

# *Die Groot Vyf Gevoelens*



*en*

# *die Sluipende Gogga*

*Deur Siobhán Sweeney*



## ***Volwassenes, lees asseblief hierdie eerste:***

### **Geagte Ouers, Versorgers, en Beduidende Figure**

#### *Hoe gaan dit?*

Ek veronderstel dat dit 'n moeilike tyd moet wees vir jou en jou kinders. Tye van onsekerheid en verandering gee aanleiding tot 'n verskeidenheid gevoelens. Kinders se gevoelens is soms onverbloemd en hulle manier van uitdrukking kan kragtig wees. Dit kan oorweldigend voel om te reageer, jouself te bevat, en dit te absorber. Hierdie boek is gebore uit die begeerte om kinders en hulle volwassenes te help hulle gevoelens verwerk. Dit is my doel om jong kinders 'n instrument – 'n storie – te gee wat spreek met hulle gevoelens terselfdetyd as wat dit hulle gevoelens kommunikeer aan hulle volwassenes.

*Die Groot Vyf Gevoelens en die Sluipende Gogga* is 'n geïllustreerde boek oor kinders se interne ervarings gedurende hierdie ongekende krisis. Met die gebruik van verteenwoordigende karakters wat ikonies is vir Suid-Afrikaanse kinders, is dit die doel van hierdie boek om vir kinders tred te hou van hoe die wêreld verander het. Die Coronavirus pandemie het gelei tot globale beperkings, kollektiewe trauma, sowel as enorme trauma in verskeie vorme. Meeste grootmense en adolessente is daartoe in staat om self hulle woorde te gebruik om hulle frustrasies en angste uit te spreek. Jong kinders kommunikeer hulle angste en frustrasies in hulle gedrag en met hulle lywe. Dit is nie die doel van hierdie boek om 'n tradisionele kinderboek te wees nie, maar dit mik eerder om 'n instrument te wees om kinders te help om hul gevoelens te identifiseer en uit te druk. Hierdie boek beskryf gevoelens, gedagtes en gedrag wat jy mag erken in jong kinders in hierdie ongekende tyd, en ondersoek wat die gedrags- en ontwikkelingsveranderinge in 'n kind vir ons kan leer oor hulle emosionele en interne wêreld. Ek hoop dat dit ouers, versorgers en opvoeders kan help om te verstaan wat 'n kind moontlik mag probeer kommunikeer deur hulle uitbarstings, regressiewe gedrag en somatiese klagtes. Daarbenewens bied hierdie boek idees aan vir die ondersteuning van kinders en gedagtes oor hoe om gevoelens te hanteer vir beide kinders en volwassenes.

Daar mag gedeeltes van die boek wees wat kinders moeilik vind om te verstaan. Sit dus na aan mekaar terwyl julle saam lees om troos en ondersteuning aan te bied. Saamlees mag ook vir jou kind die geleentheid gee om met jou te praat oor hul gevoelens, veral wanneer jy vrae antwoord oor die boek. Dit is wel oukei as 'n kind nie wil antwoord nie. Al wil hulle nie reageer in woorde nie, is dit waarskynlik dat hulle dit intern verwerk.

As die beduidende figuur in die kind se lewe, verstaan ek dat jy angstig is oor hulle welstand en wil weet wat hulle dink of voel sodat jy die probleem kan oplos. Daar kan wel oomblikke wees wanneer dit moeilik is om jou kind se gevoelens te hoor omdat dit aanleiding gee tot jou eie gevoelens. Die doel van hierdie boek lees is om refleksie te fasiliteer deur 'n veilige, simboliese spasie te skep



sodat dink, en miskien praat, oor gevoelens plaas kan vind tussen kinders en versorgers. Saam sit met die gevoelens skep belangrikke geleenthede wat jy met jou kind kan deel. Alhoewel daar oomblikke mag wees waar die gevoelens ondraaglik voel, wees goedgesind en geduldig met jouself en jou kind. As jou kind 'n ruskans wil neem, volg hul leiding en vat self 'n breek. As jy bekommerd is oor jou kind se kapasiteit om dit te hanteer, of voel dat jy of jou kind voordeel kan trek uit verdere ondersteuning, is daar kontakbesonderhede en skakels vir hulpbronne op die volgende bladsy.

Die laast punt wat ek sal vra jy in gedagte hou is dat hierdie karakters fiktief is en dat daar tans geen bewyse is wat voorstel dat diere 'n rol speel in die verspreiding van COVID-19 nie. Volgens die Wêreld Gesondheids Organisasie (WGO, April 2020), word COVID-19 versprei deur mens-tot-mens kontak. Besoek asseblief die NDBV (<https://nspca.co.za/news/covid-19-and-animals/>), WGO (<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>), and SSB(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/animals.html>) wedtuistes vir verdere inligting oor COVID-19 en diere. Bronne vir verdere inligting oor COVID-19 kan op die volgende bladsy gevind word.

Hierdie boek – in samewerking met jou teenwoordigheid – dien om te erken en te bekragtig hoe jong kinders met hulle emosies worstel. My wens is dat hierdie storie bewustheid sal fasiliteer oor die betekenis van kinders se reaksie tot 'n krisis, hulle sielkundige behoeftes en ook jou noodsaaklike rol as hulle beslaglegging figuur. Ek hoop dat dit ook bydra tot die bevordering van bewustheid oor die unieke emosionele ondervinding van elke individu in hierdie onbekende en moeilike tyd.

