



Gemeenskapsforum

# PRAKTIESE OORLEWINGSGIDS VIR GESINNE

'n Gids en werkboek vir gesonde,  
veerkragtige gesinne





**Gemeenskapsforum**

## Voorwoord

Elke gesin is uniek. Tog deel almal dieselfde wens: om kinders groot te maak wat veilig en geliefd voel en emosioneel gesond is. Hierdie praktiese oorlewingsgids vir gesonde gesinne is saamgestel om gesinne en onderwysers in Centurion te help bou aan 'n sterk, gelukkige, funksionele gesinslewe – ongeag hoe die gesin lyk of watter uitdagings daar is.

## Vir gesinne (ouers/voogde en kinders)

Deesdae verander die samestelling en omstandighede van gesinne baie vinnig. Sommige kinders word groot by hulle biologiese ouers wat nog getroud is, terwyl ander grootword in enkelouer- of saamgestelde gesinne. Hierdie verskillende strukture bring verskillende behoeftes en emosies na vore – en dit is presies waar hierdie gids as hulpmiddel gebruik kan word: om praktiese riglyne, wenke en ondersteuningsbronne te verskaf vir alledaagse situasies.

Kinders floreer wanneer daar sterk verhoudings en goeie kommunikasie in 'n gesin is en as die ouers duidelike grense stel en emosionele ondersteuning bied. Hulle leer om hulself te vertrou, beter met ander oor die weg te kom en uitdagings gesonder te hanteer.

## Vir onderwysers

Onderwysers speel 'n onmisbare rol in kinders se emosionele en sosiale ontwikkeling. Waar die onderwyser se taak vroeër hoofsaaklik op akademiese onderrig gefokus het, gaan dit deesdae baie dieper. Skole is nie meer net plekke waar kinders leer lees en skryf nie – dit het ook veilige ruimtes geword waar kinders norme, waardes, samewerking en selfvertroue aanleer.

Omdat onderwysers daaglik met kinders werk, sien hulle dikwels eerste as iets nie reg is nie, soos wanneer 'n kind skielik teruggetrokke raak, huilerig is, kla van maagpyn of hoofpyn of sukkel om te konsentreer in die klas. In baie gevalle is die skool die enigste plek waar 'n kind konstante ondersteuning, struktuur en positiewe leiding ervaar.

Onderwysers dra dus by tot veel meer as net leer: Hulle help kinders om te groei in hul menswees. Hierdie gids gee praktiese wenke oor hoe onderwysers kinders kan ondersteun as hulle gedragsveranderinge toon omdat hulle trauma soos egskeiding beleef, hoe hulle oop, empatiese kommunikasie met ouers kan handhaaf, en hoe hulle professionele hulpbronne kan betrek wanneer dit nodig is.

Deur samewerking tussen ouers, onderwysers en professionele ondersteuners te versterk, kan ons verseker dat elke kind die geleentheid kry om in 'n veilige, liefdevolle, gebalanseerde omgewing te ontwikkel.

## Wie om te kontak

Ons weet dit is soms moeilik om te weet waar om te begin as 'n kind of gesin hulp nodig het, daarom bevat hierdie gids 'n lys van wanneer om wie te kontak asook stappe wat gevolg kan word vir aanmeldings.

Die doel is eenvoudig: Om gesinne en onderwysers toe te rus met praktiese hulpmiddels, hoop en handevat-strategieë sodat ons saam 'n gemeenskap kan bou waar kinders veilig, geliefd en sterk grootword.

# Inhoudsopgawe

HOOFSTUK 1: BEGRYP DIE MODERNE GESIN .....	5
1.1 Veranderende gesinsamestelling .....	5
1.2 Faktore wat druk plaas op gesinne .....	5
1.3 Kinders se emosionele behoeftes .....	7
1.4 Volwassenes se behoeftes .....	7
1.5 Samelewings- en geloofsperspektiewe oor gesinswaardes .....	7
HOOFSTUK 2: KOMMUNIKASIE – DIE HARTKLOP VAN ELKE GESIN .....	8
2.1 Luistervaardighede en emosionele intelligensie .....	8
2.2 Konflikhantering sonder skuld of skaamte .....	8
2.3 Ek-stellings teenoor beskuldigende taal .....	9
2.4 Hoe om moeilikhede met kinders, tieners of eks-maats te hanteer .....	9
2.5 Digitale kommunikasie in gesinsverhoudings .....	9
HOOFSTUK 3: DIE KIND SE IDENTITEIT .....	9
3.1 Hoe kinders spanning, konflik en liefde in verskillende ouderdomsfases verwerk .....	9
3.2 Fokuspunte volgens ontwikkelingsfases .....	10
3.3 Fokus op ouer en kind .....	18
3.4 Fokus op die onderwyser .....	20
3.5 Vrae vir refleksie .....	23
HOOFSTUK 4: GESONDE GESINNE .....	23
4.1 Beginsel 1: Bou sterk, gesonde, veilige verhoudings .....	24
4.2 Beginsel 2: Bou goeie kommunikasie .....	24
4.3 Beginsel 3: Grense vir veiligheid en struktuur .....	25
4.4 Beginsel 4: Emosionele ondersteuning versterk veerkragtigheid .....	25
4.5 Beginsel 5: Versterk kinders se eiewaarde, aanvaarding en gevoel dat hulle tuis hoort .....	26
4.6 Beginsel 6: Samewerking tussen ouers en onderwysers .....	27
4.7 Beginsel 7: Klein aksies skep gesonde gesinne .....	27
4.8 Hulpbronne .....	27
HOOFSTUK 5: GRENSE VAN 'N GESONDE GESIN .....	28
HOOFSTUK 6: EGSKEIDINGS, PARALLELE EN MEDEOUERSKAP .....	29
6.1 Aanvaar en verwerk verlies (rou, aanpassing, skuldgevoel) .....	29
6.2 Fases volgens ouderdom .....	30
6.3 Samewerking tussen ouers: parallelle ouerskap vs. medeouerskap .....	31
6.4 Hoe om as ouer konflik te bestuur voor, tydens en ná 'n egskeiding .....	32
6.5 Hoe om kinders deur die egskeidingsproses te ondersteun .....	32
6.6 Praktiese strukture: roetine, stabiliteit en oerbetrokkenheid .....	33
HOOFSTUK 7: GETRAUMATISEERDE KINDERS: GEDRAG EN ONDERSTEUNING .....	34
7.1 Inleiding .....	34
7.2 Artikel 1: Wanneer jou kind ekstra ondersteuning nodig: Wie om te raadpleeg en wanneer .....	35
7.3 Artikel 2: Dissipline met insig: 'n Trauma-ingeligte benadering tot gedrag in die klaskamer .....	37
7.4 Artikel 3: Wanneer ontwikkelingstrauma skoolfunksionering beïnvloed: Wat ouers en onderwysers moet weet .....	40
HOOFSTUK 8: HOE OM KINDER- EN BEJAARDEMISHANDELING AAN TE MELD .....	41
8.1 Wie moet aanmeld? .....	41
8.2 Wat moet aangemeld word? .....	42
8.3 Watter inligting moet verskaf word? .....	42
8.4 Waar om dit aan te meld .....	42
8.5 Wat gebeur ná die aanmelding? .....	42
8.6 Solidariteit Helpende Hand se rol .....	42
8.7 Moenie ophou nie – al voel dit soms vrugtelos .....	43
HOOFSTUK 9: DIE SUID-AFRIKAANSE REGSRAAMWERK VIR MEDEOUERSKAP EN PARALLELE OUERSKAP .....	43
9.1 Beste belang van die kind .....	43
9.2 Medeouerskap .....	44
9.3 Parallele ouerskap .....	45
9.4 Gevolgtrekking .....	45
HOOFSTUK 10: WERKBOEK .....	46
10.1 Jou gesinsverhaal begin hier .....	46
10.2 Begryp jou gesinsdinamika .....	46
10.3 Kommunikasie .....	46
10.4 Geskeide gesinne: genesing en samewerking .....	46
10.5 Saamgestelde gesinne – 'n nuwe weefsel .....	47
10.6 'n Kind se stem .....	47
10.7 Emosionele en geestelike herstel .....	48
10.8 Finansiële realiteite .....	48
10.9 'n Nuwe begin en nuwe tradisies .....	48
10.10 Jou gesinsgereedskap .....	48

# HOOFSTUK 1: BEGRYP DIE MODERNE GESIN

Dr. Leandie Bräsler (Skoleondersteuningsentrum)



Hierdie hoofstuk fokus op die veranderende aard van gesinne in die 21ste eeu en hoe verskuivende gesinsrolle, toenemende egskedings en nuwe gesinsvorme die emosionele welstand van kinders en volwassenes beïnvloed. Dit ondersoek die belangrikste faktore wat druk plaas op moderne gesinne, soos werk- en tydsdruk, ekonomiese spanning, tegnologie en sosiale verwagtinge. Dit verduidelik hoe hierdie faktore dikwels saamwerk om spanning in huishoudings te verhoog. Verder lig dit die belangrikste emosionele behoeftes van kinders en volwassenes uit en beklemtoon die kritiese rol van veiligheid, aanvaarding, ondersteuning en die gevoel dat jy iewers tuishoort as boustene van veerkragtige gesinne. Die hoofstuk sluit af deur samelewings- en geloofsperspektiewe te integreer en te wys hoe waardes, gemeenskap en geloof 'n beskermende en ondersteunende rol kan speel in die bevordering van stabiele, gesonde gesinsverhoudings.

## 1.1 Veranderende gesinsamestelling

Die prentjie van hoe 'n gesin lyk, het die afgelope paar dekades merkbaar verander. Vandag sien ons meer enkelouergesinne, saamgestelde gesinne, medeouerskap en huishoudings waar albei ouers voltyds werk as ooit tevore. Hierdie veranderinge bring nuwe uitdagings maar ook 'n nuwe manier van saamleef en ouerskap in huishoudings.<sup>1</sup>

Elke gesin vorm daagliks hul eie roetines en ritmes. Wanneer gesinsrolle verskuif, verander die manier waarop verantwoordelikhede verdeel word, byvoorbeeld wie kos maak, wie met huiswerk help en wie die kinders sport toe vat. Vir baie gesinne beteken dit dat tyd en energie al hoe meer verdeel moet word en dat finansiële druk toeneem, veral wanneer kinders ná 'n egskeding tussen twee huise beweeg of wanneer die gesinsdinamika verander.

Hierdie veranderinge kweek onsekerheid, spanning en aanpassingsprobleme by kinders, veral wanneer daar nie 'n duidelike roetine of konsekwente ondersteuning is nie. 'n Gebalanseerde, stabiele gesinslewe is dus belangriker as ooit al verskil elke gesin se "normaal" van ander s'n.<sup>2</sup>

Volgens Statistieke Suid-Afrika toon onlangse navorsing dat die aantal egskedings steeds toeneem.<sup>3</sup> In 2023 is 22 230 egskedings in Suid-Afrika afgehandel – 'n toename van 10,1% sedert 2022 toe 20 196 gevalle afgehandel is.

'n Paar belangrike tendense uit hierdie data sluit die volgende in:

- » Tydperk/duur van die gemiddelde huwelik: minder as tien jaar  
Meer as 42% van die huwelike wat in 2023 in egskedings geëindig het (9 326 gevalle), het minder as tien jaar geduur.
- » Mediaanouderdom by egskeding in 2023: 46 jaar vir mans en 42 jaar vir vroue
- » Ouderdomsgroep wat in 2023 die meeste deur egskedings geraak is: mans en vroue in die ouderdom 40–44
- » Geslagstendense: Jonger vroue (onder 45 jaar) is meer geneig om 'n egskeding aan te vra as mans in dieselfde ouderdomsgroep, maar ná 45 draai hierdie tendens om.<sup>5</sup>

Hierdie statistieke wys dat gesinsverhoudings onder toenemende ekonomiese, emosionele en tydsdruk is. Tog bied dit ook 'n geleentheid vir gesonde herstrukturering: om nuwe maniere te vind om verhoudings te bou op grond van respek, kommunikasie en samewerking.

Die moderne gesin het nie altyd 'n vaste vorm nie, maar dit is 'n lewende netwerk van mense wat saam leer, groei en aanpassings moet maak om hul kinders in liefde en stabiliteit groot te maak.

## 1.2 Faktore wat druk plaas op gesinne

Gesinne leef nie in 'n vakuum nie. Dinge wat buite die huis plaasvind kan direk bydra tot spanning in gesinne. 'n Paar van die belangrikste faktore wat deesdae druk plaas op gesinne is werk en tyd, ekonomiese faktore, tegnologie en konstante aanlyn teenwoordigheid, en sosiale verwagtinge en die druk om "perfek" te wees.<sup>4</sup> Hier onder word dié vier faktore verduidelik.

### 1.2.1 Werk en tyd

In baie huise werk albei ouers voltyds of 'n enkele ouer moet alleen voorsien. Dit het tot gevolg dat die ouers min tyd vir mekaar en die kinders het, min tyd vir rus en ontspanning, en dan ook min emosionele kapasiteit.<sup>5</sup> Kinders kan sien en aanvoel wanneer ouers konstant moeg en onder druk is. Dit kan dikwels raakgesien word in die kinders se gedrag – hulle raak byvoorbeeld angstig, kry emosionele uitbarstings of toon 'n behoefte aan ekstra aandag by die skool. Navorsing oor gesinsisteme wys dat spanning baie maklik van die ouer na die kind oorgedra word (Meyer, Moore & Viljoen 2008).

<sup>1</sup> Organisation for Economic Cooperation and Development. 2025b. *The cost of raising children across evolving family structures – New estimates and policy challenges*. Besikbaar by [https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2025/06/the-cost-of-raising-children-across-evolving-family-structures\\_ab70a433/6550982c-en.pdf](https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2025/06/the-cost-of-raising-children-across-evolving-family-structures_ab70a433/6550982c-en.pdf). Geraadpleeg op 21 Oktober 2025.

<sup>2</sup> Organisation for Economic Cooperation and Development. 2025a. *Family database: SF3.1 Marriage and divorce rates*. Besikbaar by [https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/data/datasets/family-database/sf\\_3\\_1\\_marriage\\_and\\_divorce\\_rates.pdf](https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/data/datasets/family-database/sf_3_1_marriage_and_divorce_rates.pdf). Geraadpleeg op 21 Oktober 2025.

<sup>3</sup> Statistics South Africa. 2025. *The rise of late marriages: a new era of commitment*. Besikbaar by <https://www.statssa.gov.za/?p=18313>. Geraadpleeg op 22 Oktober 2025.

<sup>4</sup> Collins, W.A., Maccoby, E.E., Steinberg, L., Hetherington, E.M. & Bornstein, M.H. 2000. Contemporary research on parenting: The case for nature and nurture. *American Psychologist*, 55(2): 218–232. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.2.218>.

<sup>5</sup> Walsh, F. 2016. *Strengthening family resilience* (derde uitgawe). New York: Guilford Press

## 1.2.2 Ekonomiese faktore

As gevolg van lewenskoste, skuld, huishoudings met 'n enkele inkomste, onderhoudsgeld wat nie betaal word nie en vervoerkoste tussen twee huise ná 'n egskeiding is oorlewing soms 'n groter prioriteit as verhoudings. Stres oor finansies is een van die algemeenste oorsake van konflik tussen volwassenes in dieselfde huishouding, en konflik tussen volwassenes is weer een van die grootste bronne van emosionele onsekerheid by kinders. Navorsing aan die hand van die *Family Stress Model* (FSM) toon dat ekonomiese druk tot finansiële druk in die gesin lei; dit hou weer verband met die emosionele nood van ouers, konflik tussen maats en strenger ouerskapstyle.<sup>6</sup> Hierdie patrone hou direk verband met kinders se gedragsprobleme, veral in hulle vroeë tienerjare. Ekonomiese druk beïnvloed met ander woorde nie net ouers se verhouding met mekaar nie, maar ook die manier waarop hulle hul kinders hanteer, en dit dra mettertyd by tot gedrags- en emosionele probleme. Pillay (2023) ondersteun hierdie bevindings deur te wys hoe ekonomiese en sosiale druk, soos armoede, werkloosheid en onstabielheid in gesinne, gesinne onder voortdurende spanning plaas en die kinders se emosionele welstand bedreig.<sup>7</sup>

## 1.2.3 Tegnologie en konstante aanlyn teenwoordigheid

Tegnologie het 'n positiewe sowel as 'n negatiewe kant. Aan die positiewe kant is daar voordele soos toegang tot inligting, kontak tussen familieleden en afstandslereer.

Aan die negatiewe kant is daar nuwe vorme van emosionele en sosiale druk op gesinne. Ouers is dikwels fisies teenwoordig, maar emosioneel afwesig – vasgevang deur hulle selfone, e-posse vir die werk en sosialemediaplatforms, soos Facebook, Instagram en TikTok. Dit is wanneer ouers vir hulle kinders 'n *blank face* gee ('n uitdrukkinglose gesig) en nie reageer op die kind se pogings tot interaksie nie. Hierdie beeld word oorgedra na kinders toe – kinders ervaar dan die *still-face effect* – hulle onttrek hulle wanneer ouers emosioneel onbeskikbaar raak tydens selfoongebruik. In sulke situasies toon kinders tekens van nood, verwarring en onttrekking – soortgelyk aan klassieke eksperimente waar babas hul vreugdevolle betrokkenheid verloor en stres begin wys wanneer 'n versorger skielik emosioneel onreaktief raak.<sup>8</sup> Dit beklemtoon die kritieke belang van ouers se emosionele verbondenheid vir gesonde ontwikkeling. Die gebrek hieraan, wat dikwels as *technofence* beskryf word, versteur kinders se gevoel van veiligheid en gehegtheid en kan daartoe lei dat babas negatiewe emosies toon, hulself probeer kalmeer of met protes reageer. Mettertyd kan dit 'n invloed op kinders se emosionele regulering en die ontwikkeling van hulle verhoudings met ander hê.<sup>9</sup>

Kinders volg hulle ouers se voorbeeld, wat beteken dat hulle ook konstant met hul selfone sit. Kinders word ook deesdae van 'n baie vroeë ouderdom af blootgestel aan volwasse inhoud, geweld, seksualiteit en krisisnuus wat gevoelens van angs en oorweldiging kan verhoog.<sup>10</sup> Boonop dra sosiale media by tot vergelyking en prestasiedruk – kinders en selfs ouers meet hulself aan die sogenaamde “perfekte gesin” wat hulle aanlyn sien (Chassiakos *et al.* 2016).<sup>11</sup> Die lys gaan aan en aan.

Bowlby<sup>12</sup> se gehegtheidsteorie beklemtoon dat kinders veilige emosionele ontwikkeling ervaar as hulle versorgers/ouers konsekwent beskikbaar en emosioneel teenwoordig is. Wanneer tegnologie hierdie teenwoordigheid begin vervang, ervaar kinders dikwels onsekerheid, isolasie of gedragspatrone wat daarop dui dat hulle vir aandag kompeteer.<sup>11</sup> Dit kan ook later probleme met dissipline in die klaskamer veroorsaak (lees meer hieroor in hoofstuk 6).

Ouers moet dus doelbewus leer om grense te stel vir besig wees met digitale toestelle – ter wille van hulself, hul verhouding as 'n paartjie en hul kinders – en om tegnologie te gebruik op maniere wat verhoudings versterk eerder as vervang. Kinders moet ook leer dat hulle nie met 'n skerm hoef mee te ding vir liefde en aandag nie, maar dat menslike teenwoordigheid en aanraking steeds die fondament van gesonde, gehegte verhoudings bly.<sup>11</sup>

## 1.2.4 Sosiale verwagtinge en die druk om “perfek” te wees

Gesinne voel dikwels dat hulle “normaal” of “perfek” moet lyk voor hulle familie, die kerk en skool. As gevolg van hul kultuur of sosiale norme moet die huis rustig wees, kinders moet altyd goed presteer (hetsy in akademie of op die sportveld) en ouers mag nooit sukkel nie, want as jy sukkel is jy swak – die perfekte prentjie! Hierdie verwagtinge is nie altyd realisties nie en kan skuldgevoelens of 'n gevoel van skaamte by ouers ontlok, want hulle kan voel dat hulle misluk het. Hierdie soort gevoelens kan ook verhoed dat ouers hulp vra wanneer hulle dit regtig nodig het.<sup>13</sup>

Mense is geneig om eers te wag tot daar 'n krisis is voordat hulle na professionele ondersteuning soek, soos wanneer 'n kind 'n uitbarsting kry, selfskade verrig, dwelms misbruik of wanneer 'n hofsak plaasvind. Gesinne moet leer om proaktief op te tree, want vroeë en voorkomende ondersteuning is 'n gesonde benadering – presies waarvoor hierdie gids ontwikkel is.

Die vier drukfaktore wat hier bo bespreek is, werk gewoonlik saam; dit is nie net een faktor wat 'n gesin laat worstel nie, maar 'n kombinasie van verskeie faktore. Dit stem ooreen met Bronfenbrenner se bio-ekologiese model wat verduidelik dat kinders

<sup>6</sup> Neppl, T.K., Senia, J.M. en Donnellan, M.B. 2016. The effects of economic hardship: Testing the family stress model over time. *Journal of Family Psychology*, 30(1): 12-21. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0000168>.

<sup>7</sup> Pillay, J. 2023. Psychological, social, and physical ecologies for child resilience: A South African perspective. *Frontiers in Psychology* 14: 1190297. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1190297>.

<sup>8</sup> Selak, M.B., Merkaš, M. & Žulec Ivanković, A. 2025. Effects of parents' smartphone use on children's emotions, behavior, and subjective well-being. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 15(1): article 8. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe15010008>.

<sup>9</sup> Swit, C.S., Crossen, S., Kelly, C., Coyne, S.M. & Van Gerwen, J. 2025. “Just five more minutes”: Exploring children's perspectives on parents' device use. *Journal of Child and Family Studies* 34: 1462-1473. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03089-w>.

<sup>10</sup> Uhls, Y.T., Ellison, N.B., Greene, J. & Co-authors. 2017. Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics* 140(Supplement 2): S67-S70. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>.

<sup>11</sup> Chassiakos, Y.L.R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M.A. & Cross, C. 2016. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>.

<sup>12</sup> Bowlby, J. 1988. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.

<sup>13</sup> Jiang, Y. & Smith, L. 2023. Distinct roles of self-oriented and socially-prescribed perfectionism in achievement emotions and well-being. *Personality and Individual Differences* 204: 112123. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112123>.

se welstand gevorm word deur verskillende lae wat 'n invloed daarop het, amper soos 'n ui met verskillende lae. Hierdie lae sluit in die huis, skool, werk, ekonomie en die gemeenskap. Volgens dié raamwerk moet ons die kind nie net in die gesin help nie, maar die gesin in die gemeenskap ook ondersteun.<sup>14</sup>

### 1.3 Kinders se emosionele behoeftes

'n Gesin funksioneer op sy beste as almal se menswees erken en raakgesien word – nie net die kinders of die ouers s'n nie, maar elke lid van die gesin s'n.

#### 1.3.1 Veiligheid

“Is ek veilig? Voel ek veilig? Bly my wêreld min of meer dieselfde? Word 'n spesifieke roetine gevolg? Is daar dissipline en reëls?”

Kinders voel veilig wanneer daar konsekwentheid is. Selfs eenvoudige dinge soos vaste slaaptye, wie hulle daaglik skool toe vat en dat dieselfde reëls in albei huise geld ná 'n egskeiding, gee vir hulle emosionele stabiliteit. Stabiliteit bied beskerming en is ook positief vir 'n kind se breinontwikkeling, veral in tye van konflik of trauma.

#### 1.3.2 Aandag en aanvaarding

“Word ek raakgesien? Word ek aanvaar soos ek is? Word ek gehoor?” Dit is maar net 'n paar van die vrae wat kinders vra.

Dit sluit nie net lof vir prestasie in (“Jy het goeie punte gekry!”) nie, maar ook bevestiging van emosie (“Ek sien jy is hartseer oor dit wat tussen Ma en Pa gebeur.”). Wanneer 'n kind nie toegelaat word om emosies te toon of dit uit te leef nie, sal hulle net leer om toe te maak of emosioneel af te skakel – wat later weer erger uitkomst kan hê, soos ang, woede of selfs gedragsprobleme by die skool.

#### 1.3.3 Behoefte om iewers tuis te hoort

“Het ek 'n plek? Het ek 'n tuiste?”

Veral in saamgestelde gesinne of tussen twee huise ná egskeiding is dit baie belangrik dat kinders voel dat hulle in albei huise tuishoort en nie of hulle besoekers is nie. Praktiese dinge is belangrik, soos 'n laai vir hul klere by elk van die huise, 'n tandeborsel wat daar bly, foto's van albei kante van die familie. Dit sê: “Jy hoort hier.” Die mens is 'n tropdier en soek sy plek. Kinders bou hul identiteit op die gevoel dat hulle iewers tuishoort.

## 1.4 Volwassenes se behoeftes

Volwassenes se behoeftes word dikwels misken. Maar om 'n sterk gesin te bou, is dit net so belangrik om daaraan aandag te gee as aan kinders se behoeftes.

#### 1.4.1 Respek en vennootskap

Ouers (ook voormalige lewensmaats) wil nie voel dat hulle alleen vir die kind se beste belang veg nie. Respek en vennootskap is veral belangrik in medeouerskap; die gevoel van “ons werk saam” verminder konflik en help die kind om veilig te voel.

#### 1.4.2 Emosionele ontlasting

Volwassenes het ook ruimte en spasie nodig om hartseer, moegheid en oorweldiging te verwerk in 'n veilige plek waar daar geen oordeel is nie. As ouers nooit ruimte kry om te ontlaai nie, gaan dit óf inwaarts uitspeel, soos in die vorm van depressie of onttrekking, óf dit sal uitwaarts uitspeel, soos in woede teenoor ander; hulle kan dalk lelik met hul kinders praat of hul kinders of die ander ouer onredelik straf.

#### 1.4.3 Praktiese ondersteuning

Baie ouers het nie noodwendig raad nodig nie, maar praktiese hulp. Dit kan byvoorbeeld die volgende insluit: 'n Skool wat help om te reël dat 'n kind tot 16:00 by die naskool kan bly; 'n tannie wat kinders oppas tydens hofsake; of 'n gemeentelid wat kos bring. Praktiese hulp verlig emosionele druk.

