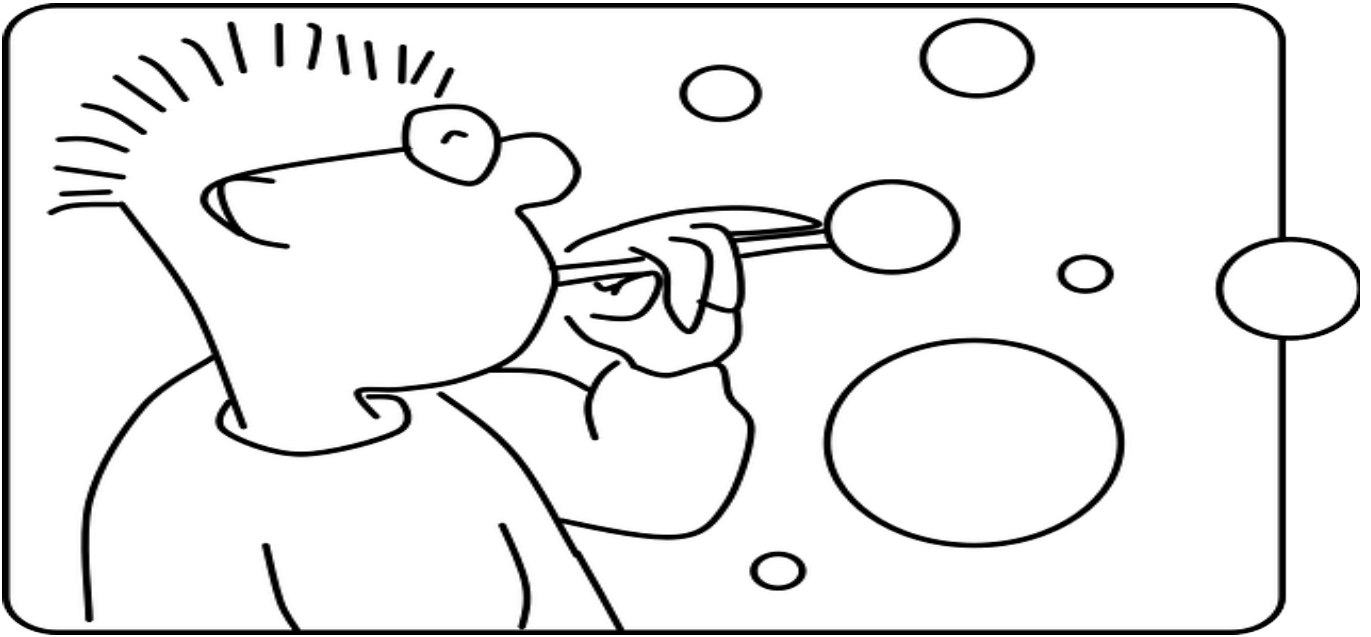
Dink aan 'n kleur wat bekommernis vir jou voorstel. Kleur die gedeeltes op die mannetjie in waar jy bekommernis voel/ gevoel het.



Bekommernisse sit partykeer vas in ons lyfies, maar dit wil ook nie daar bly nie. Omdat jy groter end sterker as jou bekommernisse is, kan jy help om dit uit jou lyf uit te kry. Hier is 'n paar dinge wat jy kan doen:

Bekommernisborrels

Dink aan al die bekommernisse wat jy het of al gehad het. Skryf elke bekommernis in 'n borrel. As jy hulp nodig het, vra 'n grootmens om jou te help met die woorde. Elke keer as jy 'n bekommernis neerskryf, haal diep asem in en...in jou gedagtes...visualiseer hoe jy die bekommernis weg blaas wannier jy dan uitasem.



Bekommernisstêr

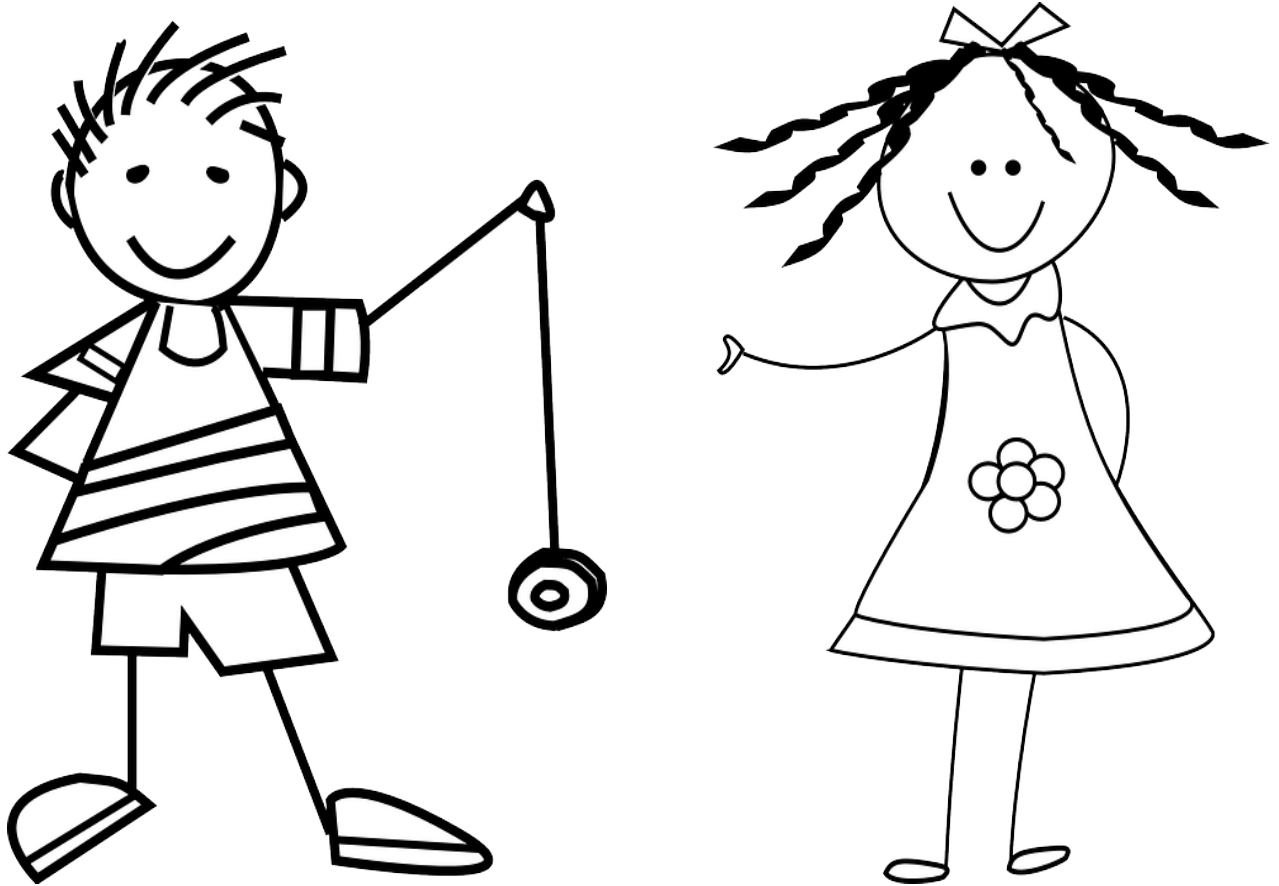
Gebruik jou vinger om die buitelyne van die stêr na te trek. Asem diep in en uit soos die woorde op die stêr jou lei. Probeer om soos die stêr, met jou hele liggaam, asem te haal.