Kyk mooi na jouself, wees versigtig, maar onthou dat dit nie iets is waaronder jy alleen hoef te ly nie.

Saam gaan ons deur dit kom!

Alles van die beste



Die skrywer se bedoeling met hierdie boek is dat dit vrygewig versprei sal word as 'n manier om die Suid-Afrikaanse gemeenskap te ondersteun gedurende die COVID-19 pandemie. Engels, isiXhosa en isiZulu weergawes van *Die Groot Vyf Gevoelens en die Sluipende Gogga* sal ook beskikbaar gestel word. Vir algemene navrae met betrekking tot verspreiding, vertalings en addisionele vertalings, kontak asseblief die skrywer, Siobhán Sweeney ([siobhan@humannature.co.za](mailto:siobhan@humannature.co.za)).



## **Kontakbesonderhede en hulpbronne vir ondersteuning:**

*SADAG: The South African Depression and Anxiety Group*

Hulplyn en telefoniese berading (24 uur): 0800 21 22 23 / 0800 70 80 90 / 0800 456 789

SMS 31393 / 32312 (24 uur) vir 'n berader om jou te bel.

Suicide Helpline: 0800 567 567

<http://www.sadag.org>



*FAMSA: Families South Africa Western Cape*

Aangesig tot aangesig berading (Observatory): 021 447 0170

Aangesig tot aangesig berading (Khayelitsha): 021 361 9098

Aanlyn berading: 067 082 1567

<https://www.famsawc.org.za>



*The Parent Centre*

Ouerberading: [counselling@theparentcentre.org.za](mailto:counselling@theparentcentre.org.za)

<https://theparentcentre.org.za>

*JPCCC: JHB Parent and Child Counselling Centre*

Aanlyn berading: [gaby@jpccc.org.za](mailto:gaby@jpccc.org.za) of WhatsApp boodskappe aan 071 608 9361

<http://www.jpccc.org.za>

*CTCAPG: The Cape Town Child and Adolescent Psychotherapy Group*

<https://capechildadolescentpsychotherapy.co.za/find-a-therapist.html>

*Childline:*

Hulplyn (24 uur): 08 000 55 555

Aanlyn berading kletskamers: <https://www.childlinesa.org.za/contact-us/>

<https://www.childlinesa.org.za>

*WCAIMH: Western Cape Association of Infant Mental Health*

WCAIMH Covid-19 ondersteuning pogings: <https://www.infantmentalhealth.co.za/covid19.html>

*Centre for Early Child Development*

COVID19 bronne: <https://cecd.org.za/news/covid19resources/>

## **Verdere inligting met betrekking tot COVID-19 verkry word by die volgende bronne:**

Nasionale Instituut vir Oordraagbare Siektes. COVID-19 Riglyne. Beskikbaar op

<https://www.nicd.ac.za/diseases-a-z-index/covid-19/covid-19-guidelines/>

Nasionale Gesondheids Departement. Corona Virus (COVID-19) – Opedateer.

Beskikbaar op <http://www.health.gov.za/index.php/outbreaks/145-corona-virus-outbreak/465-corona-virus-outbreak>

COVID-19 Corona Virus Suid-Afrika Hulpbron Portaal. Beskikbaar op

<https://sacoronavirus.co.za>

En WhatsApp Ondersteuning: 0600-123456

Wêreld Gesondheids Organisasie: V&A op coronaviruses (COVID-19). Beskikbaar op

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>



# HELLO! MOLO! WELKOM!

Hierdie is 'n storie oor my Groot Vyf Vriende en hulle Groot Vyf Gevoelens.

Ken jy die Groot Vyf? Is hulle ook jou vriende?!

Miskien voel jy die Vyf Groot Gevoelens net soos hulle? Ek doen, en ek is 'n volwassene!



Kom ek vertel jou en jou volwassene 'n storie, dan kan julle sien as julle dieselfde gevoelens voel.

Vat jou volwassene se hand en kom saam met my na die Bos!

In hierdie spesiale, en soms angswekkende plek, woon die Groot Vyf Diere:

Lena die Luiperd,



Bulumko die Buffel,



Lerato die Leeu,



Enzokuhle die Olifant



and Rudi die Renoster.



Die Groot Vyf is alewig saam besig met iets – soms pretig, en soms minder pretig, soos om heeldag by die skool te wees!

Pretige dinge sluit in – buite speel in die son of reën, soos Lena wat hoë bome klim.

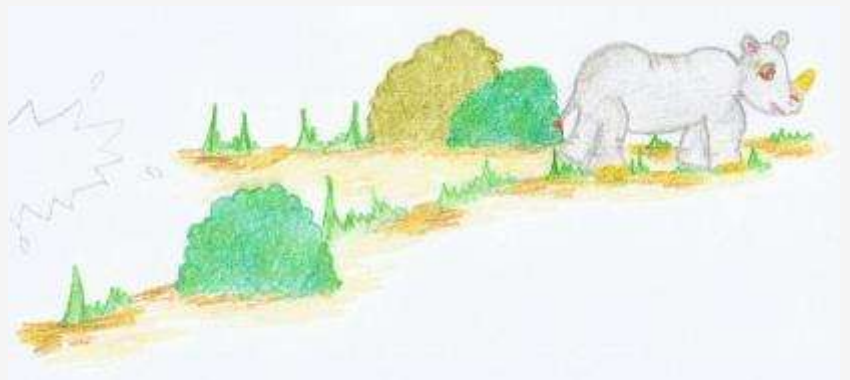


Lerato wat rol in die gras met haar broers en sisters.