As beide kinders en volwassenes in die gesin se emosionele behoeftes erken, raakgesien en ondersteun word, raak die huis rustiger, meer voorspelbaar en veiliger. Dit is die fondament van veerkragtigheid.

## 1.5 Samelewings- en geloofsperspektiewe oor gesinswaardes

Gesinne se waardes word nie net in hul eie huise gevorm nie; kultuur, geloof, die skool, familie, vriende, die groter gemeenskap en die media dra by tot die vorming van gesinswaardes.

#### 1.5.1 Die samelewing se boodskap

Die samelewing plaas dikwels baie klem op prestasie (“wees die beste”), die beeld wat jy na buite uitdra (“lyk perfek van buite”) en onafhanklikheid (“jy moet alles self kan hanteer”). Hierdie tipe boodskappe wat direk maar ook indirek uitgedra word, kan ouers laat voel dat hulle altyd sterk moet wees en nooit mag struikel nie. Om hulp te vra, kan ook as 'n teken

<sup>14</sup> Bronfenbrenner, U. & Morris, P.A. 2006. The bioecological model of human development. In Damon W. & Lerner R. M. (reds.). Handbook of child psychology: *Theoretical models of human development* (sesde uitgawe, volume 1). Hoboken: John Wiley & Sons, bl. 793–828.

van swakheid gesien word. Dié boodskappe is gevaarlik, want gesinne het juis die gemeenskap nodig. Volgens gesins- en gemeenskapsielkundiges is sosiale of gemeenskapsondersteuning van familie, bure, vriende, jou kind se skool en jou geloofsgemeenskap van die sterkste faktore wat kinders én ouers teen stres beskerm.

### 1.5.2 Geloofsoortuigings en waardes

Gesinne het 'n geloofsraamwerk nodig waarbinne konsepte soos verantwoordelikheid, roeping, vergifnis, die beskerming van kinders en om vir mekaar te sorg en vir mekaar op die uitkyk te wees, belangrik is. Hierdie waardes kan 'n sterk bindmiddel wees in krisistye:

- Jy is nie alleen verantwoordelik vir alles nie.
- Konflik hoef nie die einde van verhoudings te beteken nie.
- Die kind bly 'n prioriteit, selfs al verander die verhouding tussen volwassenes (ouers).

'n Geloofsgemeenskap kan ook 'n praktiese rol speel deur gebedsondersteuning te bied, deur iemand betroubaar beskikbaar te stel met wie jy kan gesels, deur berading te bied en selfs materiële hulp soos kos, vervoer of skoolfonds. Vir baie kinders bied geloof ook 'n gevoel van sekuriteit en betekenis wat beskerming bied wanneer die huislike omstandighede verander.

## HOOFSTUK 2: KOMMUNIKASIE – DIE HARTKLOP VAN ELKE GESIN

**Dr. Leandie Bräsler (Skoleondersteuningsentrum)**

Oop, eerlike, empatiese kommunikasie is 'n voorvereiste vir gesonde gesinsverhoudings. Kommunikasie is die kanaal waardeur liefde, begrip en ondersteuning vloei, maar dit kan ook dikwels die eerste plek wees wat skade ly as gevolg van spanning, misverstande of onopgeloste emosies.<sup>15</sup> Kommunikasie in die gesin bestaan nie slegs uit dit wat gesê word nie, maar ook hoe daar geluister word. Luistervaardighede sluit respek, empatie en aandagtigheid in.

### 2.1 Luistervaardighede en emosionele intelligensie

Om aktief te luister, kan beskou word as 'n kernkomponent van emosionele intelligensie. Dit beteken om te luister met die doel om te verstaan eerder as om net te kan reageer op dit wat gesê word.<sup>16</sup> Die vlak van emosionele veiligheid en vertroue in die gesin verhoog as ouers en kinders voel hul emosies word erken en verstaan. Daniel Goleman (2006) beskryf emosionele intelligensie as die vermoë om eie en ander se emosies te herken, te verstaan en doelbewus daarop te reageer. Dit is 'n vaardigheid wat van kardinale belang is in jou rol as huweliksmaat, ouer, kind en onderwyser.<sup>17</sup>

### 2.2 Konflikhantering sonder skuld of skaamte

Gesonde gesinne ervaar ook konflik, maar die verskil lê in die manier waarop dit hanteer word. Ouers en kinders kan leer om konflik op te los sonder om skuld, skaamte of oordeel te gebruik. Deur kalm te bly en op die gedrag eerder as die karakter te fokus (“jy het iets verkeerd gedoen” eerder as “jy is stout”), kan kinders en volwassenes leer dat konflik ook 'n kans vir groei en goeie begrip bied en nie noodwendig gebruik word om iemand te verneder nie.<sup>18</sup>

Hier volg wenke vir konflikhantering sonder skuld of skaamte.

#### 2.2.1 Konsentreer op die gedrag, nie die identiteit nie

Beskryf wat gebeur het sonder om die persoon te etiketteer. Sê byvoorbeeld: “Die speelgoed is nie opgeruim nie.” eerder as: “Jy is lui.” Dit help kinders om verantwoordelikheid te neem sonder om hulself as “sleg” te beleef.

#### 2.2.2 Gee vir die emosie 'n naam voordat oplossings gesoek word

Konflik vererger wanneer emosies geïgnoreer word. Erken die gevoelens deur byvoorbeeld te sê: “Ek kan sien jy is kwaad/gefrustreerd.” Dit skep emosionele veiligheid en maak probleemoplossing moontlik.

#### 2.2.3 Bly kalm

Praat sag, stadig en beheersd, selfs wanneer die situasie gespanne is.

Kinders kan leer om hul emosies te reguleer deur volwassenes se voorbeeld te volg.

#### 2.2.4 Dissipline vs. vernedering

Die doel van dissipline is om te leer, nie om te straf nie. Vra na elke konfliktsituasie: “Wat kan ons volgende keer anders doen?” Dit bevorder selfrefleksie en groei.

<sup>15</sup> Markman, H.J., Stanley, S.M. & Blumberg, S.L. 2010. *Fighting for your marriage* (sesde uitgawe). San Francisco: Jossey-Bass.

<sup>16</sup> Gottman, J.M. & Silver, N. 2015. *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert* (hersiene uitgawe). New York: Harmony Books.

<sup>17</sup> Goleman, D. 2006. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. (tiendeherdenkingsuitgawe). New York: Bantam Books.

<sup>18</sup> Faber, A. & Mazlish, E. 2012. *How to talk so kids will listen & listen so kids will talk*. New York: Scribner.

## 2.2.5 Dit is belangrik om om verskoning te vra

'n Eenvoudige voorbeeld is om te sê: “Ek is jammer ek het so gepraat.” Dit leer kinders om verhoudings op 'n gesonde wyse te herstel.

## 2.3 Ek-stellings teenoor beskuldigende taal

Een van die effektiwste kommunikasietegnieke is om van ek-stellings gebruik te maak in plaas van beskuldigende taal. Sê byvoorbeeld: “Ek voel bekommerd as jy nie laat weet waar jy is nie” eerder as: “Jy laat weet nooit waar jy is nie”. Ek-stellings verminder beskuldigings wat ander laat voel hulle moet hulself verdedig. Dit skep ook meer ruimte vir gesprekke eerder as om konfrontasie uit te lok.<sup>19</sup> Hierdie benadering help gesinslede om verantwoordelikheid te neem vir hul eie emosies sonder om ander te blameer.

## 2.4 Hoe om moeilikhede met kinders, tieners of eks-maats te hanteer

Kommunikasie met kinders en tieners vereis sensitiwiteit, geduld en konsekwentheid. Volgens Siegel en Bryson (2012) moet ouers die kind se ontwikkelingsvlak in ag neem en gesprekke gebruik om selfregulering en empatie te bevorder. Wanneer gesinne deur 'n egskeiding gaan en waar medeouerskap aangepak word, is dit noodsaaklik om met respek te kommunikeer. Dit is belangrik om eerder op die kind se behoeftes te fokus as op die ouers se griewe.<sup>20</sup> 'n Goue reël is: Hou die kind uit die konfliktsituasie uit en hou die kommunikasie professioneel en voorspelbaar.

## 2.5 Digitale kommunikasie in gesinsverhoudings

Die manier waarop gesinne kommunikeer, het drasties verander, want ons leef in 'n era waar WhatsApp, e-posse en ander sosiale media 'n baie groot rol in ons lewens speel. Tegnologie bied 'n gerieflike manier om makliker met mekaar in verbinding te tree of om met mekaar te kommunikeer, maar dit kan ook heelwat misverstande veroorsaak. Volgens Turkle (2015) lei konstante digitale afleiding daartoe dat gesinne alleen voel terwyl hulle bymekaar is – hulle is dalk fisies teenwoordig, maar emosioneel is hulle afwesig. Daarom behoort gesinne grense te stel vir die gebruik van digitale toestelle, soos om byvoorbeeld met aandete saam om die tafel te sit sonder selfone, om vaste tye vir aanlyn aktiwiteite te bepaal en om mekaar aan te moedig om van aangesig tot aangesig met mekaar te gesels.<sup>21</sup> Bowlby (1988) se gehegtheidsteorie herinner ons daaraan dat kinders nie net tyd saam met hulle ouers nodig het nie, maar *emosioneel teenwoordige tyd*.<sup>22</sup>

# HOOFTUK 3: DIE KIND SE IDENTITEIT

Mari-Louise Erasmus (AfriForum)

## 3.1 Hoe kinders spanning, konflik en liefde in verskillende ouderdomsfases verwerk

'n Kind se identiteit is wie hy is en hoe hy homself en sy plek in die wêreld verstaan. Dis iets wat deurentyd ontwikkel en beïnvloed word deur verskeie faktore. Selfbeeld, persoonlikheid, waardes en oortuigings, kulturele en sosiale agtergrond en ook belangstellings en talente dra by tot die vorming van 'n kind se unieke identiteit.

Wanneer 'n kind spanning, konflik of liefde ervaar, kom hierdie elemente van identiteit op 'n baie konkrete manier in beweging.

In tye van spanning leer die kind hoe onveilig die wêreld vir hom voel en watter hanteringsvaardighede hy kan gebruik. Konflik wys vir hom hoe mense verskil, maar ook hoe verhoudings herstel kan word; sodoende verdiep sy begrip van reg en verkeerd. Liefde versterk sy gevoel van eiewaarde en dat hy iewers tuishoort, en dit gee hom die sekuriteit om sy persoonlikheid, talente en belangstellings vrylik te ontwikkel. Só word elke emosionele ervaring 'n bousteen wat help vorm aan hoe die kind homself sien en hoe hy glo hy in die wêreld pas.

### 3.1.1 Hoekom is dit belangrik?

Dit is belangrik om te besef dat 'n kind se identiteit nie in isolasie gevorm word nie. Dit ontstaan binne die verweefde ruimtes van die huis, skool en gemeenskap waar verhoudings en ervarings saamvloei om sy selfbeeld en wêreldbeskouing te vorm.

Wanneer volwassenes wat by die ontwikkeling van kinders betrokke is, verstaan hoe 'n kind se emosionele verwerkingsprosesse werk, kan hulle die nodige ondersteuning bied om daardie kinders te help om hulle volle potensiaal te

<sup>19</sup> Runcan, P.L. 2022. The importance of family communication in the well-being of children and adolescents. *Journal of Family Issues* 43(11): 3023–3045. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X211067990>.

<sup>20</sup> Padilla-Walker, L.M. en Nelson, L.J. 2023. Parent-child communication and adolescents' emotional adjustment. *Journal of Youth and Adolescence* 52(4): 657–671. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01688-9>.

<sup>21</sup> Domoff, S.E., Foley, R.P. & Ferkel, R. 2023. Family media ecology: The role of digital media in parent-child relationships. *Journal of Family Psychology* 37(5): 641–653. DOI: <https://doi.org/10.1037/fam0001101>.

<sup>22</sup> Bowlby, J. 1988. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books

bereik binne die raamwerk van hul eie identiteit.

### 3.1.2 Wat beteken dit vir gesinne, skole en gemeenskappe?

Ouers en versorgers is kinders se eerste rolmodelle. Die manier waarop kinders aangespreek en ondersteun word, bou selfvertroue of bring onsekerheid. Wanneer ouers verstaan hoe hulle kinders emosies prosesseer, bied dit insig in die kinders se gedrag, buie en reaksies. Dit verminder dikwels frustrasie tussen die ouer en kinders omdat die ouer begrip het vir die emosies waardeur die kinders moet werk en dan meer ondersteunend kan optree sonder dat die kinders se optrede verkeerd geïnterpreteer word.

Onderwysers, portuurgroepe en skoolaktiwiteite help kinders ontdek wie hulle is en waartoe hulle alles in staat is. Waar skole die emosioneleleerwerkingsprosesse van kinders in ag neem, word geleenthede geskep om klasomgewings te vestig wat leer en persoonlike groei bevorder.

Vir gemeenskappe beteken dit die breër omgewing. Dit sluit taal, geloof, tradisie, waardes en stories in om kinders te help verstaan waar hulle hoort. Dit is die begin van 'n gemeenskap waarin kinders emosioneel gesond, veerkragtig en in staat is om verantwoordelike burgers te word.

### 3.1.3 Hoe sluit dit aan by die groter program of konteks?

Hierdie tema vorm deel van 'n groter benadering tot holistiese kinderontwikkeling, waar emosionele intelligensie, gesinsdinamika, leerondersteuning en gemeenskapsbetrokkenheid bymekaarkom om die kind se identiteit en welstand te bevorder.

## 3.2 Fokuspunte volgens ontwikkelingsfases

Die vorming van identiteit kan in verskeie fases verdeel word. Elke fase het sy eie emosionele behoeftes, tipiese gedrag en risiko's.

### 3.2.1 Kleuterskool (0–5 jaar)

#### Emosionele regulering, veilige gehegtheid, roetine en sensoriese ontwikkeling

In die kleuterfase word die fondament van identiteit gelê. Tydens hierdie periode ontwikkel kinders hul eerste idees oor wie hulle is, wat hulle voel, en of die wêreld 'n veilige plek is. Die eie ek is op die voorgrond en die kind is die belangrikste persoon in sy wêreld. Die brein is steeds besig om basiese denk- en emosionele patrone te ontwikkel wat uiteindelik sal bepaal hoe die kind later spanning, konflik en liefde sal hanteer.<sup>23</sup>

Kleuters se vermoë om hulself te reguleer, is baie beperk. Alhoewel hulle begin om emosies te verstaan, kan hulle dit nog nie goed bestuur nie. Dit beteken dat spanning en konflik maklik kan lei tot intense reaksies soos woede-uitbarstings, huil, klouerigheid of vermyding. Dit is nie manipulasie nie, dit is ontwikkeling.

#### Die emosionele wêreld van die kleuter

Kleuters leef in die hier en nou. Hulle verwerk emosies hoofsaaklik deur:

- te beweeg (hardloop en klim en klouter);
- te speel (poppe “huil” of “baklei”);
- te huil of geluide te maak; en
- volwassenes se gesigsuitdrukkings te lees.

Die boodskappe wat hulle gereeld ontvang, help met die ontwikkeling van identiteit:

- Ek is veilig.
- Ek word gehoor.
- My gevoelens maak saak.
- Iemand help my wanneer ek oorweldig voel.

Wanneer kinders hierdie boodskappe gereeld kry en die gevoelens deel word van hulle gedagte-wêreld, word dit die basis van veerkragtigheid.

#### Praktiese wenke vir ouers

##### 1. Vestig voorspelbare roetines

Die grootste taak vir ouers in hierdie fase is om voorspelbaarheid te vestig met 'n vaste roetine, gereelde slaaptye en konsekwente reaksies. Roetine skep 'n gevoel van veiligheid en verlaag spanning.<sup>24</sup> Ontwrigting kan maklik lei tot oorstimulering en oorreaksie, want die kleuterbrein floreer op herhalende gedrag. Bad, eet, slaap en oorgange moet 'n duidelike ritme hê.

<sup>23</sup> Siegel, D.J. & Bryson, T.P. 2012. *The whole-brain child*. New York: Bantam Books.

<sup>24</sup> Perry, B.D. 2006. Applying principles of neurodevelopment to clinical work with maltreated and traumatized children. In Webb, N.B. (red.). *Working with traumatized youth in child welfare*. New York: The Guilford Press, bl. 27–52.

Gebruik eenvoudige verduidelikings: “Ons gaan eers eet en dan bad.”

2. Noem emosies op die naam

Die benoeming van emosies kan kinders help om woorde te vind vir dit wat hulle voel. Rustige, ondersteunende reaksies leer kinders hoe om hulself te kalm.

Wanneer 'n ouer emosies op die naam noem en byvoorbeeld sê: “Ek sien jy is hartseer,” leer 'n kind om sy emosies te herken, te benoem en te verstaan.

Gebruik voorbeelde uit jou eie lewe: “Ek voel kwaad wanneer iemand my besittings vat en ek verstaan dat jy ook nou kwaad voel omdat sussie jou lekkers gevat het.”

3. Bly emosioneel teenwoordig

Die teenwoordigheid van 'n ouer of volwassene wat omgee, kalm kinders. Kleuters vorm 'n begrip en gevoel van selfregulering deur gedeelde regulering. Sit met ander woorde naby, moenie skree nie en gebruik 'n sagte stem.

4. Stel grense met liefde

Kleuters toets grense om te verstaan hoe die wêreld werk.

Sê byvoorbeeld: “Ek gaan nie toelaat dat jy slaan nie. Dit maak seer. Ek is hier om jou te help om rustig te raak.”

5. Gebruik spel as kommunikasie

Spel is hulle taal. Sit by hulle, kyk wat hulle doen, en volg hul leiding wanneer julle saam speel.

### Praktiese wenke vir onderwysers

1. Skep 'n kalm, voorspelbare klasomgewing.

Wanneer onderwysers 'n kalm, gestruktureerde omgewing skep waar kinders weet wat om te verwag, voel die kinders meer in beheer.

Visuele roetines, duidelike oorgangsboodskappe en konstante verwagtinge help ook om angs te verminder. <sup>25</sup>

2. Gebruik kort, eenvoudige instruksies.

Kort opdragte, visuele ondersteuning en spelgebaseerde leer vorm die basis van effektiewe kleuteronderrig.

Kleuters verstaan beter wanneer instruksies konkreet en kort is, byvoorbeeld:

“Sit jou skoene neer. Dan kom sit jy op die mat.”

3. Wees bedag op tekens van emosionele uitbarstings

Kinders wys dikwels tekens van oorstimulering – hul aksies raak wispelturig, hulle raak emosioneel, of hulle trek hulself terug. Vroeë ingryping voorkom uitbarstings. Probeer die situasie ontloft voordat dit op 'n uitbarsting uitloop.

4. Bevorder samewerking, nie kompetisie nie

Kleuters moet leer om te deel, beurte te maak en emosies te balanseer. Groep- en spanspeletjies is belangrik. Kompetisies of speletjies waar iemand wen, skep verwarring in 'n kleuterbrein en kan 'n ongesonde obsessie veroorsaak.

5. Gebruik afkoeltyd eerder as hoekietyd

'n Rustige, toegewyde area waar 'n kind saam met 'n volwassene kan ontspan en homself weer reguleer, bou emosionele sekuriteit. Wanneer 'n kind eenkant moet sit as 'n straf, voel hy baie meer geïsoleerd en uitgesluit. Dit is meestal nie 'n effektiewe manier vir selfregulering nie.

### Tipiese ontwikkelingsgedrag (0–5 jaar)

Kleuters ervaar dikwels intense emosies en omdat hulle nog nie die vermoë het om dit in woorde om te skakel nie, reageer hulle soms aggressief. Hulle moet nog leer hoe om te deel, toon wisselende buie en ervaar skeidingsangs.<sup>26</sup> Hierdie gedrag is normaal en dui eerder op ontwikkeling as op probleme.

#### 0–2 jaar

- Huil is die kind se primêre kommunikasiemetode.
- Jong kinders ervaar skeidingsangs wanneer hulle van hul primêre versorger geskei word.
- Hulle toon sterk reaksie op oorgange, veral wanneer dit onvoorspelbaar is. Skep vir hulle geleentheid om hulself voor te berei vir die verandering wat gaan kom. Sê byvoorbeeld: “Jy kan nog 10 minute speel, dan moet jy gaan bad.”
- Hulle boots hul ouers se gedrag en emosies na (“emosionele aansteeklikheid”).

#### 2–3 jaar

- Hulle kry woede-uitbarstings wanneer hulle teengegaan word.
- Dit is die “Myne!”-fase.

<sup>25</sup> Vygotsky, L.S. 1978. *Mind in Society*. Cambridge: Harvard University Press.

<sup>26</sup> Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. 1978. *Patterns of attachment*. Hillsdale: Erlbaum.

- Hulle begin om eenvoudige emosies te benoem.
- Hulle sosiale bewustheid groei, maar hulle sosiale vaardighede is nog beperk.

#### 3–4 jaar

- Hulle het meer taal om aan emosies uiting te gee.
- Hulle kan eenvoudige reëls verstaan.
- Hulle ontwikkel fantasiespel as deel van emosionele verwerking.
- Hulle is gereeld in konflik met maats; dit is heeltemal normaal.

#### 4–5 jaar

- Selfregulering verbeter, maar is nog nie konsekwent nie.
- Empatie begin vorm: Wanneer hulle sien 'n ander kind is hartseer, kan hulle troos of vra wat fout is.
- Hulle vra baie vrae (Hoekom?), want hulle is baie nuuskierig en wil leer.
- Hulle verstaan die gesin se identiteit beter en kan byvoorbeeld sê: “Ek is Mamma se seun/dogter.”

### Hoe om uitdagings te bestuur

Volwassenes behoort te fokus op regulering – nie straf nie, maar begeleiding. 'n “Ek is naby”-benadering, waar die volwassene naby bly en help om die kind te kalmteer, bevorder veilige gehegtheid en leer selfregulering.<sup>27</sup>

### Voorbeelde van aktiwiteite of strategieë

#### 1. Emosionele strategieë

- Laat hulle met emosiekaarte wys wat hulle voel.
- Gebruik 'n emosie-bottel: Die kinders skud 'n bottel wat gevul is met water en blinkers. Hulle kyk dan hoe die blinkers na die bodem van die bottel sak. Die tyd wat dit neem tot dat al die blinkers op die bodem lê, gee hulle geleentheid om kalm te raak.

#### 2. Sensoriese spel

- Gee hulle water- en sandbakke om in te speel.
- Gee hulle rysbakke met lepels en koppies.

#### 3. Verhoudingsbou

- Die ouer kan daagliks vyf minute individuele tyd saam met elke kind spandeer.
- Begin met spesiale groet- en afskeidsrituele by die skool.

#### 4. Selfregulering

- Speel die skilpad-en-haas-speletjie: Beweeg/haal vinnig asem soos 'n haas, dan stadig soos 'n skilpad.
- Doen die blaas-'n-kers-dood-asemhalingsoefening: Blaas stadig asof jy 'n kers doodblaas.

#### 5. Notas

- Straf en harde reaksies ondermyn kinders se gevoel van veiligheid en kan hul identiteit negatief beïnvloed.
- Konsekwentheid is belangriker as perfeksie.
- Kinders leer deur die volwassene se regulering dop te hou – jou kalmte word hul kalmte.

Die gehalte van verhoudings is in hierdie fase baie belangriker as enige opvoedkundige inhoud.

## 3.2.2 Laerskool (6–12 jaar)

### Eiewaarde, sosiale vaardighede, emosionele begrip, dissipline en leeridentiteit

Die laerskooljare verteenwoordig 'n kritieke fase in die ontwikkeling van 'n kind se identiteit. In hierdie stadium beweeg kinders weg van uitsluitlik gesinsgebaseerde identiteit en begin hulle hulself meet aan maats, prestasie en sosiale aanvaarding.<sup>28</sup>

Hulle vra toenemend en meestal onbewustelik:

Is ek goed genoeg?

Waar pas ek in?

Wat dink ander van my?

Spanning, konflik en liefde word nou meer kompleks verwerk. Kinders begin emosies intellektueel verstaan, maar sukkel steeds om dit konsekwent te reguleer, veral in sosiale situasies. Hulle identiteit word sterk beïnvloed deur terugvoer van volwassenes,

<sup>27</sup> Zero to Three. 2016. *Typical Toddler Development*. Besikbaar by: <https://www.zerotothree.org/>. Geraadpleeg op 10 Desember 2025.

<sup>28</sup> Erikson, E.H. 1963. *Childhood and society*. New York: W.W. Norton.



onderwysers en portuurgroepe.

### **Die emosionele en sosiale wêreld van die laerskoolkind**

Tydens die laerskoolfase ontwikkel kinders:

- 'n sterker gevoel van hulself;
- 'n groeiende bewustheid van regverdigheid en reëls;
- 'n behoefte aan erkenning en sukses; en
- 'n toenemende sensitiwiteit vir kritiek.

Hulle begin emosies meer akkuraat benoem, maar kan steeds oorweldig raak deur frustrasie, teleurstelling of sosiale verwerping. Konflik met maats word nou 'n belangrike leerplatform vir empatie, onderhandeling en selfbeheersing.

Liefde word in hierdie fase ervaar deur aanvaarding, aanmoediging, regverdigheid en die gevoel dat hulle raakgesien word.

### **Aanbevole opvoedkundige benaderings<sup>29</sup>**

1. Positiewe dissipline  
Dissipline behoort te fokus op leiding eerder as straf. Kinders moet verstaan waarom sekere gedrag nie aanvaarbaar is nie en hoe om dit volgende keer anders te doen.
2. Bevordering van selfdoeltreffendheid  
Wanneer kinders glo dat hulle kan leer en groei, ontwikkel hulle veerkragtigheid. Foute moet gesien word as leergeleenthede, nie mislukkings nie.
3. Struktuur met ruimte vir keuses  
Kinders floreer wanneer hulle keuses binne veilige grense kan maak. Dit versterk hul gevoel van beheer en verantwoordelikheid.
4. Emosionele intelligensie as deel van leer  
Onderwysers en ouers moet daarop fokus om self doelbewus emosionele vaardighede soos empatie, konflikhantering en selfregulering aan te leer en dit ook doelbewus vir hulle kinders leer.

