

Vroueflitse

Somer 2022

*Medewerkers Vroueflitse
Somer 2022-uitgawe:*

Redakteur en bladuitleg
Mari-lizé Beukes

Subredakteur

Mari-lizé Beukes

– Kleur jou jaar in met liefde,
omgee en lag!
(Geestesgesondheid)

– Toksiese ouerskapfoute
(Ouerbetrokkenheid)

Taalversorging

Mari-lizé Beukes

Tessa Oppermann

Webblad

www.nhsv.org.za – sien
afdeling Publikasies vir
Vroueflitse-skakel

Teken in op *Vroueflitse*: Stuur
'n e-pos aan Rozelda Nel
admin@nhsv.org.za

Tel 012 325 0117
NHSV kantoor

Vroueflitse is 'n mondstuk
van die NHSV met artikels
gefokus op die toerusting van
vrouelidmate.

Individuele skrywers dra self
die verantwoordelikheid vir
die feitelike inhoud van en
beskouings in hul artikels.



*Soms in die golwe van verandering
vind jy die regte pad...*

*Soms het jy nodig om tot stilstand te kom
om jou siel te vind...*

Kleur jou jaar in met liefde, omgee en lag!

Mev Mari-lizé Beukes

Al die skryfbehoeftes vir die nuwe skooljaar is in Januarie reeds aangekoop, en Februarie se Valentynsdaggeskenke is nou op sommige van ons se inkopielysies geskryf. 'n Geskenke om iemand vir wie jy omgee en lief is, se dag op te helder en te sê ek is lief vir jou!

As jy vir jouself 'n geskenke kon gee, wat sou jy vir jouself wou toedraai met liefde, omgee en lag? Om vir ander om te gee en lief te wees, moet jy eers vir jouself omgee en lief wees. Jy moet dus eers vir jouself iets gee wat 'n blywende impak op jou lewe gaan hê om jou deur die dag, weke, maande en die jaar te dra. Iets wat nie verdwyn soos Valentynsdagsjokolade nie, maar wat by jou bly en positief bydra tot jou elke dag se bestaan met sy goeie en minder goeie tye!



Volgens dr Sarah Sarkis, 'n kliniese sielkundige, skrywer en motiveringspreker, skryf sy in 'n artikel op haar blog dat daar vyf *geskenke* is wat jy vir jouself kan gee vir die jaar wat voorlê.

1. Doelwitte

In plaas van nuwejaarsvoornemens, kan jy eerder vir jou korter en meer bereikbare doelwitte stel wat jou geluk 'n hupstoot kan gee.

Wanneer ons realistiese korttermyn doelwitte vir onself stel, motiveer dit ons om dit te bereik en stimuleer dit al die goedvoelhormone wat belangrik is vir ons geestesgesondheid.

Gee jouself krediet vir elke stap wat jy bereik en dink aan die impak wat dit kan hê op jou geluk, jou verhoudings en selfs jou werk.

Begin byvoorbeeld met 'n week van nuwe geregte probeer, of 'n week van stap saam met jou troeteldiere, of begin 'n nuwe stokperdjie. Dit is bereikbaar, jy kan daardie doelwit afmerk, en gelukkig en tevrede voel met wat jy bereik het.

2. Vrye tyd

Stel jou grense baie duidelik van waar jy betrokke wil wees en saam met wie jy dinge wil doen. Wanneer jy te veel ysters in die vuur het, gee jy van jou vrye tyd prys wat vir jouself bedoel is.

Ons gesinne, kollegas en die wêreld daar buite wil almal 'n deel van ons en ons tyd hê. Dalk voel dit goed om oral betrokke te wees, maar in die proses verloor jy jouself.

Jy is dalk bang om vir mense NEE te sê, of jy is bang jy loop iets mis. Beskerm jou vrye tyd deur tyd vir jouself te maak. Dit is 'n belangrike basis vir jou geestesgesondheid.

3. Slaap

Die digter DF Malherbe sê: *Wat is die slaap 'n wondersoete ding!* Genoeg slaap elke nag beïnvloed jou gemoedstoestand en gesondheid.

Min slaap veroorsaak dat jy sukkel om jou emosies te reguleer. So word jy vasgevang in daardie patroon van min slaap en buierigheid wat negatief inwerk op jou geestesgesondheid.