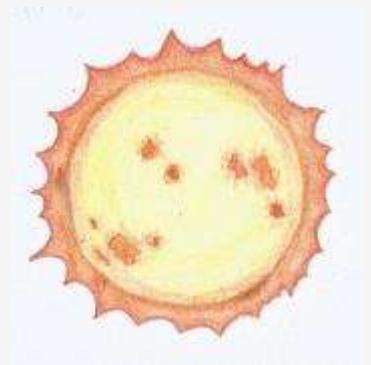
Bulumko wat met haar grootouers kuier. Enzokuhle wat baljaar by die watergat met die kudde



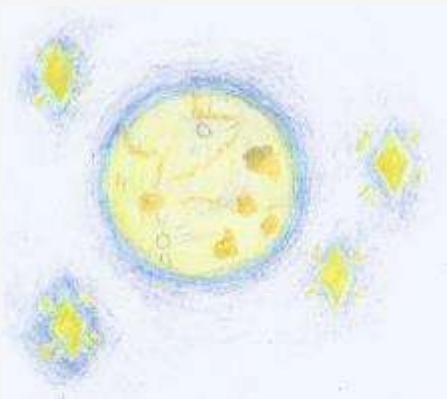
en Rudi wat gaan vir rustige stappies sonder sy raserige niggies and neefs!



Meeste maande in die Bos is goeie tye. Op meeste dae voel hulle gelukkig. Elke dag speel die Groot Vyf saam. As een vriend 'n slegte dag, hartseer dag of besige dag het, dan kom al die vriende saam om hulle vriend te ondersteun.



Sommige dae is goed, en ander nie so goed nie. Maar die wete dat daar altyd weer goeie dae sal wees maak dinge makliker.



Een dag gebeur daar 'n slegte ding, wat meeste dae na slegte dae laat voel.



Voor ons voort gaan, maak seker dan jy en jou volwassene na aan mekaar sit. Miskien wil jy op hulle skoot sit en hulle hand hou? Dis oukei om dit te doen terwyl julle lees.

**Gereed?**

**Goed! Ek ook.**



Aan die begin het die slegte ding nie so sleg gelyk vir die Groot Vyf Vriende nie. Hulle het nie geweet dat diere in ander dele van die wêreld siek was nie. Maar in ver plekke het baie diere sleg gevoel. Hulle het seer kele en kopsere gehad. Of 'n loopneus. Of hulle het baie warm gekry en gesukkel om asem te haal.



Sommige diere het hospitaal toe gegaan waar dokters en verpleegsters baie hard gewerk het om te help. Sommige diere raak baie siek voor hulle beter word, en sommige raak nie beter nie.



Die groot diere in die Bos praat van 'n gemene, Sluipende Gogga wat van plek tot plek beweeg sonder om gesien te raak. Hulle noem dit **Coronavirus** of **COVID-19**.



### Miskien het jy daarvan gehoor?

Die kleiner diere is verwar, "Hoe kan 'n klein, onsigbare gogga ons siek maak sonder dat enige iemand weet?!"

Die klein gogga is skelm omdat dit in die lug hang wanneer iemand nies of hoes. En dit spring van hand tot hand, of van hand tot voorwerp sonder dat enige iemand dit kan sien.

Die Sluipende Gogga beweeg baie vining en baie ver. Dit sluip binne in die Bos en maak die diere siek. Die diere probeer om die Sluipende Gogga weg te hou. Hulle probeer hul beste om versigtig te wees en almal veilig en gesond te hou.

## Wat dink jy doen hulle om mekaar te help?

Elke keer as hulle buitentoe gaan, of aan iets raak wat buite is, dan was die Groot Vyf Vriende hulle hande terwyl hulle 'n liedjie sing.



Vir 'n tydjie hou hulle op skool toe gaan of saam speel, en hulle hou ook op om te kuier by familie of bure.

En net wanneer hulle *regtig, regtig* moet, dan gaan hulle buitentoe, of besoek hulle publieke plekke.

Sê my, wat doen jy om veilig en gesond te bly?

Miskien kan jy ons 'n paar wenke gee!



Eerste was dit soos 'n lang vakansie by die huis met die familie. Dit was pret!

Maar toe begin al die dae dieselfde voel.

Nou lyk die wêreld baie anders.

Plekke wat hulle geken het voel vreemd.



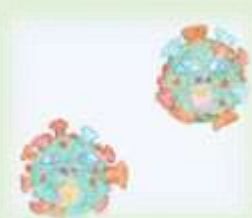
Almal dra 'n masker wanneer hulle hul huis verlaat,

hulle maak seker dat hulle nie na aan mekaar kom nie



en as die Groot Vyf Vriende iemand sien wat hulle ken, dan kan hulle nie mekaar 'n drukkies of die vatvyf gee nie!

