



GRENSE

Of jy hou daarvan, Of dit
irreteer jou. Dit hang af
aan watter kant jy is.

Praktiese Wenke om die
Vrede in jou Huis
terug te kry.

Hallo Amazing Ouer!

HOE ALLES UITMEKAAR BEGIN VAL ...

Jy skree, hulle skree harder. Deure klap toe, gevoelens ontplof. Almal loop gefrustreerd weg en niks word regtig opgelos nie.

Hierdie e-boek is spesiaal vir jou omdat dit die laaste gevoel is wat ek wil hê jy moet voel wanneer dinge moeilik raak met jou kind.

As jy hierdie e-boek in jou hand vashou, is dit waarskynlik omdat die aanhoudende uitbarstings jou gefrustreerd en uitgeput laat voel. En selfs al laat wonder het of jy 'n goeie ouer is. Laat ek jou verseker – jy is nie alleen nie, en ja, jy is 'n goed-genoen ouer.

Hallo! Ek is Yolanda Huijsamer, spelterapeut, berader, ouerskapskenner en eienaar van Hope@Work Praktyk. My missie is om ouers te ondersteun in hul ouerskapsreis. Elke generasie het sy uitdagings, maar ons hedendaagse ouergenerasie sukkel werklik in 'n wêreld wat vinnig beweeg en gedryf word deur onmiddellike bevrediging. Jy het waarskynlik al meer as een keer "Hoe om my kind te dissiplineer" *gegoog/e*, en tog is ons hier.

Hierdie gids is jou eerste stap om jou te help om kalm, helder en toegerus te voel om daardie "Wat het nou net gebeur?!" oomblikke te hanteer.

Jy hoef nie meer te raai, alleen te voel of te wonder of jy 'n aaklige ouer is nie. Jy is goed genoeg – en ek is hier om elke tree van hierdie *journey* saam met jou te stap.

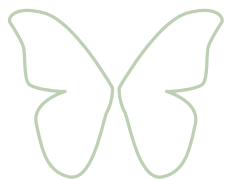
NS:

Ek het 'n skakel in die inhoudsopgawe geskep waarop jy kan klik om na die afdeling te blaai wat jy nodig het tydens 'n moeilike oomblik.



Inhoud

<u>Inleiding</u>	1
<u>Hoofstuk 1</u>	3
<u>D is vir Dissipline</u>	4
<u>Dissipline is die pyl uit jou ouerskaps-koker</u>	5
<u>Hoofstuk 2</u>	7
<u>Wat moet ons ingedagte hou wanneer ons grense stel?</u>	7
<u>G is vir Gevolge</u>	8
<u>Wat wil ons bereik met gevolge?</u>	9
<u>Tipe gevolge</u>	9
<u>Is ek die Kaptein van die skip?</u>	10
<u>Hoofstuk 3</u>	12
<u>Voor die storm</u>	13
<u>Stel grense gebaseer op gesinswaardes</u>	13
<u>Vra jy of Sê jy?</u>	14
<u>Waarheen ons gaan en hoe ons daar gaan kom</u>	16
<u>Tydens die Storm</u>	18
<u>Wag voor jy reageer</u>	18
<u>Stel eers vas wat die behoefte agter die gedrag is</u>	18
<u>Valideer</u>	19
<u>Luister</u>	20
<u>Reflekteer wat jy hoor</u>	21
<u>Na die Storm</u>	22
<u>'n Finale Gedagte</u>	24



Inleiding

Soms vergeet ons dat ons kinders nie soos ons is nie, want hulle kan praat soos ons en stry én baklei soos ons.

Ons kinders is nie volwassenes in klein of my-ledemate-voel-uit-proporsie lywe nie. Die realiteit is dat hul breine steeds ontwikkel. Hul senuweestelsels pas steeds aan. Hulle begrip van identiteit, impulsbeheer en vermoë om ander se standpunte te verstaan is alles nogsteeds besig om te ontvou. En ja, dit sluit ons *tweens* en tieners in.

Die brein ontwikkel en bou lewenslank konneksies. En die areas wat emosionele beheer, die verstaan van gevolge en empatie hanteer? Dit is gewoonlik eers goed ontwikkel in die laat twintigerjare. Eish.

So wanneer ons van ons kinders **verwag** om hulle emosies en impulse net soos ons te beheer, stel ons nie regtig 'n grens nie – *we're just setting them up to fail*.

Hulle het die vryheid nodig om impulsief, reaktief en hulself te wees. Dis nie dat hulle moeilik wil wees nie; en kom ons wees eerlik, soms voel dit persoonlik. Hulle is net nog besig om uit te vind hoe om dinge anders te hanteer.

Elke ineenstorting en elke terugslag is 'n geleentheid om te leer, nie 'n teken van mislukking nie.

Laat hulle mens wees. Dis waar die ware groei begin.

So wanneer ons van ons kinders verwag om hulle emosies en impulse net soos ons te beheer, stel ons nie regtig 'n grens nie – *we're just setting them up to fail*.

KIDS DO WELL IF
THEY CAN.



