PRAAT-*PRAAT*

Almal weet kommunikasie in belangrik, maar as jy met 'n steun of 'n kreun tevrede moet wees as jy vra hoe dit gaan, weet jy hoe moeilik dit is. Hier is planne om kinders te kry om in volsinne met jou te praat

Deur ANET SCHOEMAN

Ondanks ons beste bedoelings, kommunikeer ouers en kinders nie altyd soveel soos ons moet nie. "Tyd is vir almal 'n probleem en die werklikheid is dat dit nie gaan verander nie. Die beste oplossing is om beter luisteraars te raak," sê Nikki Bush, ouerskapskenner van Olivedale, Johannesburg. "Dit gebeur dikwels dat ons net met 'n halwe oor luister omdat ons soveel ander goed het om aan te dink."

Tog is goeie kommunikasie die hoeksteen van 'n suksesvolle opvoeding. Dit wys ook vir 'n kind dat hy gerespekteer word vir wat hy is en bou selfvertroue.

SOET EN SUUR

Nikki Bush sê sy en haar man en twee seuns speel elke aand 'n speletjie aan tafel. Hulle noem dit "Soet en Suur" en elkeen vertel wat die lekkerste ding is wat daardie dag gebeur het. In die volgende rondte praat hulle oor die slegste gebeure en elkeen vertel ook hoe dit hulle laat voel het. Niemand mag die verteller onderbreek terwyl hy praat nie. Agterna volg die bespreking en daar word raad gegee of gelukwensings uitgedeel.

"Dis ook die ideale geleentheid om morele lesse te leer. My man het vertel hoe vies hy was dat hy in die verkeer vasgesit het en laat vir 'n vergadering was. Hy was gefrustreerd, want dis ongemanierd om laat te wees; dis 'n teken dat jy nie die persoon respekteer as jy laat is nie. So leer kinders waardevolle lesse."

Probeer altyd om op die positiewe te fokus. Dis ook belangrik om elke kind sy volle spreekbeurt te gee en nie kommentaar te lewer tot ná elkeen sy ervarings gedeel het nie.

WAT KAN JY DOEN?

• Luister. Kinders kom gou agter as jy nie werklik luister nie en net "h'm" sê. Vra vrae en probeer vasstel hoe hulle in sekere situasies reageer het: Is jy opgewonde omdat jy vir die span gekies is? Voel jy hartseer omdat jy nie 'n rol in die konsert gekry het nie?

• Vra die regte vrae: Moenie vrae vra wat met 'n "oraait" of "oukei" beantwoord kan word nie, soos "Hoe was jou dag?"nie. Vra liewer: Wat het julle vandag in kuns gedoen? Vertel my van jou toets/rugbyoefening/wedstryd. Wat het julle gedoen wat pret was?

• Beperk oproepe: As jy min tyd het om aan die kinders te bestee, maak 'n reël dat wanneer hulle by jou is, jy vir 'n sekere tyd nie oproepe sal beantwoord nie. 'n Halfuur se toegewyde aandag is beter as twee uur waarin jy ook nog op jou skootrekenaar werk en op die foon praat.

• Wees beskikbaar: Dit help nie julle gaan hou piekniek en jou gedagtes is myle ver nie. Maak seker jy is in hart en siel teenwoordig. Onthou, beskikbaarheid is 'n bewuste besluit.

• Tydsberekening is belangrik: Wanneer 'n paar steune en kreune al antwoorde is, is jou kind meestal te moeg om te gesels. Hou die vrae tot hy uitgerus en ontspanne is.

• Fokus liewer op die kinders as die skool. Wat het jy pouse gedoen?

• Maak dit prettig. Vir jonger kinders kan jy sê: Ek dink jy het vandag niks by die skool gedoen nie en niks nuwe goed geleer nie. Wanneer hy weet dis 'n grappie, is die kanse beter dat jy iets uit hom gaan kry. Fokus op hul vriende en die lekker goed pleks van die klaskamer en leer.

• Aandete is 'n gulde geleentheid om te kommunikeer en stories uit te ruil. Gaan sit aan tafel, nie met skinkborde voor die televisie nie. Maak ook 'n reël dat selfone nie tafel toe kom nie.