Soms voel hulle kwaad omdat hulle maskers moet dra of by die huis moet bly. Soms voel hulle bang om buitentoe te gaan. Soms voel hulle hartseer dat hulle nie met hulle vriende kan speel nie.



Voor die Sluipende Gogga na die Bos toe gekom het, het Rudi op sy eie geslaap. Nou is hy bang vir die donker. Hy slaap nou naby sy ma terwyl hy sy duim suig. Saans voel Ruid bang en klein, maar deur die dag tree hy op soos 'n grootmens en vertel vir almal wat om te doen.



Soos Rudi probeer Bulumko om die ander buffels in sy huis te beheer. Bulumko raak kwaad wanneer die buffels die huis verlaat. En hy het *regtig* nie daarvan gehou toe hy die huis moet verlaat om die dokter te sien nie!

Is daar tye wanneer jy nie buitekant toe wil gaan nie?

Elke dag vra Enzokuhle vir sy oupa vir ten minste 10 drukkies, en maak seker dat sy oupa nie siek voel nie. Enzokuhle is bang dat sy oupa gaan sterf as die Sluipende Gogga hom vang.



Rudi kyk die nuus en luister na wat die grootmense sê oor die Sluipende Gogga. Rudi vertel sy familie alles wat hy weet oor die Sluipende Gogga en beveel almal om ver van mekaar af te bly. Dit maak sy klein nefie bang, en Rudi voel sleg.



Rudi is bang dat die Sluipende Gogga sy familie sal seer maak. Hy is bang dat die Sluipende Gogga op hom sal spring. Ek wonder as jy ook daarvoor bang is?



Rudi se ma praat met hom oor sy gevoelens, “Rudi, miskien doen jy all hierdie **GROOT** dinge omdat jy bang en **klein** voel – soos baba neef. Ek voel ook somtyds bang.”

“Miskien laat dit jou beter laat voel om soveel te weet oor die Sluipende Gogga, en om vir almal te beveel. Dit laat jou voel soos jy iets kan doen oor die Sluipende Gogga.”



Sy sê vir hom dat sy die nuus sal kyk vir hom, en vir hom al die inligting sal vertel wat hy moet weet. Eerste is Rudi bekommerd dat dit te angswekkend sal wees vir mamma, maar nou weet hy dat mamma die Sluipende Gogga sal vasvat.

Rudi probeer om sy klein, bang gevoelens 'n geheim te hou vir sy niggies en neefs sodat hulle kan dink dat hy groot en slim is. Maar saans voel Rudi klein, veral wanneer hy slegte drome het.