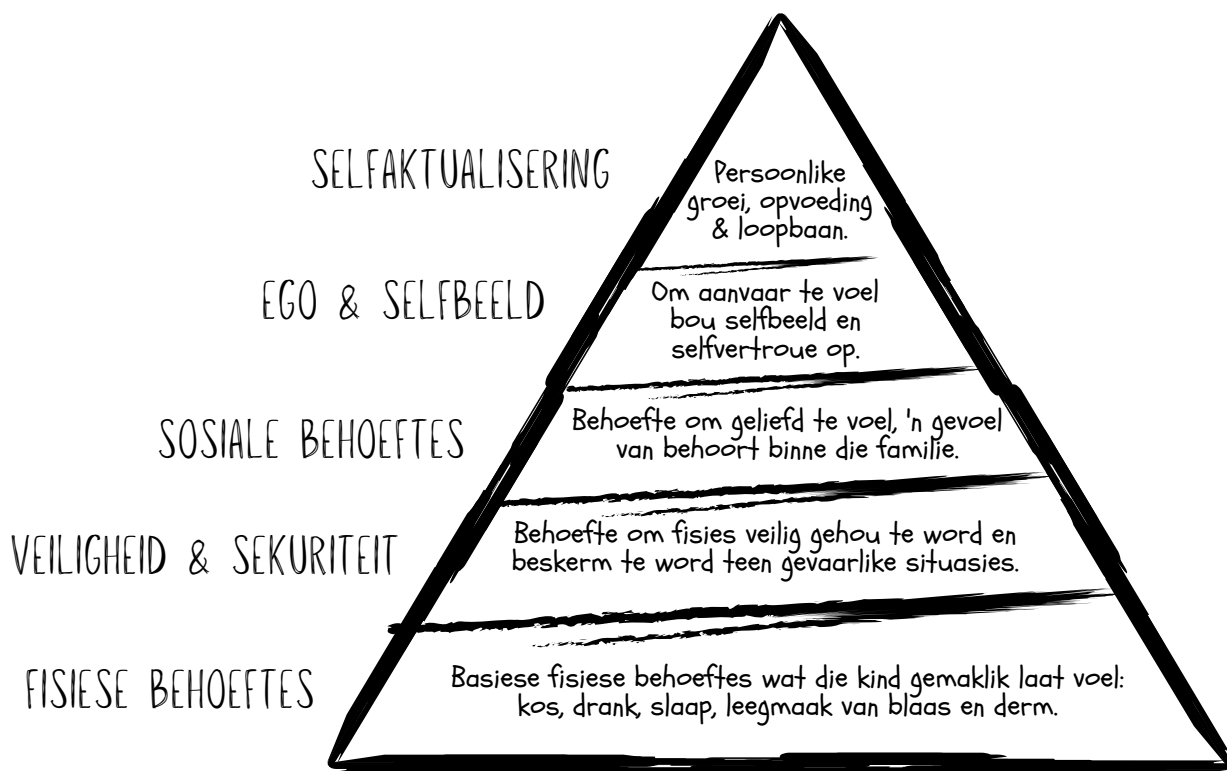
HOOFSTUK 1

As 'n persoon se behoeftes nie vervul word nie word leer baie moeilik. 'n Kind wat op 'n leë maag skool toe gaan sal sukkel om te fokus en 'n kind wat baie ontsteld voel sal nie kan aandag gee wanneer jy met hom praat nie.

Op die mees fundamentele vlak het ons almal fisiese en emosionele behoeftes wat vervul moet word sodat leer kan plaasvind. Dit maak nie saak of hierdie leer tuis deur dissipline of by die skool deur onderwys plaasvind nie; die behoeftes is steeds daar.



In die 1940's het die Amerikaanse sielkundige Abraham Maslow vorendag gekom met wat hy 'n 'hiërargie van behoeftes' genoem het. Hy was van mening dat om hul volle potensiaal te bereik elke vlak van hierdie hiërargie vervul moet word.



Maslow se hiërargie van behoeftes begin op die onderste vlak met kinders se fisiologiese behoeftes wat eers vervul moet word en dat hulle veilig gehou moet word. Veiligheid en sekuriteit fokus op die beskerming van die kind teen gevaar en mishandeling. Slegs wanneer hierdie twee vervul is kan ons aanbeweeg na die behoefte om geliefd te voel en dat jy behoort, sowel as om te fokus op selfbeeld. Kinders het 'n aangebore behoefte om geliefd te voel en deel van 'n gesin te voel. Om te voel jy behoort, sowel as om gekoester te voel, help nie net om hul selfbeeld te bou nie, maar ook hul selfrespek, wat hulle ook help om 'n gevoel van respek teenoor ander te voel. **'n Gevoel van liefde, behoort en respek is dus die grondslag vir goeie dissipline; die fondament is selfbeeld - en om dit te laat groei, eerder as om dit te af te breek.**

D is vir Dissipline

Die oorsprong van die woord dissipline is dissipel wat leerder, student of leerling beteken. Die woord dissipline kom van die Latynse woord 'disciplina' wat al sedert die elfde eeu bestaan. Destyds het dit onderrig, leer en onderrig-gee beteken.

Daar is baie verwarring in die Westerse kultuur oor dissipline wat meestal ontstaan het as gevolg van verskillende interpretasies van Skrifgedeeltes in die Bybel. (*spare the rod...*)

Ek is nie 'n pastoor of teoloog nie. Ek het wel breedvoerig oor hierdie onderwerp gelees, want ek word so gereeld daarvoor gevra. Die waarheid is, om jou kind 'n pakslae te gee as 'n manier om te tugtig, word glad nie in die Bybel genoem nie. Wat wel genoem en aangehaal word is die roede van dissipline. Herders, wat roede gebruik het, slaan nie hul skape daarmee nie. Hulle beskerm hul skape deur hulle na die weiveld te neem waar hulle kan eet en veilig is teen roofdiere. Herders lei die skape sodat hulle nie op die pad seerkry nie, bring hulle terug na die kudde as hulle op die pad verdwaal en tel hulle om seker te maak geen skaap verdwaal nie. En dít was 'n simbool van gesag; om vir die skape te wys dat hulle die herder is en dat die skape hul leiding kan vertrou. En dit is tot vandag steeds die belangrike elemente van dissipline.