LEER HULLE LAG

Humor is 'n wonderlike manier om spanning te verlig. Vertel van die lawwe ding wat jou daardie dag oorgekom het en vra wat die lafste ding is wat die kinders beleef het. Dit leer kinders dat jy ook foute maak en dat jy vir jou foute kan lag. Almal is boonop vroliker wanneer hulle gelag het. Dis ook 'n lekker manier om kinders in die kar aan die gesels te kry.

BENUT TOEVALLIGE TYE

• Die meeste van ons bestee baie tyd saam met ons kinders in die motor. Nikki sê dis die ideale tyd vir gesels en die bespreking van ongemaklike onderwerpe, want kinders hoef jou nie in die oë te kyk nie. Die ander voordeel is natuurlik dat hulle ook nie kan wegstap nie!

• Speel kaart of bordspeletjies - nie noodwendig ter wille van die kommunikasie nie maar om saam pret te hê en 'n vertrouensverhouding vir toekomstige kommunikasie op te bou. Dit verlig spanning en maak dit vir die kinders makliker om oor hul gevoelens te praat.

• Pa's sukkel soms om met kleintjies te kommunikeer. Rol saam met hulle op die mat en "stoei". Die liggaamlike aanraking is wonderlike kommunikasie en net 'n ander manier om drukkies uit te deel. "Speletjies bou brûe tussen ouers en kinders in 'n 'taal' wat kinders verstaan. Maar speel ter wille van die pret en nie met die verwagting om 'n probleem op te los nie," sê Nikki.

• Doen dinge saam met tieners. Gaan draf, ry fiets, woon mosaïekklasse by. Soms kan julle 'n wonderlike gesprek hê, maar die samesyn is belangrik vir die vestiging van 'n vertrouensverhouding sodat kinders jou met hul gevoelens en probleme sal vertrou. Dit lê die grondslag vir kommunikasie.

KRY NOG ROLMODELLE

"Dis belangrik dat tieners ook goeie verhoudings met ander volwassenes opbou, soos familielede of die ouers van hul vriende. Dit verseker dat die kind ander lae van ondersteuning het wanneer hy nie reg is om met jou te gesels nie. Een van die ma's bel jou dalk net eendag om te sê dat jou kind baie ongelukkig gelyk het toe hy daar gekuier het.

VINNIGE WENKE

Laat die kind weet jy stel belang deur oogkontak te maak en op hom te fokus.

• Sit jou foon op afgespreekte tye af.

• Hou jul gesprekke privaat en moenie sy probleme voor ander mense bespreek nie, behalwe as dit deel van die oplossing is.

• Skakel die televisie af.

• Veroordeel die gedrag, nie die kind nie.

• As jy te kwaad of te moeg is om rasioneel te dink, wag tot jy afgekoel het en bespreek die voorval later.

• Moenie die kind onderbreek wanneer hy sy storie vertel nie, luister geduldig tot hy klaar is.

• Wees so hoflik met jou kind as wat jy met 'n vriend sou wees.

• Sak fisiek af tot op 'n kind se vlak. Sit/hurk op die vloer, of sit albei op die bank.

• Moenie hare kloof oor kleinighede nie. Vra wát gebeur het, nie hoekom nie.

• Moenie preek nie, ook nie goed sê soos: "Ek weet wat die beste vir jou is" nie. Dit stuit kommunikasie. Bespreek eerder die probleem en werk saam aan 'n oplossing.

• Moenie afbrekende woorde soos "dom", "simpel" en "lui" gebruik nie.

• Sê altyd vir die kind jy is bly sy het met jou kom praat.

• Herhaal, of som aan die einde van die storie op wat die kind gesê het om seker te maak dat jy wel verstaan het.

- Hoe kleiner die kind, hoe korter moet jou raad wees. Vir jong kinders is 30 sekondes genoeg.

• Moenie goed vir groter kinders oor en oor sê nie. Veral nie vir tieners nie. Ná die tweede keer raak hul oë glasig en daarna kan jy netsowel in 'n vreemde taal praat.