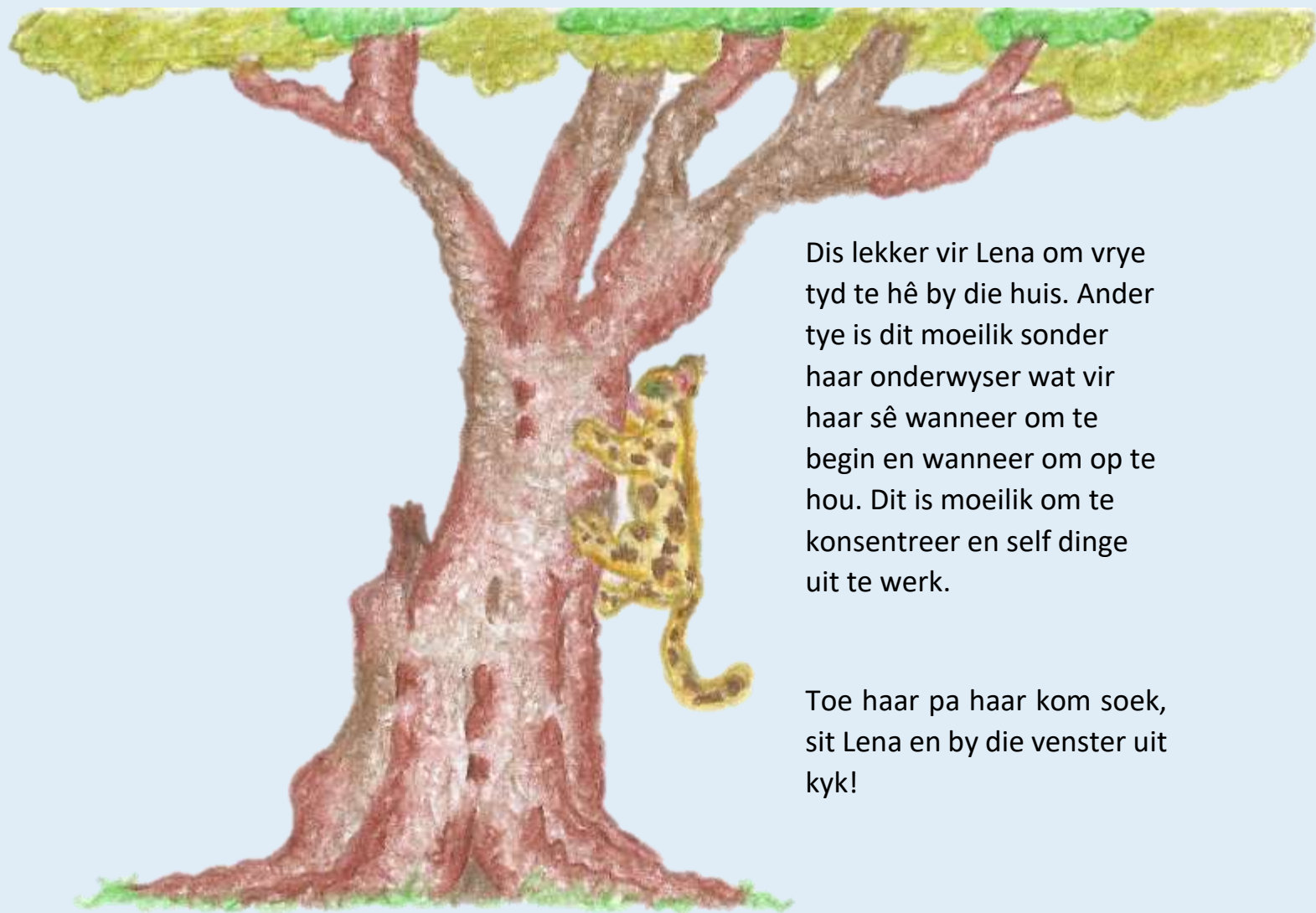


### **Ek wonder of jy onlangs slegte drome gehad het?**

Dis oukei as jy nou daaroor wil praat. Ons kan wag sodat jou volwassene na jou stories kan luister. Dis ook oukei as jy nie nou lus voel vir praat nie en voort wil gaan met die storie van die Groot Vyf Vriende.

Slegte drome is angswekkend vir Rudi maar hy weet as hy bang of klein voel kan hy met sy ma praat. Wanneer sy vir hom 'n drukkie gee dan voel hy weer veilig.

### **Ek wonder wat jy nodig het om veilig te voel?**



Dis lekker vir Lena om vrye tyd te hê by die huis. Ander tye is dit moeilik sonder haar onderwyser wat vir haar sê wanneer om te begin en wanneer om op te hou. Dit is moeilik om te konsentreer en self dinge uit te werk.

Toe haar pa haar kom soek, sit Lena en by die venster uit kyk!

Eerste sê Lena se pa kwaad, “Doen jou werk!”

Later wonder hy hoekom Lena nie kan konsentreer nie. Baie dinge is nou vir haar anders. Lena is nie stout nie; haar gevoelens maak dit moeilik om te fokus. Sy is hartseer en mis die goeie tye.



Lena kyk buitentoe en haar pa vra, “Lena, waaraan dink jy?”

**“Ek dink oor boomklim – die grootste boom wat ek kan kry!”**

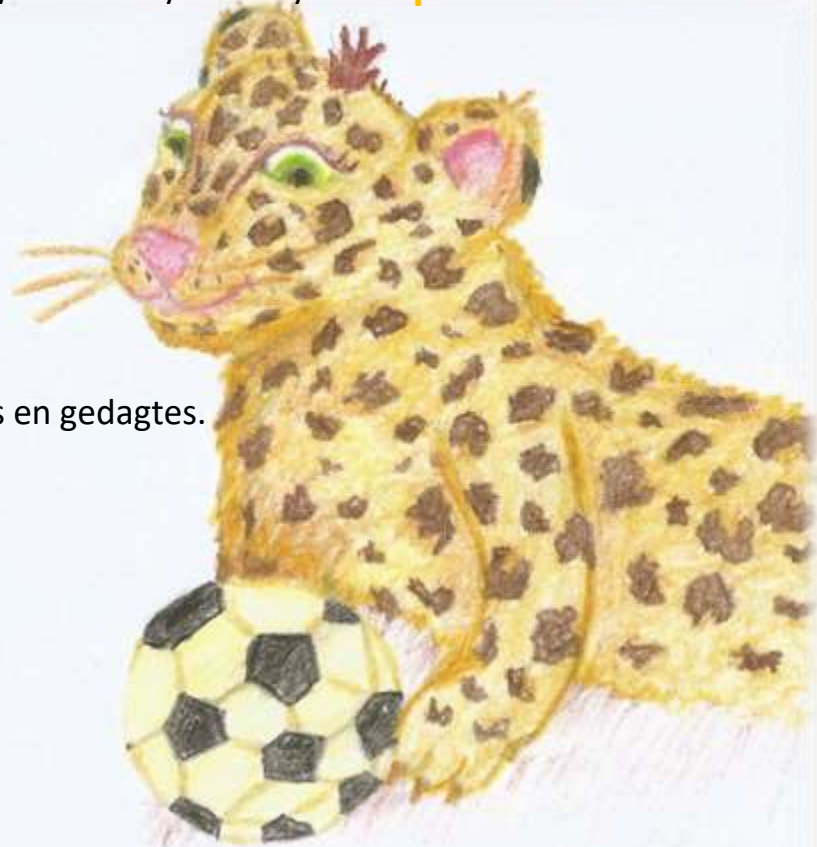
Deur te verbeel dat sy die grootste boom kan klim herinder dit vir Lena van die goeie tye: die tye toe sy goed gevoel het, en dinge goed kon doen!

Toe Lena se pa haar weer sien dagdroom, praat hy saam met haar oor haar hartseer.