Bekommernisboetie

'n "Bekommernisboetie" kan ook help om die bekommernis uit jou lyf uit te kry. Met die bekommernis borrels en stêr, gebruik jy jou asemhaling en jou lyf. Met die bekommernisboetie- "boetie" wat 'n ander naam vir 'n vriend is, moet jy jou stem en woorde gebruik. 'n bekommernisboetie het altyd 'n glimlag op sy/ haar gesig en liefde in hul harte. 'n bekommernisboetie is daar om te luister na jou bekommernisse.

Kies een van die bekommernisboeties om jou spesiale vriend/ vriendin te wees. Kleur jou bekommernisboetie in met jou gunsteling kleure vir sy/ haar klere.



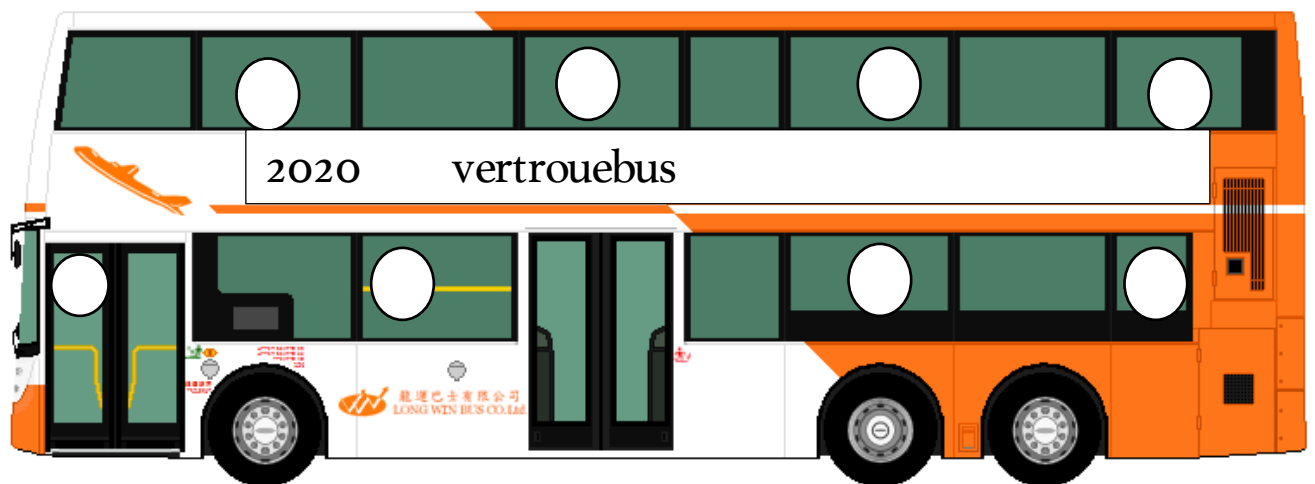
Selfs al kan jou bekommernisboetie nie met jou praat nie, kan hul luister. Wanneer jy bekommerd is, kyk na die tekening van jou vriendjie en vertel hom/ haar van jou bekommernisse.

Dit kan ook help om jou stem en woorde met die regte mense te gebruik. Mensae wat ons kan vertrou, kan ons help om die bekommernisse uit ons lyfies te kry. Wat beteken dit as ons sê: "Mense wat ons vertrou?"

Kyk na die sinne hieronder. As hulle moeilik is om te lees, vra 'n grootmens om dit vir jou te lees. Trek 'n sirkel om die blokkies met die sinne in wat sê ons kan die persoon vertrou.



Hier is 'n vertrouebus. Mense wat jy vertrou, sit in die bus. Teken die gesigte van al die mense wie jy voor lief is, en vertrou op die koppe. Jy kan hul name ook inskryf.



Wanneer jy bekommerd is, kies een of meer van die mense op die vertrouebus en vertel hulle van jou bekommernis. Om met iemand te praat, kan jou help om die bekommernis weg te vat. Ons kan ook ander goed doen om van bekommernisse ontslae te raak- soos om op en af te spring; jou lyfie te skud of te dans; te speel met 'n maatjie of 'n troeteldier... Wat doen jy graag om van bekommernis ontslae te raak? Skryf dit op die lyntjie hier onder.

