

GESELS met kinders en tieners

VOOR DIE GEWELD & ONLUSTE IN SA



MAAK TYD EN WEES GEDULDIG

Wanneer ons angstig en onseker is, kan dit moontlik oorspoel in ongeduld en irritasie. Wees in hierdie tyd so geduldig as moontlik teenoor jou kinders. Wees ontvanklik en beskikbaar om met jou kind te gesels oor hul ervaring, gevoelens en gedagtes.

STRAAL KALMTE UIT

Wees 'n bron van kalmte en vermy aggressiewe "in die lug" opmerkings wat vanuit 'n plek van frustrasie kom. Wanneer die aggressie daar buite in ons houdings en opmerkings deursyfer verskerp dit kinders se angs.



BEVESTIG GEVOELENS

Dit is belangrik om nie kinders en jongmense se gevoelens (veral angs, woede, hartseer en vrees) te probeer wegpraat of afskiet nie.



Bied ruimte vir hulle om breedvoerig daaroor te gesels. Luister aandagtig en echo wat hul sê terug na hulle bv. "Ek hoor jy sê..." of dit met 'n vraende stemtoon te herhaal.

Bevestig hul gevoelens deur te sê: "Ek kan verstaan dat jy so voel."

Help hulle om te verwoord wat hulle voel deur te vra wat die liggaamlike sensasie is wat hulle voel bv. hul bors voel swaar, keel trek toe, maag trek saam ens.

Bevestig dat God by ons is, ook wanneer ons so voel.

VRA EERDER AS SÊ

Bied ruimte vir jou tiener/kind om hul eie gedagtes te verwoord eerder as om vir hulle te sê wat om te dink. Vra:

- *Het jy enigiets aanlyn gesien of boodskappe gekry oor die onluste?*
- *Hoe dink/voel jy daaroor?*

Indien hulle iets sê waarmee jy nie saamstem nie, vra vrae daaroor eerder as om met hulle anders te probeer oortuig.

KWEEK EMPATIE EN GOEDHARTIGHEID

Kweek empatie en goedhartigheid (kindness), eerder as oordeel en vrees, deur mekaar te help om gebeure in konteks te plaas. Destruktiewe gedrag is gewortel in dieper, langdurige kwessies van ongeregtheid. Vra:



- *Ek wonder hoe voel mense wat so optree?*
- *Ek wonder wat hul dryf om dit te doen?*
- *Ek wonder waarom is hulle so kwaad?*
- *Hoe voel jy gewoonlik en wat doen jy wanneer jy voel iets is onregverdig?*

Wanneer julle bid hieroor, bid ook vir die mense wat deelneem aan die destruktiewe aksies

SIEN DIE BREËR KONTEKS

Onthou dat Suid-Afrika nie alleen is in hierdie ervaring nie. Ons is deel van 'n wêreld waarin daar soms vir 'n verskeidenheid redes onluste uitbreek. Dink maar aan Frankryk, Italië, Engeland, die VSA ens waar daar oor die afgelope jare groot protes aksies was. Dit gaan altyd weer verby, maar hoe ons in hierdie tyd daaroor praat, teenoor mense optree, en hiervandaan vorentoe beweeg is wat saak maak.

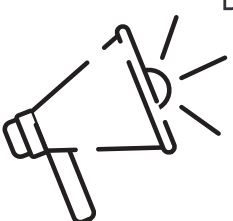


KWALITEIT TYD



Maak 'n plan om die aktiwiteite wat julle gesin/familie naby aan mekaar laat voel, saam te doen.

WEES VERSIGTIG WAT JUL SÊ OOR ONS LEIERS



Dis nooit behulpsaam om onnodige wantroue by kinders te skep in hul leiers nie. Hoewel ons kinders wil help om kritiese denke te ontwikkel, is dit nie sinvol om bv. hul onderwyser of skoolhoof te "bad mouth" nie. Dieselfde geld vir ons land se leiers.