Dissipline is eerder die praktyk om grense te stel terwyl jy steeds emosioneel ingestel is op jou kind, en hom help om vaardighede te bou en goeie keuses te maak.

Dissipline is die pyl uit jou ouerskaps-koker

Elke keer wanneer jy dissipline toepas is dit soos 'n pyl wat jy skiet na 'n teiken. Die teiken is die vaardighede en veerkragtigheid wat ons ons kinders wil help om te ontwikkel sodat hulle moeilike situasies en emosionele uitdagings kan hanteer.

Hoe kan ons hierdie doel bereik? Deur die konneksie met jou kind sterk te hou. Ons konneksie met ons kinders moet die kern van al ons aksies wees. Wanneer ons dissiplineer, is ons doel om op 'n diepgaande vlak met hulle te *connect* wat ons onvoorwaardelike liefde toon. Dit is dikwels tydens hul wangedrag dat ons kinders ons konneksie die nodigste het.

Kinders se band met 'n ouer is noodsaaklik vir hulle groei. Daarom is dit geen wonder dat 'n kind se grootste vrees oor die algemeen is om daardie konneksie met die belangrikste volwassene in hul lewe te verloor nie.

Waarom beskou ons nie dissipline as een van die mees sorgsame en ondersteunende dinge wat ons ons kinders kan bied nie? Om te fokus op die onderrig en ontwikkeling van vaardighede, wat gebou is op 'n fondasie van liefde, respek en emosionele bande sal nie net jou familie en gemeenskap beïnvloed nie, maar ook toekomstige geslagte.



Ons verhouding
met ons kinders
moet sentraal
staan in alles wat
ons doen.

“

Too often, we forget that discipline really means to teach, not punish.

A disciple is a student, not a recipient of behavioural consequences.”

DANIEL J. SIEGEL & TINA PAYNE BRYSON



“GIVE A MAN A FISH, AND HE’LL
EAT FOR A DAY. TEACH A MAN
TO FISH, AND HE’LL EAT FOR A
LIFETIME.”

HOOFSTUK 2



As jy jouself vir 'n oomblik kan indink dat 'n sambreel se afdak grense verteenwoordig wat jou kind beskerm teen ongemak, dan simboliseer die sentrale staaf waarmee jy die sambreel in plek hou, die gevolge of aksies wat jou as ouer help om daardie grense te handhaaf.

Grense dien as die sorgsame en regverdige riglyne wat kinders se veiligheid, gesondheid en sosiaal-emosionele ontwikkeling bevorder.

Begin om dissipline en grense as 'n denkwyse te beskou wat ons help om tallose geleenthede te identifiseer om met ons kinders te *connect* op maniere wat werklik ooreenstem met hul groeibehoeftes, eerder as om dit net as 'n lys reëls wat gevolg moet word.

Wat moet ons ingedagte hou wanneer ons grense stel?

- 💡 Buigsaamheid en aanpasbaarheid. Grense behoort te verander soos kinders grootword.
- 💡 Dit neem die kind se ouderdom, ontwikkelingsfase en enige bestaande diagnose, soos neuro-diversiteit, in ag.
- 💡 Dit definieer gesinswaardes en verduidelik aan ons kinders wat ons gesin nie doen en nie sê nie.
- 💡 Dit moet duidelik en konsekwent wees.
- 💡 Te veel grense? Balans is die sleutel in die stel van grense.
- 💡 Wanneer die kind oud genoeg is, kan die meeste grense gesamentlik tussen die volwassene en kind geskep word. Op hierdie manier sal die kind gewaardeerd voel.

Wanneer ek met ouers oor dissipline gesels is die mees algemene vraag wat opduik: "Wat moet ek doen wanneer..." Hierdie behoefte om aksie te neem spruit uit ons eie opvoeding. Ons het grootgeword met die perspektief dat straf kom dikwels direk na wangedrag, soms selfs voordat dinge bedaar het. Hierdie benadering tot ouerskap word dikwels na verwys as 'dit in die kiem smoor'. Die idee is dat as jy vinnig en hard genoeg straf, jou kind die straf met hul optrede sal assosieer, wat hulle die gevolge sal laat onthou voordat hulle hulself weer wangedra... as jy dit nie doen nie, kan hulle vergeet wat hulle gedoen het.

G is vir Gevolge

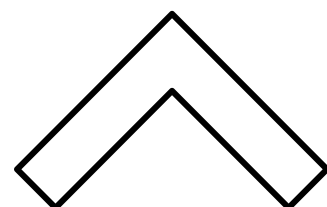
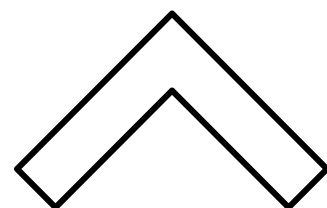
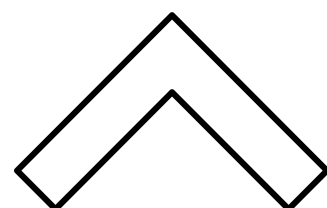
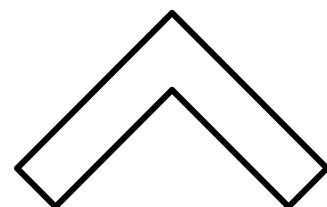
Gevolge is bloot die resultate van wat ons doen. As jy gaaf en vriendelik teenoor die ander kinders op die speelgrond is sal jy waarskynlik vriende maak. Die teenoorgestelde is waar wanneer jy ombeskof is en ander uitsluit.