Terug skool toe

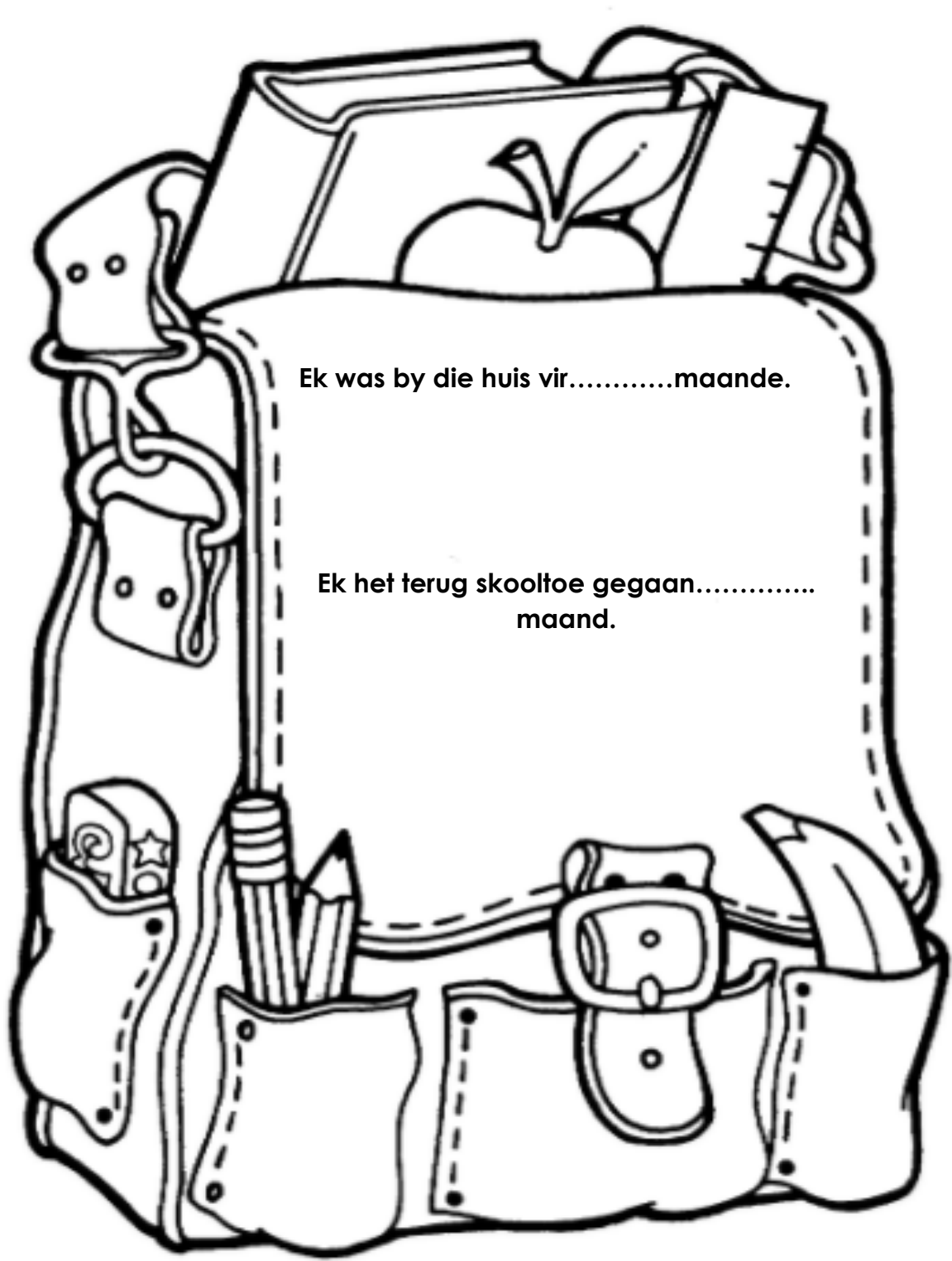
Kan jy jou pad terug skooltoe vind deur die doolhof? Nommer 1 is die maklikste roete om by die skool uit te kom. Nommer 2 is moeiliker. Watter een gaan jy vat?

Hoe het jy gevoel toe jy terug skooltoe gegaan het? Kom ons maak 'n gevoelmuur. Kyk na die stene onderaan die bladsy. Kies die stene wat jy graag in jou muur wil gebruik, wat wys hoe jy voel. Jy kan soveel stene gebruik as wat jy wil. Skryf die woorde in die blokkies/ stene op die muur. Jy kan selfs dieselfde woord meer as een keer gebruik. As dit moeilik is om te skryf, vra 'n grootmens om jou te help.

Wanneer jy klaar die muur voltooi het, lees al die woorde wat jou hartseer en bekommerd maak. Kies 'n kleur wat jou hartseer voorstel en kleur al daardie stene daardie kleur in. Kies 'n kleur wat jou gelukkig of opgewonde maak. Kleur al die stene wat jou gelukkig maak daardie kleur. Teken 'n prent van jouself waar jy langs of op die muur sit of staan.



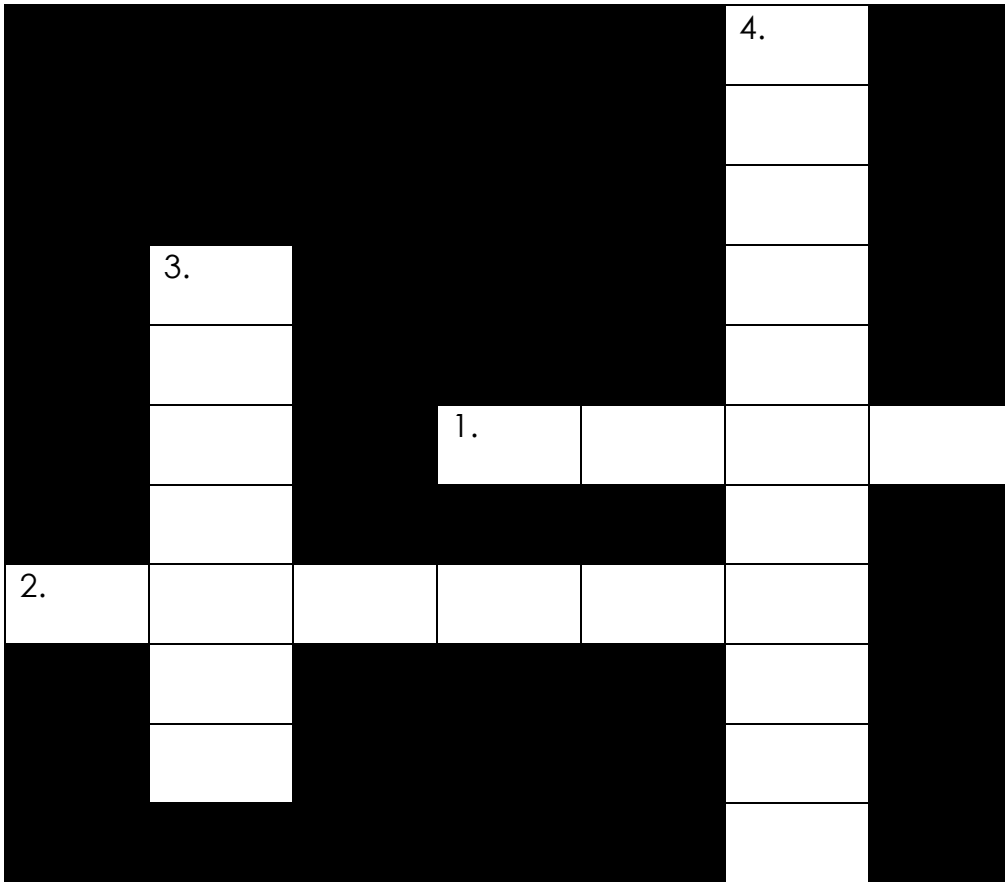
Dink aan al die verskillende dinge wat jy skooltoe vat. Teken daardie dinge in die spasie bo die skoolsak. Voltooi dan die sinne in die sak.





Om veilig te bly

Gebruik die leidrade onderaan om die blokkiesraaisel te voltooi.



