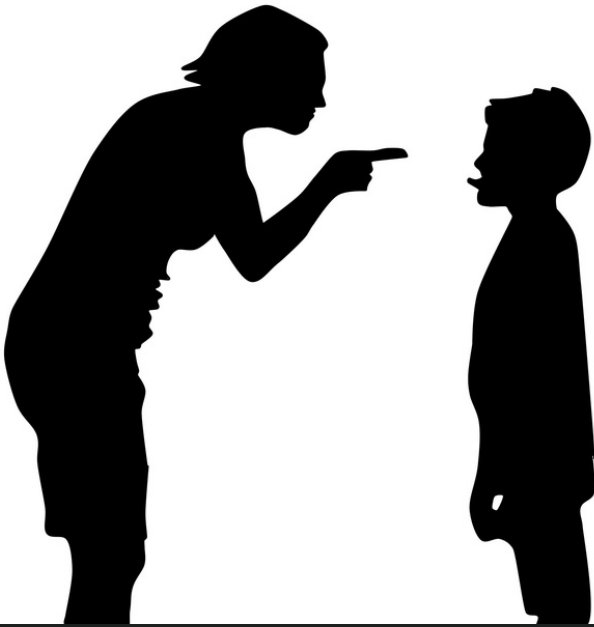


GN Coaching &
Empowerment



Tugtiging en Straf

deur Gerhard Nieuwoudt

Inleiding

Wanneer jy kwaad word vir jou kinders oor hul wangedrag, is die maklikste manier om hulle te “leer”, om enige soort straf te gebruik – soos om hulle na hul kamer te stuur, hul gunsteling speelgoed weg te neem of hulle selfs te slaan. Alhoewel dit vir jou mag lyk asof jy jou doelwitte bereik het en slegte gedrag gestaak het, glo sielkundiges dat straf net tydelike resultate bring. In plaas daarvan stel hulle voor dat jy ander effektiewe maniere gebruik om jou kinders groot te maak wat jou op die lang termyn kan help.

Ek het na baie navorising en studies uitgevind hoekom jy nooit jou kinders moet straf nie en hoe jy hulle eerder kan hanteer.



Waarom straf sleg is vir jou en jou kinders

1. Dit beteken dat jy oorreageer.

Gewoonlik voel jy die drang om te straf, wanneer jou kind, bewustelik of onbewustelik, jou seermaak met hul optrede. In hierdie geval is dit baie moeilik om kalm te bly, so jy begin terugslaan met jou strafmetodes om hulle ook hierdie pyn te laat voel.

Hierdie uitbarstings van negatiewe emosies raak beide jou en jou kind en kan eintlik lei tot 'n paar ernstige gevolge, insluitend fisiese besering.

2. Dit is 'n lui gedrag.

Straf is die maklikste vorm van kommunikasie met jou kinders - hulle doen iets waarvan jy nie hou nie en jy doen iets waarvan hulle nie hou in ruil nie, geen onderhandelinge en geen verduidelikings nie. Dit kan regtig aantreklik wees, want dit verg geen moeite van jou kant af nie, maar dit is beslis nie die regte manier om 'n gelukkige en gesonde kind groot te maak nie.

3. Dit keer jou kind om selfdissipline te ontwikkel.

Die hoofdoel van ouerskap is om 'n persoon groot te maak wat gereed sal wees om hul eie besluite te neem op grond van hul ervaring. Maar as jy dikwels jou kinders straf en hulle nie vertel van die gevolge van hul dae nie, sal hulle nie in die toekoms met hul eie verstand kan verstaan wat reg en wat verkeerd is nie.

Hierdie kinders het gewoonlik geen selfdissipline of gevoel van empatie nie, want niemand het hulle hierdie noodsaaklike dinge geleer nie. Hulle weet net dat daar 'n deel van hulle is wat ongewens of sleg is, en dat hul ouers nie daarvan hou nie.

4. Dit verander nie jou kind se gedrag nie.

Kinders kan nie leer wanneer hulle bang, geminag of opstandig voel nie. En dit is presies hoe hulle voel wanneer jy hulle straf. So selfs as jy dalk dink dat jy hulle behoorlike gedrag leer met jou strawwe, stuur jy eintlik eerder een eenvoudige boodskap aan hulle - "jy het iets verkeerd gedoen en die is die gevolg van slegte gedrag."