### **Praktiese strategieë vir huis en skool**

1. By die huis
  - Skep 'n vaste roetine vir huiswerk, speel en rus.
  - Vra daaglik: “Hoe was jou dag?” én: “Wat het jou vandag laat lag?” én “Wat was vandag moeilik?” asook “Waarop was jy vandag trots?”
  - Beperk oormatige skermtyd en bevorder fisiese spel.
2. By die skool
  - Gebruik duidelike klasreëls wat saam met leerders opgestel is.
  - Skep veilige ruimtes vir emosionele gesprekke.
  - Fokus op spanwerk eerder as kompetisie.
  - Gee gereelde, spesifieke, positiewe terugvoer.

### **Struikelblokke en hoe om dit te hanteer**

Navorsing wys dat laerskoolkinders dikwels uitdagings ervaar soos lae eiewaarde, boeliery, akademiese spanning en sosiale uitsluiting. Hierdie struikelblokke is nie tekens van mislukking nie, maar bied geleenthede om gesonde selfinsig, emosionele regulering en veerkragtigheid te ontwikkel.

Lubbe, Van Eeden en Van der Merwe (2025) wys dat die ontwikkeling van emosionele intelligensie by laerskoolkinders nie net boeliery kan verminder nie, maar ook die sosiale interaksie van beide slagoffers en oortreders verbeter. Dit beklemtoon die belangrikheid van sensitiewe en doelgerigte begeleiding deur volwassenes, wat selfs moeilike ervarings kan omskep in positiewe identiteitsvorming.

#### 1. Lae eiewaarde

Lae eiewaarde ontstaan dikwels wanneer kinders hulself herhaaldelik met ander vergelyk of wanneer hulle ervaar dat hul pogings nie raakgesien word nie. In die laerskoolfase begin kinders interne gesprekke ontwikkel: dit wat hulle vir hulself sê wanneer iets moeilik raak. Indien hierdie stem krities of ontmoedigend is, beïnvloed dit hul motivering, gedrag en selfbeeld en begin hulle later glo wat hulle vir hulself sê, is die waarheid.

Tipiese tekens van lae eiewaarde sluit die volgende in:

<sup>29</sup> Berk, L.E. 2018. *Development through the lifespan* (sewende uitgawe). Boston: Pearson.

- Gereelde selfkritiek, byvoorbeeld: “Ek is nie goed genoeg nie.”
- Vermyding van uitdagings of nuwe take.
- Oormatige behoefte aan goedkeuring.
- Angs oor foute of mislukking.

Ondersteuning behoort op die volgende te fokus:

- Om sterkpunte doelbewus te benoem, sodat kinders aan hulself as bekwaam en waardevol kan begin dink.
- Om realistiese verwagtinge te stel wat by die kind se ontwikkelingsvlak en vermoëns pas.
- Om gereelde bevestiging te gee, veral vir moeite, deursettingsvermoë en groei eerder as prestasie alleen.

Wanneer kinders ervaar dat hulle waarde nie afhanklik is van perfeksie nie, ontwikkel hulle groter emosionele veiligheid en selfvertroue.

## 2. Boeliery (as slagoffer of oortreder)

Boeliery kom in verskeie vorme voor: fisies, verbaal, emosioneel en kuberboeliery.<sup>30</sup> Dit kan sigbaar of subtiel wees en spruit dikwels uit onsekerheid, ’n behoefte aan beheer of die nabootsing van gedrag wat elders waargeneem word. Beide die slagoffer en die oortreder het ondersteuning nodig.

By kinders wat geboelie word, kan tekens die volgende insluit:

- Sosiale onttrekking
- Skielike verandering in bui of gedrag
- Weerstand teen skool- of sosiale aktiwiteite
- Verswakking van akademiese prestasie

By kinders wat boeliery toon, is daar dikwels:

- swak emosionele regulering;
- moeite met empatie; en
- ’n behoefte om mag of beheer uit te oefen.

Effektiewe hantering vereis dat boeliery:

- vroeg hanteer word, voordat dit vererger of genormaliseer word;
- konsekwent bestuur word, met duidelike grense en gevolge; en
- met empatie hanteer word, sonder om gedrag goed te keur, maar met begrip vir onderliggende emosies.

Gesprekke, begeleiding en samewerking tussen ouers en skole is noodsaaklik om ’n kultuur van veiligheid en respek te vestig.

## 3. Akademiese spanning

Soos kinders deur die laerskool vorder, begin akademiese prestasie ’n belangrike deel van hul identiteit vorm. Punte, vergelyking en verwagtinge kan maklik lei tot spanning, veral by kinders wat sensitief of perfeksionisties is.

Akademiese spanning kan manifesteer as:

- angs voor toetse of assesserings;
- vermyding van skoolwerk; en
- negatiewe selfspraak met betrekking tot leer, byvoorbeeld: “Ek is dom.”

Volwassenes kan help deur:

- leer eerder as punte te beklemtoon, en groei en begrip te vier;
- druk te verlaag deur realistiese verwagtinge te stel en balans te bevorder; en
- doelwitte haalbaar te maak en kinders te help om groot take in kleiner stappe op te breek.

Wanneer kinders leer dat foute deel is van die leerproses, ontwikkel hulle veerkragtigheid en volharding.

## 4. Sosiale uitsluiting

Vriendskappe raak al hoe belangriker in die laerskoolfase. Sosiale uitsluiting (doelbewus of onbedoeld) kan ’n diep impak hê op kinders se gevoel van eiewaarde en dat hulle iewers tuishoort. Selfs geringe ervarings van uitsluiting kan ’n kind emosioneel oorweldig.

Tekens van sosiale uitsluiting sluit die volgende in:

- Eensaamheid of hartseer ná skool.

<sup>30</sup> Lubbe, L., Van Eeden, R. & Van der Merwe, P. 2025. An emotional intelligence intervention programme for primary school bullies: A South African case study. *South African Journal of Childhood Education* 15(1): a1711. DOI: <https://doi.org/10.4102/sajce.v15i1.1711>.

- Onwilligheid om oor vriende te praat.
- Verhoogde konflik met maats of sibbes.

#### **Kinders het doelbewuste leiding nodig met:**

- konflikoplossing om meningsverskille konstruktief te hanteer;
- kommunikasievaardighede, soos om behoeftes en gevoelens duidelik te verwoord; en
- die herstel van verhoudings deur aan te leer om verskoning te vra en te vergewe en met probleemoplossing.

Wanneer kinders ervaar dat verhoudings herstelbaar is, ontwikkel hulle hoop, empatie en emosionele volwassenheid.

### **3.2.3 Samevattende nota**

Struikelblokke in die laerskoolfase is 'n onlosmaaklike deel van groei. Dit is nie die teenwoordigheid van uitdagings wat identiteit skade berokken nie, maar die afwesigheid van ondersteuning. Met geduldige begeleiding, empatie en konsekwente leiding kan kinders hierdie struikelblokke omskep in boustene vir 'n sterk, gesonde identiteit.

### **3.2.4 Hoërskool (13–18 jaar)**

#### **Identiteit, emosionele regulering, sosiale druk, akademiese stres en selfondersoek**

Die hoërskoolfase is 'n tyd van dramatiese fisiese, emosionele en sosiale verandering. Tieners beweeg stadig van afhanklikheid na groter onafhanklikheid en begin hulle eie waardes, voorkeure en identiteit vorm. Hierdie proses gaan dikwels gepaard met spanning, konflik en intense emosionele ervarings.

Hierdie fase word gekenmerk deur:

- 'n dieper soeke na die self: *Wie is ek? Waar pas ek in?*
- verhoogde sosiale druk van vriende, media en sosiale media;
- akademiese uitdagings en die bou van 'n leer- en loopbaanidentiteit;<sup>31</sup> en
- intense emosionele reaksies op liefde, teleurstelling en konflik.

Tieners leer nou om gevoelens beter te verstaan, maar hulle impulsbeheer en emosionele regulering is steeds nie ten volle ontwikkel nie.

#### **Die emosionele en sosiale wêreld van die tiener**

Tieners word sterk beïnvloed deur die volgende:

- Portuurgroepe en vriendskappe  
Die behoefte om iewers tuis te hoort, kan hulle gedrag en selfbeeld beïnvloed.
- Media en sosiale vergelyking  
Sosiale media kan selfkritiek versterk en druk verhoog.
- Romantiese ervarings  
Hierdie ervarings bied geleenthede vir groei en volwassewording, maar kan ook spanning veroorsaak.
- Verwagtinge van ouers en onderwysers  
Balans tussen onafhanklikheid en leiding is noodsaaklik.


In hierdie fase vorm hulle 'n besef van hul eie identiteit en grense. Hulle leer om hul eie besluite te neem, maar benodig steeds leiding en ondersteuning.

Alhoewel tieners gevoelens meer abstrak begin verstaan, is hul prefrontale korteks nog nie volwasse nie. Dit beteken dat impulsbeheer en emosionele regulering nog besig is om te ontwikkel en dus dikwels kan lei tot vinnige, intense reaksies. Ondersteuning, leiding en strategieë vir selfregulering help om hierdie ontwikkeling te ondersteun.

#### **Hoe onderwysers en ouers die tienerfase kan ondersteun**

1. Begrip vir hulle ontwikkeling
  - Erken dat emosionele uitbarstings dikwels deel is van die tienerbrein se ontwikkeling. Dis nie bloot opstandigheid nie.
  - Gee tieners ruimte om te reflekteer oor hul emosies en gedrag, sodat hulle leer hoe om hul gevoelens te verstaan en te bestuur.
2. Emosionele ondersteuning
  - Luister sonder oordeel.
  - Erken en bevestig die tiener se gevoelens en wys begrip vir die spanning wat hulle ervaar.
  - Moedig die gesonde uitdrukking van emosies aan met gespreksgroepe, kunsaktiwiteite of op ander kreatiewe maniere.

<sup>31</sup> Graham, M.A. 2025. Die ontwikkeling van 'n akademieseveerkrigheidskaal (AVS): Nommerpas vir die Suid-Afrikaanse konteks. *LitNet*. DOI: <https://doi.org/10.56273/1995-5928/2025/j22n2d3>.

- 
3. Balans tussen leiding en onafhanklikheid
    - Stel duidelike grense en verwagtinge.
    - Laat keuses binne veilige raamwerke toe.
    - Moedig verantwoordelikheid en selfbestuur aan.

### **Kommunikasieriglyne vir ouers en onderwysers<sup>32</sup>**

1. Gebruik oop vrae.  
Dit sal tieners aanmoedig om oor hul gevoelens en gedagtes te praat, byvoorbeeld: “Hoe voel jy oor hierdie situasie?” of “Wat dink jy gaan nou gebeur?”
2. Vermy beskuldigings.  
Dit stel tieners in staat om hul gevoelens sonder vrees vir oordeel te deel.
3. Beklemtoon dat besluite gevolge het.  
Fokus liever op die gevolge van besluite as op straf. Wys uit hoe die tiener se optrede ander raak en watter logiese uitkomst daaruit volg.
4. Moedig refleksie aan.  
Vra vrae soos: “Wat kan jy volgende keer anders doen?” of “Hoe sou jy dit vandag hanteer as jy weer dieselfde situasie beleef?”

Hierdie riglyne ondersteun tieners se ontwikkeling van kommunikasievaardighede, emosionele begrip en konflikhantering, en dit help hulle om probleme stap vir stap meer selfstandig op te los.

### **Veiligheid, grense en keuses**

Tieners ervaar druk en spanning van alle kante: akademie, vriende, familie en sosiale media. Om hulle te beskerm sonder om hul onafhanklikheid te onderdruk, is balans noodsaaklik.

Strategieë sluit in:

- duidelike en redelike huisreëls;
- samewerking met skole oor gedrag, prestasie en sosiale kwessies;
- toegang tot mentors of beraders vir ondersteuning; en
- voorsiening van veilige ruimtes waar tieners kan reflekteer en raad vra.

### **Die rol van portuurgroepe**

Vriende het 'n groot invloed op gedrag en selfbeeld. Positiewe portuurgroepe kan:

- selfvertroue versterk;
- sosiale vaardighede aanleer; en
- 'n gevoel van veiligheid en geborgenheid bied.

Negatiewe invloede, soos druk om te boelie, risikogedrag of sosiale uitsluiting, kan stres en selftwyfel veroorsaak. Volwassenes moet hierdie invloede herken en kinders toerus met vaardighede soos selfversekerdheid, konflikhantering en kritiese denke.

### **Struikelblokke en hoe om dit te hanteer**

Selfbeeld en identiteit

Tieners is besig om hul eie identiteit te ontdek en eksperimenteer soms met wie hulle is. Hierdie proses kan dikwels lei tot twyfel oor hul eie vermoëns en vaardighede, eksperimentering met uiterlike “fases” of style om hulself uit te druk, en angstigheid oor sosiale aanvaarding en wat hulle maats van hulle dink.

1. Hoe kan hulle ondersteun word?
  - Moedig selfontdekking en refleksie aan met vrae soos: “Wat maak jou gelukkig?” of “Wat beteken hierdie optrede vir jou?”
  - Erken hulle gevoelens en pogings, nie net resultate nie.
  - Ondersteun veilige eksperimente, soos deelname aan nuwe aktiwiteite of projekte, om selfvertroue te bou.

#### **2. Sosiale druk en vriendskappe**

Tieners is soms geneig om ander te volg en dan onder groepsdruk te swig om aanvaarding van maats te verkry. Dit maak hulle kwesbaar vir sosiale druk.

Hoe kan hulle ondersteun word?

- Bou selfvertroue en leer hulle om met respek “nee” te sê wanneer hulle ongemaklik voel of teen hul waardes moet optree.

<sup>32</sup> Emke, R. 2025. Tips for communicating with your teen. *Child Mind Institute*. Besikbaar by <https://childmind.org/article/tips-communicating-with-teen/>. Geraadpleeg op 8 Desember 2025.

- Oefen scenario's van sosiale druk en konflik met rollespel, geselsies of praktiese voorbeelde sodat hulle strategieë kan oefen in 'n veilige omgewing.
- Skep oop gesprekke oor gesonde en toksiese vriendskappe en help hulle om duidelike grense en gesonde interaksie te herken en te handhaaf.

### 3. Akademiese en prestasiedruk

Kinders in die tienerfase ervaar dikwels stres en onsekerheid as gevolg van toetse, eksamens, projekte en selfs toekomstige loopbaankeuses. Hierdie druk kan gevoelens van twyfel, frustrasie of angs veroorsaak, veral as hulle hulself voortdurend met ander vergelyk.

Hoe kan hulle ondersteun word?

- Beklemtoon eerder leer en begrip as slegs punte of grade. Moedig hulle aan om te fokus op wat hulle eintlik verstaan en hoe hulle probleme oplos.
- Help tieners om groot doelwitte in kleiner, haalbare stappe op te breek sodat hulle nie oorweldig voel nie en klein suksesse hul selfvertroue bou.
- Moedig vaardighede soos tydsbestuur, prioritisering en selforganisasie aan deur gebruik te maak van skedules, lysies of digitale hulpmiddels.
- Ondersteun refleksie met vrae soos: "Wat het vandag goed gegaan?" of "Waar kan jy volgende keer jou tyd beter gebruik?"

### 4. Emosionele oorweldiging

Kinders in hierdie ouderdomsfase ervaar emosionele oorweldiging as gevolg van hormonale veranderinge, sosiale uitdagings en akademiese druk. Hulle kan vinnig gefrustreerd, hartseer of selfs geïrriteerd raak oor klein uitdagings.

Hoe kan hulle ondersteun word?

- Ondersoek gesonde hanteringstrategieë, soos diep asemhaling, fisiese aktiwiteite, joga, of kreatiewe uitlaatkleppe soos kuns, musiek en skryf.
- Moedig openlike gesprekke oor stres, frustrasie en uitdagings aan, sodat tieners voel hul emosies word gesien en verstaan.
- Verseker toegang tot beraders, mentors of ander betroubare volwassenes wat kan help met emosionele ondersteuning, advies en konflikhantering.
- Leer tieners tegnieke om hulself te kalmeer, soos kort stappies, musiek luister of eenvoudige meditasie, wat hulle onafhanklik kan toepas wanneer hulle oorweldig voel.

## Voorbeelde van aktiwiteite en strategieë

### 1. Emosionele regulering

- Dagboek- of refleksie-aktiwiteite  
Laat tieners hulle gedagtes en gevoelens oor byvoorbeeld konflik, frustrasie of vreugde neerskryf. Dit help om emosies te identifiseer en te verwerk.
- Rollespel oor konflik en sosiale scenario's  
Gebruik situasies soos meningsverskille tussen maats of groepsbesluite om oplossings en selfbeheersing te oefen.
- Kuns- en musiekaktiwiteite  
Laat tieners gevoelens uitdruk deur te skilder, teken, dans, skryf of musiek te beoefen. Al hierdie aktiwiteite bevorder die hantering van emosies.

### 2. Selfontdekking

- Kreatiewe projekte  
Skep geleentheid vir tieners om projekte aan te pak of kunswerke te skep wat hul persoonlike belange, passies en waardes weerspieël.
- Miniprojekte of vaardigheidstoetse buite die klas  
Aktiwiteite soos eksperimente, kort navorsingsprojekte of gemeenskapsinisiatiewe gee hulle die kans om nuwe talente te ontdek en selfvertroue te bou.
- Persoonlike doelstellings  
Laat tieners korttermyn- en langtermyn doelwitte formuleer en reflekteer oor hulle vordering.

### 3. Portuurgroep en sosiale vaardighede

- Groepsopdragte waar samewerking en rolverdeling van belang is  
Laat tieners projekte aanpak waar hulle moet kommunikeer, verantwoordelikheid neem en saamwerk om 'n gemeenskaplike doel te bereik.

- Spansport of -aktiwiteite buite skoolverband  
Stel hulle bloot aan spelgebaseerde aktiwiteite wat sosiale vaardighede, beurte maak en empatie bevorder.
4. Akademiese hantering
- Beplanning van take  
Breek groot opdragte of projekte in kleiner, hanteerbare stappe op en gebruik tydlyne of skedules.
  - Samewerking met ouers  
Bespreek realistiese doelwitte, prioriteite en ondersteuning om stres te verminder en sukses te verhoog.
  - Refleksie en selfassessering  
Laat tieners neerskryf of gesels oor wat goed gegaan het, watter uitdagings hulle ondervind het, en hoe hulle dit volgende keer kan verbeter.

#### Notas

Hoërskoolkinders begin stadig 'n meer stabiele interne selfbeeld ontwikkel, maar hul gevoel van identiteit kan steeds van dag tot dag wissel. Ondersteuning en begeleiding in hierdie fase moet dus beide empaties en gestruktureerd wees om hulle deur emosionele en sosiale uitdagings te help navigeer. Die hoërskooljare vorm 'n tyd van eksperimentering, refleksie en voorbereiding vir volwassenheid en lê die fondament vir toekomstige sosiale, akademiese en emosionele vaardighede.

### 3.3 Fokus op ouer en kind

Die ouer-kind-verhouding is deel van die kern van 'n kind se identiteitsontwikkeling. Ouers is nie net versorgers nie, maar ook die primêre rolmodelle vir hoe kinders spanning, konflik en liefde hanteer. Met bewuste, konsekwente, ondersteunende interaksie kan ouers help om hul kinders se selfbeeld, veerkragtigheid en sosiale vaardighede te bou.

Hierdie afdeling bied praktiese riglyne en strategieë om 'n gesonde, ondersteunende verhouding te vestig.

#### 3.3.1 Praktiese riglyne vir ouers

1. Bly konsekwent en voorspelbaar.  
Kinders floreer in 'n omgewing waar hulle weet wat om te verwag. As die ouer roetines, reaksies en grense konsekwent toepas, ervaar kinders 'n gevoel van stabiliteit en veiligheid. Die voorspelbaarheid help hulle om spanning beter te hanteer en bevorder selfregulering, aangesien hulle leer wat gepaste reaksies en gevolge is.
2. Reageer op kinders se emosies eerder as hul gedrag.  
In plaas van net te fokus op wat kinders doen, probeer verstaan waarom hulle so reageer. 'n Kind wat byvoorbeeld skree of baklei, kan oorweldig of bang wees. Deur eers hul emosies te erken ("Ek sien jy is kwaad omdat jy dit nie kan kry nie."), leer die kind geleidelik om selfregulering toe te pas en gevoelens op 'n gesonde manier te hanteer.<sup>33</sup>
3. Gebruik gesamentlike probleemoplossing eerder as straf.  
Wanneer 'n kind konflik ervaar of verkeerd optree, is dit 'n geleentheid om vaardighede te leer. Bespreek die probleem saam, vind moontlike oplossings en betrek die kind by die besluitneming. Hierdie benadering bevorder verantwoordelikheid en verhoog die kans dat die kind in die toekoms alternatiewe gedrag sal toepas.
4. Ruim daagliks 10 minute in vir een-tot-een-tyd.  
As die volwassene daagliks 'n kort tydjie aktief saam met die kind spandeer, bevorder dit vertrouwe en emosionele binding. Dit kan 'n kort gesprek wees, 'n speletjie, of net saam stil wees en lees. Die belangrikste is gehalte en fokus, nie kwantiteit nie.

#### 3.3.2 Maniere om die verhouding te versterk

##### Voer gereeld gehaltegesprekke

Bespreek daagliks ervarings, gevoelens, suksesse en uitdagings. Hierdie gesprekke versterk die gevoel van aanvaarding en begrip.

##### Neem saam deel aan aktiwiteite

Deel eenvoudige, aangename aktiwiteite soos speletjies, stap, kook, tuinwerk of handwerk. Hierdie ervarings bou herinneringe en versterk die band tussen ouer en kind.


##### Skep tradisies

Tradisies skep voorspelbaarheid en emosionele veiligheid. Voorbeelde sluit in slaaptydstories, naweektradisies, spesiale verjaarsdagtradisies en speletjiesande as gesin.

#### 3.3.3 Hoe om gesonde kommunikasie te fasiliteer

Effektiewe kommunikasie tussen ouer en kind lê die grondslag vir gesonde emosionele en sosiale ontwikkeling. Dit help

<sup>33</sup> Denham, S.A., Bassett, H.H. & Zinsler, K. 2012. Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal* 40(3): 137-143. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10643-012-0504-2>.



kinders om hul gevoelens te verstaan, konflik te hanteer en selfvertroue te bou. Volg die onderstaande riglyne om gesonde kommunikasie te fasiliteer. Dit is reeds in hoofstuk 2 bespreek, maar hier word verder daarvoor uitgebrei.

#### **Benoem gevoelens**

- Help kinders om hul emosies te identifiseer en benoem. Dit versterk emosionele bewustheid en selfregulering. Gebruik eenvoudige, duidelike taal, byvoorbeeld: “Ek sien jy is hartseer omdat jou maatjie nie vandag by die skool was nie.”
- Hierdie tipe erkenning toon dat gevoelens geldig is en help die kind om woede, hartseer of frustrasie op ’n gesonde manier te hanteer.

#### **Luister aktief**

- Gee jou volle aandag wanneer die kind praat. Maak oogkontak, knik of gebruik kort bevestigings, soos “Ek verstaan.” Herhaal soms wat die kind gesê het.
- Aktiewe luister wys dat jy die kind se perspektief waardeer en dit bevorder vertroue en oop gesprekke.

#### **Gebruik “ek”-boodskappe**

- Beskuldigende taal kan die kind op die verdediging plaas. Fokus liever op jou eie gevoelens en behoeftes. Sê byvoorbeeld: “Ek voel bekommerd as jy so laat huiswerk doen, want ek wil hê jy moet tyd hê om te speel.”
- Hierdie benadering verminder konflik en leer kinders om gevoelens en behoeftes duidelik uit te druk.

#### **Vermyn kritiek oor die kind se karakter – fokus op gedrag.**

- Fokus op die kind se gedrag en nie op sy persoon nie. Moet byvoorbeeld nie sê “Jy is stout” nie, maar eerder “Wanneer jy slaan, maak dit ander seer. Kom ons kyk of ons ’n ander manier kan kry om beter te voel.”
- Hierdie strategie verminder selfkritiek en help kinders om konstruktiewe gedragskeuses te maak.<sup>34</sup>

#### **Waarskuwingstekens en wanneer om hulp te soek**

Ouers speel ’n sleutelrol in die vroeë identifisering van emosionele en gedragsuitdagings by kinders.<sup>35</sup> Dit is normaal dat kinders tydelik buierig, gefrustreerd of teruggetrokke is, veral tydens veranderinge of stresvolle tye. Wanneer hierdie gedrag egter aanhou of herhalend voorkom en ’n duidelike verandering van die kind se gewone funksionering aandui, kan dit ’n teken wees dat die kind meer ondersteuning benodig.

- Aanhoudende buierigheid of woede wat nie afneem nie, kan dui op emosionele oorlading of onverwerkte spanning.
- Sosiale onttrekking of ’n verlies aan belangstelling in vriende en aktiwiteite wat voorheen genotvol was, kan aandui dat kinders emosioneel oorweldig voel of sukkel om aansluiting te vind.
- Uitsprake van selfhaat of tekens van selfbesering of selfskending moet altyd ernstig opgeneem word, aangesien dit ’n noodroep vir hulp kan wees.
- ’n Skielike of drastiese afname in akademiese prestasie of ’n gebrek aan betrokkenheid by skoolaktiwiteite kan verder ’n aanduiding wees dat kinders se emosionele welstand hulle vermoë om te funksioneer, beïnvloed.

Wanneer een of meer van hierdie tekens voorkom, is dit belangrik dat ouers dit nie alleen probeer hanteer nie, maar vroegtydig professionele ondersteuning soek, soos berading, ’n sielkundige evaluasie of gesinsintervensie. Vroeë hulp kan verdere uitdagings voorkom en die kind se veerkragtigheid, selfbeeld en emosionele veiligheid versterk.

### **3.3.4 Die rol van roetine, grense, empatie en betrokkenheid**

Roetine, grense, empatie en betrokkenheid vorm saam die grondslag van ’n veilige, ondersteunende omgewing waarin kinders emosioneel, sosiaal en identiteitsmatig kan ontwikkel.

#### **Roetine**

Roetine skep ’n gevoel van veiligheid omdat kinders weet wat om te verwag. Wanneer daaglikse aktiwiteite soos etensstye, speelyd, huiswerk en slaapyd voorspelbaar is, ervaar kinders ’n gevoel van stabiliteit wat hulle help om emosies beter te reguleer en spanning te verminder. Hierdie voorspelbaarheid skep ruimte vir selfvertroue en bevorder emosionele kalmte, veral tydens uitdagende of onseker tye.