Dwars:

1. Ek moet my hande goed was met
2. Ons moet altyd onsdra wanneer ons uit gaan.

Af:

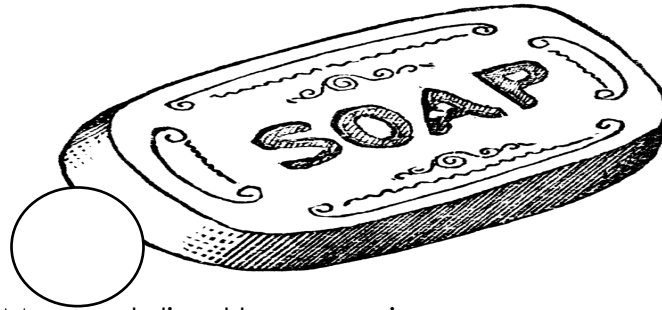
3. Ons moet altydhou van ander.
4. Ek moetgebruik wanneer ek by die skool of ander plekke in wil gaan.

afstand
masker

saniteerder

seep

Was met seep

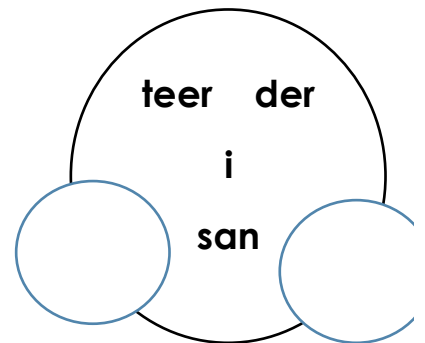
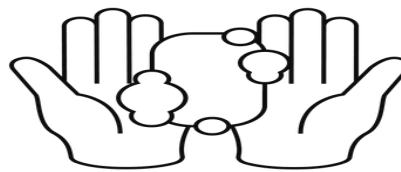
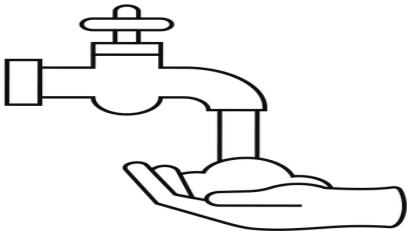
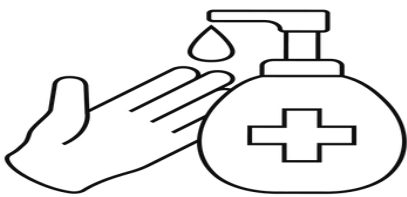


My gunsteling kleur seep is

Dit ruik soos

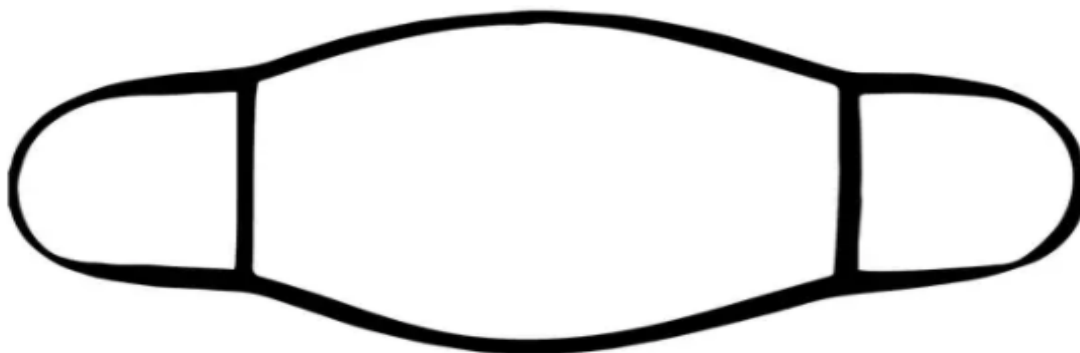
Maak jou oë toe en verbeel jou die seep is in jou hande. Dink aan hoe lekker dit ruik. Nou maak jou oë oop en kleur jou seep in, in jou gunsteling kleur. Dink aan die reuk terwyl jy die seep inkleur.

Hand saniteerder



Kan jy die letters ontskommel in die seepborrel om 'n woord te maak? Skryf die woord op die lyntjie onderaan.

My beste masker ooit



Hierdie masker is vir jou om te versier. Jy kan dit laat lyk soos jou eie masker, of 'n hele nuwe masker ontwerp. Jy kan patrone of prente op plak of teken en enige kleur/e gebruik waarvan jy hou.

Kies een, of albei van die sinne onderaan en voltooi die sinne. Vra vir 'n grootmens om jou te help as jy sukkel.

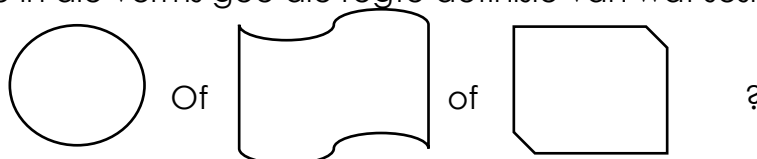
Ek hou daarvan om 'n masker te dra, want

Ek hou nie daarvan om 'n masker te dra nie, want

Sosiale distansiëring of afstand



Watter een van die sinne hierbo in die vorms gee die regte definisie van wat sosiale distansiëring of afstand is?



Sosiale afstand is goed,
want.....

.....
.....

Sosiale afstand is nie goed nie, want

.....
.....
.....

Elmboog stamp

vredeteken "peace"

"thumbs up"