Anders as straf is gevolge 'n kragtige en effektiewe manier vir kinders om te leer. Navorsing toon dat, na modellering, dit eintlik foute en mislukking is - of dit nou bedoel was of nie - wat die mees effektiewe wyse is waardeur ons leer. Boonop kan foute maak regtig help om selfvertroue te verhoog.



Parenting is not telling your child what to do when he or she misbehaves. Parenting is providing the conditions in which a child can realize his or her full human potential."

GORDON NEUFELD



Wat wil ons bereik met gevolge?

Die doel van gevolge, in baie soorte dissipline, is om kinders te wys dat sommige keuses en optrede tot negatiewe uitkomst lei. Daar is egter 'n delikate balans tussen gevolge wat kinders werklik help verbeter en dié wat hulle net sleg laat voel sonder om hulle werklik iets te leer, veral as hulle sukkel om krities, analities en hipoteties te dink.

Tipe gevolge

NATUURLIKE GEVOLGE

Hierdie uitkomst vind plaas as 'n direkte gevolg van wat die kind gedoen of versuim het om te doen. Dit is vinnige, instinktiewe reaksies wat met 'n mate van risiko gepaardgaan, wat die kind se gedrag kan beïnvloed. 'n Ware natuurlike gevolg vind plaas wanneer die ouer 'n tree terug gee en die natuurlike gevolg van die kind se optrede laat ontvou. Dit gaan alles oor oorsaak en gevolg. Dikwels is dit voldoende vir die kind om die les te begryp.

Die belangrikste is dat jou rol as ouer uitsluitlik is om jou kind se bewustheid van die natuurlike gevolge van sy optrede te verhoog. As jy uiteindelik ingee en 'n storie lees sal die gevolg nie geïnternaliseer word nie. Dit is ook belangrik om te onderskei wanneer 'n natuurlike gevolg effens ongemaklik kan wees en verandering kan aanspoor, teenoor dié wat skadelik kan wees.

LOGIESE GEVOLGE

Hierdie soort gevolge kom sonder oordeel en help met besluitneming en leer. Dit werk op 'n basis van wedersydse respek. Dit word ferm, maar billik afgedwing, gebaseer op 'n soliede en sagte uitgangspunt. Dikwels is 'n ekstra logiese gevolg nie nodig nie. Dit moet ook redelik, rasioneel en met die gedrag verband hou. As die gevolg nie gekoppel is aan die gedrag wat jy wil beperk of bevorder nie, is daar 'n groot kans dat dit op sy beste ondoeltreffend en op sy ergste heeltemal nutteloos sal wees.

Vir 'n gevolg om werklik doeltreffend te wees moet dit ooreenstem met die vlak van 'skade' wat aangerig is. As jou kind 5 jaar of ouer is kan jy jou kind vra watter soort gevolg die doeltreffendste vir hulle sal wees. Jy hoef hom egter nie te vra nie.

ONLOGIESE GEVOLGE

.....

Dit is wanneer daar geen direkte verband is tussen die kind se problematiese gedrag en die gevolge wat die ouer voorstel nie. Sonder 'n duidelike en logiese kans om te leer sal die kind nie werklik hul gedrag op 'n blywende manier verander nie en 'n wrok koester teenoor die ouer.

Is ek die Kaptein van die skip?

Baie ouers dink dis noodsaaklik dat hul kinders hulle as vriende beskou. Kinders het egter nodig dat ons die leiding neem. Hiermee bedoel ek nie dat ouers hul kinders moet oorheers nie; net dat hulle beheer moet neem. Daar is 'n onderskeid. Beheer hier gaan meer oor leiding neem sodat jou kind die nodige vaardighede sal aanleer.

Om in beheer te wees beteken dat ons kalm kan bly selfs wanneer dinge moeilik raak – of dit nou die rowwe see van die lewe is, of ons kinders wat ons geduld toets, ons versoeke ignoreer, of ineens stortings het. Wanneer ons kinders ons as standvastig, kalm en konsekwent sien – maak nie saak hoe hulle voel of optree nie – kan hulle ontspan, wetende dat hulle op ons kan staatmaak om hulle deur die moeilike tye te help. As die Kaptein van ons huis en gesinskip skep ons 'n omgewing wat die stil en vertroostende gesag bied wat ons kinders werklik nodig het.

Wanneer ons met kalmte reageer vind die regulatoriese deel van die brein balans en voel die kind veilig. Dit behoort tot gevolg te hê dat uitdagende gedrag in frekwensie en intensiteit afneem. Hierteenoor kan dissiplinêre metodes soos *time-outs*, en die wegneem van voorregte aanvanklik die gewenste uitwerking hê om goeie gedrag aan te moedig wat eintlik maar net tydelik is. Boonop lei dit meestal tot vrees by die kind.



WHEN WE GIVE CHILDREN
STRATEGIES INSTEAD OF
PUNISHMENT, WE TEACH THEM
SKILLS INSTEAD OF FEAR.

HOOFSTUK 3



Uiteindelik! Ons is by die praktiese deel van hierdie e-boek.



ONTHOU!

Die riglyne in die gids is slegs voorbeelde. Jy kan dit woord vir woord gebruik, maar dit is nie nodig nie. Gebruik jou eie 'stem'. Jy ken jou kind. Ouerskap uit die hart!