#### **Grense**

Grense bou verantwoordelikheid deur duidelike riglyne en konsekwente gevolge te stel. Wanneer kinders verstaan watter gedrag aanvaarbaar is en waarom sekere reëls bestaan, leer hulle selfbeheersing en neem hulle toenemend verantwoordelikheid vir hul keuses. Grense dien nie as straf nie, maar as leiding wat kinders help om sosiale norme te internaliseer en gesonde besluitneming te ontwikkel.

<sup>34</sup> Grolnick, W.S. & Pomerantz, E.M. 2009. Issues and challenges in studying parental control: Toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives* 3(3): 165–170. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1750-8606.2009.00099.x>.

<sup>35</sup> Mackova, J., Vasselka, Z.D., Geckova, A.M., Jansen, D.E.M.C., Van Dijk, J.P. & Reijneveld, S.A. 2022. The role of parents in the care for adolescents suffering from emotional and behavioural problems. *Frontiers in Psychology* 13: 1049247. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1049247.

## Empatie

Empatie bou vertroue omdat dit kinders leer dat hul gevoelens en behoeftes raakgesien en gerespekteer word. Wanneer ouers met begrip en geduld reageer, selfs tydens konflik, ervaar kinders emosionele veiligheid. Hierdie ervaring help hulle om self empaties te wees, hul emosies beter te verwoord en sterker verhoudings met ander te vorm.

## Betrokkenheid

Betrokkenheid voed identiteit deurdat kinders voel dat hulle belangrik en waardevol is. Aktiewe deelname aan die kind se daaglikse lewe, soos speel, leer, gesprekke en emosionele ondersteuning, versterk kinders se gevoel van eiewaarde en dat hulle tuishoort. Wanneer ouers opreg belangstel in die kind se ervarings, help dit die kind om 'n positiewe selfbeeld te ontwikkel en hul plek in die gesin en gemeenskap te verstaan.

Saam vorm hierdie praktyke 'n stewige fondasie vir 'n gesonde ouer-kind-verhouding.<sup>36</sup> Dit dra by tot die ontwikkeling van sterk, veerkragtige kinders wat beter toegerus is om spanning, konflik en liefde op 'n gesonde, gebalanseerde manier te hanteer deur alle fases van hul ontwikkeling.

## 3.4 Fokus op die onderwyser

Die klaskamer is 'n belangrike ontwikkelingsruimte waar kinders nie net akademiese kennis opdoen nie, maar ook leer hoe om hulself te verstaan, met ander saam te leef en emosies te hanteer.

Onderwysers speel 'n sleutelrol in die vorming van 'n veilige, ondersteunende omgewing waarin kinders se identiteit kan groei. Met empatie, konsekwente strukture en positiewe verhoudings kan die klaskamer 'n plek word waar kinders leer om spanning, konflik en verhoudings op 'n gesonde manier te verwerk.

### 3.4.1 Hoe die onderwyser die tema prakties in die klas hanteer

'n Positiewe emosionele omgewing begin by die erkenning dat emosies deel is van leer en ontwikkeling. Wanneer onderwysers leerders se gevoelens raaksien en benoem, word emosies genormaliseer en nie as swakheid of ontwrigting beskou nie. Dit skep 'n veilige ruimte waar leerders kan leer om hul eie gevoelens te herken en reguleer.

#### Ruimte vir gesprek

As ruimte vir gesprekke geskep word, hetsy in groepsbesprekings of informele gespreksomblikke, kry leerders die geleentheid om hul ervarings te verwoord en perspektiewe te deel. Wanneer leerders ervaar dat hulle gesien en gehoor word, verhoog dit hul gevoel van eiewaarde en dat hulle tuishoort. Hierdie gevoel van veiligheid maak dit meer waarskynlik dat leerders aktief aan leer sal deelneem, vrae vra, dit waag om foute te maak en leergeleenthede as groei-ervarings sien eerder as mislukkinge.

#### Praktiese daaglikse handeling

Dit kan 'n beduidende impak hê. Eenvoudige gebruike soos om elke leerder by die deur te groet, kort daaglikse "inloer"-gesprekke te voer, of aan die einde van 'n les tyd vir refleksie te gee, help om 'n band tussen die onderwyser en leerder te bou.

#### Refleksie-omblikke

Wanneer leerders oor hul emosies, uitdagings of suksesse nadink, word selfbewustheid en emosionele groei bevorder.

Deur hierdie praktyke konsekwent toe te pas, word die klaskamer 'n ruimte waar identiteit gevorm word en waar leerders leer om spanning, konflik en verhoudings op 'n gesonde en ondersteunende manier te hanteer.

### 3.4.2 Skoolgebaseerde intervensies

Skoolgebaseerde intervensies speel 'n belangrike rol in die bevordering van leerders se emosionele en sosiale ontwikkeling en vorm 'n noodsaaklike deel van 'n ondersteunende skoolkultuur. Deur doelbewus gestruktureerde programme<sup>37</sup> te implementeer, kan skole proaktief reageer op die emosionele behoeftes van leerders en bydra tot gesonde identiteitsontwikkeling. Hierdie intervensies is veral effektief wanneer dit konsekwent toegepas word en geïntegreer is in die daaglikse skoolpraktyk.

#### Sosiaal-emosionele leerprogramme


Dié programme bied leerders die geleentheid om vaardighede soos selfbewustheid, emosionele regulering, empatie en konflikhantering sistematies te ontwikkel. Ekspisiete onderrig en praktiese oefening leer leerders om hul gevoelens te herken, verantwoordelike besluite te neem en gesonde verhoudings te bou. Hierdie programme dra nie net by tot emosionele welstand nie, maar ondersteun ook akademiese betrokkenheid en positiewe gedrag in die klaskamer.

#### Groepsbesprekings

Groepsbesprekings skep 'n veilige ruimte waar leerders hul gevoelens, ervarings en uitdagings sonder vrees vir oordeel

<sup>36</sup> Bronfenbrenner, U. 2005. *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks: Sage.

<sup>37</sup> Department of Basic Education. 2011. *Guidelines for Inclusive Teaching and Learning*. Pretoria: DBE.



kan deel. Hierdie gespreksvorme bevorder wedersydse begrip, empatie en sosiale verbondenheid. Wanneer leerders hoor dat ander soortgelyke ervarings het, verminder dit gevoelens van isolasie en versterk dit die gevoel dat hulle in die skoolgemeenskap tuis hoort.

### 3.4.3 Samewerking met skoolberaders

Sielkundiges en maatskaplike werkers is noodsaaklik vir vroeë identifisering en ondersteuning van leerders wat meer intensiewe hulp benodig. Hierdie professionele persone kan assesserings doen, individuele of groepsintervensies aanbied en ouers en onderwysers ondersteun met toepaslike strategieë. Deur tydige verwysing en samewerking kan emosionele uitdagings hanteer word voordat dit vererger en 'n groter impak op die leerder se welstand en akademiese funksionering het.

Saam help die skoolgebaseerde intervensies om emosionele uitdagings vroeg te identifiseer, te normaliseer en doelgerig te hanteer. Dit dra by tot 'n gesonde, ondersteunende skoolomgewing waarin leerders die vaardighede ontwikkel om spanning, konflik en verhoudings op 'n positiewe en veerkragtige manier te hanteer.

### 3.4.4 Hoe om sensitiewe situasies professioneel en met empatie te bestuur

Onderwysers word daaglik gekonfronteer met sensitiewe situasies wat wissel van konflik tussen leerders en uitdagende gedrag tot emosionele uitbarstings wat leer en klasdinamika kan ontwrig. Die wyse waarop hierdie situasies hanteer word, het 'n direkte invloed op leerders se emosionele veiligheid, selfbeeld en vertroue in volwassenes. Dit is daarom noodsaaklik dat onderwysers kalm, konsekwent en met empatie reageer, selfs in spanningsvolle oomblikke.<sup>38</sup>

#### Empatie

'n Empatiese benadering vereis dat die onderwyser nie net fokus op wat gebeur het nie, maar ook op waarom dit gebeur het. Gedrag is dikwels 'n uitdrukking van frustrasie, onsekerheid of vrees. Deur die onderliggende emosies te erken en benoem, help die onderwyser die leerders om hul eie reaksies beter te verstaan en alternatiewe maniere van hantering te ontwikkel. Dit is belangrik dat die fokus op die gedrag bly en nie op die leerder se karakter nie, aangesien persoonlike kritiek eiewaarde kan ondermyn en weerstand kan verhoog.

#### Privaat gesprekke

Dit speel 'n sleutelrol in die hantering van sensitiewe situasies. Wanneer leerders in 'n veilige, nieveroordelende ruimte aangespreek word, word hul waardigheid beskerm en is hulle meer ontvanklik vir leiding.

#### Aktiewe luister

As die onderwyser werklik aandag gee aan die leerder se perspektief, versterk vertroue en skep dit ruimte vir eerlike kommunikasie.

### 3.4.5 Verwagtinge en grense

Duidelike verwagtinge en konsekwente grense help leerders om te verstaan watter gedrag aanvaarbaar is en watter gevolge daarmee gepaard gaan. Deur sensitiewe situasies met empatie en professionaliteit te bestuur, dra onderwysers by tot 'n klaskamerkultuur wat veiligheid, respek en groei bevorder. Wanneer leerders ervaar dat hulle verstaan en regverdig behandel word, is hulle meer geneig om verantwoordelikheid vir hul gedrag te neem en gesonde maniere te ontwikkel om konflik en emosies te hanteer. Hierdie benadering versterk nie net individuele leerderwelstand nie, maar dra ook by tot 'n positiewe, ondersteunende leeromgewing vir die hele klas.

### 3.4.6 Skoolreëls, ondersteuningstelsels en samewerking met ouers

Duidelike skoolreëls en die konsekwente toepassing daarvan vorm die fondament van 'n voorspelbare, veilige leeromgewing.

Wanneer leerders presies weet wat van hulle verwag word en watter gedragsnorme en gevolge bestaan, ervaar hulle 'n gevoel van stabiliteit en strukturele veiligheid.

Hierdie voorspelbaarheid help nie net om gedragsuitdagings te verminder nie, maar stel leerders ook in staat om hul aandag op leer en sosiale interaksies te konsentreer eerder as om voortdurend die grense van aanvaarbare gedrag te toets.

#### Skoolreëls

As die reëls duidelik gekommunikeer en konsekwent toegepas word, versterk die begrip van verantwoordelikheid en selfbeheersing en dit skep 'n kultuur van respek en wedersydse vertroue in die klaskamer.

#### Ondersteuningstelsels

Ondersteuning in die skool is noodsaaklik vir leerders wat addisionele ondersteuning benodig. Dit sluit in leerderondersteuningspanne, verwysingsprosesse na beraders of sielkundiges, en spesifieke intervensieprogramme vir sosiaal-emosionele ontwikkeling.

Hierdie stelsels verseker dat leerders met komplekse emosionele, gedrags- of akademiese uitdagings nie deur die stelsel gefaal word nie, maar eerder tydige en holistiese hulp ontvang. Deur hierdie intervensies kan vroeë identifikasie van probleme plaasvind, wat voorkom dat uitdagings vererger en 'n negatiewe impak op leer en sosiale verhoudings het.

<sup>38</sup>Jennings, P. A. & Greenberg, M.T. 2009. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research* 79(1): 491-525. DOI: <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>.

## Samewerking met ouers

Dit is 'n kernaspek van 'n effektiewe ondersteuningsnetwerk. Wanneer onderwysers en ouers doelbewus kommunikeer en saamwerk, word konsekwent aandag gegee aan die kind se behoeftes en ervaar die leerder ooreenstemming tussen huis en skool.

Deur gereelde terugvoering, gesamentlike probleemoplossing en deelname aan intervensies ervaar kinders 'n gevoel van deurlopende ondersteuning en samewerking. Hierdie samewerking versterk nie net die akademiese en sosiale ontwikkeling van die kind nie, maar bevorder ook vertroue, emosionele veiligheid en 'n positiewe selfbeeld.

Kortom, die kombinasie van duidelike reëls, effektiewe ondersteuningstelsels en samewerking met ouers skep 'n geïntegreerde raamwerk waarin leerders floreer, nie net akademies nie, maar ook emosioneel en sosiaal. Hierdie holistiese benadering ondersteun die ontwikkeling van veerkragtige, verantwoordelike, selfbewuste kinders wat beter toegerus is om konflik, spanning en emosionele uitdagings te hanteer.

## 3.4.7 Voorbeelde van effektiewe, ondersteunende klaskameraktiwiteite

### Emosie-kleure (0–12 jaar)

Kinders kies kleure of simbole wat pas by hoe hulle voel.

Doel: Dit help hulle om gevoelens te identifiseer en sonder woorde uit te druk.

### “My dagboek” in woorde (6–18 jaar)

Leerders skryf of vertel 'n kort storie oor iets wat hulle gepla of gelukkig gemaak het.

Doel: Dit bevorder selfbewussyn en refleksie en leer hulle om uitdagings en positiewe ervarings te deel.

### Konflikoplossing-rollespel (6–18 jaar)

Leerders speel scenario's soos meningsverskille of boelie-situasies uit.

Doel: Hulle leer alternatiewe oplossings, empatie en gesonde kommunikasie.

### Kompliment-sirkel (6–12 jaar)

Leerders sit in 'n sirkel en gee vir mekaar komplimente of deel iets wat hulle van 'n ander leerder waardeer.

Doel: Dit bevorder positiewe sosiale interaksie en selfvertroue.

### Asemhalingsoefeninge (6–18 jaar)

Kort sessies (2–5 minute) waarin leerders fokus op meditasie of asemhaling voor toetse of stresvolle aktiwiteite.

Doel: Dit verminder spanning en versterk emosionele selfregulering.

### Kuns en kreatiewe uitdrukking (0–18 jaar)

Leerders teken, skilder of bou iets wat hul gevoelens of ervaring van liefde, frustrasie of vreugde voorstel.

Doel: Dit oefen nieverbale emosionele uitdrukking en bevorder selfrefleksie en identiteitsontwikkeling.

### Waardesirkel (9–18 jaar)

Leerders kies kernwaardes wat vir hulle belangrik is (byvoorbeeld eerlikheid, respek, vriendelikheid) en bespreek dit in 'n groep.

Doel: Dit bevorder selfbewussyn en begrip van die eie en ander se waardes.

### Probleemoplossingsuitdagings (6–18 jaar)

Klassikale of klein groepsuitdagings waar leerders saam 'n probleem oplos.

Doel: Hulle leer verantwoordelikheid, kompromie en samewerking.

### “Verbeel jou” visuele oefening (6–12 jaar)

Leerders teken of beskryf 'n plek waar hulle veilig voel en kan ontspan.

Doel: Dit help kinders om innerlike kalmte te vind en emosies te reguleer.

### Individuele onderwyser-leerder-tyd (6–18 jaar)

Kort gesprekkies om gevoelens, uitdagings of prestasies te bespreek.

Doel: Individuele aandag versterk vertroue en emosionele ondersteuning.

### Empatie- en dankbaarheidsprojek (9–18 jaar)

Leerders doen iets vriendelik vir 'n medeleerder of skryf 'n brief van dankbaarheid.

Doel: Dit bevorder empatie, sosiale verantwoordelikheid en positiewe groepsdinamika.

### “Wie is ek?”-identiteitsaktiwiteit (12–18 jaar)

Leerders skryf of deel kort beskrywings van hul kerneienskappe, belangstellings en drome.

Doel: Dit versterk selfbewussyn, identiteitsvorming en respek vir diversiteit.

## 3.5 Vrae vir refleksie

Gebruik hierdie vrae vir selfrefleksie, groepsbesprekings of ouer-onderwyser-gesprekke.

### 3.5.1 Vir ouers

- Wat doen ek reeds goed in hierdie area?
- Waar ervaar ek die grootste uitdaging?
- Hoe beïnvloed my eie emosies my kind?
- Wat kan ek hierdie week prakties probeer verbeter?

### 3.5.2 Vir leerders (ouderdomsgepas)

- Hoe voel ek oor hierdie tema?
- Wat het my die meeste gehelp?
- Wat sou ek wou hê ander moet beter verstaan?

### 3.5.3 Vir onderwysers

- Hoe hanteer ek hierdie situasie in my klas?
- Waar kan ek my kommunikasie verfyn/verbeter?
- Wat het ek nodig om kinders beter te ondersteun?
- Hoe kan ek samewerking met ouers verbeter?

## HOOFSTUK 4: GESONDE GESINNE

**Dr. Mandie Dubery (Maatskaplike werker: Akademia Studenteondersteuning)**

**Elana Kriel (Opvoedkundige sielkundige: Akademia Studenteondersteuning)**

Gesonde verhoudings by die huis en skool word nie net deur groot oomblikke gevorm nie, maar veral deur die daaglikse klein en groot keuses oor doelbewuste optrede en gesprekke met ouers en ander volwassenes. Die volwassenes moet hierdie gesprekke met hulle kinders prioritiseer en inisieer.

'n Verhouding impliseer dat meer as een persoon betrokke is. Verhoudings word gevorm deur die beginsel van wedersydse betrokkenheid en deelname. Mense word neurologies en biologies so toegerus dat sosiale interaksie en verhoudings deel van ons menswees is – mense is by uitstek sosiale wesens en dit veronderstel dat mense op mekaar aangewese is vir oorlewing.

Ouerskap sluit verantwoordelikheid in vir die versorging van kinders, om hulle te laat veilig voel en om deel te wees van 'n gemeenskap. Kinders is op volwassenes aangewese om te leer om hegte verhoudings te vorm, om sosiaal aanvaarbaar op te tree, en om deel te wees van gemeenskappe.

As kinders voel hulle is veilig, word raakgesien en is waardevol, lê dit 'n sterk fondament waarop groei, leer en veerkragtigheid gebou kan word. Ouers en onderwysers wil graag sulke omgewings skep, maar die realiteit van 'n besige, veeleisende leefwêreld maak dit soms moeilik om te weet watter aksies en gewoontes werklik saak maak.

Verskeie hulpbronne en kenners deel eenvoudige, praktiese raamwerke om doelbewus gesonde verhoudings in die gesinslewe te bou. Hierdie beginsels en raamwerke help ouers om verhoudings te versterk, kinders se emosionele welstand te ondersteun en 'n huis te vorm waar elke kind voel: "Ek is veilig hier. Ek word aanvaar. Ek hoort hier." Die waarde en uitlief van hierdie gewoontes strek tot in die klaskamer, waar onderwysers dieselfde verhoudings- en bindingsgebaseerde praktyke kan gebruik om leerders te laat tuis voel – veral vir kinders wat meer kwesbaar is.

Die waarheid is dat daar nie iets soos perfekte ouerskap is nie, maar dat ouers lewenslank deel is van kinders se groei, ontwikkeling en toekomstige volwassenheid in die wêreld. Dit is die herhaalde klein, doelbewuste gewoontes wat die grootste verskil maak – die manier waarop ons luister, reageer en teenwoordig is.

Ons leef in 'n wêreld waar inligting, raad, riglyne en wenke op byna elke kommunikasieplatform beskikbaar is en so verpak word dat elke ouer toegang kan kry tot hierdie inligting. Daarom is hierdie gids slegs 'n maklike wegspringplek vir die bou van 'n fondasie vir gesonde gesinne; dit is nie 'n volledige bron van inligting nie. Die inligting word opsommend aangebied en praktiese riglyne vir ouers/volwassenes om elke dag doelbewus ondersteunend en verbonde te leef, word kortliks voorgelê. Dit sal 'n omgewing skep waar kinders kan floreer omdat hul waarde erken en hul menswees eerbiedig word. Die inligting word vir ouers verpak, maar onderwysers kan dieselfde voorbeelde en praktyke volg met inagneming van hul opleiding en professionele riglyne.

## 4.1 Beginsel 1: Bou sterk, gesonde, veilige verhoudings

Gesonde verhoudings is die hartklop van sterk families. Dit beteken nie alles is perfek nie; dit beteken daar word voorsien in kinders se behoefte aan behoorlike en konsekwente versorging, omgee en positiewe interaksie.

Kinders leer uit hulle verhoudings met ander, in die meeste gevalle hul ouers/volwassenes, wie hulle is. Wanneer volwassenes belangstelling wys en met aandag na kinders luister, internaliseer kinders die boodskappe: Ek maak saak. Ek hoort hier. Ek is geliefd, selfs al maak ek foute.

### 4.1.1 Praktiese riglyne vir ouers/volwassenes

1. Prioritiseer verbondenheid bo perfeksie. Kinders onthou hoe ander hulle laat voel. Bou klein gewoontetjies om nabyheid te skep met geselsies voor bedtyd, deur saam te eet en winkel toe te gaan, en met 'n daaglikse 10 minute individuele tyd saam met elke kind, al is dit op pad skool toe. Skep doelbewus geleentheid om te bind deur middel van gesprekke en interaksie en deur inligting en gevoelens te deel.
2. Antwoord eerder as om net te reageer. Stop en haal diep asem voor jy as ouer/volwassene reageer wanneer kinders uitdagend optree. Maak oogkontak met die kind en benader die situasie kalm. Vra die kind nuuskierig om sy optrede te verduidelik (nié te regverdig nie). Dit skep 'n geleentheid om kinders se denkpatrone en keuses te leer verstaan.
3. Wys omgee op maniere waarmee kinders gemaklik is. Drukkies, 'n klop op die skouer, positiewe verbale opmerkings, klein dingetjies wat julle saam doen en tyd wat julle saam spandeer, kommunikeer liefde en omgee. Kinders het behoefte om te weet dat jy omgee en daar is verskillende maniere om dit te wys.
4. Maak kinders deel van die gesinslewe. Gee hulle betekenisvolle rolle in die gesin, soos om plante water te gee, tafel te dek, te help kosmaak, en saam planne te maak. Deelname laat hulle voel dat hulle in die gesin hoort en dit moedig verantwoordelikheid aan.
5. Herstel uitdagings met verhoudings vinnig. Geen mens is perfek nie, nie kinders nie en ook nie ouers/volwassenes nie. Wanneer ouers oorhaastig optree, kry hulle humeur soms die oorhand. Vra opreg om verskoning vir die gedrag en probeer onmiddellik om beter te doen.
6. Taalgebruik: Moedig persoonlike kontak aan met goeie woordkeuse. Leer kinders om emosies te reguleer en praat positief.

### 4.1.2 Praktiese riglyne vir onderwysers

1. Bou warmte en wys dat jy omgee met voorspelbare interaksie. Gebruik kinders se name, wys dat jy hul pogings raaksien, en versterk verhoudings met konsekwente optrede.
2. Vermyn kritiek en vernedering in die klas. Hanteer dissipline individueel en persoonlik. Help om gedrag te korrigeer, nie net te straf nie. Kritiek in die klas takel eiewaarde en vertrou af.
3. Leer iets persoonliks oor elke leerder. Dit laat kinders tuis voel.
4. Moedig groepsverbondenheid en interaksie aan. Gebruik groepwerk om verhoudings te bou en leerders te laat tuis voel. Beplan groepsamestelling volgens spesifieke kriteria en moedig sosiale interaksie aan.
5. Gebruik insluitende taal. Vermyn spesifieke aannames oor families en gesinne; verwys liewer na ouers, voogde en familie eerder as net na pa en ma.

## 4.2 Beginsel 2: Bou goeie kommunikasie

Kommunikasie omvat veel meer as net woorde en gesprekke – dit sluit luister, verstaan, respekvolle deelname, stemtoon, gesigsuitdrukking en lyftaal ook in. Kommunikasie is die boustene vir alle verhoudings en die wyse waarop kinders hulself en ander verstaan.

Kinders wat oop en positief kommunikeer, leer dat hul stem waarde het. 'n Gevoel van eiewaarde word versterk en gee hul selfvertroue om hul behoeftes respekvol te kommunikeer, probleme op te los en gesonde verhoudings te bou.

### 4.2.1 Praktiese riglyne vir ouers/volwassenes

1. Luister met volle aandag. Sit fone neer, maak oogkontak en luister sonder om kinders in die rede te val – dit kommunikeer respek en waardigheid.
2. Bevestig en erken gevoelens, selfs wanneer gedrag gekorrigeer word. Sê: “Ek verstaan jy is omgekrap en kwaad. Kom ons dink wat ons nou moet doen” eerder as: “Hou op met huil; dis nie so erg nie.”
3. Gebruik openingstellings om gesprekke aan te moedig. Sê byvoorbeeld: “Vertel my meer” of “Hoe het jy daarna gevoel?” of “Wat dink jy behoort ons te doen?”
4. Leer kinders om emosies by ervarings te pas: “Ek sien jy is gefrustreerd omdat jy dit nie regkry nie. Haal diep asem, dan probeer ons weer” of “Ek sien jy is onseker wat om volgende te doen. Dink oor jou opsies en kies die beste een.”
5. Vermyn negatiewe etikette: fokus op gedrag eerder as die persoon – dit leer kinders om alternatiewe gedrag te kies eerder

as wat hul beleef dat hul in totaliteit negatief is.

## 4.2.2 Praktiese riglyne vir onderwysers

1. Moedig vrae, nuuskierigheid en belangstelling aan. Gesonde gesinne waardeer denke en ondersoekende vrae. Moedig in die klas ook vrae sonder oordeel aan.
2. Gee duidelike, konsekwente instruksies. Kinders floreer wanneer verwagtinge duidelik, voorspelbaar en haalbaar is. Gebruik verstaanbare taal en maak seker kinders verstaan die woorde wat gebruik word.
3. Skep kommunikasie-vriendelike omgewings. Kinders leer deur woorde, prente en gesprekke; bied meer as een manier van kommunikasie aan.
4. Modelleer gesonde konflikthantering. Wys vir leerders hoe om respekvol te verskil. Sê byvoorbeeld: “Ek hoor wat jy sê” of “Kom ons kyk na al die feite” of “Watter oplossing gaan vir albei van julle werk?”
5. Kommunikeer gereeld met ouers/volwassenes. Deel observasies of bekommernisse in ’n ondersteunende stemtoon en fokus op die leerder se behoeftes en uitdagings met toepaslike opsies, moontlikhede en verantwoordelikhede.

## 4.3 Beginsel 3: Grense vir veiligheid en struktuur

Grense is riglyne wat aanvaarbare gedrag voorhou en help om optrede konsekwent te hou. Kinders floreer wanneer hulle weet wat van hulle verwag word en voel veilig as daar duidelike grense en riglyne is.