waai

wink

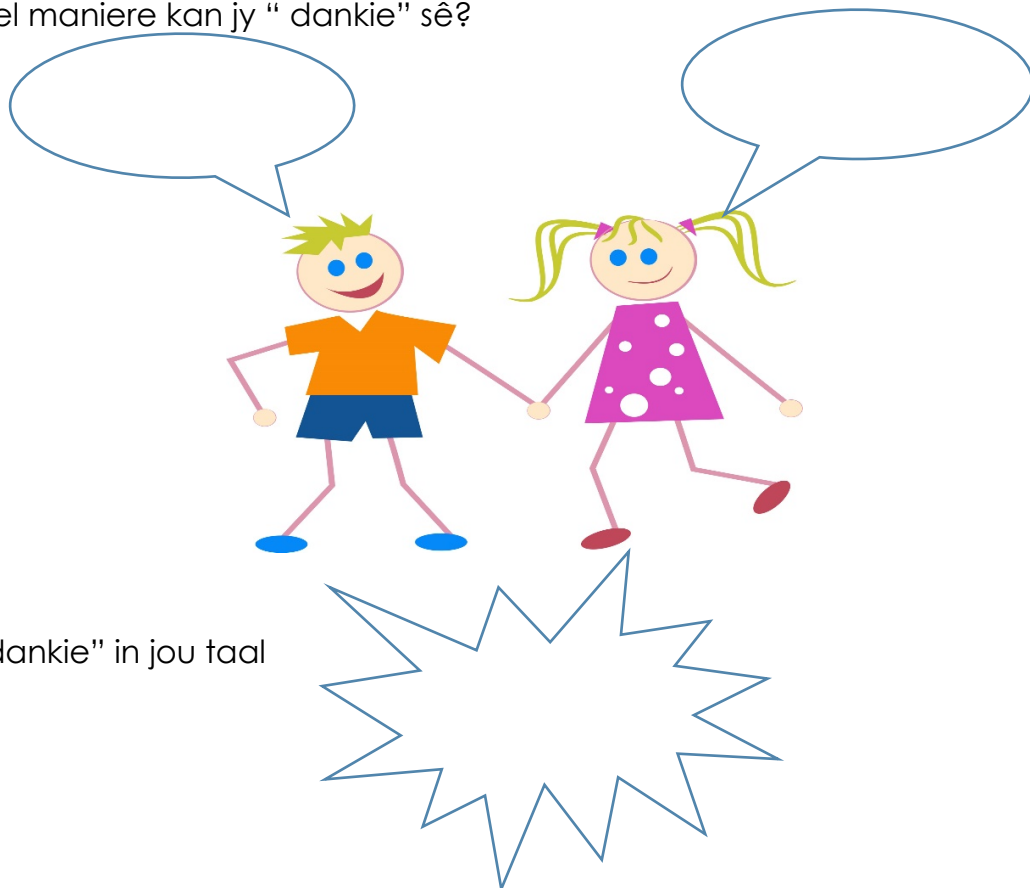
My gunsteling soort groet is

Mense wat ons help



Ek gaan ☐ handeklappe gee vir ons dokters en ander gesondheidswerkers.
skryf die nommer in die blokkie)

Hoeveel maniere kan jy "dankie" sê?



Skryf "dankie" in jou taal

My Suid-Afrikaanse Pandemieverhaal

Hierdie boek is oor my. Dit is my verhaal. Dit is my pandemieverhaal.

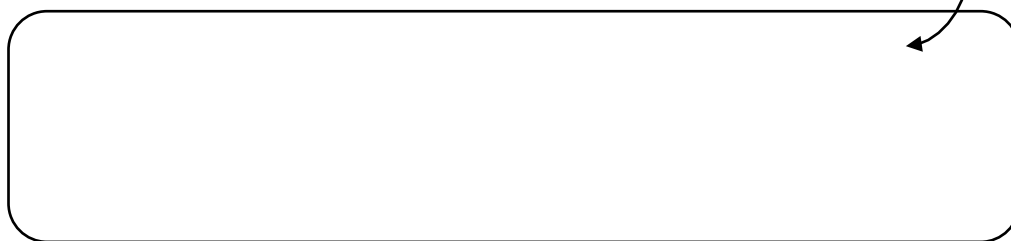
Pandemie:...is 'n groot woord. Dit beteken dat die Koronavirus in Suid-Afrika, maar ook oor die hele wêreld is

Skryf die woord: "pandemie" in die banier.

Die ergste ding van die Pandemie was/is.... (Skryf in die blok)



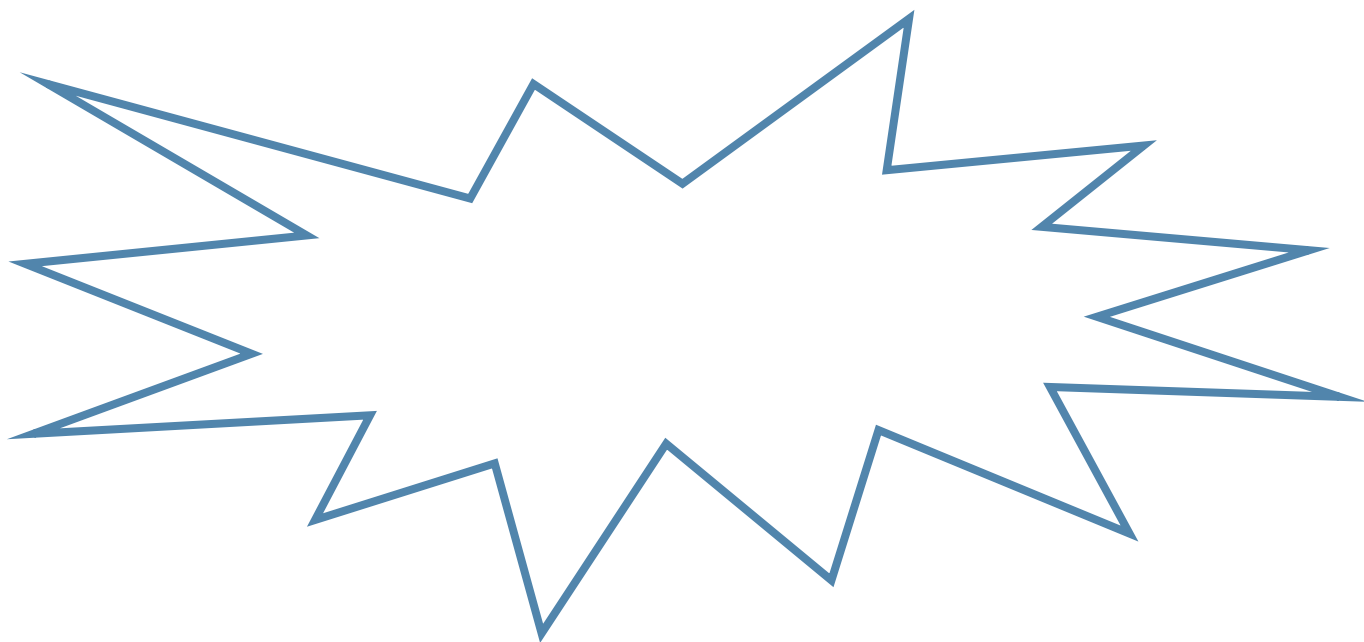
Die beste ding van die Pandemie was/ is..... (Skryf in die blok)