Hierdie boodskap plaas 'n kind in 'n ongemaklike posisie wanneer hulle nie weet hoe om die regte gedrag op hul eie uit te vind nie. As gevolg hiervan kan hul negatiewe emosies gesmoor word en later opduik wanneer die situasie homself herhaal.

5. Dit verlaag jou kind se selfbeeld.

In die meeste gevalle reageer kinders op die volgende manier op straf: "My ouers is nie lief vir my nie en daar moet iets fout wees met my." Selfs as jy nie van plan is om jou kind so te laat voel nie, doen jou straf dit in elk geval. Dit is geen wonder dat dit die geestesgesondheid van jou nageslag kan beskadig en hulle vir die res van hul lewe met ernstige sielkundige probleme kan laat nie.

6. Dit bevorder vrees.

Volgende keer as jy jou kind gaan straf, vra jouself 'n eenvoudige vraag – wil jy hê hulle moet vir jou bang wees? Waarskynlik sal jou antwoord 'n "nee" wees. Die punt is dat straf altyd 'n vreesgebaseerde verhouding skep. In hierdie verhouding word kinders angstig omdat hulle bekommerd is oor wat hul ouers sal doen as hulle een of ander onvanpaste gedrag opmerk.

Natuurlik kan jou kinders soos engele optree wanneer jy daar is, maar bloot uit vrees en nie omdat hulle lus is daarvoor of werklik hul vorige foute verstaan het nie. Agter jou rug sal hulle beslis nie dieselfde optree nie.

7. Dit verwoes jou verhouding.

Straf hoort eenvoudig nie in 'n liefdevolle verhouding nie. Intendeel, dit skep 'n oneindige muur tussen jou en jou kinders. Hierdie muur van misverstand en verborge aggressiwiteit maak beide kante ongelukkig en ontevrede met hul gesinsrolle.

Gevolglik verminder straf jou doeltreffendheid as ouer. Dus, wanneer jou kinders ouer word, sal hulle nie na jou wend en raad of hulp soek nie. In plaas daarvan sal hulle op ander plekke na liefde soek, waarvan sommige dalk baie nadelig kan wees.

8. Dit lok rebellie uit.

Straf kan ook ondoeltreffend wees omdat dit tot die verkeerde emosies lei. Wanneer jou kind iets sleg doen, sal jy beslis verkies dat hulle skuldig voel oor hul optrede en hul gedrag ten goede wil verander. Maar, ten spyte van jou hoop, voel hulle gegrief en begin soms selfs erger as voorheen optree.

Die rede hiervoor is redelik eenvoudig - 'n outoritêre ouerskapstyl met gereelde strawwe, maak dat hulle jou net wil seermaak en meer aaklige gedagtes kry oor hoe om nie volgende keer gevang te word nie.

9. Dit wys dat krag enigiets kan oplos.

In die oë van jou kinders is jy die grootste bron van krag en gesag. So as jy jou fisiese en geestelike krag oor hulle misbruik om jou strawwe af te dwing, sal hulle dink dat dit reg is en dat dit is hoe die wêreld werk.

Hierdie gedrag bied 'n perfekte resep vir afknouery - op hul beurt kan jou kinders ook geneig wees om hul mag te wys oor diegene wat swakker of minderwaardig as hulle is, asook om te dink dat hulle kan kry wat hulle wil deur hul krag te gebruik.



Wat jy kan doen in plaas van straf?

1. Dink strategies.

As jy weet dat jou kind geneig is om sleg op te tree terwyl jy kruideniersware koop, probeer om die dinge vooruit te beplan - bring 'n paar versnaperinge om hul aandag af te lei of herlei hulle met 'n paar speelgoed.

2. Wys hulle jou liefde.

Soms, wanneer jou kind 'n tantrum gooi, is al wat jy hoef te doen om vir hulle te sê: "Ek het regtig nou 'n drukkies nodig" In hierdie geval sal jou kind waarskynlik vergeet van die rede vir hul wangedrag en haas om te wys hoe lief hulle vir jou is.