Grense help om kinders veilig en gerespekteerd te laat voel. Dit bied riglyne waarbinne hul verantwoordelikheid, selfregulering en -beheersing oefen. Verder bied grense die geleentheid om hulle te laat tuis voel en hulle identiteit te versterk.

### 4.3.1 Praktiese riglyne vir ouers/volwassenes


1. Stel duidelike, eenvoudige huisreëls op en pas dit konsekwent toe. Kinders moet die huisreëls ken, weet waarom dit opgestel is en wat die gevolge is wanneer dit nie nagekom word nie. Nie alles kan met die wegvat van ’n selfoon of beperkte skermtyd gestraf word nie.
2. Gebruik logiese optrede en gevolge eerder as net straf. As gemors word, is die gevolg om te help skoonmaak. Onmiddellike, logiese gevolge leer kinders lewenslesse en verantwoordelikheid.
3. Vermyn dreigemente en omkopery. Gebruik eerder samewerkende oplossings en riglyne en moedig gesprekke om oplossings te vind aan. Sê byvoorbeeld: “Wat behoort jy volgende keer te doen?” of “Wat kan verander?” of “Voor jy speel, moet jy jou huiswerk doen” eerder as “As jy jou huiswerk gedoen het, kan jy speel.” Leer kinders die verskil tussen “kan” (almal kan) en “mag” (“mag” vra vir toestemming).
4. Sluit kinders by gesins- en huisreëls in. Stel billike, haalbare, uitvoerbare reëls op en laat kinders voorstelle maak oor gevolge. Vra watter huisreëls hul veilig en rustig laat voel.
5. Bly kalm wanneer huisreëls toegepas word. Kinders leer uit ouers se voorbeeld en hantering van kwessies hoe om konsekwent, billik en regverdig te wees. Verduidelik altyd die optrede en moedig beleefde, positiewe gedrag en bedagsaamheid aan. Verantwoordelikheid en gevolge moet ouderdomsgepas wees. Hou die norm en voorgestelde optrede deel van die toepassing van huisreëls, byvoorbeeld dat ’n mens op stoele sit en nie daarop spring nie.

### 4.3.2 Praktiese riglyne vir onderwysers

1. Vestig klasroetines en -gewoontes vroeg. Dit laat leerders veilig voel en verlaag spanning en angstigheid omdat leerders weet wat volgende gebeur.
2. Stel grense en reëls positief. Sê byvoorbeeld “Ons loop in die klas om veilig te wees” eerder as “Moenie in die klas hardloop nie.” Kommunikeer wat verwag word.
3. Wees konsekwent, billik en regverdig. Kinders verwag dat almal eenders hanteer moet word, veral met die toepassing van reëls.
4. Bied keuses binne perke, byvoorbeeld: “Kies jy om die rooi boek of die blou boek by jou tafel te lees?”
5. Versterk positiewe gedrag meer as negatiewe gedrag. Verbaliseer (Spreek goedkeuring uit vir) positiewe, bedagsame en samewerkende gedrag.

## 4.4 Beginsel 4: Emosionele ondersteuning versterk veerkragtigheid

Emosionele ondersteuning is die vermoë om kinders se emosionele ervarings te herken, daarop te reageer en emosionele ontwikkeling te bevorder. Sterk emosionele ondersteuning ontwikkel empatie, veerkragtigheid en emosionele intelligensie. Dit help om sterk karakters te bou wat ander in ag neem en kinders oefen om aanpasbaar te wees in verhoudings.



Kinders wat emosioneel ondersteun word, voel hulle word aanvaar vir wie hulle is, nie net vir dit wat hul bereik en behaal nie. Hierdie kinders leer dat foute, probleme en uitdagings deel van grootword en groei is, nie tekens van verwerping nie.

#### 4.4.1 Praktiese riglyne vir ouers/volwassenes

1. Wees kinders se emosionele anker, nie hulle kruk nie. Kinders het volwassenes nodig wat hulle help om hul eie emosies te leer reguleer. Volwassenes wat koel en kalm is, modelleer hierdie vaardigheid aan kinders.
2. Normaliseer gevoelens. Leer kinders dat alle emosies (geluk, hartseer, kwaad, bang) geldig is. Wat belangrik is, is hoe ons hierdie emosies uitbeeld en kommunikeer sodat dit aanvaarbaar, veilig en bedagsaam is teenoor die kind self en teenoor ander in verhoudings.
3. Leer verskillende hanteringstrategieë aan, soos diep asemhaling, tel tot 10, vra vir 'n ruskans, praat en klankbord opsies met volwassenes voor impulsiewe optrede. Hoe meer effektiewe en gesonde hanteringstrategieë kinders aanleer, hoe beter is die kans dat hul gepaste hanteringsopsies vir verskillende uitdagings kan kies.
4. Help kinders om snellers (*triggers*) te benoem en verstaan. Sê byvoorbeeld: "Voel jy oorweldig as jy huiswerk doen? Wat kan ons doen om dit beter te maak?"
5. Vier pogings, nie net prestasies nie. Wys dat jy harde werk, deursettingsvermoë, probeerslae en verbetering raaksien en maak dit deel van positiewe terugvoer om veerkragtigheid en selfvertroue te bou.

#### 4.4.2 Praktiese riglyne vir onderwysers

1. Skep 'n atmosfeer in die klaskamer waar emosies welkom is. Leer kinders om te vra as hulle hulp nodig het en om hul emosies te verbaliseer.
2. Skep 'n afkoel-ruimte. Baken 'n plek in die klas af met boeke of sensoriese hulpmiddels wat leerders kan gebruik om hul emosioneel te reguleer.
3. Gebruik praktiese hulpmiddels as emosionele barometers sodat leerders bewus raak van hul eie emosies en leer om dit korrek te kommunikeer. Gebruik byvoorbeeld 'n gevoelskaart en duime in die lug om te wys alles is reg.
4. Leer doelbewus sosiaal-emosionele vaardighede aan. Empatie, omgee, probleemoplossingsvaardighede, selfbeheer en bedagsaamheid kan met stories, klasgesprekke en modellering aangeleer word.
5. Reik uit en maak kontak met leerders wat onttrek of hulself isoleer. Stil leerders kan maklik oorgesien word; gebruik eenvoudige gebare of stellings om hul te betrek by klasgesprekke en erken hul teenwoordigheid en deelname.

### 4.5 Beginsel 5: Versterk kinders se eiewaarde, aanvaarding en gevoel dat hulle tuishoort

Ouers en volwassenes kan doelbewus en doelgerig kinders se eiewaarde, aanvaarding en gevoel dat hulle tuishoort met daaglikse gewoontes bevorder.

#### 4.5.1 Koester 'n gevoel van eiewaarde

##### Strategie

- Fokus op die kind se sterkpunte en moedig gesonde en ouderdomsgepaste belangstellings aan.
- Gee verantwoordelikhede en kommunikeer vertroue.
- Moedig onafhanklikheid aan en erken pogings.
- Vermy vergelyking tussen sibbes en klasmaats.
- Praat respekvol, selfs wanneer huisreëls toegepas word.

##### Frases om te gebruik

- "Ek is trots op jou pogings. Jy kan vinnig kruidentersware op hul regte plek uitpak."
- "Jou idees en gedagtes is belangrik."
- "Ek waardeer jou hulp."

#### 4.5.2 Laat kinders voel dat hulle tuishoort

Om tuis te hoort, beteken dat jy aanvaar word en dat jy 'n belangrike deel van die gesin is.

##### Strategie

- Skep klein en groot gesinstradisies met betekenisvolle dae en gebeure in die gesin.
- Vertoon kinders se kunswerke of prestasies met die nodige erkenning vir die vaardighede wat bemeester is, byvoorbeeld:

“Ek hou van die manier waarop jy die kleure in jou kunswerk gebruik het.” Eerder as “Dis ’n mooi prentjie.”

- Moedig spandeelname en gedeelde taakvoltooiing aan. Verbaliseer die waarde daarvan aan kinders.
- Gebruik insluitende taal by die skool en huis.
- Gee erkenning aan verskille en die uniekheid van kinders.

#### **Frases om te gebruik**

- Kom ons doen dit saam.
- Jy is ’n belangrike deel van die gesin.
- Ek sien hoe jy al beter kies wanneer om te leer.
- Ek hoor hoe bedagsaam jy met jou maats gesels.

### **4.5.3 Vestig aanvaarding**

Aanvaarding kommunikeer dat kinders geliefd voel net soos hulle is.

#### **Strategie**

- Skei identiteit van gedrag. Sê byvoorbeeld: “Ek is lief vir jou, maar jou gedrag teenoor jou sussie is disrespekvol.”
- Tree geduldig op wanneer hulle foute maak of iets leer.
- Ondersteun kinders wanneer hulle moeilike emosies beleef.
- Laat ruimte toe vir verskillende persoonlikhede, belangstellings en leervoorkeure.
- Moenie probeer om alle kinders presies eenders te vorm nie.

#### **Frases om te gebruik**

- Dis oukei om so te voel.
- Elkeen leer op sy eie manier.
- Ons probeer weer.
- Ek is trots op jou keuse.

## **4.6 Beginsel 6: Samewerking tussen ouers en onderwysers**

Kinders floreer wanneer volwassenes en onderwysers in hul lewe saamwerk en goed oor die weg kom. ’n Sterk huis-skool-vennootskap versterk dieselfde boodskappe van aanvaarding, eiewaarde en gevoel dat hulle tuis hoort.

### **4.6.1 Praktiese wenke vir samewerking**

- Deel inligting oor die kind se sterkpunte, belange en behoeftes vroeg in die jaar. Dit help om verwagtinge te bestuur met toepaslike ondersteuning, aanmoediging en inoefening.
- Kommunikeer gereeld, nie net wanneer daar probleme is nie. Respekteer beskikbaarheid, geleë tye en wyse van kommunikasie in die vennootskap.
- Benader bekommernisse met korrekte feite en ’n ingesteldheid om probleme te probeer oplos. Deursigtige kommunikasie vergemaklik verantwoordelikheid en aanspreeklikheid.
- Vier vordering saam.

## **4.7 Beginsel 7: Klein aksies skep gesonde gesinne**

Die gesondheid van gesinne word nie deur hul grootte, inkomste, struktuur of perfeksie bepaal nie. Gesonde gesinne word gebou met aanhoudende toewyding om kinders te koester en versorg, hulle eiewaarde te beskerm en ontwikkel, en hulle met sterk verhoudings, goeie kommunikasie, gesonde grense en emosionele ondersteuning te laat voel dat hulle tuis hoort.

Elke positiewe interaksie, alle gerusstellende opmerkings en woorde, elke konsekwente grens en elke keer wat geluister word, bou die fondasie van kinders se emosionele welstand. As ouers en ander volwassenes saamwerk om ’n omgewing te skep waar kinders waardevol ondersteun word, is kinders in staat om hul beste self te word.

## **4.8 Hulpbronne**

Identifiseer hulpbronne waarby jy as ouer/volwassene kan inskakel en wat kan inpas by jou leefstyl en beskikbare tyd. Dit kan enigiets wees van potgooie en nuusbriewe tot Instagram-profiel van professionele persone soos opvoedkundige

sielkundiges en arbeidsterapeute wat wenke en inligting oor ouerskap en ondersteuning deel. Dit kan platforms wees waar artikels oor spesifieke onderwerpe gedeel word en selfs gemeenskapsinstellings, soos skole, kerke en diensentrums waar ouerondersteuningsgroepe, gesprekke en hulpbronne beskikbaar en toeganklik is.

Maak bemoediging met kinders en leer die ouderdomspesifieke ontwikkeling en mylpale soos wat jou kind grootword. Wees deel van jou kind se leefwêreld, bly ingelig en kommunikeer met kinders oor aktuele sake wat hul ontwikkeling op elke vlak, van gesondheid tot geloofsoortuigings, raak.

Beskerm en eis persoonlike kommunikasie en interaksie met kinders op. Ouers/volwassenes het die voorreg om kinders te leer hoe om in 'n wêreld vol hulpmiddels en tegnologie steeds met waardigheid, diepte en bedagsaamheid te kommunikeer en oorleef.

#### 4.8.1 Enkele algemene hulpbronne as wegspringplek

- Stephen Covey se *7 Habits of Highly Effective Families*
- Hettie Brittz se boeke en ouerondersteuning: <https://www.hettiebrittz.com/>
- Maroela Media se artikels oor ouerskap, gesondheid: <https://maroelamedia.co.za/>
- Podsendings oor kinderontwikkeling op RSG: <https://www.radio-south-africa.co.za/rsg> en <https://www.johanvanlill.co.za/groeipyne-op-rsg/>
- Instagramrekeninge oor ouerskap, opvoedkundige sielkundiges en arbeidsterapeute: <https://www.instagram.com/mammametmissie/>  
[https://www.instagram.com/reel/CkQKE\\_lj3ND/](https://www.instagram.com/reel/CkQKE_lj3ND/)  
[https://www.instagram.com/carla\\_occupational\\_therapist/?hl=en](https://www.instagram.com/carla_occupational_therapist/?hl=en)
- Afrikaanse Onderwysnetwerk: <https://aonetwerk.co.za/>
- Spotify-inligting: 'n Ma & 'n mikrofoon
- Skoleondersteuning vir onderwysers: <https://skole.co.za/>
- Solidariteit Helpende Hand vir ouerskapinligting: <https://helpendehand.co.za/>

## HOOFSTUK 5: GRENSE VAN 'N GESONDE GESIN

### Hannie Viljoen (Solidariteit Helpende Hand)

Hierdie hoofstuk dien as 'n verlengstuk van hoofstuk 4.<sup>39</sup> Gesonde gesinne word nie net deur liefde bymekaar gehou nie, maar ook deur duidelike, konsekwente grense. Henry Cloud en John Townsend se boek *Boundaries* beklemtoon dat grense nie 'n vorm van afstand of verwerping is nie. Intendeel, grense is 'n bewys van liefde vir die Here, vir jou gesin en vir jouself. Grense beskerm verhoudings, maak groei moontlik en skep 'n ruimte waarin elke gesinslid met waardigheid en verantwoordelikheid kan funksioneer.

Grense is die raamwerk waarbinne identiteit vorm aanneem. Dit help ons om te verstaan wie ons is, waarvoor ons verantwoordelik is en waar ons rol eindig. Wanneer grense ontbreek, raak gesinne maklik vasgevang in konflik, emosionele oorlading en uitputting. Kinders wat sonder duidelike grense grootword, sukkel dikwels met selfbeheer en verwagtinge. Daarteenoor leer kinders wat binne 'n gesonde raamwerk met grense leef, selfrespek, selfverantwoordelikheid en selfbeskerming wat hulle ver buite die gesin sal dra.

'n Kernbeginsel van gesonde gesinsdinamika is die insig dat emosies persoonlik is. Elke gesinslid is verantwoordelik vir sy of haar eie gevoelens. Ouers kan en moet hul kinders se emosies erken, maar sonder om skuld, skaamte of manipulasie te gebruik om gehoorsaamheid af te dwing. Wanneer kinders leer dat hul gevoelens geldig is, maar nie ander beheer nie, ontwikkel hulle emosionele veerkragtigheid en 'n gesonde selfbeeld. So word emosies nie 'n wapen nie, maar 'n taal.

Elke gesinslid dra verantwoordelikheid vir sy of haar eie gedrag. Ouers kan nie hul kinders se emosies beheer nie, maar hulle kan konsekwent leiding bied. Dit vra egter dat ouers ook hul eie grense respekteer en hul eie emosies bestuur. Selfversorging – fisies, emosioneel en geestelik – is nie 'n luukse nie, maar 'n noodsaaklikheid. 'n Oorlaaide ouer sukkel om konsekwent en empaties op te tree. Kinders wat sien hoe ouers hul eie perke eerbiedig, leer selfstandigheid en selfbeheersing.

Grense skep orde en veiligheid. Dit gee vir kinders én ouers 'n duidelike verwysingsraamwerk van wat aanvaarbaar is en wat nie. Dit is binne hierdie raamwerk dat elke bewustelike “ja” en “nee” betekenis kry. 'n Gesin funksioneer gesond wanneer elke lid weet wat die perke is – nie omdat hulle dit vrees nie, maar omdat hulle dit verstaan. Té streng grense lei tot ontmoediging en rebellie; té slap grense skep onsekerheid en chaos. Die uitdaging lê nie in meer beheer nie, maar in duidelike verwoording.

Die krag van “nee” word dikwels misverstaan. 'n Liefdevolle “nee” beskerm nie net die ouer teen oorlading nie, maar leer kinders ook respek vir ander se perke. Ouers wat voortdurend alles toelaat of oorneem, ontnem kinders die geleentheid om verantwoordelikheid te ontwikkel. Elke keer wat 'n ouer iets doen wat 'n kind self kon doen, word die kind onbedoeld ontmagtig. “Nee” is nie verwerping nie, dit is rigting en leiding vir die kind.

<sup>39</sup> Cloud, H. & Townsend, J. 1992. *Boundaries: When to say yes, how to say no to take control of your life*. Grand Rapids: Zondervan.

Liefde behoort nooit 'n instrument van beheer te wees nie. In gesonde gesinne is liefde konstant, nie voorwaardelik nie. Kinders wat binne duidelike, liefdevolle grense grootword, leer om liefde te gee en te ontvang sonder om hulself prys te gee. Hulle leer dat toenadering nie verdien hoef te word nie, maar veilig beleef kan word.

Grense neem verskillende vorme aan in die gesinslewe. Daar is fisiese grense, soos privaatheid en persoonlike ruimte; tydsgrense, soos roetines en beskikbare gesinstyd; en gedragsgrense wat bepaal hoe ons met mekaar praat en optree. Hierdie grense werk die beste wanneer hulle gewortel is in gedeelde waardes.

Die eerste stap na gesonde grense is daarom om as gesin julle kernwaardes te bepaal. Waardes soos respek, eerlikheid en samewerking dien as 'n morele kompas. Wanneer hierdie waardes duidelik is, word dit eenvoudiger om gedrag te evalueer en grense te stel, nie uit emosie of om te beheer nie, maar uit ons oortuiging.

Van hier af word dit noodsaaklik om te benoem wat nie binne hierdie waardes pas nie. Gesonde grense vereis duidelikheid oor wat nie in die huis hoort nie: manipulasie, beskuldigings, vernederende kommunikasie, oormatige buiteverpligtinge en oorverantwoordelikheid. Deur hierdie dinge bewustelik te benoem en uit te bou, word die huis 'n veilige ruimte waar emosionele en fisiese welstand beskerm word.

Maar grense gaan nie net oor wat uitgesluit word nie, dit dui ook aan wat ingenooi word. Gesonde gesinne skep doelbewus ruimte vir oop gesprekke, selfverantwoordelikheid, selfregulering, rus, liefde en groei. Kinders floreer wanneer hulle voel hulle hoort iewers en word gehoor. Wanneer ouers hul eie, interne grense handhaaf, word hulle lewende rolmodelle van volwassenheid en selfrespek vir hulle kinders.

Konsekwentheid is die sleutel. Grense werk die beste wanneer hulle liefdevol, duidelik en konsekwent toegepas word. Dit beteken nie 'n koue of streng huis nie. Inteendeel. 'n Gesonde gesin maak ruimte vir spel, humor en liefdevolle, gesonde toenadering. Struktuur en speelheid is nie teenpole nie, maar werk saam om verhoudings in die gesin te versterk.

Die impak van gesonde grense is dat kinders hul ouers vertrou en nie vrees nie. Wanneer ouers besluit watter gedrag, houdings en verhoudings hulle uitbou en watter nie, word hulle nie net beter ouers nie, maar bewuste bouers aan 'n veerkragtige gesinslewe.

Eenvoudig gestel is 'n grens dit wat ek sê ek sal doen en dit vereis niks van die ander persoon nie. Gesonde grense fokus nie op beheer nie, maar op selfverantwoordelikheid. Juis daarom is dit een van die mees liefdevolle geskenke wat 'n gesin aan mekaar kan gee.



## HOOFSTUK 6: EGSKEIDINGS, PARALLELE EN MEDEOUERSKAP

Yolandi Singleton (Maatskaplike werker – Yolandi Training and Therapy)

### 6.1 Aanvaar en verwerk verlies (rou, aanpassing, skuldgevoel)

Daar word algemeen aanvaar dat 'n egskeiding een van die mees traumatiese gebeurtenisse in enigiemand se lewe kan wees. 'n Mens belê immers baie in 'n eggenoot op veelvuldige vlakke. Daar word opofferings gemaak, die eie belang moet soms opsy geskuif word, daar is konflik en pogings om die konflik op te los. Egpares beleef traumatiese gebeure saam, soos verlies, dalk huisbraak of ander diefstal asook trauma rondom die kinders. Soos die spreekwoord sê: Hulle eet sewe sakke sout saam op. Dan die besluit om te skei, wat die appelkar vir almal in die gesin omgooi.

Soms sê kinders dit sal beter wees as hulle ouers skei, sodat daar 'n einde kan kom aan die herhaaldelike blootstelling aan onmin in die huis; hulle wil net in vrede leef. Baie kinders het natuurlik ook al hulle teleurstelling, woede, hartseer en skuldgevoelens uitgespreek wanneer daar aangekondig word dat hulle ouers gaan skei en nie meer in een huis gaan woon nie. Hoe dit ook al sy, dit bly 'n groot aanpassing vir alle betrokke partye.

Om die egskeiding te begin verwerk en aanvaar, is 'n proses en 'n mens moenie onnodige druk op jouself plaas om dit binne 'n sekere tydperk te hanteer nie. Die volgende is goeie riglyne om hierdie proses aan die gang te sit:

1. Al maak dit seer, is dit belangrik om jouself toe te laat om die emosies ten volle te voel en dit nie te verwerp nie, aangesien dit later as onafgehandelde trauma kan manifesteer.
2. Wanneer jy 'n warboel van emosies op een slag ervaar, wil jy nie noodwendig op daardie tydstip daaraan dink nie. Maar wees bewus daarvan dat jy eens lief was vir jou eksleuensmaat (of moontlik steeds lief is vir hom of haar) en dat jy terselfdertyd woedend is vir hom of haar.
3. Onthou dat jy deur 'n proses van verlies gaan en moet aanpassings maak om aan te beweeg sonder jou eks.
4. Stel vir jouself 'n realistiese dagroetine vas om veiligheid en voorspelbaarheid in jou dag te skep.
5. Wees daarvan bewus dat jy sekere goeie en slegte herinneringe sal herleef.
6. Daar is niks mee fout om soms tyd vir jouself in te ruim nie; dit is nie selfsugtig nie. Probeer egter om jou nie heeltemal van die buitewêreld te isoleer nie.

7. Aangesien jy heel moontlik jou vertrou in romantiese verhoudings verloor het, onthou dat nie almal oor dieselfde kam geskeer kan word nie. Elkeen is uniek en almal se lewenstories stap in verskillende rigtings.
8. Wees daarop bedag dat die versoeking om die eensaamheid te probeer teenwerk groot mag wees. Dit beteken dat mense soms té vinnig aanbeweeg na 'n volgende verhouding. Alhoewel daar nie 'n bepaalde tyd hiervoor is nie, is dit belangrik om eerlik met jouself en die volgende potensiële pasmaat te wees oor waar jy in jou genesingsproses is.
9. Indien jy en jou eks sekere plekke besoek het vir pret, of as sekere plekke vir jou aangename herinneringe gehad het, probeer om nuwe plekke en herinneringe te skep waarvan jy hou.
10. Vermy negatiewe geselskap, veral oor jou egskeiding, jou vorige huweliksmaat en enige moontlike rusies oor die kinders. Kies eerder geselskap waar mense luister hoe jy voel en jou aanmoedig om kwessies vreedsaam en volwasse op te los.
11. Probeer om vrede in jou nuwe lewe na te streef eerder as om 'n stryd met jou eks te probeer wen.
12. Gaan sit en skryf neer watter moontlike snellers rondom jou egskeiding jou emosionele genesing in die toekoms kan kelder. Probeer situasies en omstandighede vermy waar hierdie snellers 'n emosionele terugslag kan veroorsaak.
13. Indien jou emosies jou daaglikse funksionering en algemene welstand in so 'n mate affekteer dat jou werk, familielewe en ander verhoudings begin om onherstelbare skade te ly, is dit tyd om professionele hulp in te roep.
14. Neem in ag dat indien jy jouself nie die kans gaan gun om van jou egskeiding te genees nie, jou trauma op jou kinders kan afsmeer. Dit kan dan verdere spanning in jou lewe veroorsaak.

Ongeag of die kinders verlig of verpletter is oor die egskeiding is dit belangrik om in ag te neem dat daar steeds 'n fase van aanpassing sal wees. Moenie die pad vorentoe sonder 'n strategie aanpak nie.

## 6.2 Fases volgens ouderdom

Neem jou kinders se ouderdom en ontwikkelingsfase in ag wanneer jy 'n strategie beplan om die trauma ná jou egskeiding te verwerk.

### 6.2.1 Kleuterskool (0–5 jaar)

Vir die grootste deel van hierdie ouderdomsfase is kinders egosentries. Dit beteken hulle kan die wêreld op kognitiewe vlak nog nie vanuit 'n ander se oogpunt sien nie en glo die wêreld gaan alleenlik oor hulle. Dit beteken selfs dat hulle dink enigiets wat in hulle of iemand anders se lewe skeefloop, hulle skuld is – ook as mamma en pappa besluit om nie meer saam te wees nie.

Wees daarvan bewus dat kinders in hierdie fase tot die slotsom kom dat hulle die oorsaak van die bakleiery is as pappa en mamma argumenteer en tussendeur die kind se naam gebruik.

Kinders in hierdie fase, maar ook in die ander fases, benodig voorspelbaarheid en roetine, en wanneer mamma en pappa skei, moet daar volgehou word met roetines, aangesien dit 'n mate van veiligheid vir die kind skep.

Dissipline moenie in die tyd van 'n egskeiding beëindig word nie. Dit moet juis volgehou word sodat die kind nie dink daar geld skielik ander reëls as iets in 'n mens se lewe verander nie. Dit is wanneer kinders begin kanse waag om die grense te buig.