Hou by 'n vaste roetine sodat jy genoeg ure kan slaap elke nag. Kwantiteit sorg vir genoeg ure, kwaliteit sorg vir 'n ordentlike nagrus, en konsekwentheid kweek 'n roetine wat broodnodig is vir jou geluk.

4. Oefening

Genoeg oefening stel endorfiene vry wat ons goedvoelhormone noem.

Deur oefening in die buitlug te doen, verbeter jou kanse nog meer om ook jou geestesgesondheid en geluk met die sonligterapie se vitamien D 'n hupstoot te gee.



Al doen jy net oefening aan die begin van elke dag vir 15 minute – wat saak maak, is dat jy begin het.

Oefen saam met 'n oefenmaat – dit is moeiliker om nee te sê vir oefening wanneer jy weet iemand wag vir jou om saam met jou te oefen.

5. Introspeksie

Introspeksie is nodig van tyd tot tyd en het 'n direkte impak op jou daaglikse geluk. Dink elke dag aan iets wat jou dankbaar en gelukkig maak en hoe jy daarop kan voortbou.

Sodra jou fokus op die regte plek is, word die legkaart gewoonlik voltooi en is dit makliker vir jou om as 'n gelukkige mens uit te reik na ander. Die negatiewe dinge hanteer jy, maar ons fokus op die positiewe!

As jy fyn luister, sal jy geluk hoor lag, sommer in die gewone dinge van elke dag!

Moenie dat omstandighede of mense jou vreugde steel nie! Jy verloor nie vriende wanneer jy vir jouself opstaan en grense begin stel nie – jy verloor wel manipuleerders wat op jou gevoel speel, mense wat jou gebruik vir hul eie gewin, en afknouers van jou geestesgesondheid.

Niks gaan jou gelukkig maak indien jy nie kies om gelukkig te wees nie. Geen persoon kan jou gelukkig maak nie, tensy jy kies om gelukkig te wees. Geluk gaan nie aan jou deur kom klop nie – geluk straal van binne jou na buite! Los die verlede by gister: Wees dankbaar vir vandag – sien hoopvol uit na die toekoms!

Wees goed vir jouself en maak tyd vir jouself!

Hou jou gedagtes positief, want dit word jou woorde.

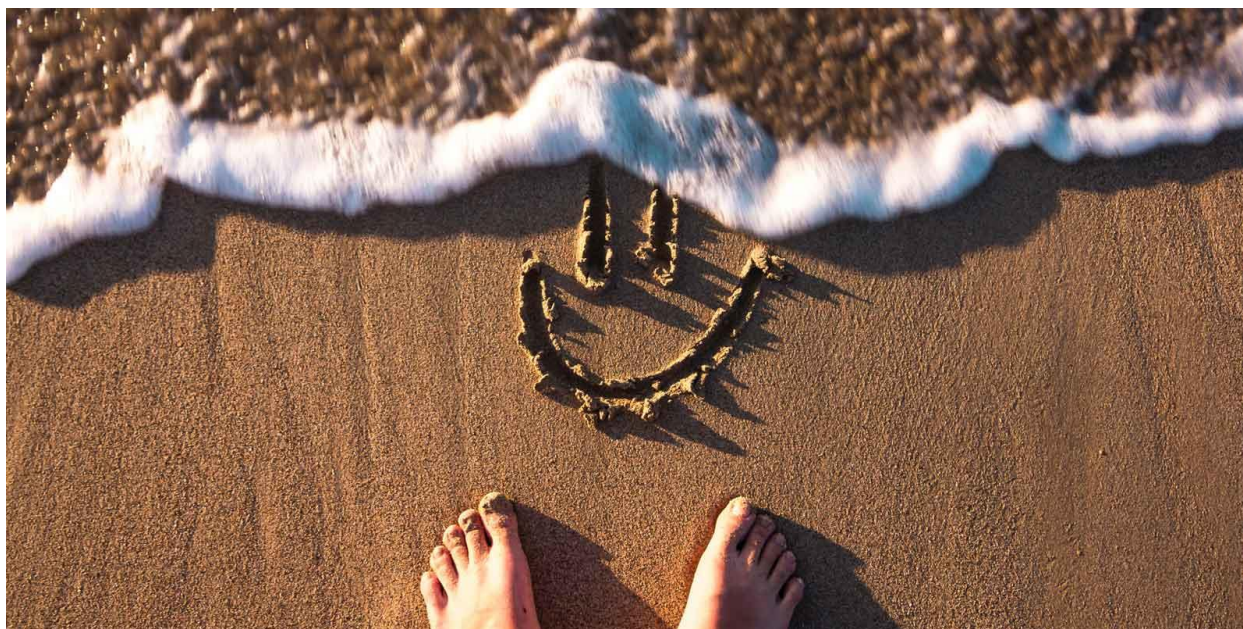
Hou jou woorde positief, want dit word jou gedrag.