Begin klein. Deur hierdie week net een nuwe frase te probeer, kan die energie in jou huis verander.

Die praktiese riglyne in die gids verduidelik:



Voor die storm: Hoe om grense te bespreek voordat die situasie of eskalasie plaasvind, sodat dit nie 'n verrassing vir jou kind sal wees nie.



Tydens die storm: Wat om te doen wanneer emosies toegeneem het en jy midde-in die storm is.



Wanneer die emosionele storm verby is: Hoe implementeer jy gevolge op 'n sagte en vreedsame manier?



The principle of internal goodness drives all of my work - I hold the belief that kids and parents are good inside, which allows me to be curious about the 'why' of their bad behaviours.:

DR BECKY KENNEDY

Stel grense gebaseer op gesinswaardes

'n Huis wat op waardes geskep is sal jou kinders help om veilig te voel. Gesinswaardes laat ons as ouers meer in beheer wees. Jy mag dalk agterkom dat die tye wat jy as ouer die minste in beheer voel is wanneer jy onseker is oor jou standpunt oor 'n saak. Dit het dikwels tot gevolg dat jy instinktief op streng dissipline staatmaak eerder as om kalm te reageer. Gesinswaardes en die grense wat daarop gebaseer word moet gesamentlik as ouers bespreek word.

'n Gesamentlike gesprek as gesin is die ideale manier om grense te definieer voordat dit getoets word. Bespreek hierdie grense wanneer almal ontspanne is en verduidelik waarom die grense bestaan. Hou die lys (sowel as die gesprek) kort en eenvoudig.

Herinner jou kind aan julle gesinswaardes tydens alledaagse gesprekke wanneer almal ontspanne is. Dit sal emosionele 'spiergeheue' bou.

VOOBEELD

Familiewaarde: **Respek**

Hoe implementeer ons dit in ons gesin? *Deur behulpsaam te wees.*



"Vanoggend het jy helpende hande gehad toe jy al daardie kruideniersware ingebring het én jy het my gehelp om dit alles weg te pak."

Hoe implementeer ons dit in ons gesin? *Hoe ons met mekaar praat.*



"Jy het op 'n sagte en omgee-maniër met jou broer gepraat vanoggend. Ek waardeer dit."

Vra jy of Sê jy?

'n Ma het eenkeer met my gedeel:



My kinders besef nie dat ek nie eintlik vir hulle vra nie. Ek maak 'n beleefde versoek. Dit verbaas my dat hulle dit nie verstaan nie."

Toe ek haar vir 'n voorbeeld vra was dit duidelik waarom haar kinders nie reageer nie:



"Sal ons almal in die motor klim, liefie?" of "Liefie, ons moet seker nou begin klaar maak om te ry."

As keuses op 'n spektrum was, dan is voorstelle aan die verste linkerkant daarvan. 'n Voorstel is die sagste manier om 'n kind aan te spoor om aksie te neem, want dit maak 'n wye verskeidenheid opsies oop. Dit gee die kind 'n groot oop ruimte om te besluit teen dit wat jy hulle 'noui' om te doen. En na 'n lang, vermoeiende dag maak dit nie regtig saak of jy voorstel of vra nie – albei kan jou kind verward laat voel en jou, as ouer, laat voel asof jy jou gesag verloor het.

Voorstelle en versoeke (hetsy beleefd of nie) gee jong kinders te veel opsies en te veel besluitnemingsmag op 'n ouderdom wanneer hulle dalk nie daarvoor gereed is nie, wat 'n kind kan verwar en 'n ouer kan frustreer. Wanneer jy 'n voorstel of 'n versoek maak assosieer 'n kind dit met 'n keuse. En wanneer hulle aan 'n keuse dink word die deel van hul brein wat moet besluit oor wat veilig en goed voel in plaas van wat reg is vir ander, geaktiveer. Die groter prentjie is nie regtig in fokus vir kinders onder 'n sekere ouderdom nie.

Duidelike leiding gee 'n kind die gerusstelling van die wete dat daar 'n sorgsame, maar ferm teenwoordigheid is wat die skip stuur. Eenvoudiger gestel, 'n kind verstaan dat daar iemand is wat die gesin se reis lei. Jy is die Kaptein van hierdie skip.

VOORBEELD

'n Goeie aanwysing...

verduidelik verwagtinge.



"Dit is tyd om in die motor te klim."

is empaties, maar ferm.



"Ek verstaan dis moeilik vir jou, maar ons moet nou ry, Pieter."

verduidelik gesinswaardes.



"In ons gesin probeer ons woorde te kies wat respek toon."

is gesaghebbend en warm.



"Ligte uit wanneer jy die bladsy klaar gelees het, Elisha. Môre is 'n groot dag vir jou."

berei voor vir die instruksie



"Trek jou skoene aan, want ons gaan binnekort vir Danny oplaai."

skep 'n gevoel dat jy en jou kind in dieselfde rigting gaan.



"Dis hoe ons dit doen, Sophie."



How you communicate with your child has a resounding impact on the likelihood that he or she will take you seriously and comply with instructions."

KIM JOHN PAYNE

Waarheen ons gaan, en hoe ons daar gaan kom

'n Aanwysing help 'n kind om 'n idee van die groter prentjie te kry. Jy sit die gesinsprioriteite uiteen wat vorm aan die dag gee en die kind help verstaan waarheen hierdie deel daarvan op pad is. Instruksies bied struktuur en rigting. Hulle breek vir die kind ingewikkelde aksies op in kleiner, meer doenbare stappe.

VOORBEELD



Voorstel: "Lisa, wil jy in die motor klim?"

