

## Jou kind se emosionele behoeftes.



Deur Jacolene du Plooy (Speltherapeut/ Play Therapist).  
Pretoria Noord Terapiesentrum  
Tel 083 295 2679

Ouers voorsien elke dag aan kinders se behoeftes. Daar is klere, kos, vermaak en skoolbenodigdhede. Te veel om op te noem! Het jyal ooit gewonder oor jou kind se emosionele behoeftes? Wat het my kind nodig van my om emosioneel “gesond” te wees?

### 1. LIEFDE

Hierdie is die maklikste een, en soms seker ook die moeilikste! Ons weet almal dat kinders liefde nodig het. Sommige ouers gee seker meer drukkies en soentjies as ander. Watter liefde praat ons egter hiervan? Verseker baie drukkies, soentjies en die woorde “ek is lief vir jou”, maar ook onvoorwaardelike liefde met geen verwagtinge nie! Ons het almal verwagtinge van ons kinders en dit is reg so, maar ons as ouers kan nooit ons liefde weerhou selfs al is ons teleurgesteld in ons kind nie.

Wat kan jy as ouer prakties doen om seker te maak jou kind voel geliefd? Kinders spel liefde so T-Y-D! Jy moet tyd spandeer in jou kind se wereld. Ons spandeer baie tyd met ons kinders in die grootmenswereld, help hul met huiswerk, ry hul rond na aktiwiteite, neem hul saam winkels toe. Hierdie is egter alles grootmens aktiwiteite!

Kinders wil he dat hul ouers met hul moet speel! Hier is jou kind die “baas” en besluit wat julle moet speel! As Jannie wil he julle moet mekaar jaag om die huis trek maar jou tekkies aan! Tydens hierdie spel is daar geen “leer” betrokke nie. Moenie as jou kind in die sandput wil speel vir hom ‘n lesing gee oor “bouwerk” nie! Geniet dit net! Ons het almal baie dinge om elke dag te doen maar as jy 3 x per week so met

jou kind kan speel vir so 20 minute maak jy 'n groot verskil in jou kind se gevoel van liefde en geborgenheid.

## 2. SEKURITEIT

Die nommer een faktor wat aan 'n kind sekuriteit bied is die huweliksverhouding! Moenie voor die kinders baklei nie, julle kan maar verskil van mekaar maar met respek! Die kind het ook 'n bekende plek nodig, roetine en konsekwente dissipline. Plak die huisreels op sodat almal in die huis weet wat dit is asook wat die gevolge is as jy die huisreels breek.

Die realiteit vandag is dat huwelike verbreek en daarmee saam kinders se gevoel van sekuriteit. Selfs al is jy geskei is die verhouding met die ander ouer baie belangrik! Behandel mekaar met vriendelikheid en respek. Sien dit soos 'n besigheid. Jy en die ander ouer het 'n besigheid saam (julle kinders) julle hoef nie emosies en konflik in die verhouding in te bring nie. Julle skuld mekaar tog niks meer anders as dat elkeen sy kant bring sodat die besigheid (die kinders) kan floreer nie.

## 3. NUWE ONDERVINDINGS



Ek is soooooo verveeld!

Gesels met jou kind oor relevante onderwerpe. Gebruik nuwe woorde en moedig jou kind aan om sy opinie oor dinge te gee! Verveelde kinders is gefrustreerde kinders, en gefrustreerde kinders soek dikwels goed om hul mee besig te hou wat of gevaarlik of onaanvaarbaar vir die ouer is.

Dit hoef nie geld te kos om jou kinders aan nuwe ondervindings bloot te stel nie. Leer vir jou kinders nuwe vaardighede, bv skoenveters vasmaak, koekbak, karwas, maak klei met deeg, gesels oor die

omgewing as jul iewers heen ry. Jou kind se selfbeeld is gesond as hy bekwaam voel en hy sal bekwaam voel as hy nuwe vaardighede aanleer.

#### **4. ERKENNING**

Gewoonlik gee ouers lof en erkenning aan kinders vir sukses en nie vir die pogings wat hul aanwend nie. Die behoefte aan erkenning word dus bevredig by kinders wat intelligent, gesond, goed aangepas en aantreklik is. Nie alle kinders val egter in daardie kategorie nie!

Wat kan jy as ouer prakties doen om aan jou kind se behoefte aan erkenning te voldoen? Erken jou kind se pogings! Hulle gaan nie altyd wen nie! Let op jou kind se unieke karaktereienskappe wat jy van hou en prys hom daarvoor! Wees baie spesifiek bv, jy het so 'n goeie hart jy deel altyd met jou sussie. Moenie net se jy is so oulik nie, vind iets spesifieks soos jy kan so oulik grappies vertel!

#### **5. VERANTWOORDELIKHEID!**

Ja jy het reg gesien! Verantwoordelikhied is 'n emosionele behoefte! Elke kind het die behoefte om verantwoordelik vir iets te wees. Het jou kind ouderdomsgepaste takies in die huis of word alles maar vir hulle gedoen? Wys eers hoe maak mens 'n bed op voor jy verwag dat jou kind dit sal kan doen. As jou kind 'n troeteldier het moet hy sorg vir skoon water en kos.

Leer jou kind om verantwoordelikheid vir sy emosies te neem. Gee vir jou kind alternatiewe maniere om emosies uit te druk, bv as jy kwaad is moenie die deur toeklap nie boks eerder jou kussing! Leer jou kind hoe die grootmenswereld werk, as jy negatiewe gedrag toon is daar negatiewe gevolge.

Nog 'n belangrike manier om verantwoordelikheid te leer is om te leer om keuses te maak. Gee vir jou kind ouderdomsgepaste keuses en laat hy hou by sy keuses!

Om 'n ouer te wees is beslis nie maklik nie en om 'n ouer te wees is baie keer oorweldigend! Sorg dat jou eie emosionele tenk vol is deur tyd te spandeer aan jouself en jou eie belange en stokperdjies. Hou jou kind se emosionele behoeftes ingedagte, dit is die sleutel tot 'n gesonde selfbeeld en 'n gelukkige kind!