• Onthou: Kommunikasie is verbaal sowel as nieverbaal. 'n Drukkie, high five, knipoog of glimlag is ook maniere om te kommunikeer.

TIENERS

• Tieners kan baie emosioneel raak en soms is dit 'n goeie ding om tyd te koop. Maak seker jy is voorbereid om 'n plofbare situasie te ontlont. Sê byvoorbeeld, "Kom ons praat môre/vanaand

MA'S VERTEL

• My dogtertjie was maar 'n paar bakstene hoog toe vat sy my gesig in haar twee handjies vas en draai dit na haar om seker te maak sy het my aandag.

• "Ek weet as jy so 'hmmm' sê, luister jy nie wat ek sê nie." Adrie (10).

• Ek was besig om in 'n liefie-stem met my twee Malteser-honde te praat toe my kind sê: "Ek wens ma wil in so 'n mooi stem met óns praat."

• Ek en my man was vir 'n naweek weg en die studente-seuns moes die huis oppas. Terug by die huis het hy gal afgegaan oor die takies wat hulle nie gedoen het nie. Maar toe hy die hond liefderik groet, het die seuns mekaar een kyk gegee en gesê hulle gaan maar McDonalds toe vir *take aways* as Pa blyer is om die hond te sien as vir hulle.

• My seuntjie was so vyf en maar in 'n moeilike stadium en vol streke. Toe ek op 'n dag liefies vir sy eenjarige sussie koer, sê hy: "As jy in daai stem praat, weet ek jy praat met sussie." Ja, ek was skaam.

• Ek het deur 'n nare egskeiding gegaan wat my en my agtjarige seuntjie emosioneel verlam het. Ek het die reël gemaak dat elkeen met aandete 'n grappie moet vertel en daarvoor lag. Ek het vir vele flou grappies gelag, maar dit het steeds ons albei se bui gelig.

OM DIE ETENSTAFEL

Die voordele wat saameet inhou, moenie onderskat word nie. As dit nie elke aand vir julle moontlik is nie, sit sekere aande opsy om saam te eet. Studies aan die Universiteit van Oklahoma en Oklahoma State-universiteit in Amerika het in 2007 die eetgewoontes van 24 000 kinders ontleed, asook hul gedrag, sosiale vaardighede en akademiese prestasies. Uit die studie het dit geblyk dat wanneer gesinne gereeld saameet dié kinders 10% meer betrokke was by skoolaktiwiteite en die moontlikheid van swak gedrag het met 8% afgeneem. Volgens die verslag, wat in die Journal of Family Psychology gepubliseer is, gee etes weerlose kinders bestendigheid en 'n geleentheid om kontak te maak.

hieroor. Ek sal eers oor die saak moet dink." Dit gee jou kans om te bedaar en minder emosioneel te reageer. Op die manier leer kinders ook die soort robleemoplossingsvaardighede aan .

• Wees bewus van jou stemtoon. Ons raak almal moeg en ongeduldig en weet nie altyd watter indruk ons stemtoon wek nie. Dink bewustelik oor jou stemtoon voor jy begin praat.

• Moenie 'n dag se werkfrustrasie op die kinders uithaal nie. Kry jou kop skoon en begin op 'n nuwe bladsy wanneer jy tuiskom.

GEBARETAAL VIR BABAS

"Spraakbane duur langer as groot en fyn motoriese ontwikkeling om gevestig te word en babas kan gebaretaal gebruik voor hulle kan praat," sê Jeanette Loots, 'n arbeidsterapeut van Pretoria wat gebaretaal vir al drie haar kinders (nou 2, 4 en 7) geleer het toe hulle nog babas was.

"Ons eersteling, Nina, het op ses maande woordjies begin sê en toe het ek vir haar gebaretaal begin leer. Op 'n jaar kon sy sowat 120 woorde, 120 gebare en verskeie geluide (soos "woef- woef" vir 'n hondjie) gebruik om te kommunikeer."