Instruksie: "Lisa, dis nou tyd om die fiets weg te sit en in die motor te klim. Sit asseblief die fiets terug in die motorhuis en maak seker dat jy die deur toemaak."



Voorstel: "Is dit respektvolle woorde? Wil jy aan 'n verskoning dink?"

Instruksie: "Iets moet jou pla. Jy kan jou boek hier lees totdat jy gereed is om vir ons te sê wat aangaan sodat ons dinge met Anna kan regstel."

Wanneer 'n aanwysing gevolg word deur 'n instruksie, gee jy 'n kind eers die groter prentjie (waarheen ons gaan) en dan die klein stappe wat nodig is om daar te kom (hoe ons daar gaan kom).

Aanwysing (groter prentjie): "Deon, ons gaan binnekort vertrek, want ons moet jou broer vandag vroeg oplaai."



En dan volg ...

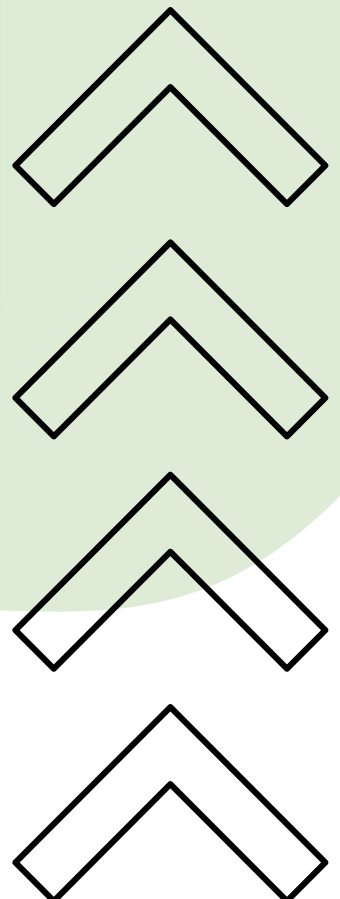
Instruksie (gefokusde prentjie): "Kom help my om jou middagete in jou rugsak te sit voordat ons ry en dan moet ons ons jasse aantrek. Dit het vandag regtig koud geword."

Die voorbeeld hierbo kan maklik aangepas word vir kleuters en tieners.



TODDLER TIP

Onthou dat kleuters sukkel om te veel inligting op een slag te verwerk. Jy sal dus die instruksies in kleiner stappe moet opbreek. Hulle het ook nie 'n sin vir tyd nie, so hou dit by 'gaan binnekort ry' eerder as 'oor twee minute'.



TYDENS DIE STORM

Jy het 'n grens gestel, maar jou kind reageer nie positief daarop nie.

WAG VOOR JY REAGEER

Wag vir 'n oomblik. Haal drie keer diep asem en raak bewus van jou gedagtes. Navorsing toon dat hoe jy jou kind se gedrag interpreteer bepaal hoe jy gaan reageer. As jou eerste gedagte is "Hy is stout. Hoekom doen hy dit aan my?" sal jy waarskynlik emosioneel daarop reageer.

Maar as jy jou gedagtes verander na "My kind sukkel," skep jy ruimte vir empatie. Dit sal jou help om gereguleerd en emosioneel te reageer.

STEL EERS VAS WAT DIE BEHOEFTE AGTER DIE GEDRAG IS

Om ons emosies te reguleer is 'n redelike volwasse vaardigheid. As volwassenes kan ons dalk ons impuls beheer wanneer ons in die versoeking kom om te skree, vloek of gewelddadig teenoor iemand op te tree. Kinders het egter nie hierdie vaardighede nie; ten minste nie op dieselfde vlak as volwassenes nie. En hierdie verskil in emosie-reguleringsvermoë is die oorsaak van baie stres vir ouers wat verwag dat hul kinders dieselfde vermoëns as hulle sal hê. Trouens, selfregulering neem jare om te ontwikkel.

So jou volgende stap sal wees om nuuskierig te raak. Nuuskierigheid is die hoeksteen van effektiewe dissipline. Voordat jy ooit op jou kind se gedrag reageer, vra jouself 'n vraag: "Ek wonder hoekom my kind dit gedoen het?" Is daar 'n sensoriese probleem? Is my kind oormoeg en verwerk hy nie meer inligting logies nie? Het my kind meer konneksie van my nodig? Kort my kind 'n spesifieke vaardigheid? Bekommer of stres my kind oor iets? Kalm probleemoplossing en deernis is die primêre instrument van samewerking.

VALIDEER

Validering beweeg 'n kind van reaktiwiteit na ontvanklikheid. Deur validering kan ons hul interne storm kalmeer en hulle ondersteun om beter besluite te neem. Wanneer hulle ons liefde en aanvaarding voel, selfs wanneer hulle weet dat ons nie van hul optrede hou nie, sal hulle meer in beheer voel en die uitvoerende funksie van hulle brein sal geaktiveer word. Dit help hulle om minder reaktief te voel en meer ontvanklik te kan wees vir die les of vaardigheid wat ons hulle wil leer.



TODDLER TIP

Kleuters is in die middel van 'n groot 'breinsprong' en is geneig om meer emosioneel te wees. Wees 'n voorbeeld deur kalm en deernisvol te bly terwyl jy struktuur handhaaf.



"Dit is moeilik vir jou."

"Ek kan sien jy voel [emosie]."



TWEEN & TEEN TIP

Tieners is in die greep van groot hormonale en sosiale veranderinge. Probeer verstaan wat hulle probeer sê en bespreek dan vanuit 'n volwasse perspektief wat jy dink of hoe jy daaroor voel. Ons rol is om hulle te help om besluite self te neem eerder as om besluite vir hulle te neem.



