



AANHOUER WEN!

LIG-KRING

Radio-onderhoud (Oktober 2014)

Die lewe is vol uitdagings, en dit vereis deursettingsvermoë. In 'n tyd waar onmiddellike bevrediging 'n sterk dryfkrag is, word dit al hoe belangriker dat ouers hulle kinders leer om met 'n taak vol te hou. Totdat dit afgehandel is. Selfs al is dit nie meer pret nie.

In die Oktober 2014-uitgawe van die tydskrif LIG het René Badenhorst 'n artikel hieroor geskryf. Tydens 'n opvolg radioonderhoud met Dr. Annelien Nieman, 'n opvoedkundige sielkundige in Somerset-Wes en Yolanda Huijsamer, 'n spelterapeut in die Paarl, het Ilse le Roux hierdie kwessie verder bespreek.

Volgens Dr. Annelien Nieman sal dit sekerlik minder konflik veroorsaak om 'n kind te laat ophou met 'n aktiwiteit waarvoor hy of sy nie meer lus is nie, maar dit is nie 'n goeie lewensles nie. Sy sê dit kan die betrokke kind laat vermoed dat ander dinge in die lewe ook gelos kan word wanneer hy of sy nie meer daarvoor lus is nie, of indien dit te moeilik word. So kan 'n kind later dieselfde houding hê teenoor leerwerk wat moeite en tyd verg, of met 'n ingewikkelde skoolprojek. Dit kan selfs tot 'n laat-maar-gaan-leefstyl ontwikkel – en later uitkring na verhoudings, die akademie en die beroepslewe.

- **Stel gereeld klein uitdagings.** Op hierdie manier kan jou kind in korter tye leer om frustrasies te hanteer. Byvoorbeeld 'n moeilike legkaart, die bou van modelle, of uitdagende speletjies, soos om 'n bal tien keer agtereenvolgens deur 'n net te gooi of met 'n raket raak te slaan.
- **Moenie bang wees vir die emosies en ongemak wanneer jou kind sukkel nie.** Bespreek die frustrasie met jou kind. Help hom of haar om uiting aan die moedeloosheid te gee. Soek saam na oplossings.
- **Lees verhale oor mense wat ten spyte van moeilike omstandighede baie bereik het.** Kleiner kinders sal baie leer uit die storie van die treintjie wat gesukkel het om by die bult op te ry – *The little engine that could*.



SPEEL-SPEEL

Yolanda Huijsamer sluit aan by Dr. Annelien Niemand en noem dat ouers moet probeer om uithouvermoë alreeds van 'n jong ouderdom speel-speel aan te leer. Sodoende kan ouers verhoed om te veel druk op hul kinders te plaas om te presteer as hulle heeltyd aangemoedig word om uit te hou en aan te hou.

Uithouvermoë is 'n vaardigheid wat op 'n eenvoudige manier elke dag speel-speel aangeleer kan word. 'n Praktiese voorbeeld is byvoorbeeld van 'n pa en seun wat saam rugby speel op die grasperk. Die outjies kan dikwels baie moedeloos raak as hulle byvoorbeeld nie soveel drieë kan druk soos wat hulle graag sou wou nie. Pappa kan byvoorbeeld:

1. Fokus op Boeta se pogings in plaas van die suksesse, deur byvoorbeeld te sê: “Ek hou van hoe oulik jy die bal vang. Dit moet wees omdat jy so hard oefen.” Sodoende leer hy om die beste te maak van die vermoëns wat hy het.

2. Leer hom dat om 'n wenner te wees oor meer as die aantal drieë gaan. Somtyds kan die kleiner outjies nogal emosioneel raak wanneer hulle nie iets reg kry nie. In dieselfde voorbeeld kan Pa vir Boeta verduidelik dat dit vir niemand lekker is wanneer hy emosioneel raak nie en dat hy eers weer kan saamspeel wanneer hy beheer oor sy emosies gekry het. Help hom dan om sy emosies te verstaan deur dit te *mirror* deur byvoorbeeld te sê: “Ek kan sien jy is hartseer/kwaad omdat jy nog nie 'n drie gedruk het nie. Wat kan ons doen om jou hartseer/kwaad beter te maak?” Op hierdie manier leer hy dat hy nie maar net kan tou opgooi as dinge nie verloop soos wat hy wil hê dit moet nie, maar dat hy beheer oor sy emosies moet kry en dan kan aanhou probeer.

3. Maak die speletjie pret. Jonger kinders veral leer die beste wanneer dit 'n genotvolle ervaring is.

4. Ouers kan self 'n voorbeeld wees. Pappa kan byvoorbeeld vir Boeta sê: "Ek het ook altyd dit so gedoen soos jy, maar dit het nie vir my gewerk nie. Toe probeer ek dit op 'n ander manier doen en nou werk dit."

5. Aan die einde van die speletjie kan Boeta dalk 'n prentjie teken van hoe dit voel om uiteindelik 'n drie te kon druk en julle kan saam gesels oor wat was vir hom moeilik of nie lekker van die speletjie nie. Sodoende leer hy dat daar somtyds uitdagings oor jou pad kom, maar dat jy nie tou opgooi nie, maar soek vir alternatiewe.