Toe Lena haar kamer begin skoonmaak, vergeet sy waarmee sy besig is en begin met haar speelgoed speel. Teen die einde van die dag is haar kamer 'n gemors!

Lena se pa wonder hardop of Lena se gedagtes te besig is, wat dit moeilik maak vir haar om te fokus. Sommige tye help hy haar om op een ding te fokus, en om 'n plan te hê vir skoonmaaktyd. Ander tye laat hy haar **speel**.

Speel help vir Lena met haar gevoelens en gedagtes.



Lena voel gelukkig wanneer sy bome klim, rond hardloop, en speletjies speel. Saam speel Lena en haar pa woelige speletjies. Dit voel goed!





Bulumko het 'n seer maag. Die dokter help Bulumko se maag, maar wonder oor Bulumko se gevoelens.



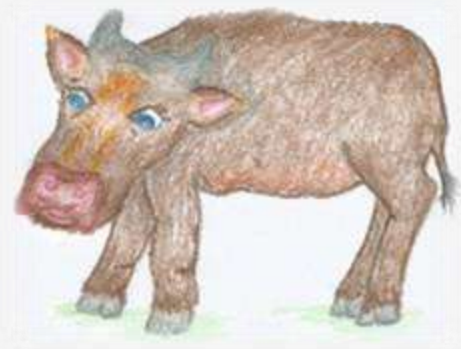
Bulumko se tante let op dat sy maag seer is op die dae wanneer hy omgekrap voel. Sy sit met hom en wonder of sy maag vir hom sê dat hy bang voel. Miskien is hy bang omdat hy nie die Sluipende Gogga kan stop nie.

Bulumko luister aandagtig. Hy is te moeg om te praat. Hy voel beter nou dat hy weet sy tante dink en praat oor sy gevoelens. En dit help *regtig* wanneer sy hom styf vas hou!

Bulumko voel dat hy baie foute maak met sy skoolwerk. Hy raak kwaad en roep homself lelike name. Bulumko sê vir sy tante dat hy



alles "Net REG" moet doen, soos om sy familie te bewaar.



Bulumko se tante sien dat hy sleg voel oor die aaglike dinge wat gebeur.

Sy vertel vir hom, "Ek verstaan jy voel bang – baie diere voel bang. Maar **almal** in die wêreld moet hulle deel doen. As iemand siek voel, sal **almal** hard werk om te help."

Bulumko voel beter.

Wanneer Bulumko weer bang of kwaad voel, herinder sy tante hom dat die slegte dinge in die wêreld nie sy skuld is nie.

Lerato voel gelukkig. Maar as iemand iets doen of sê waarvan sy nie hou nie, dan raak sy kwaad. Amper soos 'n ontploffende vulkaan!

Het jy al ooit gevoel soos 'n blitswarm, ontploffende vulkaan?

Haar ouers sê, "Hou op!"

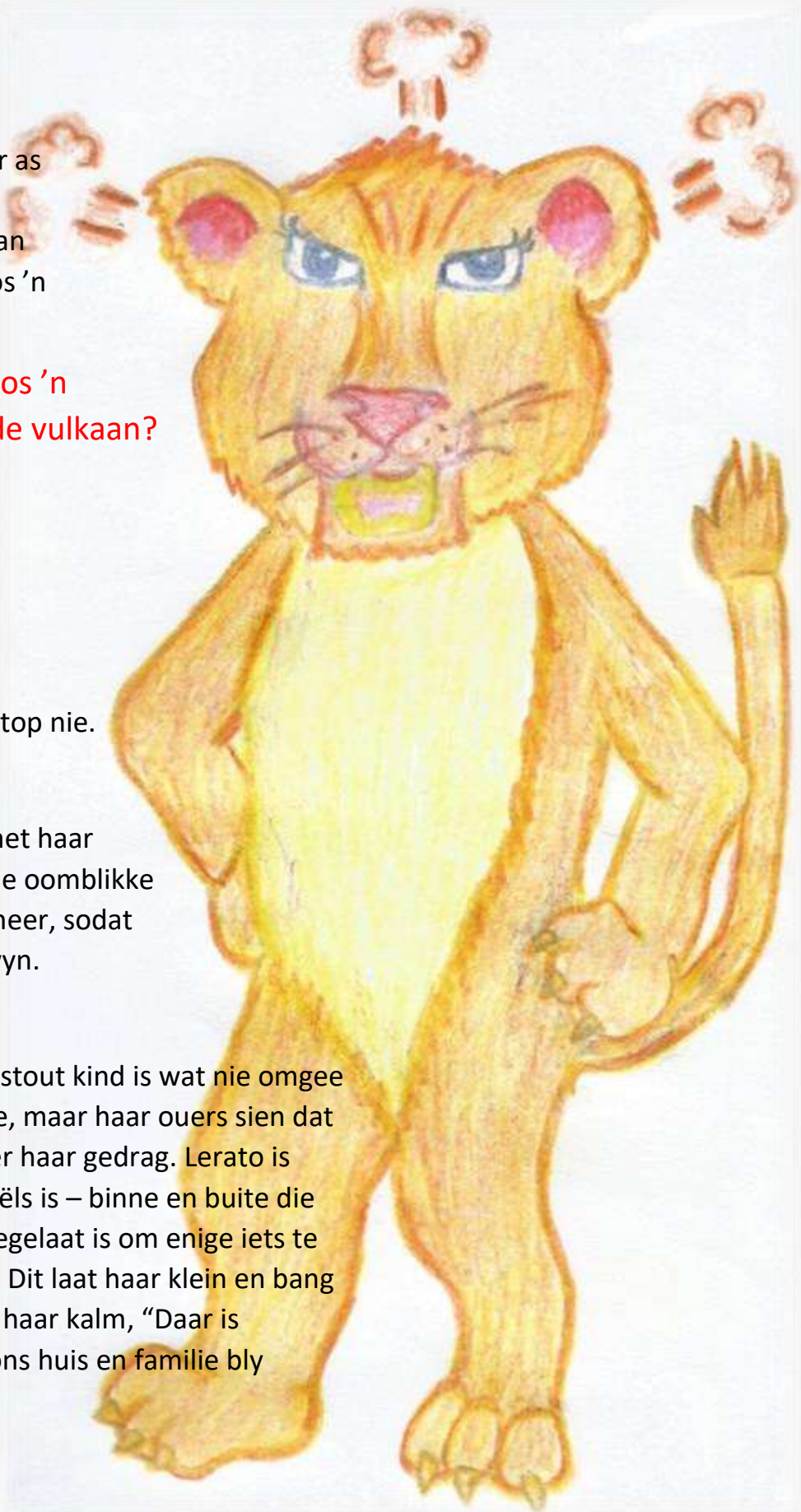
"Sit!"

