

Dr ST Potgieter

Twaalf riglyne om gelukkige kinders te vorm

Ek het in my praktyk oor baie jare die hartseer van ouers beleef. Ouers wat bekommerd is, en dikwels in wanhoop verkeer, oor hul kinders. Kinders wat afdwaal en op die verkeerde paaie beland. Kinders wat opstandig en rebels raak. Kinders met verkeerde vriende. Verkeerde gewoontes. Ongemotiveerde kinders. Swak skoolprestasie. Swak selfbeeld. Jongmense wat die verkeerde koers met hulle lewe kies. En so kan die lys aangaan.

Ouers vra dikwels wat het hulle verkeerd gedoen. Vandag wil ek egter na die positiewe kyk en twaalf dinge bespreek wat kinders nodig het. Twaalf dinge wat jy kan doen om jou kind te help om sy ware indentiteit te ontdek, sy menswees uit te leef en om 'n vastrapplek in die lewe te kry. Natuurlik is dit nie volledig nie en sal jy nog gedagtes kan byvoeg. Wanneer jy as ouer egter hierdie twaalf dinge implementeer in jou huis, sal dit reeds aan jou kind 'n goeie basis gee en hom help om 'n gesonde persoonlikheid te ontwikkel.

- **Leer jou kind van God:** Neem jou kind kerk toe. Gesels met jou kind oor God. Lees saam met jou kind uit die Bybel. Leer jou kind om te bid. Leef die liefde van Jesus uit. Maak lofprysing en aanbidding deel van julle huishouding.
- **Voorsien aan jou kind se basiese behoeftes:** Wanneer jou kind honger is, gee hom kos. Wanneer hy siek is, neem hom na die dokter. Wanneer hy probleme het, luister na hom. Wanneer hy sukkel op skool, kry hulp vir hom. Wanneer hy hartseer is, vertroos hom. Wanneer hy met probleme worstel, ondersteun hom. Wanneer hy bang is, gee veiligheid en versorging. Wanneer hy eensaam is, sê jy is lief vir hom.
- **Gee jou kind geborgenheid:** 'n Kind wil in sy ouerhuis geborge voel. Geborge het die betekenis om versorg en veilig te voel. Jou huis behoort die veilige hawe vir jou kind te wees – fisies sowel as emosioneel. 'n Kind wat geborge voel, sal weet wanneer die lewe teen hom draai, dat hy by sy ouers veiligheid en hulp kan kry.
- **Stabiliteit en roetine:** 'n Huis waarin 'n gesonde stabiliteit en roetine gevestig is, dra by tot jou kind se emosionele stabiliteit. Dit beteken nie 'n ongenaakbare en rigiede stel reëls nie. 'n Gebalanseerde struktuur en roetine

gee egter vir jou kind veiligheid, sekerheid wat om te verwag, en grense waarbinne hy kan funksioneer.

- Gee vir jou kind liefde: 'n Kind het liefde en vertroeteling en sagtheid nodig. Dit is nie net 'n baba en kleuter wat liefde nodig het nie, maar ook jou opstandige tiener het 'n hunkering na ouerliefde. Dit is wanneer 'n kind ervaar sy ouers koester hom met liefde dat sy menswees tot 'n gesonde persoonlikheid ontwikkel.
- Wees betrokke by jou kind: Woon jou kind se aktiwiteite by. Staan langs die sportveld en skree. Sit in die saal by jou kind se konsert en klap hande en neem foto's. Wees by jou kind se prysuitdeling. Kinders het 'n behoefte aan hul ouers se teenwoordigheid wanneer hulle deelneem.
- Gee jou kind erkenning: 'n Kind wil geprys word. 'n Kind wil hoor sy ouers is trots op hom. 'n Kind wil weet sy ouers waardeer wat hy doen. Soveel kinders kry net aandag wanneer hulle verkeerd doen, en tree later negatief op net om hul ouers se aandag te trek. Moedig jou kind aan wanneer hy presteer. Wees egter eerlik en moenie die heuningkwas te oordadig gebruik nie – kinders weet gou wanneer iemand vals is. Laat jou kind spesiaal voel. Gee aan jou kind erkenning en aanvaarding.
- Tyd en aandag: Jou kind het jou tyd en aandag nodig. Gee jou kind die beste van jou tyd en aandag – dis jou taak en roeping as ouer om dit te doen. Soveel ouers doen dit nie en wonder dan hoekom hulle kinders so verkeerd uitdraai in die lewe. As jy nie tyd en aandag aan jou kind gee nie, dinge saam met jou kind doen nie, dan gaan jou kind wel by iemand anders tyd en aandag soek – en jou kind sal deur daardie persoon beïnvloed word. Gee jou kind tyd en aandag, maar ook die fisiese aanraking soos 'n drukkie.
- Wees 'n voorbeeld vir jou kind: Kinders kom as baba's in die wêreld en dan moet hulle ontwikkel en leer. Kinders leer veral deur die voorbeeld van die ouer. Jou voorbeeld lei jou kind om sy eie persoonlikheid en karakter te ontwikkel. Watter voorbeeld kan jy aan jou kind stel? Begin by die vrug van die Gees (Gal 5:22) en leef dit uit: liefde, blydschap, vrede, lankmoedigheid, vriendelikheid, goedheid, getrouheid, sagmoedigheid, selfbeheersing. Onthou: jou kind het 'n behoefte aan 'n voorbeeld.
- Kommunikasie: Jy moet met jou kind praat. Dit is hoe jy gaan weet wat in jou kind se wêreld aangaan. Dis hoe jy weet wat jou kind dink en voel. Dit hoe jy weet wat jou kind nodig het en waar jy hom kan help. Dis deur gesprek

wat jy ook jou kind onderrig en dissiplineer. Deur woorde vertel jy vir jou kind hoe lief jy hom het. Onthou egter: kommunikasie beteken nie net dat die ouer praat en die kind luister nie. Kommunikasie beteken 'n wisselwerking waar beide praat en luister. Jy as ouer moet soms stilbly en luister. As 'n kind nie die vertrouwe het om met jou te praat nie, sal hy na iemand anders vir raad en advies gaan – en somtyds is dit waar dinge skeef loop.

- Ouers moet die grense trek en dissipline toepas. Dissipline begin by die voorbeeld wat jy as ouer stel, betrokkenheid van jou as ouer en opbouende kommunikasie met jou kind. Stel dit eers in plek voordat jy ander vorme van dissipline oorweeg.
- Gee jou kind 'n toekomspektief: Gesels en praat met jou kind oor sy toekoms. Help hom om 'n gesonde perspektief te ontwikkel met betrekking tot sy potensiaal en die moontlikhede vir die toekoms. Help hom om opgewonde te raak oor die lewe, stel hom positief bloot aan mense en plekke en dinge, ontwikkel sy belangstellings en aanlegte, en wys vir hom jy gee om vir sy lewe en sy toekoms. Skep vir jou kind geleenthede. Moedig hom aan. Leer hom nuwe dinge. Dit alles sal jou kind inspireer vir die lewe, om ambisie te ontwikkel en om die regte keuses te maak.

'n Sprankie wysheid vir die dag

“Daar is geen groter naam vir 'n leier as moeder of vader nie. Daar is geen leierskap meer belangrik as ouerskap nie.” – Sheri L. Dew –

Wanneer jy eensaam, bekommerd en hartseer is oor dinge in jou lewe, moet jy nie skaam wees om 'n sielkundige te gaan sien nie. Hulle is daar om jou te help en by te staan.

Mag die Here se genade met jou wees.

ST Potgieter