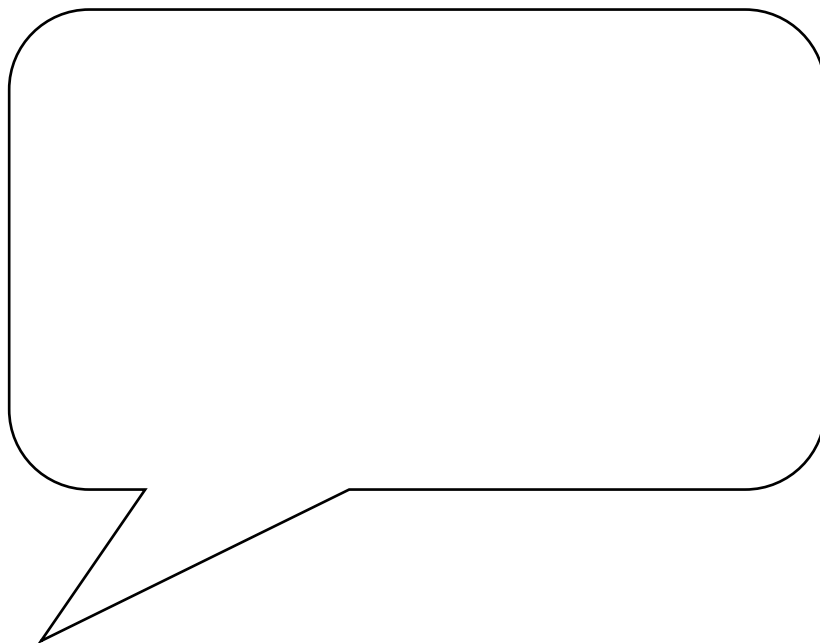
Ons is almal saam hierin!

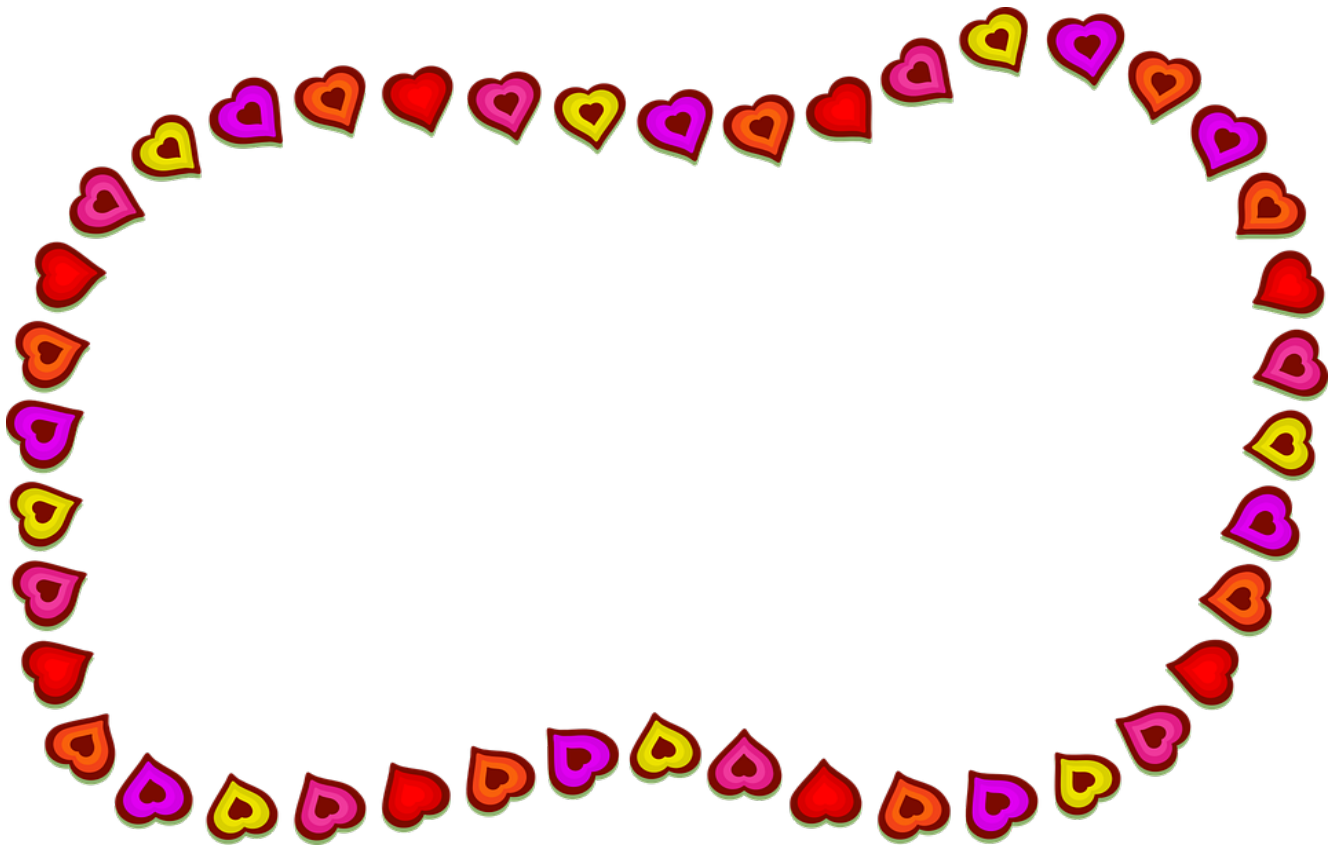


Lees die sinne in elke ster hardop uit met die hulp van 'n grootmens helper. Kies die stelling wat jou gunsteling is, en skryf dit in die ster onderaan.



Dit is ek vandag





In die spraakborrel, skryf die sin wat jy op die vorige bladsy in die sin geskryf het.

Ek is trots
op myself
want....

Vandag se datum is.....

Die volgende mense het my met die boek
gehelp.....

.....

Kleur die volgende prente in. Jy mag enige kleure gebruik en enige iets by die prent
voeg waarvan jy hou.

Inligting vir volwassenes- 'n Gids ter ondersteuning

Aangepas uit: “ 10 Phrases parents can use to help kids understand social distancing” – (Rebecca Schrag PhD, 8 April 2020)

1. Ons is almal saam hierin.

Kinders reageer goed as ons dinge wat moeilik is vir hulle om te verstaan, personifiseer. Kinders dink gereeld dat die wêreld uit goeie en slegte, helde en booswigte bestaan. Wanneer ons van kieme praat asof hulle klein booswigte is, wat ons moet baklei en oorwin, sal kinders meer geredelik hul ouers se instruksies gehoorsaam.

Jy kan byvoorbeeld die virus personifiseer en die kind 'n “Missie” gee en sê: Nou gaan ons saam werk om die coronavirus te keer om te versprei. Die goeie nuus is dat dit nie vêr kan spring van een persoon na 'n ander nie, as ons vêr genoeg van ander bly.

2. Hier is wat ons kan doen.

Wanneer ons met ons kinders oor die virus praat, is dit belangrik om hulle te vertel wat ons nie kan doen nie, soos “Op die oomblik kan ons nie drukkies gee, nie hande hou nie en nie ons arms om ons vriende en mense wat nie saam met ons bly, sit nie. Wat ons wel kan doen is om met ons vriende en ander mense oor die foon te praat. Solank ons nie naby hul staan nie.