"Bly stil!"

Maar sy kan haarself nie stop nie.

Sy skree terug en baklei met haar broers en sisters. In hierdie oomblikke voel sy **GROOT** en in beheer, sodat die **klein** gevoelens verdwyn.

Dit mag lyk asof Lerato 'n stout kind is wat nie omgee oor anders of oor reëls nie, maar haar ouers sien dat dat daar gevoelens is agter haar gedrag. Lerato is kwaad dat daar so baie reëls is – binne en buite die huis! Sy voel dat sy nie toegelaat is om enige iets te doen wat sy graag wil nie. Dit laat haar klein en bang voel. Haar ouers herinder haar kalm, "Daar is verandering buite, maar ons huis en familie bly dieselfde."



Lerato voel sleg dat sy geskree het, so haar ouers gee haar drukkies om te wys dat hulle haar steeds lief het. Hulle help haar om te dink aan ander maniere om uitdrukking aan haar gevoelens te gee – soos om haar woorde te gebruik om haar gevoelens uit te druk, en om 'n oomblik stil te bly en rustige dinge te doen.

Watter rustige dinge hou jy daarvan om te doen?



Soms sit Lerato alleen in haar kamer. Dit is vreemd vir Lerato om so stil te wees.



Wanneer Lerato se pa op haar inloer, dan kyk sy weg. Lerato is nie seker wat sy voel nie. Haar pa help haar om haar gevoelens te verstaan: “Miskien voel jy hartseer omdat jy nie soos tevore met jou vriende kan speel nie? En miskien ontstel dit jou dat dat jy dit nie kan verander nie?” Dit help wanneer Lerato se pa by haar sit en vir haar sê dat dit oukei is om hartseer te wees.

Wanneer sy gereed is dink sy aan al die goeie dinge wat sy kan doen – soos gesels met haar vriende en onderwyser, en tyd te spandeer met haar familie.



Terwyl hy sit op die rand van sy stoel, soek Enzokuhle vir dinge wat bang maak. Die verandering in sy wêreld is angswekkend. Hy weet nie hoe skool toe gaan nou sal voel nie. En hy is bang om weg van sy grootouers te wees.

Enzokuhle voel soos'n baba wat niks vir homself kan doen nie. Dit laat hom sleg voel oor homself.



Somtyds wil hy nie eet of aantrek nie. Sy grootouers help hom met dinge wat hy voorheen self kon doen – soos eet of aantrek. Sy ouma dink hy is soos 'n klein skaduwee wat haar rond volg. As sy in die kombuis is is hy daar. As sy in die slaapkamer is is hy daar!

Sy ouma sê vriendelik, “Dit is angswekkend vir jou om nou alleen te wees, en dis oukei as jy naby ons wil bly.” Sy weet dat Enzokuhle wil weet dat sy altyd naby is. Hy weet dat hy oukei sal wees. Terwyl hulle saam is spoor sy hom aan om dinge self te doen. Dan voel Enzokuhle beide **groot en klein!**

Enzokuhle huil baie by die huis. Hy voel hartseer. Hy weet sy grootouers is bekommerd. Dit voel soos alles uitmekaarval. Dit maak hom bang.

Sommige tye voel al die veranderinge verwarrend. Dit voel asof die wêreld wat hy geken het verlore is. Dis nie dieselfde Bos nie. Dit maak vir Enzokuhle **hartseer**.



Wanneer Enzokuhle knuffel met sy grootouers, voel hy veilig en kalm. Dit maak hom **gelukkig**. Sy grootouers kan sien dat hy gehou moet wees om veilig te voel.



Enzokuhle mis regtig die ander diere by die watergat. Hy weet sy grootouers is saam met hom, maar sommige dae voel hy steeds eensaam.