3. Gebruik "Time Out".

Die goue reël hier is een minuut vir elke jaar van jou kind se ouderdom - byvoorbeeld, 'n 3-jarige sal 3 minute in 'n time-out kry. Hierdie kort tydperk sal julle albei help om af te koel en uit te vind hoe om dinge beter te hanteer.

4. Vind die redes vir hul wangedrag uit.

Praat net met jou kinders wanneer hulle in 'n goeie bui is en vra hulle hoekom hulle op daardie spesifieke manier optree. Daar kan 'n goeie rede vir hul gedrag wees, en heel waarskynlik sal jou kinders gereed wees om dit met jou te deel, maar net as jy gereed is om na hulle te luister.

5. Stel die reëls saam op.

Volgende keer as jy gaan sry oor die take wat jou kind weer vergeet het om te doen, moenie jouself soos 'n outoritêre ouer gedra wat altyd hul man staan nie. Laat jou kinders eerder self die reëls vasstel. Hulle kan hul eie taakkaart maak of hul perke stel op hoeveel TV hulle elke dag kyk. Dit sal hulle help om selfdissipline op 'n beter manier aan te leer.

6. Leer hulle om verskoning te vra.

Wanneer jou kind sleg optree, is dit baie maklik om jou humeur te verloor en 'n paar harde woorde met hulle te deel. Maar as jy voel dat jy te ver gegaan het toe jy hulle uitskel, haal net diep asem en sê dat jy 'n fout gemaak het en dat jy is jammer. Om vir jou kinders te wys dat almal foute maak en hulle te leer om verskoning te vra, is dalk die belangrikste voorbeeld van almal.

7. Leer hulle verantwoordelikheid vat vir hul dade.
Om jou kind te straf omdat hy per ongeluk 'n glas melk
gemors het, sal nie die beste manier wees om hulle groot
te maak nie. Maar om hulle te wys dat hulle
verantwoordelikheid vir hul dade moet neem en die
gemors moet help skoonmaak, sal beslis wees.



Hoe om jou kind met liefde te dissiplineer

Alle kinders het perke nodig om veilig te voel. Dissipline is 'n belangrike en effektiewe hulpmiddel. Maar jy moet dit gebruik op 'n manier wat jou kind se waardigheid ongeskonde hou. Dissipline is nie dieselfde as harde straf nie. Dit is bloot om jou kind te leer watter gedrag reg is en watter nie.

Met die regte metodes kan dissipline 'n positiewe, liefdevolle ervaring wees. Aan die ander kant sal fisieke straf en geskree jou kind net bang maak en aggressie aanmoedig. Hier is 'n paar wenke om jou te help om jou kind met liefde te dissiplineer:

- Maak korreksies om te leer eerder as om te straf. Moenie net vir jou kind sê om nie met kos in sy mond rond te hardloop nie. Verduidelik hoekom hierdie reël belangrik is. Sê vir jou kind dat dit nie veilig is nie, want hulle kan verstik, en dat jou taak is om te help om te verhoed dat hulle seerkry. Maak verduidelikings kort. Kinders skakel langdradige toesprake uit.
- Praat ferm, maar vriendelik. Moenie op jou kind skree, hul blameer of name noem om hulle te laat verstaan dat jy nie tevrede is met hul gedrag nie. Gebruik 'n ferm toon, maar bly in beheer. Wees kalm wanneer jy verduidelik hoekom jy nie tevrede is met wat hulle gedoen het nie.
- Sê vir hulle wat hulle moet doen in plaas van wat hulle nie moet doen nie. Dit is moeilik om dit te onthou wanneer jy jou kinders weer vang wanner hul weer die bank as 'n trampolien gebruik. Maar eerder as om vir jou kinders te vertel wat hulle verkeerd gedoen het, vertel hulle eerder wat hulle moes gedoen het. Hier is 'n voorbeeld: "Gebruik die vloer om te spring, asseblief. Die rusbank is vir sit."
- Stel 'n goeie voorbeeld. As jou kinders herhaaldelik sien hoe jy dinge doen soos vloek, vuil skottelgoed op die tafel los, en name noem, sal jy dit moeiliker vind om hulle te laat verstaan hoekom hulle anders moet optree. Model die gedrag wat jy wil hê, en jou kinders sal waarskynlik jou leiding volg, ten minste soms.
- Erken jou kind se gevoelens. Jou kind is dalk kwaad en wil nie saamwerk nie omdat die speelyd pas geëindig het. Jy kan sê: "Ek sien jy voel ontsteld omdat Johan weg is, maar jy moet steeds jou treinstel opstel."