Hmm... Ek mag dalk 'n ander idee hê van wat daai uitdrukking beteken. Help my om te verstaan wat jy dink dit beteken?"

"Ek verstaan dat jy hartseer is. Jy wou regtig na die partytjie gegaan het."

LUISTER

As jy soos die meeste van ons is, praat jy heeltemal te veel wanneer jy dissiplineer. Om te veel te praat wanneer jy in gesprek is met 'n emosioneel geaktiveerde kind is glad nie effektief nie. Wanneer jou kind se emosies ontplof is dit definitief nie die tyd om hom van jou standpunt te probeer oortuig nie. Die probleem met 'n logiese redenasies soos "Hy het nie bedoel om jou te slaan toe hy die bal gegooi het nie" is dat dit aanvaar dat die kind in staat is om op hierdie oomblik rede te hoor en daarop te reageer. Wanneer jou kind seergemaak, kwaad of teleurgesteld is, funksioneer die logiese deel van sy brein nie ten volle nie. Luister regtig na wat jou kind sê. Moenie wat jy hoor te letterlik interpreteer nie. Jou taak is om die gevoelens in die woorde te hoor.



TODDLER TIP

Jy kan jou kleuter help om die woorde te vind om sy ervaring te beskryf, maar moedig hom ook aan om sy ervaring vanuit sy eie perspektief te deel sonder om te oordeel.



"Jy voel regtig hartseer dat Johan nie met jou wou speel nie. Ek sou dieselfde gevoel het."



TWEEN & TEEN TIP

Te veel praat, veral in hierdie stadium van ontwikkeling, vererger dikwels die probleem. Veral wanneer hulle in die moeilikheid is en reeds verstaan wat hulle verkeerd gedoen het.



"Dit het regtig seergemaak dat jy nie genooi is nie, nè? Ek sou ook uitgesluit voel."

REFLEKTEER WAT JY HOOR

Wanneer jy reflekteer wat jy hoor fokus jy spesifiek op wat jou kind eintlik vir jou gesê het. Dit gaan daaroor om hul emosies te herken en empatie te hê. As jy dit sensitief hanteer laat dit 'n kind toe om gehoor en verstaan te voel. Wees egter versigtig met hoe jy gevoelens weerspieël. Jy wil nie een van jou kind se tydelike emosies in iets groter en meer permanent verander as wat dit werklik is nie.

VOORBEELD

Kom ons sê byvoorbeeld jou sesjarige raak so ontsteld oor haar ouer broer se voortdurende geterg dat sy oor en oor begin skree: "Jy's dom en ek haat jou!"

Jy troos haar, wys deernis deur tot op haar vlak te kom, haar vas te hou, haar rug te vryf en seker te maak dat jou lyftaal empatie kommunikeer. Jy wil ook jou kind help om te onderskei tussen hul gevoelens en hul optrede.

Jy valideer haar ervaring:



"Ek weet, skat, ek weet. Jy is regtig ontsteld."

Jy luister na haar gevoelens, dan weerspieël jy terug na haar wat jy hoor:



"Jy voel so kwaad, nè?"

Nou kom die moeilike deel waartydens jy versigtig moet wees. Jy wil hê jou dogter moet haar gevoelens beter verstaan, maar verhoed dat sy haar onmiddellike emosies in langer blywende persepsies verander. Die doel van jou reaksie moet wees om seker te maak jou kind verstaan dat jy haar ervaring begryp.



"Ek blameer jou nie dat jy so kwaad is nie. Ek hou ook nie daarvan as mense my so terg nie. Ek weet jy is lief vir Johan en dat julle twee net 'n paar minute gelede so baie pret saam gehad het. Jy is nou nogal kwaad vir hom, nè? Jy mag so voel, maar jy kan nie altyd doen wat jy wil nie."

NA DIE STORM

Nadat die emosionele storm verby is behoort jy die boonste uitvoerende brein te kan betrek.

VOORBEELD

Kom ons kyk na die volgende voorbeeld om te sien hoe die verskillende tipes gevolg toegepas kan word.

'n Ma van 'n sesjarige dogtertjie het 'n klein boksie kryte gevind toe sy en haar dogter haar dogter se kamer skoongemaak het. Hulle het 'n paar dae tevore skoolbenodigdhede gekoop en haar dogter wou verskriklik graag hierdie spesifieke kryte gehad het. Die ma het nie die kryte gekoop nie, maar haar dogter het dit in elk geval in haar sak gesteek. Toe die ma die kryte vind het sy besluit om haar dogter direk daaroor te vra. Die dogtertjie het die kryte in haar ma se hand gesien en haar ma se verwarde uitdrukking het haar aanvanklik vol vrees en skuldgevoelens gelaat.

In 'n oomblik soos hierdie gaan die ouer se reaksie grootliks bepaal wat 'n kind uit die ervaring wegneem.

ONLOGIESE GEVOLG (STRAF)

Die ouer wat op straf fokus sal dadelik skree, slaan, die kind na haar kamer stuur of iets wegneem waaroor sy opgewonde is. Die gevolg het geen direkte verband met die kind se probleemgedrag en wat die ouer as gevolg daarvan voorstel nie. In plaas daarvan om haar aandag te vestig op die gevoel wat binne haar opborrel, of in plaas daarvan om te dink aan die besluit wat sy geneem het toe sy die kryte uit die winkel geneem het, sal al haar aandag fokus op hoe gemeen haar ouer is omdat sy haar so gestraf het.