Al drie haar kinders het gouer as die gemiddelde kind gepraat. "Omdat jy gedurig praat en die gebaar wys, leer hulle ook die woordjies en sodra hulle dit kan sê, hou hulle op om die gebaar te gebruik. Dit vertraag nie spraak nie, maar versnel dit eerder. Dis net 'n bykomende opsie vir kommunikasie en hoe meer sintuie betrek word, hoe meer leerprosesse kan plaasvind.

"Dis die beste om op ses maande te begin. Die meeste babas behoort op agt of nege maande die gebare te kan gebruik. Ek het die Amerikaanse gebare vir dowes as 'n vertrekpunt gebruik. Namate ons gevorder het, het ek sekere goed vereenvoudig en nuwe tekens versin. Ek het 'n paar boeke gekoop en baie inligting op die web gekry," sê Jeanette.

Dr. Kerstin Tönsing, 'n spraakterapeut aan die Universiteit van Pretoria, sê gebaretaal kan die frustrasies van die "terrible two's" verminder. "Nie alle kinders reageer ewe goed daarop nie, maar dis beslis nog 'n manier van kommunikasie en 'n prettige ding wat jy en die baba kan doen. Maar moenie te hoë verwagtinge koester nie. Volgens studiebevindings kan dit spraak gemiddeld met 'n maand versnel, maar vir sommige kinders kan dit baie goed werk." **rr**

WEN We can Talk is 'n Suid-Afrikaanse maatskappy wat produkte vir gebaretaal ontwikkel. Besoek rooi rose se webblad vir meer inligting. Jy het ook 'n kans om een van vyf pakkette met 'n leesboekie, vyftig kaarte met gebare en vyf liedjies (waarde R295) te wen. Kyk by www.rooirose.co.za

LESERSFORUM

Hoe hou jy die kommunikasiekanale in jou gesin oop?

Larissa Olivier
Ek en my man werk albei voltyds, maar van vyfuur smiddae tot slaaptyd is dit gesinstyd. Ons kleur in, speel speletjies, maak tuin, bak en brou en eet heerlik om 'n tafel waar elkeen 'n beurt kry om ons Vader te bedank vir die wonderlike dag en die heerlike kos. Hier word gebabbel, want elkeen het gewoonlik 'n storietjie om te vertel. Voor ons gaan slaap, ruim ons die huis op. Elkeen het sy takie, die kinders ook. Naweke hou ons piekniek in die buitelug. Ons gaan ook gereeld berge toe, sommer om mekaar daar in die Maluti's te geniet. Een maal per maand gaan ek en manlief vir 'n lekker bederf alleen na 'n lodge. Dit is vir ons 'n prioriteit om tyd alleen en saam met ons dogtertjies deur te bring – ons leer mekaar se foute en wyshede ken en so verstaan ons mekaar ook baie beter.

Ashline Groenewald
Dis moeilik, want ek is 'n enkelouer en daar is so baie om te doen en so min tyd. Daar word so dikwels op die "negatiewe" soos huisskoonmaak en skoolwerk gefokus. Pleks van stres in die verkeer, gesels ek eerder met my twee kinders (16 en 9). Ek vra hulle ook om op my bed te kom lê en gesels. Ek doen ook dinge saam met net een van hulle op 'n slag, soos fliek net om 'n bietjie alleentyd te skep. En ons eet saam, maar jy praat nie met 'n mond vol kos nie, lol!

Antoinette Schoeman
Ons kinders is al uit die huis en het hul eie kindertjies, maar ons sien mekaar baie. Naweke kuier ons sommer vier uur lank om die eetkamertafel. Ons liefde vir mekaar is gegrond op genade en gebed – ons glo dat ons ons probleme net met God se taal van Liefde kan oplos. Ons skaterlag oor mekaar se hoogtepunte en huil saam as iemand 'n ongelukkige ondervinding gehad het. Dit versterk ons band. Ons is soos vinkel en koljander – die een kan nie sonder die ander nie.

Jy kan lekker pryse wen

DIS MAKLIK. SLUIT BY ONS LESERSFORUM AAN EN WEN!
KYK OP BL. XX VIR MEER INLIGTING.