Hou jou gedrag positief, want dit word jou gewoontes.

Hou jou gewoontes positief, want dit word jou waardes.

Hou jou waardes positief, want dit bepaal jou bestemming.

Ghandi



Toksiese ouerskapfoute

Mev Mari-lizé Beukes

Wanneer ons as ouers ons kinders grootmaak, wil ons graag hê dat hulle suksesvolle, afgeronde kinders moet wees met 'n omgeehart vir hul naastes – hul gesin, familie, vriende, troeteldiere, en later kollegas by hul werk. Hierdie positiewe eienskappe begin by die gesin – in ons huise waar hul kinderstemme en gevoelens gehoor word en leiding gegee word deur liefdevolle ouers.

Navorsing wys dat kinders reeds op driejarige ouderdom empatie en omgeegevoelens wys en dat hulle dan reeds verstaan dat hul gevoelens en ondervindinge kan verskil van dié van hul maats en gesin.



In die artikel *Raising successful kids* deur dr Traci Baxley, professor in opvoedkunde, skrywer en ouerskapbegeleidingsterapeut, deel sy haar kommer oor die regte leiding tydens die grootmaak van kinders. Sy wys op die foute wat ouers maak met die opvoeding van hul kinders wat nog meer **selfsugtige en eiegeregtige kinders** die wêreld instuur wanneer hulle die grootmensewêreld betree.

Toksiese ouerskapfoute wat kinders nadelig beïnvloed:

- Sê JA vir al hul versoeke

Kinders wat alles kry en amper “verdrink” in alles wat vir hulle gegee word, is baie meer behep met hulself en hul eie behoeftes en voel al hoe minder empatie vir ander. Hulle het 'n baie swak werksetiek sodra hulle die beroepslewe binnegaan en tree op asof reëls nie op hulle van toepassing is nie.

Dit beteken jy as ouer moet ook NEE kan sê vir jou kind.

Nee, ek gaan nie agter jou skoonmaak nie – jy gaan dit skoonmaak.

Nee, ek gaan nie die speelding koop wat jy wil hê nie.

Nee, jy praat nie so met my nie.

Sodra hulle die konsekwensies van hul verkeerde optrede begin verstaan, sien hulle dat hul siening nie die enigste siening is nie, maar dat ander mense se sienings ook geldig kan wees – daar is 'n reg én 'n verkeerd.

Wanneer jou kind byvoorbeeld iemand iets lelik noem, mag dit nie net oorgesien word nie, maar moet jy duidelik sê: *Ek hou glad nie van die manier waarop jy met jou broer praat nie. In ons huis praat ons ordentlik met mekaar. Jy noem hom nie weer dit nie.*

Jou kind moet besef daar is gevolge vir sy en haar optrede – dit kan goed of sleg wees. Jy as ouer moet die reëls van vroeg af vaslê – dissipline is 'n spesifieke pad waarop hulle moet leer om te stap.

- Versuim om opvoedingsgeleenthede te skep

Kinders hou hul ouers in alle situasies dop om te sien hoe hul ouers gaan reageer in sekere omstandighede. Met ouerskap wil jy positiewe idees by hulle plant sodat hulle die goeie kan raaksien wat uit hul optrede en besluite kan kom.

Jong kinders moet daaraan blootgestel word om hom- of haarself in ander se skoene te sien. Wanneer jy wil hê jou kinders moet mekaar se belange ook op die hart dra, kan jy byvoorbeeld wanneer toebroodjies vir die kinders gemaak word, vra watter broodjie is wie se gunsteling. Almal hou nie van dieselfde goed nie; met ander woorde, jy lê klem op elkeen se unieke eienskappe – soos wat elkeen gelukkig maak. Ons dra mekaar se belange ook op die hart – nie net ons eie nie.