### 6.2.2 Laerskool (6–12 jaar)

In hierdie fase is dit vir kinders belangrik om te voel dat hulle goed genoeg is om dinge onafhanklik te bemeester. Daarom voel sommige kinders in hierdie fase dat dit hulle werk is om hulle mamma en pappa weer bymekaar te kry, veral as die een ouer die kind subtiel gebruik om boodskapper te speel. Indien kinders dan nie in hierdie doel slaag nie, voel hulle soos 'n mislukking.

Dit is ook glad nie eenaardig indien kinders in hierdie fase meer gereeld tyd by maats wil deurbring nie; hulle voel wanneer hulle by my maats is, hoef hulle vir 'n paar oomblikke nie te kies tussen hulle ouers nie.

Dis ook nie vreemd as kinders begin kla dat hulle nie na die ander ouer se huis wil gaan nie. Dit gebeur omdat hulle graag op daardie wyse hulle lojaliteit aan jou wil bewys. Dit gebeur ook omdat hulle die ouer wat agterbly, gaan mis. In situasies met baie erge konflik probeer sommige kinders dit vermy om van een huis na die ander te gaan, aangesien hulle weet wanneer hulle by die ander ouer afgelaai word en die ouers mekaar sien, gaan die atmosfeer tussen die ouers ongemaklik en vyandig wees en die kind uiteraard in 'n onmoontlike posisie plaas.

Indien jy as ouer reeds finaliteit oor die egskeiding gekry het, wees daarvan bewus dat jou kinders dalk nie almal hierdie teleurstelling teen dieselfde pas kan verwerk nie. Gee hulle die nodige ruimte om dit ten volle te verwerk en hulle gevoelens openhartig uit te druk.

Gesels met jou kinders oor moontlike veranderinge, soos 'n nuwe lewensmaat, 'n nuwe huis, dalk 'n nuwe skool, en maak seker dat hulle die vrymoedigheid het om hulle gevoelens daarvoor uit te druk. Om hulle te probeer opgewonde maak oor 'n nuwe kamer met nuwe beddegoed of nuwe maatjies sal dalk nie die gewenste uitwerking hê nie, aangesien hulle kan voel dat jy té vinnig beweeg en nie hulle gevoelens in ag neem nie. Vir sommige kinders sal dit langer vat as vir ander.

Gee vir jou kinders die spasie en skep 'n gemaklike atmosfeer waar hulle jou kan vertel hoe hulle tyd saam met die ander ouer was sonder om te poog om die ander ouer te probeer uitvang oor wat hulle gedoen of nie gedoen het nie. Die kind kan dalk later voel dat hy spioen moet speel.

Moedig 'n verhouding tussen jou kinders en die ander ouer aan sodat die kinders nie met lojaliteitsuitdagings gekonfronteer word nie.

### 6.2.3 Hoërskool (13–18 jaar)

Kinders is in hierdie ouderdomsfase daarop gefokus om onafhanklikheid te verkry en daarmee saam is hulle op soek na hulle identiteit. Neem in ag dat die trauma van egskeiding hierdie natuurlike ontwikkeling en groei by sommige kinders kan affekteer. In 'n poging om die trauma te verwerk, kan hulle hul dalk meer isoleer om aan hulself te bewys dat hulle jou nie nodig het nie. Hulle kan selfs meer dinge waag in 'n poging om hulself te probeer ontdek. Hierdie ontdekkingsfase kan riskante gedrag na vore bring, veral as die atmosfeer tussen die ouers vir die kind ondraaglik is.

'n Mens is geneig om te dink die kind sal die ouers se egskeiding beter kan hanteer omdat hulle al 'n bietjie groter en ouer is. Met baie kinders is dit egter die teenoorgestelde omdat hulle in hierdie ouderdomsfase self in romantiese verhoudings belê. As die egskeiding hulle emosioneel kelder, kan hulle óf in oormaat in hulle verhouding belê om te voel dat hulle iewers tuishoort óf hulle kan sukkel om hul verhouding te bestuur aangesien hulle perspektief van romantiese verhoudings ingewikkeld geraak het.

In die adolessensiejare benodig kinders ook tyd, empatie en begrip om die egskeiding te verwerk. As hulle gedrag skade aan hulleself en hulle verhoudings met ander aanrig, moet hulle sonder oordeel daarvan bewus gemaak word dat daar alternatiewe, gesonde maniere is om hulle seer te verwerk, soos oefening, stokperdjies, kuns, skryf of musiek.

Aangesien verandering en aanpassing nou deel van hulle lewe is, is dit belangrik om hulle van die begin af by besluitneming te betrek. Gun hulle die nodige spasie om hierdie veranderinge te verwerk en aanvaar.

Neem in ag dat die aanvaarding van nuwe lewensmaats tydens hierdie ouderdomsfase ook soms 'n uitdaging kan wees. Die kinders kan die nuwe lewensmaat as 'n outoriteitsfiguur verwerp en dit kan dalk vir hulle voel of hulle die ander ouer verwerp indien hulle die nuwe lewensmaat verduur en aanvaar.

## 6.3 Samewerking tussen ouers: parallelle ouerskap vs. medeouerskap

**Parallelle ouerskap** kan gedefinieer word as 'n benadering waar die ouers beperkte kontak en interaksie met mekaar het; ouers neem onafhanklik van mekaar besluite oor die kind se aktiwiteite, skedules, dissipline, en so meer.<sup>40</sup> Die doel van hierdie benadering is om spanning, argumente en vyandigheid tussen die ouers te voorkom en te fokus op wat in die kind se beste belang is.

#### Voordeel van parallelle ouerskap

Die kind word nie aan voortdurende konflik blootgestel nie.

#### Nadeel van parallelle ouerskap

Die kind moet heeltyd aanpas by die twee ouers se verskillende reëls, roetines en waardes.

Indien geskeide ouers parallelle ouerskap kies, moet hulle die volgende in ag neem:

1. Aangesien elke ouer sy eie stel reëls en roetines volg, moet hulle in ag neem dat die kind dalk kan sukkel om te onthou waar hy wat mag en nie mag doen nie. Dit sal dus moeilik wees om te bepaal of die kind moedswillig die reëls verontagsaam en of hy bloot net nie kan byhou met wat waar toelaatbaar is nie.
2. Dit kan spanning vir die kind veroorsaak om tussen die huise te skuif juis as gevolg van die aanpassing met die verskillende reëls. Die kind kan dalk angstig raak dat hy 'n reël gaan verbreek oor iets wat by die ander ouer se huis toelaatbaar is.
3. Dit is belangrik dat die kinders steeds moet voel dat hulle by jou tuishoort. Spandeer gehaltetyd met die kind om dit reg te kry.
4. Skep steeds roetine in jou eie huishouding sodat daar voorspelbaarheid in jou huis is en sodat die kind weet watter gedrag en benadering om van jou te verwag.
5. Kinders wat met parallelle ouerskap grootgemaak word, sal bewus word van onenigheid tussen die ouers en daarom gekonfronteer word met lojaliteitsuitdagings. Wees daarvan bewus dat die kind moontlik negatief by jou oor die ander ouer sal praat in 'n poging om sy of haar lojaliteit aan jou te bewys. Raadpleeg 'n professionele persoon indien dit 'n herhaaldelike en intense tema in jou gesprekke met die kind word.
6. Moedig die kind altyd aan om die ander ouer te respekteer al volg jy en die ander ouer verskillende reëls en roetines. Moenie die kind aanmoedig om die ander ouer se reëls te verontagsaam nie.
7. Wees daarvan bewus dat sommige kinders soms van beide ouers onttrek in 'n poging om nie te voel dat hulle tussen die ouers kies nie.
8. Neem in ag dat die kind dalk nog sukkel om aan te beweeg al het jy dit reeds gedoen. Respekteer jou kind se gevoelens deur dit te erken en die kind die nodige spasie te gee om sy emosies sonder oordeel uit te druk en sonder dat jy raadgegewer speel.

**Medeouerskap** kan gedefinieer word as die benadering waar die ouers gereeld met mekaar kommunikeer oor die kind se grootmaak en waar samewerking die grondslag van besluite oor die kind se daaglikse funksionering is. Die doel van hierdie

<sup>40</sup> Osbornes Law. 2026. *What is parallel parenting? Examples, rules, and why a plan matters*. Besikbaar by <https://osborneslaw.com/blog/parallel-parenting/#parallel-parenting-vs-co-parenting>. Geraadpleeg op 5 Desember 2025.

benadering is om 'n gevoel van samehorigheid en vrede te skep waarbinne die kind gemaklik tussen die ouers se twee huise kan beweeg en waar daar voortdurend voorspelbaarheid is te danke aan eenderse roetines in beide huishoudings.

#### Voordele van medeouerskap

Die kind baat by die ouers se vreedzaamheid, voel hy hoef nie tussen sy ouers te kies nie en is beter toegerus om verhoudings in die toekoms te bestuur.

#### Nadele van medeouerskap

Ander familieledede ondersteun nie altyd die samehorigheid tussen die ouers nie, weens verskeie redes, en dit kan die deurvoer van medeouerskap moeiliker maak.

Indien geskeide ouers medeouerskap kies, moet hulle die volgende in ag neem:

1. Omring jou met vriende en familie wat ten gunste van die medeouerskapbenadering is.
2. Vermyn geselskap waar daar voortdurend klagtes is oor die saam grootmaak van kinders ná 'n egskeiding.
3. Gesels met familie en vriende en verduidelik aan hulle wat ooreengekom is tussen jou en die ander ouer sodat jou ondersteuningsnetwerk jou kan aanmoedig en aanspreeklik hou.
4. Indien daar 'n reëling is wat nie meer werk nie, praat openlik met mekaar daaroor.
5. Onthou altyd waarom julle medeouerskap gekies het en neem julle gemeenskaplike doel in ag.
6. Indien die kinders weens die medeouerskapbenadering dit duidelik maak dat hulle op versoening hoop, gesels saam met hulle of oorweeg egskeidingsberading saam met die kinders.
7. Indien een of beide ouers 'n nuwe lewensmaat het, neem in ag dat dit van kardinale belang is dat hulle ook medeouerskap as benadering sal ondersteun en hul samewerking moet gee.

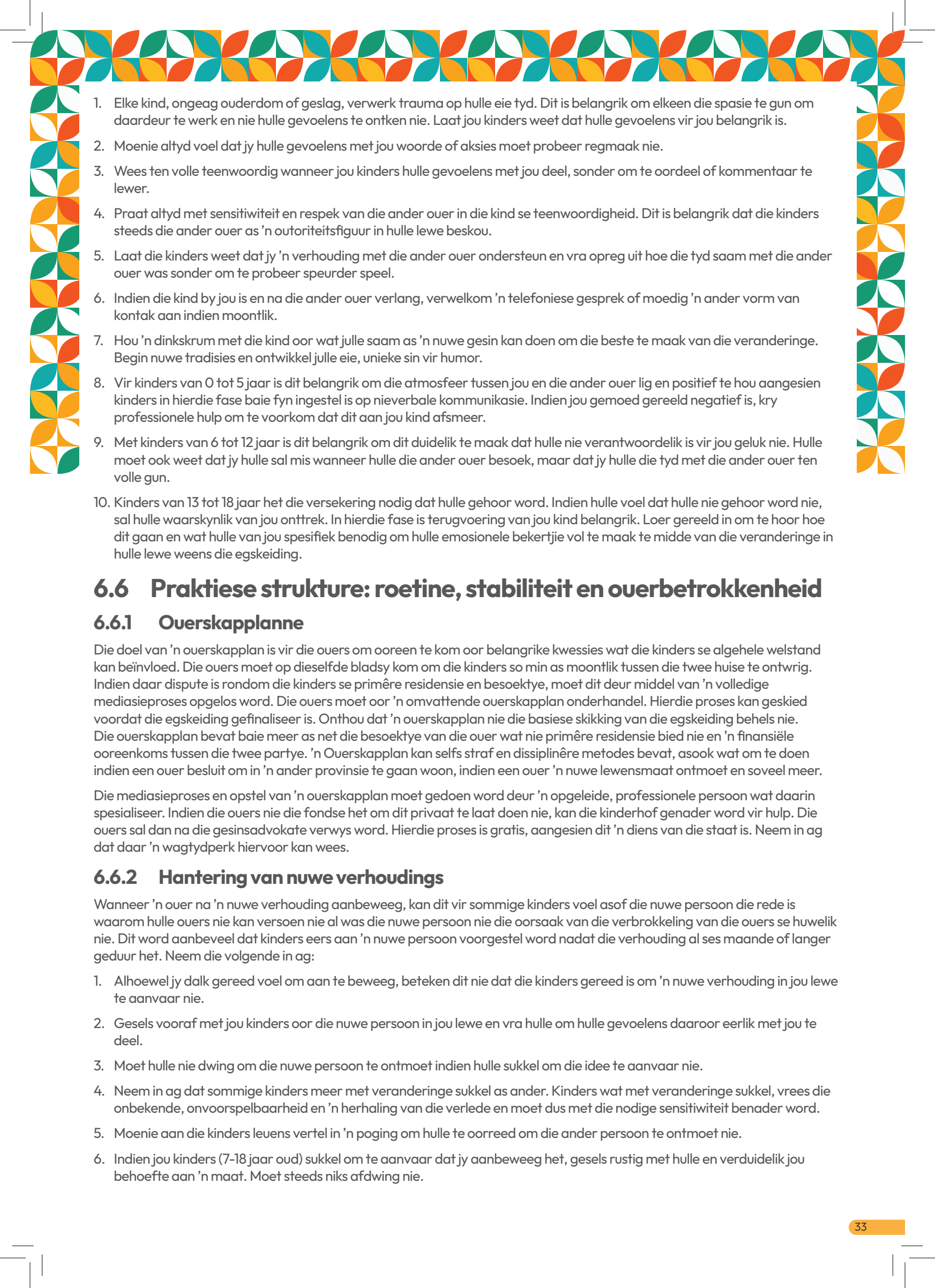
## 6.4 Hoe om as ouer konflik te bestuur voor, tydens en ná 'n egskeiding

Met egskeiding moet 'n mens realisties beseft dat die kanse vir konflik, of ten minste groot verskille, eintlik onvermybaar is. Neem die volgende in ag:

1. Dit is moeilik maar belangrik om die geskille wat tydens julle huwelik opgeduik het eenkant toe te skuif en te beseft dat die ander ouer nou slegs die ander ouer is en nie meer jou lewensmaat nie.
2. Vermyn gedagtes aan verwyte oor die redes vir die verbrekking van die huwelik aangesien dit jou houding teenoor die ander ouer sal beïnvloed en uiteindelik ook die kind.
3. Leer om eerder 'n wag voor jou mond te hou, veral aangaande situasies wat in julle huwelik ook konflik veroorsaak het.
4. Neem in ag dat die kind na julle as ouers kyk om te leer hoe om konflik te hanteer en julle gedrag waarskynlik net so sal naboots.
5. Kom voordat die egskeiding gefinaliseer is ooreen op 'n buitestander wat beide die ouers vertrou om met mediasie te help indien nodig.
6. Indien die konflik op 'n hoër vlak is, raadpleeg 'n maatskaplike werker of prokureur wat spesialiseer in familiereg.
7. Al het 'n mens die ander ouer binne die huwelik baie goed geken, moet jy in ag neem dat sekere steurende gedragpatrone kon verander het en dat hy of sy daarom die voordeel van die twyfel moet kry. Om heeltyd tydens 'n frustrerende oomblik met die ander ouer te sê: "Ek ken hom/haar", verhoed dat 'n mens by 'n oplossing uitkom.
8. Stel streng grense vir respekvolle kommunikasie aan die ander ouer. Indien disrespekvolle kommunikasie plaasvind en aanhou, raadpleeg 'n maatskaplike werker of prokureur vir bystand.
9. Let op wat die ander ouer se snellers tydens geskille is en vermyn dit om die kind se onthalwe.
10. Wanneer konflik begin, probeer om nie uit die oog te verloor nie dat julle ter wille van die kind moet poog om so ver moontlik tot 'n vergelyk te kom.
11. Moenie met die ander ouer argumenteer indien hy of sy 'n geestesgesondheidsuitdaging het of onder die invloed van drank of dwelms is nie. Raadpleeg dan eerder so gou moontlik 'n maatskaplike werker of prokureur.
12. Kry 'n betroubare en emosioneel volwasse persoon wat jou aanspreeklik kan hou nadat konflik tussen jou en die ander ouer plaasgevind het om jou te help reflekteer op jou reaksie en houding teenoor die ander ouer, iemand wat jou kan adviseer oor hoe om die konflik te probeer verminder.

## 6.5 Hoe om kinders deur die egskeidingsproses te ondersteun

Kommunikasie met kinders moet eerlik, eenvoudig en ouderdomstoepaslik wees. Alhoewel egskeiding vir alle betrokke partye 'n emosioneel uitmergelende proses kan wees, kan die volgende wenke van hulp wees tydens kommunikasie met die kind:

- 
1. Elke kind, ongeag ouderdom of geslag, verwerk trauma op hulle eie tyd. Dit is belangrik om elkeen die spasie te gun om daardeur te werk en nie hulle gevoelens te ontken nie. Laat jou kinders weet dat hulle gevoelens vir jou belangrik is.
  2. Moenie altyd voel dat jy hulle gevoelens met jou woorde of aksies moet probeer regmaak nie.
  3. Wees ten volle teenwoordig wanneer jou kinders hulle gevoelens met jou deel, sonder om te oordeel of kommentaar te lewer.
  4. Praat altyd met sensitiwiteit en respek van die ander ouer in die kind se teenwoordigheid. Dit is belangrik dat die kinders steeds die ander ouer as 'n outoriteitsfiguur in hulle lewe beskou.
  5. Laat die kinders weet dat jy 'n verhouding met die ander ouer ondersteun en vra opreg uit hoe die tyd saam met die ander ouer was sonder om te probeer speurder speel.
  6. Indien die kind by jou is en na die ander ouer verlang, verwelkom 'n telefoniese gesprek of moedig 'n ander vorm van kontak aan indien moontlik.
  7. Hou 'n dinkskrum met die kind oor wat julle saam as 'n nuwe gesin kan doen om die beste te maak van die veranderinge. Begin nuwe tradisies en ontwikkel julle eie, unieke sin vir humor.
  8. Vir kinders van 0 tot 5 jaar is dit belangrik om die atmosfeer tussen jou en die ander ouer lig en positief te hou aangesien kinders in hierdie fase baie fyn ingestel is op nieverbale kommunikasie. Indien jou gemoed gereeld negatief is, kry professionele hulp om te voorkom dat dit aan jou kind afsmeer.
  9. Met kinders van 6 tot 12 jaar is dit belangrik om dit duidelik te maak dat hulle nie verantwoordelik is vir jou geluk nie. Hulle moet ook weet dat jy hulle sal mis wanneer hulle die ander ouer besoek, maar dat jy hulle die tyd met die ander ouer ten volle gun.
  10. Kinders van 13 tot 18 jaar het die versekering nodig dat hulle gehoor word. Indien hulle voel dat hulle nie gehoor word nie, sal hulle waarskynlik van jou onttrek. In hierdie fase is terugvoering van jou kind belangrik. Loer gereeld in om te hoor hoe dit gaan en wat hulle van jou spesifiek benodig om hulle emosionele bekertjie vol te maak te midde van die veranderinge in hulle lewe weens die egskedding.

## 6.6 Praktiese strukture: roetine, stabiliteit en ouerbetrokkenheid

### 6.6.1 Ouerskapplanne

Die doel van 'n ouerskapplan is vir die ouers om ooreen te kom oor belangrike kwessies wat die kinders se algehele welstand kan beïnvloed. Die ouers moet op dieselfde bladsy kom om die kinders so min as moontlik tussen die twee huise te ontwig. Indien daar dispute is rondom die kinders se primêre residensie en besoektye, moet dit deur middel van 'n volledige mediasieproses opgelos word. Die ouers moet oor 'n omvattende ouerskapplan onderhandel. Hierdie proses kan geskied voordat die egskedding gefinaliseer is. Onthou dat 'n ouerskapplan nie die basiese skikking van die egskedding behels nie. Die ouerskapplan bevat baie meer as net die besoektye van die ouer wat nie primêre residensie bied nie en 'n finansiële ooreenkoms tussen die twee partye. 'n Ouerskapplan kan selfs straf en dissiplinêre metodes bevat, asook wat om te doen indien een ouer besluit om in 'n ander provinsie te gaan woon, indien een ouer 'n nuwe lewensmaat ontmoet en soveel meer.

Die mediasieproses en opstel van 'n ouerskapplan moet gedoen word deur 'n opgeleide, professionele persoon wat daarin spesialiseer. Indien die ouers nie die fondse het om dit privaat te laat doen nie, kan die kinderhof genader word vir hulp. Die ouers sal dan na die gesinsadvokate verwys word. Hierdie proses is gratis, aangesien dit 'n diens van die staat is. Neem in ag dat daar 'n wagtydperk hiervoor kan wees.

### 6.6.2 Hantering van nuwe verhoudings

Wanneer 'n ouer na 'n nuwe verhouding aanbeweeg, kan dit vir sommige kinders voel asof die nuwe persoon die rede is waarom hulle ouers nie kan versoen nie al was die nuwe persoon nie die oorsaak van die verbrokkeling van die ouers se huwelik nie. Dit word aanbeveel dat kinders eers aan 'n nuwe persoon voorgestel word nadat die verhouding al ses maande of langer geduur het. Neem die volgende in ag:

1. Alhoewel jy dalk gereed voel om aan te beweeg, beteken dit nie dat die kinders gereed is om 'n nuwe verhouding in jou lewe te aanvaar nie.
2. Gesels vooraf met jou kinders oor die nuwe persoon in jou lewe en vra hulle om hulle gevoelens daarvoor eerlik met jou te deel.
3. Moet hulle nie dwing om die nuwe persoon te ontmoet indien hulle sukkel om die idee te aanvaar nie.
4. Neem in ag dat sommige kinders meer met veranderinge sukkel as ander. Kinders wat met veranderinge sukkel, vrees die onbekende, onvoorspelbaarheid en 'n herhaling van die verlede en moet dus met die nodige sensitiwiteit benader word.
5. Moenie aan die kinders leuens vertel in 'n poging om hulle te oorreed om die ander persoon te ontmoet nie.
6. Indien jou kinders (7-18 jaar oud) sukkel om te aanvaar dat jy aanbeweeg het, gesels rustig met hulle en verduidelik jou behoefte aan 'n maat. Moet steeds niks afdwing nie.

7. Indien jou kinders nie die nuwe persoon wil ontmoet nie, stel voor dat julle die persoon vir 'n kort rukkie op 'n kindervriendelike openbare plek sien. Indien die kind steeds weier, respekteer dit en probeer later weer. Vra die ander ouer om indien moontlik goedkeuring te gee dat die kind die nuwe persoon ontmoet, aangesien dit dalk in die kind se pad staan.
8. Indien die kinders meestal by jou woon en jy 'n nuwe lewensmaat kry, neem in ag dat die intrek van die nuwe lewensmaat ook die kinders sal raak en dat daar oop kommunikasie met hulle daarvoor moet wees om hulle voor te berei op die verandering.
9. Dit word nie aanbeveel dat die nuwe lewensmaat die kinders onmiddellik oorlaai met geskenke nie, maar eerder dat hy of sy aandag aan die kinders skenk deur aan speelaktiwiteite saam met hulle deel te neem of met hulle te gesels.
10. Indien die kind die gesprek kan verstaan, moedig die nuwe lewensmaat aan om met die kinders te gesels en hulle te verseker dat hulle nie die ander ouer se plek probeer inneem nie en dat hulle daarna uitsien om die kinders te leer ken.
11. Indien die kinders gemaklik is met kuiers saam met die nuwe lewensmaat, hou die eerste maand se kuiers kort en stel die kind stelselmatig bloot aan die nuwe persoon.

### 6.6.3 Hoe onderwysers kinders wat deur egskeidings gaan, kan help

Dit gebeur natuurlik baie dat onderwysers min of geen inligting rondom die kind se huislike omstandighede het nie. Indien die onderwyser wel weet die kind se ouers gaan deur 'n egskeiding, is dit goed om die volgende in ag te neem:

1. Kinders wat met egskeiding gekonfronteer word, is dikwels blootgestel aan 'n erge mate van konflik of 'n ongemaklike, onaangename atmosfeer.
2. Jong kinders is waarskynlik ontwrig deur groot veranderinge as die ouers in twee huise woon en die roetines dalk verskil. Dit kan die kinders verwar en hulle kan sukkel om reëls na te kom aangesien hulle nie kan byhou met al die verskillende reëls in die verskillende omgewings waar hulle moet funksioneer nie.
3. Sommige kinders kan aggressief raak, veral dié wat aan geweld in die huis blootgestel is of waar daar erge verbale en emosionele mishandeling was.
4. Dit sal soms, veral op 'n Maandag, duidelik wees dat die kind tussen die twee huise geskuif is. Wees bewus daarvan dat jy soms 'n verskil aan die kind se versorging sal kan sien. Indien daar herhaaldelik genoegsame rede tot kommer is, gesels so gou moontlik met die ander ouer daarvoor en teken dit skriftelik in die kind se lêer aan sodat daar 'n rekord is daarvan.
5. Indien jy weet dat 'n kind se ouers deur 'n egskeiding gaan omdat die ouer jou vertel het, gesels met die ouer en kind (ouderdom 4–12 jaar oud) saam daarvoor en verseker die kind dat jy nie oordeel nie, maar verstaan dat dit moeilik kan wees.
6. Verduidelik vir die kind dat hulle vir jou moet sê as hulle iets van jou benodig wanneer hulle emosioneel sukkel. Sê ook dat indien hulle iets benodig waarmee jy nie kan help nie, sal jy eerder vir mamma of pappa vra om hulle na iemand te neem wat met hulle hartjie kan werk.
7. Wees versigtig om nie té betrokke te raak en in 'n beradingsrol in te beweeg nie. Stel duidelike grense en verduidelik aan die kind dat uitdagings rondom hulle hartjie 'n werk vir iemand anders is.
8. Moenie jou reëls vir hierdie kinders verander nie – voorspelbaarheid en roetine in 'n bekende omgewing is dikwels hulle behoud.
9. Moedig hulle daaglik aan en verseker hulle dat jy in hulle glo en trots is op hulle ten spyte van die uitdagings wat hulle mag hê.

## HOOFSTUK 7: GETRAUMATISEERDE KINDERS: GEDRAG EN ONDERSTEUNING

Lourindi Nel (Learning for Life: Speltherapeut)

### 7.1 Inleiding

Hierdie hoofstuk bestaan uit 'n reeks van drie artikels.