Dit is belangrik om aandag te gee aan die dinge wat ons steeds *kan* doen om sterk verhoudinge met ons geliefdes te behou. Fisiese afstand beteken nie emosionele afstand nie. Baie kinders verstaan dat daar maniere is om naby iemand te wees, sonder om fisies naby aan hulle te wees.

3. Dit is vreemd maar anders.

Kinders vind troos in die wete dat hulle nie alleen is in hul gevoelens oor die siekte nie en dat almal dieselfde voel.

4. Klomp dinge is nog dieselfde.

Wanneer ons erken dat baie dinge andersis, moet ons ook beklemtoon dat baie dinge steeds dieselfde is. Dit help die kind dat daar steeds baie aspekte van hul lewens is wat bekend is. Praat met jou kind oor die dinge wat hul steeds saam kan doen. Vertel hulle dat hul steeds en self nou, meer geliefd is.

5. Jy is veilig.

Kinders wys hul spanning en stres in verskillende maniere. Sommige raak geïrriteerd, buierig of meer emosioneel. Dit is hulle maniere om te wys dat hulle bekommerd is. Daar is niks meer waardeveol as om hulle dan 'n drukkies te gee en hulle te laat weet dat jy agter hulle sal kyk en dat alles wel sal uitwerk.

6. Daar is baie grootmense wat saam aan 'n oplossing werk.

In tye van nood, is dit belangrik om hulp te kry. Praat met jou kinders oor die Wetenskaplikes wat besig is om die regte medisyne en entstowwe te vind en te ontwikkel. Praat oor die dokters en ander gesondheidswerkers, die polisie en mense wat in die winkel sorg dat ons steeds kos het. Almal wat hard werk om ons te help.

7. Dit is aaklig.

Ja, dit is aaklig! Dit is beter om dit te erken eerder as om te maak of alles maanskyn en rose is. Dit is aaklig dat ons nie na ons gunsteling plek toe kan gaan om sport te beoefen of met ons vriende te speel nie. Praat oor al die dinge. Dit is normaal om te sê: "Dit is aaklig, baie aaklig!"

8. Maar...daar is ook 'n ligpunt.

Dit is altyd goed om positief te bly en die goue draad om die donker wolk te sien. Ons hoef nie so vroeg op te staan om skool toe te gaan nie. Ons hoef nie in die koue uit te gaan nie! Praat met jou kind oor die positiewe dinge. Tel jou seëninge.

9. Ons is almal saam in die ding.

Kinders- en grootmense- voel meer ontspanne as hulle voel dat hulle deel is van 'n groter gemeenskap. Vir kleiner kinders sal dit goed wees as hulle die name van almal wat hulle ken, wat ook by die huis moet bly, sal opnoem as gevolg van sosiale afstand. Vir ouer kinders sal dit goed wees om te praat oor die ander lande en stede of dorpe wat dieselfde deur gaan. By voorbeeld; "10 jariges in so baie ander lande kan ook nie hul vriende 'n drukkie gee nie"

10. Ons vat dit een dag op 'n slag, en soms een uur op 'n slag.

Kinders, ja, en volwassenes ook, sal oorweldigd voel indien hul dink dat hul hierdie veranderinge vir 'n lang tyd moet maak. Fokus om die hede, vandag en wat vandag gebeur en hoe jy vandag dinge kan hanteer.

Onthou dat partykeer is 'n lang drukkie al wat nodig is om iemand te troos en nie noodwendig om "die regte woorde" te kry nie.

<https://caribu.com/2020/04/08/10-phrases-parents-can-use-to-help-kids-understand-social-distancing/>

Wanneer kort kinders/jeugdige meer hulp?

Die koronavirus siekte het baie mense bekommerd gemaak oor hulle eie veiligheid en gesondheid en ook die veiligheid en gesondheid van hul familie en vriende. Hierdie vrae sal u help verstaan hoe die kind is, en wat aan die gang is.

Aangepas en vertaal uit: UCLA verkorte Covid-keuring vir kinders en jeugdige:

Naam: _____ ID: _____ Ouderdom: _____ Manlik/vroulik/ander Graad in skool: _____ Skool: _____ Onderwyser: _____ Provinsie: _____ Onderhoudvoerder se naam/ ID: _____ Datum: (dag, maand, jaar) ____/____/____ (sessie # _____)

Het jy of iemand naby aan jou al baie siek geword of in die hospitaal beland a.g.v siekte?	Ja	Nee
Was jy of iemand naby aan jou al onder kwarantyn geplaas omdat julle simptome van die siekte gehad het?	Ja	Nee
Het jy of iemand naby aan jou al positief getoets vir die virus?	Ja	Nee
Werk iemand naby aan jou met mense wat positief getoets is vir die virus?	Ja	Nee
Moes jy of 'n familielid van die huis af weg getrek het a.g.v die virus?	Ja	Nee
Het iemand naby aan jou al dood gegaan a.g.v die virus?	Ja	Nee

Indien jy ja geantwoord het op die vorige vraag, kan jy my vertel wie dit was?

Het enige iets anders met jou of jou familie gebeur wat baie ontstellend was, as gevolg van die virus?	Ja	Nee
--	----	-----

Verduidelik: _____

Vir elke reaksie op wat met jou gebeur het as gevolg van die Koronavirus siekte, vertel MY hoe gereeld die volgende met jou gebeur het die afgelope paar maande (van 0 tot 4)

Hoeveel keer gedurende die laaste paar maande:	geen	min	bietjie	soms	redelik	baie
--	------	-----	---------	------	---------	------

1.	Ek probeer weg bly van mense en plekke wat my herinner aan wat gebeur het, of steeds gebeur.	0	1	2	3	4	5
2.	Ek raak gou kwaad, argumenteer en raak betrokke in gevegte.						
3.	Ek sukkel om te konsentreer of aandag te gee.						
4.	Wanneer iets my herinner aan dit wat gebeur het, of gebeur, raak ek baie ontsteld, bang of hartseer.						
5.	Ek sukkel om gelukkig en geliefd te voel.						
6.	Ek probeer om nie te dink of om gevoelens te hê oor wat gebeur het of nog gebeur nie.						
7.	As iets my herinner aan dit wat gebeur het of gebeur, het ek sterk gevoelens in my lyf. My hart klop vinniger, my kop en my maag pyn.						
8.	Ek het gedagtes soos: " Ek sal nooit iemand kan vertrou nie"						
9.	Ek voel alleen, selfs as ek tussen ander mense is.						
10.	Ek het ontstellende gedagtes, beelde of geluide, wat ek nie in my gedagtes wil hê nie van wat gebeur het, of wat steeds gebeur.						
11.	Ek sukkel om aan die slaap te raak, staan baie keer in die nag op of sukkel om weer aan die slaap te raak.						

