

Saalopening: 51. Selfbeheersing – Nie – Geestelik

Benodighede:

Bottel bubbles, bubble wand, 'n elektriese fan en twee assistente (kinders)

Aktiwiteit:

Begin die saalopening met die volgende aktiwiteit:

Skakel die fan aan. Laat die assistente die bubble wand in die bottel bubbles in sit, uithaal en voor die fan hou – fan laat baie bubbles verskyn. Die kinders mag nie beweeg terwyl die bubbles om hulle beweeg nie. Hulle mag nie die bubbels bars nie en ook nie koes vir dit nie.

Inleiding:

Ons gaan vanoggend bietjie oor selfbeheersing praat.

Wie kan vir my sê wat Selfbeheersing is?

Verduidelik: Julle moes stilsit terwyl die bubbles oral om julle was sonder om dit te bars of uit die pad uit te kom, al wou julle hoe graag. Dit is selfbeheersing. Selfbeheersing is om self te kan besluit wat jy gaan doen, dink en sê. Dis om beheer om beheer oor jou eie gedrag te hê. Om te KIES om NIE verkeerde dinge te doen, of verkeerd te reageer nie, al is dit wat jy eintlik wil doen.

Ek wil vanoggend vir julle 'n hulpmiddel gee wat julle kan help wanneer julle in moeilike omstandighede kom en nie altyd kan besluit wat om te doen nie.

HOE ons op sekere situasies reageer kan gevolge hê, of vir jouself of dalk vir die mense rondom jou, baie keer onskuldige mense omdat jy nie jou gedrag of humeur kan beheer nie – m.a.w. omdat jy nie selfbeheersing het nie.

Stop, Dink, Doen Robot:

Maak 'n robot uit karton uit, of indien jy toegang tot 'n projektor het kan jy 'n prentjie van 'n robot daarop wys.

Vrae:

- Wat is die? (robot)
- Wat doen mens wanneer jy bestuur en jy na 'n robot aangery kom? (jy kyk watter kleur die robot is)
- Wat doen pappa of mamma wanneer hulle by 'n rooi robot kom? (hulle stop)

- Wat doen hulle as die robot oranje is? (hulle begin stadiger te ry)
- Wat dink julle beteken die oranje robot? (wees versigtig, moenie net oorry nie, pasop)
- Wat doen pappa of mamma wanneer die robot groen is? (hulle ry)
- Wat gebeur wanneer mense NIE doen wat die robot se kleur vir hulle wys nie? (jy kan 'n ongeluk maak, en onskuldige mense kan seerkry)
- Stop almal by 'n rooi robot, of is versigtig wanneer die robot se kleur oranje is? (beslis nie)

Toepassing:

Nou wat het 'n robot nou met vandag se les te doen? Selfbeheersing laat my aan 'n verkeerslig / robot dink.

1. Wanneer dinge nie gaan soos jy dit wil hê nie moet jy STOP, soos by die rooi lig.
2. Dink, aan wat jy volgende moet doen, net soos by die oranje lig,
3. NA dit moet jy DOEN/VOORTGAAN, soos by die groen lig.

Net so moet ek en jy wees. As dinge nie gaan soos ons dit wil hê nie, en ons wil vir almal wys hoe kwaad ons is deur te wil skel, iets stukkend gooi of iemand anders seermaak, moet ons onself keer, DIT is selfbeheersing.

Onthou, HOE jy op 'n situasie reageer het altyd gevolge, goed of sleg, afhangende van jou reaksie / gedrag.