- Versuim om met hulle te praat oor wat rondom hulle gebeur in die wêreld

Navorsing het bewys dat kinders teen die ouderdom van agt jaar reeds weet dat sy en haar gevoelens nie noodwendig te doen het met wat op die oomblik met hulle gebeur nie, maar dat dit hul omstandighede is wat 'n invloed het op hul gevoelens, soos die Covid-pandemie wat sekere gevolge gehad het vir gesinne, families en mense oral in die wêreld.

Gedurende hierdie ontwikkelingsperiode van kinders kan hulle ook verstaan en empatie



hê vir ander mense of groepe mense se situasies, byvoorbeeld armoede, hongersnood en sosiale kwessies. Gesels met hulle oor nuusgebeure wat hulle sien, goed wat by die skool gebeur of wat hulle in die sosiale media lees. Hulle kan angstig raak oor al hierdie invloede van buite hul gesin, en hulle het ouerleiding nodig om alles in perspektief te stel.

- Gee hulle alles sonder enige teenprestasie

Wanneer kinders geleer word om te werk vir byvoorbeeld hul sakgeld, leer hulle dat almal in die gesin help in die huis en sien hulle die waarde van spanwerk. *Kinders leer dankbaarheid wanneer hulle nie net alles kry nie waarvoor hulle vra nie.*

Jy mors byvoorbeeld nie op die vloer wat jy nou net gewas het nie, want dit het jou lank gevat om dit te was en dan moet jy dit weer van vooraf skoonmaak. Dit leer jou om respek

te hê vir wat ander vir jou doen. Wanneer kinders geld kry van hul ouers, mag hulle dit dalk uitmors. Wanneer hulle vir 'n paar ure take in of om die huis gedoen het om die geld te verdien, gaan hulle twee keer dink voordat hulle dit gaan uitmors.

Leer hulle om dankie te sê – al kry hulle byvoorbeeld iets waarvoor hulle nie gevra het nie by iemand van wie hulle dalk nie hou nie. Daardie persoon het dit gegee met liefde en 'n goeie hart. Respekteer hul goedhartigheid.

- Versuim om hulle van naastediens en naasteliefde bewus te maak
Christenouers het die opdrag om hul kinders op te voed met Christelike waardes, soos wat naasteliefde beteken, en die praktiese uitvoering daarvan. Kinders moet geleer word dat ons die vermoë het om ander mense beter of slegter te laat voel.

Empatie met iemand se situasie en jou hulp om hul probleme te verlig of te help oplos, bewerkstellig vrede en wys dat jy omgee.

Empatie word as 'n kritieke en noodsaaklike leierskapsvaardigheid beskou in die werksplek. Dit kom nie vanself nie en is 'n vaardigheid wat aangeleer kan word – daarom kan ouers 'n reusebydrae lewer in hul kinders se vormingsjare.

Kinders hoef empatie nie altyd op 'n jong ouderdom in woorde om te sit nie, maar hulle kan geleer word dat hulle iemand wat hartseer is beter kan laat voel deur die persoon 'n drukkies te gee, of dalk 'n maatjie wat bang is se hand vas te hou, of iemand te help wat sukkel om 'n klomp pakkies te dra.



Kinders is op 'n jong ouderdom baie vatbaar vir enige invloede en is soos sponse wat alles en almal rondom hulle na-aap deur te kyk, te luister en te doen wat ouers, familie en maats doen. Ouers moet hul kinders se filters wees en hulle wys wat die gevolge is van al ons en ander se optredes en keuses. Filter hul denkwyses en optredes deur hulle op die negatiewe van sekere gebeure te wys. Slegte goed mag nie deur die filter gaan nie en word uitgehaal. Die positiewe en goeie goed wat tot almal se voordeel is, is ons fokuspunt.

Die belangrikste is dat ouers die lesse en opvoeding wat hulle wil oordra aan hul kinders, ook moet uitleef in elke dag se gebeure en situasies – kinders luister nie altyd na wat jy sê nie, maar hulle doen wat jy as ouer doen. *Practise what you preach!*