ERKENNINGS

Die oorspronklike skrywers van “ My Pandemic story”

Gilbert Kliman, M.D., is die Direkteur van die “Children's Psychological health Centre” In San Fransisco, Kalifornië. Hy het 50 jaar ondervinding in sielkundige rampbestuur. Hy is die stigter en voormalige Direkteur van die Amerikaanse grootste situasionele krisissentrum, die nie-winsgewende Sentrum vir die voorkomende Psigiatrie in White Plains, New York. Hy en sy span het menigte getraumatiseerde persone wat deur dood, ernstige beserings of geweld insluitende vliegtuigongelukke, vloede, tornado's; huishoudelike geweld en haweloosheid, suksesvol by gestaan. As outeur van Psychological Emergencies of childhood, was hy die voorloper vir die term “sielkundige immunisasie” deur klein dosisse van eerlike kommunikasie. Ontvanger van oor die 40 dienste en toelae, en redakteur van “The Journal of preventative Psychiatry”, het hy ook oor die 70 wetenskaplike artikels gepubliseer. Hy het die boek “Responsible Parenthood” met Albert Rosenfeld, as mede-skrywer geskryf. Die boek het die Internasionale Literêre prys vir “wêreld se beste boek rakende die kind se welstand en koestering” hy is die uitvinder van “refelctive network therapy” vir kinders in klaskamergroepe en die skepper van handboeke oor hoe om die terapie toe te pas in “The guided activity workbook method” Hy het onlangs die : Dean Brockman” prys vir sy “unifying new Theory of PTSD, die “Anna Freud ”toekenning vir sy voorskoolse ondersoek en diens, en in 2020, die eerste humanitêre prys van die Amerikaanse Psigo- analitiese Asosiasie ontvang. Sien www.childrenspsychologicalhealthcentre.org vir 'n volle beskrywing van sy werk en die werksaamhede van die agentskap, wat hy hoof van is.

Anne Kuniyuki Oklan, R.N., die eerste illustreerder van die oorspronklike “My earthquake story workbook”. Sy is 'n suster en 'n ma -en- dogter familieterapeut en sielkundige afrigter.

Edward Oklan, M.D., M.P.H., 'n kind-en familiesielkundige en assistent Klieniese professor van Sielkunde aan die Universiteit van Kalifornië, San Fransisco. Dr. Oklan spesialiseer in die werk met kinders, volwassenes en families wat erge sielkundige trauma ondervind het. Hy praktiseer in “Marin County”.

Harriet L. Wolfe, M.D. Dr. Wolfe was die president van die “San Francisco Centre for Psychoanalysis” , 'n direkteur van Opvoedkunde vir die Departement van Sielkunde by die San Francisco Algemene Hospitaal, en die president van die Amerikaanse Psigo-analitiese Asosiasie; Huidiglik is sy 'n klieniese professor in Sielkunde aan die Universiteit van Kalifornië, San Fransisco en die gekose president van die Internasionale Psigo-analitiese Asosiasie.

Suid-Afrikaanse aanpassing van illustrasies

Erkennings:

Clipartlibrary; colouringkidsboys.com; childhood101;- Christie burnett; Dreamstime.com; Freepik.com; Getdrawings.dom; Justvolour kids; Sweetclipart.com; The Yucky Bug; Mrs. Cress; WebStock Review; trans PNG



UNIVERSITY OF CAPE TOWN
IYUNIVESITHI YASEKAPA • UNIVERSITEIT VAN KAAPSTAD



Schools
Development
Unit

Suid-Afrikaanse aanpassings en kontak inligting:

Patti Silbert: +27 837892044

e-pos: patti.silbert@uct.ac.za

Tembeka Mzozoyana: +27 823757728

e-pos: tembeke.mzozoyana@uct.ac.za

ⁱ Beth Silbert: M. Ed (Universiteit van Wes-Kaap) Beth werk vir “Shine Literacy”, ‘n nie-winsgewende organisasie wat jong kinders van agtergeblewe gemeenskappe in Suid-Afrika se geletterdheidsvlak wil verbeter. Beth is die Sentrumbestuurder by die “Good Hope Seminary Junior School” in Kaapstad-haar rol is om die vrywilligers te monitor en te lei om individuele bystand aan kinders in graad 2 en 3 te voorsien om veral hul Engelse lees, skryf en praatvermoë te versterk. Sy was ‘n onderwyser in die Grondslagfase en in primêre- en pre-primêre onderwys.

ⁱⁱ Tembeka Mzozoyana: BSW (Universiteit van Kaapstad), is ‘n sosiale werker en “Schools Wellness Centre” koördineerder vir die “Schools Improvement Initiative” (SII) by die Universiteit van Kaapstad. Die SII werk ten noue saam met die Metro Oos onderwysdistrik en die vyf skole. Tembeka is ‘n lid van die “Khayelitsha Eastern Substructure Adolescent & Youth health Services Forum” en is ‘n studentestoesighouer vir die UCT Departement van Sosiale Ontwikkeling (Sosiale werk) vir die afgelope 7 jaar.

ⁱⁱⁱ Patti Silbert: PhD (Universiteit van Kaapstad), is die projekbestuurder vir die “Schools improvement initiative (SII) in die “ Schools Development Unit (SDU); Skool vir Opvoedkunde by die Universiteit van Kaapstad; Suid-Afrika. Die SII is steeds een van die universiteit se sosiale verantwoordbaarheidsprojekte, wat in samewerking met vyf skole in die Wes Kaapse plakkerskamp van Khayelitsha werkzaam is. Patti se hoofbelangstellings sluit in, om holistiese skoolverbeteringsmodelle te ontwikkel deur aandeelhouderskap, interdisiplinariteit en samewerking. Sy het Internasionaal gepubliseer en is die hoofskrywer van die boek: “Partnerships in Action; University-Community- Schools: Silbert, Galvaan, Clark, 2018, HSCR Press).

^{iv} Natasha Fouche: Vertaler. Natasha is ‘n Senior Onderwys Spesialis by die Kaapse Opleiding en Leierskapsinstituut in Kuilsrivier. Sy is programkoördineerder vir alle Kurrikulumkursusse vir onderwysers, wat onderwys gee van graad 4-9, in die Wes-Kaap. Sy was voorheen ‘n vakadviseur in Afrikaans en Engels vir graad 4-9 by ‘n onderwysdistrik in Gauteng.