Die drie artikels vorm 'n geïntegreerde geheel en is doelbewus so gestruktureer dat hulle **op mekaar bou** en 'n **samehangende, pedagogies ingeligte narratief** bied vir ouers én onderwysers. Alhoewel elke artikel afsonderlik gelees kan word, versterk hulle mekaar wanneer hulle as 'n reeks in die publikasie geplaas word.

#### 7.1.1 Artikel 1: Wanneer om te verwys en na wie

**Fokus:** Identifisering van ontwikkelings-, emosionele en leeuitdagings; praktiese verwysingsroetes; vroeë intervensie.

**Rol in die reeks:** Hierdie artikel lê die fondament. Dit help lesers om te verstaan wanneer 'n kind ekstra ondersteuning benodig, watter professionele persone watter rol speel, en waarom tydig optrede belangrik is. Dit skep ook begrip daarvoor dat baie sogenaamde “gedragsprobleme” eintlik die uitkoms is van onderliggende behoeftes.

**Skakel na artikel 2:** Die artikel sluit af deur daarop te wys dat uitdagings wat tot verwysing lei dikwels **sigbaar word as dissipline- en gedragswessies in die klaskamer.**

## 7.1.2 Artikel 2: Dissipline in 'n klaskamer met getraumatiseerde kinders

**Fokus:** Die hoë voorkoms van trauma in Suid-Afrikaanse skole; waarom tradisionele dissipline misluk; 'n trauma-ingeligte benadering; praktiese strategieë vir onderwysers (en ouers).

**Rol in die reeks:** Hierdie artikel omskep die insigte uit artikel 1 in **klaskamerpraktyk**. Dit toon hoe gedrag as taal verstaan kan word, hoe veiligheid en struktuur leer bevorder, en hoe onderwysers met groot klasse realisties kan reageer.

**Skakel na artikel 3:** Die artikel sluit met die wysheid dat sekere groepe kinders, byvoorbeeld aangenome kinders, **unieke emosionele en ontwikkelingsuitdagings** in die skoolomgewing ervaar.

## 7.1.3 Artikel 3: Ontwikkelingstrauma en die uitdagings wat dit in die skoolomgewing skep

**Fokus:** Hierdie artikel ondersoek hoe **ontwikkelings- en vroeë trauma**, soos aannemingstrauma, vroeë of langdurige mediese trauma, skeiding van primêre versorgers, onstabiele vroeë lewensomstandighede en ander vorme van aanhoudende vroeë spanning 'n kind se emosionele, kognitiewe en sosiale funksionering in die skool beïnvloed. Dit sluit in hoe hierdie vroeë ervarings hul identiteit, bindingspatrone, selfregulering en leervermoë vorm.

**Rol in die reeks:** Hierdie artikel pas die beginsels in artikels 1 en 2 toe op 'n breë kategorie kinders wat dikwels kompleks funksioneer en maklik verkeerd verstaan word. Dit bring die vorige artikels saam deur te wys hoe vroeë trauma die grondslag vorm vir baie gedragpatrone wat in die klaskamer as “on gehoorsaam” of “problematies” vertolk kan word. Die artikel help onderwysers en ouers om hierdie gedrag binne die raamwerk van neurobiologie, binding en ontwikkeling te lees.

**Posisionering in die reeks:** Die derde artikel verdiep die begrip van hoe **trauma die ontwikkelende brein en skoolervaring beïnvloed**, en hoekom ondersteunende, trauma-ingeligte praktyke kinders met sulke geskiedenisse beduidend kan help. Dit bou 'n brug tussen algemene verwysingskennis (artikel 1) en praktiese trauma-ingeligte dissipline (artikel 2) en wys hoe hierdie beginsels spesifiek relevant is vir kinders met 'n geskiedenis van aanhoudende of vroeë spanningservarings.

## 7.2 Artikel 1: Wanneer jou kind ekstra ondersteuning benodig: Wie om te raadpleeg en wanneer

Ouers merk dikwels vroeg op wanneer iets vir hul kind begin moeilik raak – hetsy op die gebied van leer, emosies, gedrag of daaglikse funksionering. Tog voel baie gesinne onseker oor die volgende stap: *By wie vra ek hulp?* Die verwysingslandskap in Suid-Afrika kan verwarrend wees, veral met lang waglyste vir mediese spesialiste. Hierdie artikel bied 'n duidelike, deernisvolle raamwerk om ouers en onderwysers te help bepaal wanneer 'n kind ekstra ondersteuning benodig en hoe om die regte professionele persoon te kies, selfs terwyl gesinne nog op spesialisafsprake wag.

### 7.2.1 Wanneer benodig 'n kind ekstra ondersteuning?

Kinders ontwikkel binne breë variasies eerder as presiese tydlyne (Center for Disease Control and Prevention, 2022).<sup>41</sup> Klein verskille is normaal. Bekommernis ontstaan wanneer uitdagings die kind se daaglikse funksionering begin beïnvloed – leer, vriendskappe, deelname aan aktiwiteite, selfvertroue of emosionele regulering.

Navorsing dui daarop dat vroeë ondersteuning konsekwent lei tot beter uitkomst, aangesien dit voorkom dat problematiese patrone mettertyd vasgelê word (Shonkoff, 2017).<sup>42</sup> Dit is veral belangrik in Suid-Afrika waar waglyste vir mediese spesialiste dikwels lank is.

Ouers kan met een praktiese vraag begin: Beïnvloed hierdie uitdaging my kind se daaglikse funksionering?

Indien wel – hetsy akademies, sosiaal, emosioneel of wat gesinsroetines betref – is ondersteuning toepaslik. Wanneer ouers onseker voel oor watter strategie om volgende te probeer, of wanneer vorige strategieë nie meer effektief is nie, is dit 'n goeie aanduiding dat professionele insette waardevol kan wees. Dit lei natuurlik tot die vraag: *By wie begin ek?* Om die rol van elke professionele persoon te verstaan, help ouers om met selfvertroue te kies.

### 7.2.2 Verwysingsroetes: Wie doen wat?

#### Arbeidsterapeute

Arbeidsterapeute ondersteun kinders wie se deelname aan skool- en huisroetines beïnvloed word deur sensoriese, motoriese, aandag- of funksionele uitdagings. Redes vir 'n verwysing na 'n arbeidsterapeut sluit in:

- swak koördinasie;
- uitdagings met handskrif of ander fyn motoriese take;
- sensoriese uitdagings (byvoorbeeld sensoriese soek- of vermydingsgedrag);
- volgehoue aandagprobleme; en

<sup>40</sup> U.S. Centers for Disease Control and Prevention. 2022. *CDC's developmental milestones*. Besikbaar by: <https://www.cdc.gov/act-early/milestones/index.html>. Geraadpleeg op 25 November 2025.

<sup>41</sup> Shonkoff, J.P. 2017. Breakthrough impacts: What science tells us about supporting early childhood development. *Young Children* 72(2): 8-16. DOI: <https://www.jstor.org/stable/90004117>.

- uitdagings met oorgange of deelname in die klas.

Arbeidsterapeute is dikwels die eerste punt van ondersteuning wanneer daaglikse funksionering moeilik of onvoorspelbaar raak.<sup>43</sup>

### **Spraak- en taaltherapeute**

Spraakterapeute ondersteun woordeskatontwikkeling, taalbegrip, artikulasie, fonologiese bewustheid, sosiale kommunikasie en vroeë geletertheid. Aanwysers dat 'n kind baat kan vind by spraakterapie sluit in:

- beperkte woordeskat of probleme om gedagtes uit te druk;
- aanhoudende onduidelike spraak;
- probleme om instruksies te volg;
- uitdagings met fonologiese vaardighede of vroeë leesbegrip;
- uitdagings met sosiale kommunikasie (byvoorbeeld beurte maak of gesprekvoering);
- ouditiewe prosesseringsprobleme; en
- lae spiertonus in die mond, byvoorbeeld volgehoue kwyl ná tande gesny is, sukkel om klanke te vorm, of moegheid tydens praat of eet.

### **Speltherapeute**

Speltherapie ondersteun kinders met emosionele of gedraguitdagings, trauma of oorweldiging. Dit is veral gepas as:

- dissipline 'n probleem raak by die huis of skool;
- 'n kind met emosionele regulering sukkel;
- daar merkbare veranderinge in gedrag is;
- die gesin deur spanning, verlies of groot aanpassings gaan;
- die emosionele impak van neurodivergensie die kind of gesin se funksionering negatief beïnvloed (vind 'n terapeut met ervaring in neurodivergensie); en
- daar 'n behoefte is aan overleiding. Speltherapie behoort gereelde overleiding en terugvoer in te sluit, aangesien vooruitgang versterk word wanneer versorgers bemagtig word.<sup>44</sup>

### **Opvoedkundige sielkundiges**

Opvoedkundige sielkundiges identifiseer leerhindernisse, ontwikkelingsvertraging, kognitiewe sterkpunte en faktore wat leer beïnvloed deur middel van psigo-opvoedkundige assesserings. Verwysing is gepas as kinders:

- aanhoudend sukkel ten spyte van ekstra ondersteuning;
- ongelyke vordering in verskillende vakke toon (byvoorbeeld baie goed in Wiskunde maar baie swak in tale);
- toenemende angs of frustrasie ervaar rondom skoolwerk;
- moontlik 'n leerderhindernis of aandagverwante uitdaging het;
- duidelikheid benodig oor watter akkommodasie of onderwysondersteuning gepas is (of as verslae benodig word om aansoek te doen vir aanpassings);
- se skoolgereedheid of plasing nie duidelik is nie; en
- aanlegtoetse moet voltooi of loopbaanleiding benodig om ingeligte vakkeuses of naskoolrigtings te bepaal.

Assessering verskaf 'n geïntegreerde prentjie van die kind se sterkpunte en behoeftes en die mees toepaslike ondersteuningsroete vorentoe.

### **Pediaters, neuro-ontwikkelingspediaters en kinderpsigiaters**

Pediatriese spesialiste ondersoek patrone wat dui op vertraagde ontwikkeling, neurologiese verskille, gedragsaanwysers, gemoedsversteurings en komplekse presentasies wat mediese insette of 'n mediese diagnose kan vereis.

Hier volg 'n kort uiteensetting van die verskille tussen die genoemde spesialiste:

- **Pediaters** bied algemene mediese sorg en identifiseer ontwikkelings- of gedragskwessies wat verdere ondersoek benodig.
- **Neuro-ontwikkelingspediaters** spesialiseer in toestande soos outisme, AGHS (ADHD), globale ontwikkelingsagterstande en komplekse gedragsprofiel.
- **Kinderpsigiaters** beoordeel geestesgesondheidskwessies, komplekse emosionele voorstellings en situasies waar medikasie

<sup>43</sup> Dunn, W. 2014. *Sensory profile 2: User's manual*. San Antonio: Pearson.

<sup>44</sup> Landreth, G.L. 2012. *Play therapy: The art of the relationship* (derde uitgawe). Routledge: New York.

oorweeg word.

Indien 'n diagnose vermoed word, behoort ouers so gou moontlik 'n afspraak by 'n spesialis te maak. Terapeutiese werk kan egter onmiddellik begin en is dikwels reeds waardevol lank voor 'n diagnose bevestig word (Johnson *et al.*, 2019).<sup>45</sup> Dit is raadsaam om te begin waar die kind die meeste uitdagings ervaar.

### 7.2.3 Patrone wat dui op die nodigheid vir verwysing

Wanneer patrone herhaaldelik verskyn en daaglikse funksionering beïnvloed, is dit gepas om professionele ondersteuning te oorweeg.

#### Kleuters (0–5)

- Volgehoue emosionele uitbarstings of uitdagings om te kalmeer
- Vertraagde spraak of beperkte kommunikasie
- Sensoriese vermyding of sensoriese soeke
- Beperkte spelvaardighede of sosiale betrokkenheid
- Ontwikkelingsmylpale wat nie bereik word nie

#### Laerskool (6–12)

- Uitdagings met basiese akademiese vaardighede
- Intense frustrasie met instruksies of skoolwerk
- Emosionele reaksies wat nie by die konteks pas nie
- Uitdagings met maats
- Aanhoudende angstigheid

#### Hoërskool (13–18)

- Onttrekking van aktiwiteite of portuurgroepe
- Merkbare gemoedsveranderinge (meer as wat normaal is vir adolessensie)
- Skielike akademiese agteruitgang
- Swak organisasie en tydsbestuur
- Aanhoudende emosionele spanning

### 7.2.4 Wat om te verwag van die verwysingsproses

Wanneer ouers 'n professionele persoon raadpleeg, kan hulle 'n deeglike verkennende gesprek verwag waarin die kind se ontwikkeling, roetine, sterkpunte en uitdagings in geheel ondersoek word. Die verhouding tussen ouer en praktisyn is 'n kernaspek van enige ondersteuningsproses. Die regte professionele persoon behoort bereid te wees om geduldig te verduidelik, vrae volledig te beantwoord en ouers te help sin maak van wat hulle daaglik met hul kind ervaar. 'n Gesonde vertrouwensverhouding skep ruimte vir samewerking, eerlike gesprekke en volhoubare ondersteuning.

### 7.2.5 Ondersteuning terwyl gesinne wag op 'n spesialisafspraak

Ouers kan hul kind reeds tuis ondersteun deur eenvoudige, doelgerigte aanpassings te maak. Kommunikeer gereeld met onderwysers sodat almal dieselfde prentjie van die kind se behoeftes het. Vertrou jou aanvoeling – indien iets vir jou nie reg voel nie, ondersoek dit verder en vra vir professionele insette waar nodig. Werk doelbewus daaraan dat die kind veilig voel deur daaglik 10–15 minute se gefokusde, kind-geleide tyd te skep waarin die kind die tempo en aktiwiteit bepaal. Voorspelbaarheid en roetine help kinders om spanning te reguleer, terwyl gesonde grense en ouderdomstoepaslike keuses hulle 'n gevoel van beheer en stabiliteit gee. Hierdie klein, konsekwente praktyke ondersteun kinders se emosionele welstand en maak verdere intervensie meer effektief.

### 7.2.6 Slotperspektief: Wat dit regtig beteken om ondersteuning te soek

Om ondersteuning te soek wanneer dit nodig is, getuig van betrokkenheid, sorg en verantwoordelike ouerskap. As gesinne vroeg optree, bied hulle aan kinders die ruimte om met groter selfvertroue te ontwikkel, hul vaardighede te versterk en te voel die volwassenes om hulle verstaan hulle.

Baie van die uitdagings wat tot verwysing lei, presenteer in die klaskamer as gedrags- of dissiplinekwessies. Die volgende artikel verken hoe onderwysers hierdie gedrag met 'n trauma-ingeligte, verhoudingsgesentreerde benadering in die Suid-Afrikaanse skoolkonteks kan hanteer.

## 7.3 Artikel 2: Dissipline met insig: 'n Trauma-ingeligte benadering tot gedrag in die klaskamer

<sup>45</sup> Johnson, C.P., Myers, S.M. & The Council on Children With Disabilities. 2019. Identification and evaluation of children with autism spectrum disorders. *Pediatrics* 145(1): 1–12. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2007-2361>.

Selfs in relatief stabiele middelklas-omgewings dra Suid-Afrikaanse leerders emosionele laste wat 'n direkte invloed het op hoe hulle optree, leer en met volwassenes omgaan. Nasionale navorsing toon dat kinders wesenlike uitdagings beleef lank voordat hulle 'n klaskamer binnestap. Die Optimus-studie dui aan dat een uit elke drie Suid-Afrikaanse kinders voor die ouderdom van 18 seksuele misbruik ervaar.<sup>46</sup> Die Suid-Afrikaanse ACE-studie (2023) rapporteer 'n hoë voorkoms van egskeidingstrauma (32,9%), emosionele verwaarlosing (25,4%) en onstabielheid (28%) in gesinne, elk met duidelike gevolge vir emosionele welsyn en gedrag.<sup>47</sup> UNICEF Suid-Afrika beklemtoon dat kinders oor alle gemeenskappe heen blootgestel word aan verlies, spanning, onsekerheid en soms geweld, selfs in gesinne wat van buite gesond voorkom.<sup>48</sup>

Hierdie werklikhede het direkte implikasies vir hoe kinders se breine en liggame in die klaskamer funksioneer. Blootstelling aan trauma, chroniese stres of onsekerheid sensitiseer die senuweestelsel. Dit maak kinders meer vatbaar vir disregulasie, aktiveer hulle veg-, vlug- of vriesreaksie vinniger, en hou hulle dikwels in 'n toestand van verhoogde waaksaamheid. Sonder 'n begrip van hierdie liggaamsgebaseerde reaksies kan gedrag maklik verkeerd geïnterpreteer word; insig in die onderliggende breinprosesse help onderwysers om leer te ondersteun deur meer doelmatig te reageer.

'n Trauma-ingeligte, verhoudinggedrewe benadering met duidelike struktuur bied nie 'n "sagter" alternatief nie, maar eerder 'n meer akkurate begrip van hoe kinders leer, reguleer en op ingryping reageer.

### 7.3.1 Die breinwetenskap wat dissipline en leer bestuur

Kinders se vermoë om te presteer, word in 'n groot mate deur hul senuweestelsel beïnvloed. As leerders emosioneel veilig voel, is die brein toeganklik vir leer. As die leerder oorweldig, bang, skaam of onseker voel, verskuif die brein outomaties na oorlewingsmodus en gaan die logiese brein as't ware van lyn af. Onderwysers wat hierdie waardevolle brokkie wetenskap in ag neem, het 'n baie beter kans om suksesvol te wees met hulle onderrigmandaat.

#### Die logiese brein – prefrontale korteks

Hierdie deel van die brein ondersteun die kognitiewe en sosiale vaardighede waarop onderwysers daaglik staatmaak. Uitvoerende funksies verwys na die breinvaardighede wat kinders in staat stel om doelgerig te dink, hul gedrag te bestuur en effektief te leer. Hierdie funksies word hoofsaaklik deur die prefrontale korteks ondersteun en is noodsaaklik vir sukses in die klaskamer. Dit sluit onder meer die volgende in:

- **Aandagbeheer:** Die vermoë om aandag te fokus, aandag te hou en aandag doelbewus tussen take te verskuif
- **Werkende geheue:** Die vermoë om inligting tydelik in gedagte te hou en dit aktief te gebruik, byvoorbeeld om instruksies te onthou terwyl 'n taak uitgevoer word
- **Impulskontrole:** Die vermoë om onmiddellike reaksies te onderdruk, te wag vir 'n beurt en gedrag te reguleer
- **Beplanning:** Die vermoë om vooruit te dink, doelwitte te stel en die nodige stappe te identifiseer om 'n taak te voltooi
- **Organisasie:** Die vermoë om materiaal, gedagtes en tyd op 'n gestruktureerde manier te bestuur
- **Taakinisiasie:** Die vermoë om met 'n taak te begin sonder aanhoudende uitstel of afhanklikheid van eksterne aansporing
- **Kognitiewe buigsaamheid:** Die vermoë om van strategie te verander, aan te pas by nuwe vereistes en tussen idees of perspektiewe te beweeg
- **Volharding:** Die vermoë om 'n taak deur te voer ondanks frustrasie, moegheid of afleiding
- **Probleemoplossing:** Die vermoë om oplossings te genereer, alternatiewe te oorweeg en logiese gevolgtrekkings te maak

Wanneer 'n kind gedisreguleer is of onder emosionele druk verkeer, word toegang tot hierdie uitvoerende funksies beduidend beperk. Gedragsuitdagings in die klaskamer weerspieël dikwels nie 'n gebrek aan maniere of intellektuele vermoë nie, maar 'n tydelike verlies aan toegang tot hierdie breinfunksies as gevolg van 'n veg-, vlug- of vriesrespons.

#### Die primitiewe brein – amigdala en limbiese stelsel (die “beskermingsbrein”)

Hierdie stelsel dryf **sterk emosionele reaksies, instinktief beskermende gedrag, en fisiologiese veranderinge** soos verhoogde hartklop, vinniger asemhaling en gespanne spiere. Dit werk onmiddellik en sonder 'n doelbewuste keuse.


Wanneer hierdie stelsel geaktiveer word, beweeg die leerder in outomatiese beskermingspatrone in:

- **Veg:** Reaktiewe uitbarstings, skree, aggressiewe gedrag
- **Vlug:** Vermyding, pogings om weg te kom, onttrekking
- **Vries:** Afskakeling, leë kyk, minimale respons
- **Paai/Sus (“fawn”):** Oormatige pogings om te behaag, die wegsteek van nood, oor-akkommodasie

<sup>46</sup> Artz, L., Burton, P., Ward, C. L., Leoschut, L., Phyfer, J., Kassanje, R. & Le Mottee, C. 2016. *Sexual victimisation of children in South Africa: Final report of the Optimus Foundation Study*. Cape Town: UBS Optimus Foundation. Besikbaar by <https://ci.uct.ac.za/sexual-victimisation-children-south-africa-final-report-optimus-foundation-study-south-africa-2016>. Geraadpleeg op 9 Maart 2026.

<sup>47</sup> Manyema, M., Norris, S. A. & Richter, L. 2023. Prevalence and sociodemographic correlates of adverse childhood experiences among South African adolescents. *BMC Public Health* 23(1): article 1610. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e03003>.

<sup>48</sup> Muhigana, C. 2022. *28 children violently attacked in South Africa each day: Statement by UNICEF South Africa representative*. UNICEF South Africa. Besikbaar by <https://www.unicef.org/southafrica/press-releases/28-children-violently-attacked-south-africa-each-day>. Geraadpleeg op 5 Desember 2025.



Hierdie reaksies dui daarop dat 'n kind bedreig of angstig voel en tydelik toegang tot die funksies van die leerbrein verloor het. Dit maak verbale kommunikasie (praat/luister) moeilik en lyk dikwels soos doelbewuste ongehoorsaamheid, ongeskiktheid of suiwer wangedrag.

### 7.3.2 Gedrag as kommunikasie

Wanneer woorde beperk is omdat die leerder oorweldig, bang, skaam, moeg of sensories oorlaai is, tree gedrag na vore as die primêre vorm van kommunikasie. Dit is die liggaam se manier om te sê wat die kind nie mondelings kan verwoord nie.

Net soos volwassenes harder praat wanneer hulle voel dat hulle nie gehoor word nie, sal kinders “harder optree” wanneer hul emosionele seine misgekyk word. Wanneer 'n onderwyser die onderliggende boodskap raaksien en daarop reageer, verminder die behoefte aan eskalاسie. Regulering kan plaasvind, en leer word weer moontlik.

#### Gedragseignings wat gereeld in Suid-Afrikaanse klaskamers voorkom

In klaskamers oor alle fases heen duik sekere patrone herhaaldelik op wanneer leerders gespanne, oorweldig of gedisreguleer is. Hierdie patrone sluit in:

- emosionele onttrekking of afskakeling;
- reaktiewe uitbarstings tydens druk;
- uitdagings rondom taakinisiasie;
- sensoriese oorweldiging in besige ruimtes;
- misinterpretasie van sosiale leidrade;
- emosionele prikkelbaarheid met vinnige skommeling tussen regulasie en disregulasie; en
- vermyding, aanhoudende uitstel en vlugtige aandag.

Wanneer hierdie patrone as seine verstaan word eerder as ongehoorsaamheid, word intervensie baie meer effektief.

### 7.3.3 Waarom tradisionele straf soms probleme vererger

Konvensionele dissipline – verhoogde gesag, openbare teregrywings, straf – verhoog fisiologiese opwekking en aktiveer die beskermingsbrein selfs verder.<sup>49,50</sup> Die leerder het in daardie oomblik **nie** toegang tot die kognitiewe vermoëns wat nodig is om op instruksies te reageer of beter vaardighede te leer nie.

Baie gedrag wat soos “ongehoorsaamheid” lyk, is in werklikheid uitdrukking van 'n senuweestelsel onder spanning. Onderwysers se pogings misluk nie; die benadering pas net nie by hoe die brein onder druk funksioneer nie.

### 7.3.4 'n Praktiese, trauma-ingeligte dissiplineraamwerk

'n Trauma-ingeligte klaskamer rus op **verhoudings eerste, voorspelbaarheid tweede**, en **duidelike struktuur derde**. Hierdie elemente skep 'n leeromgewing waar reëls gehandhaaf word, maar kinders nie in die proses gedisreguleer word nie.

#### Verhouding: Die stabiliserende krag

Navorsing toon konsekwent dat 'n betroubare verhouding met minstens een veilige volwassene 'n kernbeskermende faktor is vir kinders onder stres of trauma. Sulke verhoudings help om die senuweestelsel te stabiliseer en maak toegang tot leer moontlik. In groot klasse is diep individuele verhoudings nie altyd haalbaar nie, maar kort, herhalende oomblikke van positiewe kontak het ook 'n betekenisvolle regulerende effek. Wanneer 'n onderwyser leerders doelbewus groet, hul name gebruik, oogkontak maak en op 'n kalm manier reageer, dra dit by tot 'n gevoel van veiligheid wat dissipline en leer ondersteun.

#### Onmiddellike toepassing in die klas

Maak dit 'n doelbewuste praktyk om elke leerder daagliks persoonlik te erken, hetsy deur hul naam te gebruik of met 'n kort kontak-oomblik (soos 'n vraag, 'n positiewe handgebaar of toepaslike aanraking) te skep. Hierdie eenvoudige, herhalende handeling dra betekenisvol by tot gedragsregulering en leer.

#### Voorspelbaarheid: Die herstel van veiligheid

Voorspelbaarheid verminder onsekerheid en help kinders om hul omgewing te antisipeer, wat veral vir sensitiewe leerders belangrik is tydens verandering of emosionele spanning. Wanneer roetines konsekwent bly, instruksies eenvoudig en bekend is, en oorgange vooraf aangekondig word, spaar die brein energie wat andersins aan waaksaamheid bestee sou word. Hierdie beleefde veiligheid help leerders om langer binne hul leervenster te bly en vergemaklik selfregulering in die klaskamer.

#### Onmiddellike toepassing in die klas

Handhaaf 'n **vaste begin- en afsluitingsritueel** vir elke les (selfs al wissel die inhoud), sodat leerders weet hoe om emosioneel en kognitief oor te skakel.