- Moet nooit jou kind slaan, stamp, skud of klap nie. Lyfstraf leer dat geweld 'n manier is om probleme op te los. Dit kan veroorsaak dat jou kinders jou begin vrees en die vertrouwe wat hulle in jou het, verloor. Dit kan 'n ongewenste gedrag kortliks stop. Maar studies toon dat kinders wat geslaan word meer geneig is om ander kinders te slaan en te baklei, goed te steel en ander antisosiale gedrag aan te gaan. Hulle is ook meer geneig om as volwassenes op gewelddadige, aggressiewe maniere op te tree.

- Vind alternatiewe vir fisiese straf. Miskien het jou liefdevolle ouers jou geslaan, en jy voel dat jy reg uitgedraai het. Maar as jou ouers geweet het wat navorsers nou weet, sou hulle dit dalk nie gedoen het nie. Slaan moedig geweld by kinders en tieners aan. Dit kan ook fisies gevaarlik wees. En om 'n baba of kleuter te skud kan breinskade en selfs die dood veroorsaak. As jy jou kinders geslaan het, vertel hulle dat jy gaan ophou. As jy probleme ondervind om jou kind te beheer sonder die dreigement om te slaan, bel 'n ouerskap-blitslyn of sluit aan by 'n ouerskap- en dissiplineklas (Kontak my vir meer inligting). Daar kan jy meer leer oor time-outs en nie-gewelddadige maniere om te dissiplineer.

- Maak gevolge realisties en hou daarby. Moenie jou kinders dreig wanneer jy kwaad is nie. Moet byvoorbeeld nie vir jou kleuter sê dat as hulle nie aantrek nie, hulle die hele week binne sal moet bly. Toon 'n onmiddellike gevolg, soos om hulle in hul slaapklere kleuterskool toe te neem. As jy sê dat daar 'n gevolg sal wees vir slegte gedrag, volg dit op sodat dit nie 'n leë bedreiging is nie. As jy dit nie doen nie, sal jou kinders weet dat jy nie regtig bedoel wat jy sê nie.

- Omhels jou kind nadat jy dissipline gebruik het. Maak seker jou kind weet dit is die gedrag waarmee jy nie tevrede is nie, en nie met jou kind self nie.

- Gee lof vir 'n werk wat goed gedoen is. Wanneer jou kind iets goed doen, soos om speelgoed op te tel sonder om gevra te word, wys jou waardering. Onderwysers noem dit "om jou kind te vang dat hy goed is."

- Vergewe jouself. Ouerskap is 'n moeilike werk, en jy is verplig om foute te maak. As jy op jou kinders geskree het omdat hulle 'n bord kos laat val het, moenie jouself straf nie. Vra om verskoning dat jy jou humeur verloor het en begin oor. Jou kinders sal leer hoe om verskoning te vra uit jou voorbeeld. En hulle sal leer dat ouers kwaad kan word vir hul kinders en steeds vir hulle lief kan wees.

As jy so kwaad is vir jou kinders dat jy gereed is om te ontplof, neem 'n paar oomblikke om te kalmeer voordat jy hulle probeer dissiplineer. Gaan in 'n ander kamer indien nodig, tel tot 10 of 20, en haal 'n paar keer diep asem. Dink dan na oor hoe jy die probleem sal hanteer. Deur tyd te neem, indien nodig, sal dit jou help om jou kinders te dissiplineer op 'n manier wat hulle help om uit hul foute te leer en steeds geliefd te voel.

Vir meer inligting oor ouerskapklasse of leiding
ivm ouerskap, kontak my gerus by
info@gerhardnieuwoudt.com of praat op
WhatsApp met my op 064 503 8437