NATUURLIKE GEVOLG

Die ma het haar kind tyd gegee om bewus te raak van die ongemaklike, waardevolle, natuurlike skuldgevoelens wat sy gevoel het as gevolg van die neem van iets wat nie hare was nie. Ja, skuldgevoelens kan gesond wees wanneer dit 'n bewys is van 'n gesonde gewete. Toe die ma met haar dogter praat het sy langs haar gaan sit en 'n innemende gesprek het gevolg waartydens die sesjarige eers ontken het dat sy die kryte geneem het, toe gesê het sy onthou nie en later, met die ma wat geduldig wag, uiteindelik verduidelik het dat haar ma niks het om oor bekommerd te wees nie, want "ek het gewag totdat die tannie met die groot hare nie meer gekyk het nie" om die kryte in haar kortbroek se sak te sit. Op hierdie stadium het die ma baie vrae gevra wat haar dogter aangemoedig het om konsepte te deurdink wat sy nog nie oorweeg het nie: "Weet jy wat word dit genoem om iets te neem wat nie aan jou behoort nie?" "Is steel teen die wet?" "Het jy geweet dat die 'tannie met die groot hare' in die winkel haar geld gebruik het om daardie kryte te koop sodat sy dit in haar winkel kon sit?"

In reaksie hierop het die dogter haar kop verder laat sak haar onderlip het begin bewe en groot trane het oor haar wange begin rol. Sy het duidelik sleg gevoel oor wat sy gedoen het. Terwyl sy stilweg gehuil het, het haar ma haar nader getrek, haar nie afgelei of die proses van wat reeds natuurlik gebeur het, gestop nie, maar vir haar gesê: "Jy voel sleg daarvoor." Die dogter het geknik terwyl die trane aangehou het. Die ma kon haar dogter troos en by haar wees in hierdie oomblik waar die dissiplinêre proses natuurlik voortgegaan het. Die ma het haar vasgehou en haar toegelaat om te huil en na 'n paar minute het sy gehelp om die trane af te vee en haar dogter aangemoedig om diep asem te haal. Daarna het hulle kortliks hul gesprek voortgesit en oor eerlikheid, respek vir ander se eiendom en waarom dit belangrik is om die regte ding doen, selfs wanneer dit moeilik is, gepraat.

Hierdie mamma het 'n samewerkende, reflektiewe gesprek begin en dissipline natuurlik laat ontstaan deur bloot haar dogter se aandag te rig op die interne skuldgevoelens wat sy reeds gevoel het. Deur haar dogter toe te laat om haar boonste brein in te span en te reflekteer op hoe haar gedrag ander beïnvloed het, eerder as om net onmiddellike gevolge uit te lê, het haar dogter 'n paar lesse oor etiek en moraliteit geleer.

LOGIESE GEVOLG

Soms is natuurlike gevolge genoeg om die les oor te dra. In hierdie voorbeeld mag 'n logiese gevolg gepas wees. Die kind is oud genoeg dat jy haar twee keuses kan gee:



“Jy kan óf die kryte vir die ‘tannie met die groot hare teruggee’, óf jy kan van jou sakgeld neem om daarvoor te betaal.”

In hierdie voorbeeld het die dogtertjie die kryte terugbesorg. Les geleer.

‘n Finale Gedagte

Wanneer ons respektvolle dissipline in ouerskap beoefen sal beide ons interne en eksterne houdings verander en sal ons meer aanpasbaar word. En jy sal jou vermoë om te verstaan wat werklik nodig is, verbeter.

Ek hoop werklik dat hierdie metode van dissipline ons as ouers en ons kinders kan lei om meer oop gemoedere en meer omgee-harte te hê.

DISCIPLINE STAPPE

Wat is die behoefte?



1 **kalmeer jouself**



2 **kommunikeer vertroosting**

KONNEKSIE-
SIKLUS



3 **valideer**



4 **luister**



6 **bespreek gevolge**

Is 'n natuurlike gevolg genoeg?

5 **reflekteer**



WAT JY KAN SÊ OM KONNEKSIE TE BEHOU

Wanneer jy in die konneksie siklus is sal jou woorde help om jou kind te laat voel dat jy verstaan. Sodoende sal jy jou kind bemagtig. Kinders het minder korreksie en meer teenwoordigheid nodig - 'n stil boodskap wat sê: "Jou stem maak saak." Dit sal julle konneksie versterk.

1-5 JAAR



Ek is hier. Jy is veilig.

Disregulering is 'n uitroep vir konneksie.
Jou kalmte is die anker.

5-7 JAAR



Ek kan sien jy voel _____. Dit is oukei om so te voel. Ek is hier as jy wil gesels.

Jou kind sal veilig voel wanneer jy hom wys dat jy hom raaksien, dat sy emosies vir jou belangrik is en dat jy daar is vir hom.

8-11 JAAR



Ek sou ook ____ gevoel het as dit met my moes gebeur het.

Wanneer jy jou kind se emosies erken sal hy volgende keer gemaklik voel om sy gedagtes deel.

12+ JAAR



Ek kan sien jy sukkel met _____. Kan jy my help om te verstaan hoe ons dit vir jou makliker kan maak volgende keer?

Wanneer jy jou kind aanmoedig om sy eie maniere te skep om frustrasie te hanteer help jy hom om probleemoplossingsvaardighede te bou.

WENKE

Jou stemtoon sê meer as wat jou sin ooit sou kon. Praat eerder sagter as harder.

Voordat oplossings gevind kan word moet emosies gesien word.