In hulle drukkies vertel Enzokuhle se oupa vir hom dat hy ook die kudde by die watergat mis.

Wanneer hulle eensaam voel, verbeel hulle dat hulle weer met die kudde is. Hulle dink aan die goeie tye en onthou dat daar weer goeie tye saam gaan wees!



Eendag sit en gesels die Groot Vyf – op 'n afstand natuurlik!

Lerato vertel hulle van haar kwaad gevoelens.



Bulumko sê, “Dit klink soos wat ek voel.” Die anders knik.



Rudi mompel, “En dan, na die tyd, voel ek baie sleg.” Al die diere steek hulle gesigte weg en sê, “Ons ook...ons voel sleg dat ons anders seer maak, en dat anders seer gemaak kan word.”



Enzokuhle sê sag, “Ek het dae wanneer ek hartseer voel.” Lena en Lerato fluister “Ons voel ook somtyds hartseer.”

Lena voeg by “Maar ek kan ook gelukkig voel!”

Lerato, Bulumko, Rudi en Enzokuhle spring in “Ja, ja, ja!”

Hulle het ook gelukkige dae.



Rudi vertel sag vir sy vriende dat hy soms bang voel en hulle amal roep uit, “EK OOK!”

Die Groot Vyf Vriende lag. Hulle amal voel dieselfde gevoelens.

“Hulle almal voel kwaad, hartseer, sleg, gelukkig en bang!”

**“Dit is die Groot Vyf Gevoelens!”**

Die grootmense vra die Groot Vyf Vriende, “Wat help wanneer julle kwaad, hartseer, sleg, gelukkig of bang voel?”

### Onthou jy wat help?



Rudi antwoord, “Ek voel beter wanneer my ma vir my sê dat sy vir my sal beskerm en veilig sal hou van dinge wat my bang maak!” Die diere dink dit help om te weet met wie hulle kan praat wanneer hulle die Vyf Groot Gevoelens voel.



“Ek hou daarvan wanneer my pa na my luister en dink aan hoe ek voel,” verduidelik Lerato. “Selfs wanneer ek nie weet hoe ek voel nie, probeer my pa my help om my gevoelens te noem.”



“Soms weet selfs volwassenes nie hoe hulle voel nie!”

Al die diere lag.



Dit is oukei as daar tye is wanneer grootmense nie weet hoe kinders voel nie, want daar is tye wanneer grootmense kinders dophou, en hulle wonder wat die kind se woorde of lyftaal sê oor hulle gevoelens.



Dit help die klein diere wanneer daar 'n grootmense naby is wat en saam met hulle **speel** in een-op-een tyd!

Lena skree, "Saam speel help altyd! Dit help my om my gevoelens te wys en om weer gelukkig te voel."



Lerato sê, "Sommige dinge voel goed – soos die feit datmy dag aktiwiteite, tye, en selfs die reëls – dieselfde gebly het terwyl baie ander dinge verander het!"

Lena voeg by "My pa sê vir my goeie slaap, rondbeweeg en gesond eet help ook."



"En my tante weet sommige dae is dit maklik om hierdie goed te doen, terwyl dit ander dae moeilik is. En dis oukei," sê Bulumko. "Dis oukei as ek nie die eerste keer iets reg kry nie, of as ek nog tyd makeer. My tante sê dat dit oukei is om goeie dae *en* om slegte dae te hê."

Die grootmense weet ook dat dit die kinders help om saam te sit met die gevoelens, of om die spatie te hê om oor die moeilike dinge te praat. Dit help die kinders om te leer hoe om hul gevoelens te hanteer.

Enzokuhle sê “Wanneer ek voel soos ek sekere goed nie kan doen nie, dan herinder my ouma my aan die goed wat ek wel kan doen – soos om vir my te herinder dan ek dinge kan doen om myself en ander te help!”



“Ek voel veilig wanneer oupa my drukkies gee! Dit voel altyd goed om **geliefd** te voel!”



Soos tyd verby gaan voel al die veranderinge nie so sleg nie. Die Sluipende Gogga veroorsaak dat sommige dinge en sommige diere weggaan. Dit verander baie dinge. Maar baie dinge bly dieselfde.



Die Groot Vyf Gevoelens kom terug nou dat die Groot Vyf weet wat om te doen en waar om te gaan vir hulp. Beide groot en klein diere het nuwe maniere geleer om hul gevoelens te hanteer. Nou weet hulle dat hulle hul gevoelens kan hanteer in moeilike tye.

**Kan jy en jou volwassene onthou wat die Groot Vyf help?**

Op die ou end weet die Groot Vyf dat daar altyd goeie dae sal voorlê.

Goeie dae waar die Groot Vyf saam kan speel, saam kan praat en saam kan wees.



**Kan jy jou verbeel hoe jou goeie dae gaan wees?**



***Die Groot Vyf Gevoelens  
en  
die Sluipende Gogga***

**Geskryf & geïllustreer deur Siobhán Sweeney**

© Siobhán Sweeney 2020

Vertaal deur Lindsay van Rensburg



[www.siobhansweeney.co.za](http://www.siobhansweeney.co.za)

[siobhan@humannature.co.za](mailto:siobhan@humannature.co.za)