<sup>49</sup> Burke, N.J., Hellman, J. L., Scott, B.G., Weems, C.F. & Carrion, V.G. 2011. The impact of adverse childhood experiences on an urban pediatric population. *Child Abuse & Neglect* 35(6): 408–413. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.02.006>.

<sup>50</sup> Shields, A.N., Palermo, T.M., Powers, S.W., Grewe, S.D. & Smitherman, T.A. 2022. Childhood stress, neurobiology, and behavioural dysregulation. *Development and Psychopathology* 34(3): 1149–1164.

### **Struktuur: Duidelike riglyne wat veiligheid skep**

Duidelike struktuur help leerders om te verstaan wat van hulle verwag word en skep stabiliteit in die leeromgewing. As grense kalm, konsekwent en met eenvoudige taal gestel word, verminder verwarring en emosionele eskalاسie. 'n Fokus op gedrag eerder as die persoon tesame met natuurlike en toepaslike gevolge ondersteun leer sonder skaamte en help leerders om verantwoordelikheid te ontwikkel. Sulke struktuur beskerm nie net orde nie, maar dra aktief by tot regulering en leer.

### **Onmiddellike toepassing in die klas**

Formuleer grense in kort, herhaalbare frases van hoogstens vyf woorde wat konsekwent aan spesifieke roetines gekoppel word, sodat verwagtinge met verloop van tyd outomaties herken en gevolg word.

## **7.3.5 Ondersteunende faktore wat dissipline bevorder**

Die hantering van dissipline word versterk wanneer onderwysers doelbewus sorg vir hul eie emosionele welstand. Selfregulering by die onderwyser is 'n noodsaaklike voorwaarde vir effektiewe koregulering in die klaskamer en dra direk by tot stabiliteit en die mate waartoe leerders veiligheid beleef. Parallel hiermee speel vroeë waarneming, identifisering en verwysing van leerders wat addisionele ondersteuning benodig 'n belangrike rol. Tydige assessering of terapeutiese ondersteuning help om onderliggende uitdagings te hanteer voordat dit as gedragsprobleme manifesteer. Saam beskerm hierdie praktyke die onderwyser se kapasiteit én ondersteun leerders se langtermynfunksionering.

## **7.3.7 Samevatting**

Wanneer gedrag as kommunikasie verstaan word, maak dissipline meer sin en leer word haalbaar. Verhouding, voorspelbaarheid en struktuur skep klaskamers waar kinders weer toegang kry tot hul leerbrein en waar orde gehandhaaf word sonder om die kind se waardigheid of welstand te ondermyn.

# **7.4 Artikel 3: Wanneer ontwikkelingstrauma skoolfunksionering beïnvloed: Wat ouers en onderwysers moet weet**

## **7.4.1 Wat is ontwikkelingstrauma?**

Ontwikkelingstrauma verwys na vroeë, herhalende of langdurige streservarings wat plaasvind tydens kritieke fases van 'n kind se ontwikkeling en wat die vorming van emosionele regulering, beleefde veiligheid en verhoudings beïnvloed. Anders as enkelgebeurtenisstrauma is ontwikkelingstrauma dikwels ingebed in ervarings wat onvermydelik of buite die kind se beheer was, soos vroeë skeiding, mediese ingrypings, sensoriese oorlading of ontwrigte vroeë versorging. Hierdie ervarings word nie net kognitief onthou nie, maar in die liggaam gestoor en beïnvloed hoe die senuweestelsel op spanning, verandering en eise reageer. In 'n skoolkonteks kan ontwikkelingstrauma dus manifesteer as uitdagings met regulering, gedrag, aandag en leer – selfs by kinders met goeie intellektuele vermoëns.

### **Voorbeelde van ontwikkelingstrauma in kinders se lewens**

Ontwikkelingstrauma ontstaan dikwels nie uit opsetlike skade nie, maar uit omstandighede wat vir kinders oorweldigend was op 'n tydstip toe hul senuweestelsel nog onvolwasse was. Voorbeelde sluit onder meer in vroeë skeiding van primêre versorgers, soos by aanneming of herhaalde verandering van versorger; vroeë of langdurige mediese trauma, insluitend intensiewe sorg, herhaalde hospitalisasie of indringende prosedures; en volgehoue sensoriese oorlading wanneer 'n kind se neurologiese verwerking nie by die omgewing se eise kan aanpas nie. In al hierdie gevalle leer die kind se liggaam om waaksam te bly, wat langtermynimplikasies vir regulering, vertroue en leer het.

## **7.4.2 Die impak van ontwikkelingstrauma op die senuweestelsel**

Ontwikkelingstrauma sensitiseer die senuweestelsel en verhoog die basisvlak van angs. Kinders wat vroeë ontwrigting of chroniese stres ervaar het, bly dikwels in 'n toestand van verhoogde waaksamheid, selfs in omgewings wat objektief veilig is. Hul liggame is voortdurend ingestel op moontlike bedreiging, wat 'n direkte invloed het op leer, gedrag en sosiale deelname.<sup>51,52</sup>

In die klaskamer kan hierdie verhoogde bedreigings sensitiwiteit manifesteer as vinnige aktivering in veg-, vlug- of vriesreaksies, beperkte herstel ná klein stressors, en intense emosionele reaksies op regstelling of waargenome mislukking. Baie kinders toon ook onwilligheid om nuwe take aan te pak of aktiwiteite te probeer waarvoor hulle onseker voel, veral wanneer prestasie sigbaar is vir ander. Hierdie vermyding spruit dikwels uit angs en die vrees om te faal, blootgestel te word, of volwassenes se guns te verloor eerder as uit onwilligheid of 'n gebrek aan motivering.<sup>53</sup>

## **7.4.3 Ontwikkelingstrauma en uitvoerende funksionering**

Ontwikkelingstrauma beïnvloed ook toegang tot uitvoerende funksies. Vaardighede soos impulsbeheer, buigsame denke, beplanning, werkende geheue en emosionele regulering word beduidend ingeperk wanneer angsvlakke hoog is.<sup>54</sup> Gevolglik kan leerders wisselvallig voorkom – bekwaam op sommige dae en oorweldig op ander, afhangend van hul interne toestand eerder as hul werklike vermoë.

<sup>51</sup> Perry, B.D. & Szalavitz, M. 2017. *The boy who was raised as a dog*. New York: Basic Books.

<sup>52</sup> Van der Kolk, B. 2014. *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Viking.

<sup>53</sup> Siegel, D.J. & Bryson, T.P. 2012. *The whole-brain child*. New York: Bantam Books.

<sup>54</sup> McEwen, B.S. & Morrison, J.H. 2013. The brain on stress: Vulnerability and plasticity of the prefrontal cortex. *Journal of Neuroscience* 33(45): 17673–17676. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuron.2013.06.028>.

## 7.4.4 Ontwikkelingstrauma, sensoriese verwerking en neurodivergensie

Ongediagnoseerde uitdagings met sensoriese verwerking en neurodivergente profiele oorvleuel dikwels met ontwikkelingsstrauma in skoolkontekste. Leerders op die outismespektrum en dié met sensoriese sensitiwiteit of AGHS (ADHD) kan die klaskamer as onvoorspelbaar, oorstimulerend of onveilig beleef, veral as eise hoog en ondersteuning beperk is.<sup>55,56</sup> Wanneer hierdie verskille nie erken word nie, lei herhaalde ervaring van misverstand of mislukking tot verhoogde angs en 'n afname in vertroue.

Vertroue is 'n kernvoorwaarde vir samewerking, bereidwilligheid om te probeer, gehoorsaamheid en funksionele deelname aan 'n groep. Wanneer kinders nie voel dat hulle veilig is of verstaan word nie, neem betrokkenheid en samewerking af – nie uit onwilligheid nie, maar omdat hul senuweestelsels beskerming bo deelname prioritiseer. Mettertyd ondermyn dit leer én verhoudings en verhoog dit spanning vir beide onderwysers en leerders.

## 7.4.5 Wat dit vir skoolpraktyk beteken

'n Begrip van ontwikkelingsstrauma verander hoe gedrag in die skool geïnterpreteer en hanteer word. Dit help volwassenes om te herken wanneer angs, vermyding of onttrekking dui op 'n behoefte aan ondersteuning eerder as weerstand. Hierdie insig ondersteun reaksies wat struktuur behou, maar onnodige eskalاسie vermy.

Vir ouers beklemtoon dit die belangrikheid van aktiewe voorspraak en doelgerigte kommunikasie. Ouers is dikwels die konstante skakel tussen terapeute, mediese praktisyns en die skoolomgewing. Die deel van relevante ontwikkelingsgeskiedenis, sensoriese sensitiwiteit of vroeë ervarings – op 'n toepaslike vlak – help onderwysers om gedrag binne konteks te verstaan en meer doeltreffend te reageer.<sup>57</sup> Dit is ook belangrik om nie aan te neem dat onderwysers oor die nodige ervaring en kennis beskik om effektiewe ondersteuning te bied nie. In die lig hiervan is dit dikwels baie sinvol om hulpbronne beskikbaar te maak en onderwysers deel te maak van die professionele ondersteuningspan.

Wanneer verskeie professionele rolspelers betrokke is, speel ouers 'n sleutelrol om te verseker dat inligting duidelik en konsekwent oorgedra word, veral aan persone wat daaglik direk met die kind werk. Onderwysers en klaskamerassistente funksioneer dikwels met beperkte agtergrondinligting; toegang tot kerninsigte kan begrip, samewerking en uitkomst beduidend verbeter. Aangesien onderwysers ook die meeste tyd met kinders spandeer, is hulle dikwels 'n bron van waardevolle inligting en kan hulle 'n belangrike bydrae tot die ondersteuningspan lewer.

Vroeë identifisering en verwysing bly belangrik. Onderwysers is dikwels die eerste om volgehoue patrone van disregulasie of vermyding in gestruktureerde omgewings raak te sien. Alhoewel diagnose nie hul rol is nie, kan tydige kommunikasie met ouers en ondersteuningspanne voorkom dat uitdagings verdiep. So kan hulle langtermynspanning vir die kind én die skool verminder (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019).<sup>58</sup>

## 7.4.6 Samevatting en vooruitskouing

Ontwikkelingsstrauma beïnvloed nie net hoe kinders voel nie, maar hoe hulle leer, reageer en in skoolomgewings funksioneer. Wanneer ouers en onderwysers hierdie werklikheid verstaan, raak dit moontlik om gedrag binne konteks te interpreteer en met groter insig te reageer. Deur vroeë ervarings, sensoriese behoeftes en reguleringsuitdagings in ag te neem, kan volwassenes 'n belangrike rol speel om veiligheid, vertroue en leerbaarheid te herstel. Hierdie begrip vorm die grondslag vir samewerking, tydige ondersteuning en meer volhoubare uitkomst vir kinders met ontwikkelingsstrauma.

# HOOFSTUK 8: HOE OM KINDER- EN BEJAARDEMISHANDELING AAN TE MELD

Zané Babinszky (Maatskaplike werker: Solidariteit Helpende Hand)

Wanneer 'n kind of bejaarde in gevaar is, is dit nie net ons menslike plig om op te tree nie – dit is 'n wetlike verantwoordelikheid. In Suid-Afrika is mishandeling, verwaarloosing en geweld steeds 'n hartseer realiteit, maar die regte aanmeldingsproses kan kwesbare persone beskerm en selfs lewens red.

## 8.1 Wie moet aanmeld?

Enige persoon wat vermoed dat 'n kind of bejaarde mishandel word, is wetlik verplig om dit aan te meld. Die wet verwys spesifiek na onderwysers, gesondheidswerkers, maatskaplike werkers, polisiebeamptes en versorgers se wetlike plig om enige vermoede van misbruik aan te meld. Die publiek word egter ook sterk aangemoedig om enige vermoede van mishandeling aan te meld. Jy hoef nie bewyse te hê nie – 'n redelike vermoede is genoeg.

<sup>55</sup> Dunn, W. 2014. Sensory processing framework: An overview of theory and applications. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 34(3): 274–286.

<sup>56</sup> Ashburner, J., Ziviani, J. & Rodger, S. 2013. Surviving in the mainstream: Capacity of children with autism spectrum disorders to perform academically and regulate behaviour. *Research in Autism Spectrum Disorders* 7(1): 18–27. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.rasd.2009.07.002>.

<sup>57</sup> Keltly, N.E. & Filler, J. 2020. Family engagement in schools: Parent, educator, and community member perspectives. *SAGE Open* 10(4). DOI: 10.1177/2158244020973024.

<sup>58</sup> National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). *Fostering healthy mental, emotional, and behavioral development in children and youth*. Washington, DC: The National Academies Press. DOI: <https://doi.org/10.17226/25201>.

## 8.2 Wat moet aangemeld word?

1. Fisiese, seksuele of emosionele mishandeling
2. Verwaarlosing of gebrek aan toesig
3. Onveilige huislike omstandighede
4. Selfverwaarlosing deur bejaardes
5. Getuienis van geweld of substansmisbruik in die huis

## 8.3 Watter inligting moet verskaf word?

Wanneer jy mishandeling aanmeld, help volledige inligting professionele persone om vinnig en doelgerig op te tree. Verskaf indien moontlik:

1. die kind of bejaarde se naam en van;
2. die ouer of versorger se besonderhede;
3. die geboortedatum of ID-nommer;
4. telefoonnommers;
5. fisiese adres;
6. enige waargenome patrone;
7. hoe gereeld die situasie voorkom; en
8. voorbeelde van onlangse voorvalle.

Selfs al ontbreek van die inligting, is enige besonderhede waardevol. Hoe meer inligting daar is, hoe vinniger kan professionele persone optree.

## 8.4 Waar om dit aan te meld

Volgens die wet word kindermishandeling aangemeld by:

- geregistreerde kinderbekermingsorganisasies soos die CMR, Child Welfare, SAVF, Rata, en die Departement van Maatskaplike Ontwikkeling;
- die SAPD; en
- direk by die hof.

Ander hulporganisasies wat kan bystand gee of na die regte organisasie verwys, is:

- Solidariteit Helpende Hand;
- Childline 116; en
- GBV Command Centre 0800 428 428.

Volgens die wet op ouer persone word mishandeling aangemeld by:

- geregistreeerde bejaardesorgorganisasies soos die Raad vir Bejaardes of die Departement van Maatskaplike Ontwikkeling;
- die SAPD; of
- direk by die hof

Lede van die publiek kan anoniem aanmeld.

## 8.5 Wat gebeur ná die aanmelding?

'n Maatskaplike werker doen eers 'n risiko-evaluasie en daarna 'n ondersoek. Die ondersoek behels verskeie gesprekke met rolspelers, 'n moontlike tuisbesoek en 'n risiko-evaluasie. Die doel van die ondersoek is om te bepaal of die kwesbare persoon 'n behoefte het aan sorg en beskerming. Die maatskaplike intervensie begin altyd by voorkoming en hulp aan die gesinstruktuur. Indien bevind word dat die kwesbare persoon in gevaar is, kan die kind of bejaarde wettig beskerm word en ondersteuning ontvang of 'n hofproses kan volg. Elke geval word so hanteer dat die persoon se veiligheid en welsyn eerste kom.

## 8.6 Solidariteit Helpende Hand se rol

By Solidariteit Helpende Hand werk ons daagliks met kwesbare groepe soos kinders, mense met gestremdhede, ouer persone en gesinne. Alhoewel Solidariteit nie 'n aanmeldingspunt is nie, prioritiseer ons veiligheid, vroeë ingryping en professionele ondersteuning aan gesinne en welsynsorganisasies. Wanneer 'n saak by ons aangemeld word, neem ons dit ernstig op en verseker dat dit by die regte kanale uitkom – vinnig, diskreet en met integriteit.

## 8.7 Moenie ophou nie – al voel dit soms vrugtelos

As jy 'n saak aanmeld en dit voel asof daar nie gehoor gegee word nie omdat niks gebeur nie, moenie moed verloor nie. Hou aan om dit te rapporteer. En volg op. Meld dit weer en weer aan indien nodig. Jou volharding kan uiteindelik die deurslag gee. In sommige gevalle neem dit langer om ondersoek te laat plaasvind – maar elke aanmelding bou aan die rekord en help om die persoon te beskerm.

Jou stem kan die een wees wat uiteindelik die sirkel van misbruik verbreek.

# HOOFSTUK 9: DIE SUID-AFRIKAANSE REGSRAAMWERK VIR MEDEOUERSKAP EN PARALLELE OUERSKAP

Jaco Olivier en Janu Buys (J. Olivier Prokureurs)

Elke kind droom op een of ander manier om eendag 'n “grootmens” te word, want grootmense het al die antwoorde; hulle kan laat slaap en roomys eet net wanneer hulle wil. Dis eers wanneer jy wel 'n grootmens is, dat jy besef agt ure lank is 'n wonderlike slaappatroon; jy kan net roomys eet wanneer daar 'n pakkie Rennies byderhand is en jy het baie meer vrae as antwoorde. Kinders is die verpersoonliking van onskuldigheid en kwesbaarheid, en dit is hierdie onskuld en kwesbaarheid van kindwees wat die Suid-Afrikaanse regsraamwerk met mag en mening poog om te beskerm.

Hierdie hoofstuk handel en fokus op beginsels van die beste belang van die kind, medeouerskap en parallelle ouerskap, en hoe die Suid-Afrikaanse regstelsel hierdie beginsels in werking stel.<sup>59</sup>

## 9.1 Beste belang van die kind

Dit is onmoontlik om kindersorg, die beskerming van kinders, die welstand van kinders of enige kinderregte te bespreek sonder om eerste die beste-belang-van-die-kind-standaard deeglik vas te lê.

Artikel 3(1) van die UNICEF<sup>60</sup> se *Konvensie oor die regte van die kind* het die beginsel van die beste belang van die kind op 'n internasionale vlak geïmplementeer. In die Suid-Afrikaanse konteks sien ons hoe dit 'n grondwetlike reg vir minderjarige kinders geword het. Artikel 28(2) van die Grondwet van Suid-Afrika vereis dat die kind se beste belang van deurslaggewende belang is in alle sake waarby die kind betrokke is. Hierdie grondwetlike reg van kinders is verder uitgebrei in artikels 7, 8 en 9 van die Kinderwet 38 van 2005.

Die vraag wat daagliks in die Suid-Afrikaanse justisie opduik, is hoe hierdie beginsel gehanteer en in werking gestel moet word? In die hooggeregshofsaak van *L.B v L.A.E*<sup>61</sup> sien ons die praktiese toepassing van artikel 7 van die Kinderwet as goeie voorbeeld en maatstaf. In hierdie hofsaak het regter Erasmus AJ sy uitspraak begin met 'n aanhaling van voormalige president Nelson Mandela: “History will judge us by the difference we make in the everyday lives of children.”

Regter Erasmus AJ gaan dan verder om te bepaal dat artikel 7 van die Kinderwet die gids vir die toepassing vorm van die beste-belang-van-die-kind-standaard (paragraaf 25 van die uitspraak verwys). Regter Erasmus AJ gee die volgende raamwerk vir die inwerkingstelling van die beste-belang-van-die-kind-standaard (paragraaf 27):

Dit is ook van kardinale belang om te bepaal hoe hierdie faktore in ag geneem moet word: Die Hof moet aan elk van hierdie faktore die gewig heg wat dit gepas ag en uiteindelik tot 'n gevolgtrekking kom in die vorm van 'n waardesoordeel oor wat in die beste belang van die kind in daardie spesifieke geval is.

Dit is wel belangrik om te begryp dat, hoewel die beste-belang-van-die-kind-standaard van deurslaggewende belang is, dit nie die enigste belang is wat oorweeg moet word nie. In die hooggeregshofuitspraak van *S v M*<sup>62</sup> moes die hof bepaal hoe om die beste-belang-van-die-kind-standaard op betekenisvolle wyse toe te pas sonder om ander waardevolle en grondwetlik beskermde belange onnodig te verwyder (paragraaf 25). Sachs J het die bepaling gemaak (paragraaf 26):

Soos alle regte in die Handves van Regte, moet hul werking rekening hou met hul verhouding tot ander regte, wat mag vereis dat hul omvang beperk word.

Hierdie bepaling het die uitwerking dat die beste-belang-van-die-kind-standaard in balans gebring word met ander kompeterende regte en belange. Dit is as gevolg van hierdie balansering dat sake waarby kinders betrokke is so versigtig hanteer moet word en waarom beginsels soos *medeouerskap* en *parallelle ouerskap* ontwikkel het.

<sup>59</sup> Sien ook afdeling 6.3.

<sup>60</sup> UNICEF. 1989. Convention on the rights of the child. Besikbaar by <https://www.unicef.org/child-rights-convention/convention-text>. Geraadpleeg op 24 Februarie 2026.

<sup>61</sup> *L.B v L.A.E* (8551/2022) [2023] ZAGPPHC 1915

<sup>62</sup> *S v M* (CCT 53/06) [2007] ZACC 18

## 9.2 Medeouerskap

Medeouerskap is reeds volledig bespreek in hoofstuk 6. In hierdie hoofstuk word daar gekyk na medeouerskap in 'n regs-konteks. Ouerlike regte en verantwoordelikhede (of ouerskapsregte) word in artikel 18 van die Kinderwet gedefinieer en uiteengesit. Dit sluit die reg en verantwoordelikheid in om die kind(ers) te versorg, kontak met die kind(ers) te behou, om as voog van die kind(ers) op te tree en om tot die onderhoud van die kind(ers) by te dra. Die Kinderwet het minderjarigheid van 21-jarige ouderdom tot 18-jarige ouderdom verminder.

Voorts maak artikel 18 van dié Wet voorsiening vir volle of spesifieke ouerskapsregte. Artikel 19 en 20 van die Kinderwet bepaal ook dat albei biologiese ouers van die kind(ers) volle ouerskapsregte het; artikel 21 bepaal in watter omstandighede die ongetroude vader van die kind(ers) met volle ouerskapsregte bekleed is. Vandaar die verwysing dat, waar beide ouers volle ouerskapsregte geniet, hulle mede-houers van ouerskapsregte is.

In die Suid-Afrikaanse regs-konteks is medeouerskap 'n kindergesentreerde praktyk waar medehouers van ouerskapsregte voortdurende en deurlopende betrokkenheid in die opvoeding van die kind(ers) in samewerking met mekaar as ouers ten toon stel.

Dit verwys na 'n strategie van ouers wat dui op 'n samewerkende aard tot hul benadering en uitoefening van ouerskap, waarin hulle oop, direkte en voortdurende kommunikasie tussen mekaar voer in die uitoefening van hul ouerskap van die kind(ers). Die medeouerskapbenadering behels samehorigheid, eensgesindheid en aanpasbaarheid tussen die ouers, al is die ouers geskei, met die hoofmerk om konsekwentheid, standvastigheid en stabiliteit vir die kind(ers) te verseker, waar die kind(ers) ontstig kan word weens die verskillende huishoudings van die ouers wat geskei of van mekaar vervreem is.

Die strategie is veral suksesvol en verkieslik wanneer ouers daarin slaag om hul persoonlike konflik en dispute met mekaar apart van die kind(ers) te kan hanteer en die kind(ers) dus nie deel van hul persoonlike konflik maak nie. Juis daarom maak die Kinderwet in artikel 33 en 34 voorsiening vir medebesitters van ouerskapsregte om 'n ooreenkoms te sluit by wyse van 'n ouerskapplan wat bepaal hoe hulle hul onderskeie ouerskapsregte sal uitoefen.

'n Formele, geregistreerde ouerskapplan skep 'n vaste, duidelike en veilige struktuur, met die effek en gevolge van 'n hofbevel, in die strukturering van die ouers se uitoefening van hul onderskeie regte en verantwoordelikhede ten opsigte van die kind(ers). Ouerskapplanne word altyd gerig en gefundeer deur die beginsel van die kind se beste belang, soos vervat in artikel 7 en 9 van die Kinderwet.

Artikel 34 van die Kinderwet sit die formaliteite en vereistes van 'n ouerskapplan uiteen. Artikel 33(2) van die Kinderwet stel dit duidelik ten doel dat ouers wat moeilikheid ondervind in die uitoefening van hul gesamentlike of medeouerlike regte eers moet poog om op 'n ouerskapplan ooreen te kom voordat hulle die hof vir tussenkoms nader.

Talle studies toon dat kinders wat in hul algemene ontwikkeling floreer (veral op kognitiewe, emosionele, sosiale en gedragsvlak) deurslaggewend tot gestruktureerde omgewings verbind is. Spesifiek toon sistematiese oorsigte van navorsing oor kinderontwikkeling dat voorspelbare roetine en gestruktureerde omgewings kinders help om selfregulering, sosiale vaardighede en emosionele sekuriteit te ontwikkel. In teenstelling hiermee word chaotiese of onstabiele omgewings verbind met minder goeie uitkomst. Selman & Dilworth Bart<sup>63</sup> beklemtoon die belangrikheid van gestruktureerde daaglikse omgewings in die bevordering van kinders se holistiese groei en welstand. Omdat die bevordering van kinders se holistiese groei en welstand natuurlik 'n sentrale en deurslaggewende faktor is wat hoër moet oorweeg wanneer die beste-belang-van-die-kind-standaard toegepas word, gee die Kinderwet daarom aan hoër die midde om medeouerskap te bevorder. Waar die Kinderwet ouerskapsregte in breë lyne uiteensit, help ouerskapplanne om daardie ouerskapsregte – en spesifiek die uitoefening daarvan – te verfyn en meer prakties uiteen te sit om ouers sodoende te help om konflik te vermy of te beperk. Maatskaplike werkers is van onskatbare waarde om ouerskapplanne te bemiddel. Waar ouers die behoefte het om 'n ouerskapplan aan te gaan, tree maatskaplike werkers as fasiliteerders en bemiddelaars op om ouers te help om 'n insiggewende en omvattende ouerskapplan op te stel wat eenvoudig en doeltreffend toegepas kan word.

Gevolgtrek bied 'n ouerskapplan meganismes om die voordele en hoofmerke van medeouerskap en parallelle ouerskap te versoen en die onderskeie partye in die beste belang van die kind(ers) te bemagtig, te midde van moeilike en uitdagende omstandighede wat in praktyk ervaar word. Vervolgens maak die Kinderwet ook voorsiening vir die hof om, in die hof se kapasiteit as oppervoog van die kind(ers), bevel te maak in die beste belang van die kind(ers) is. In die hofsak **S.P v S.H**<sup>64</sup> maak regter Friedman AJ die volgende uitspraak (paragraaf 120):

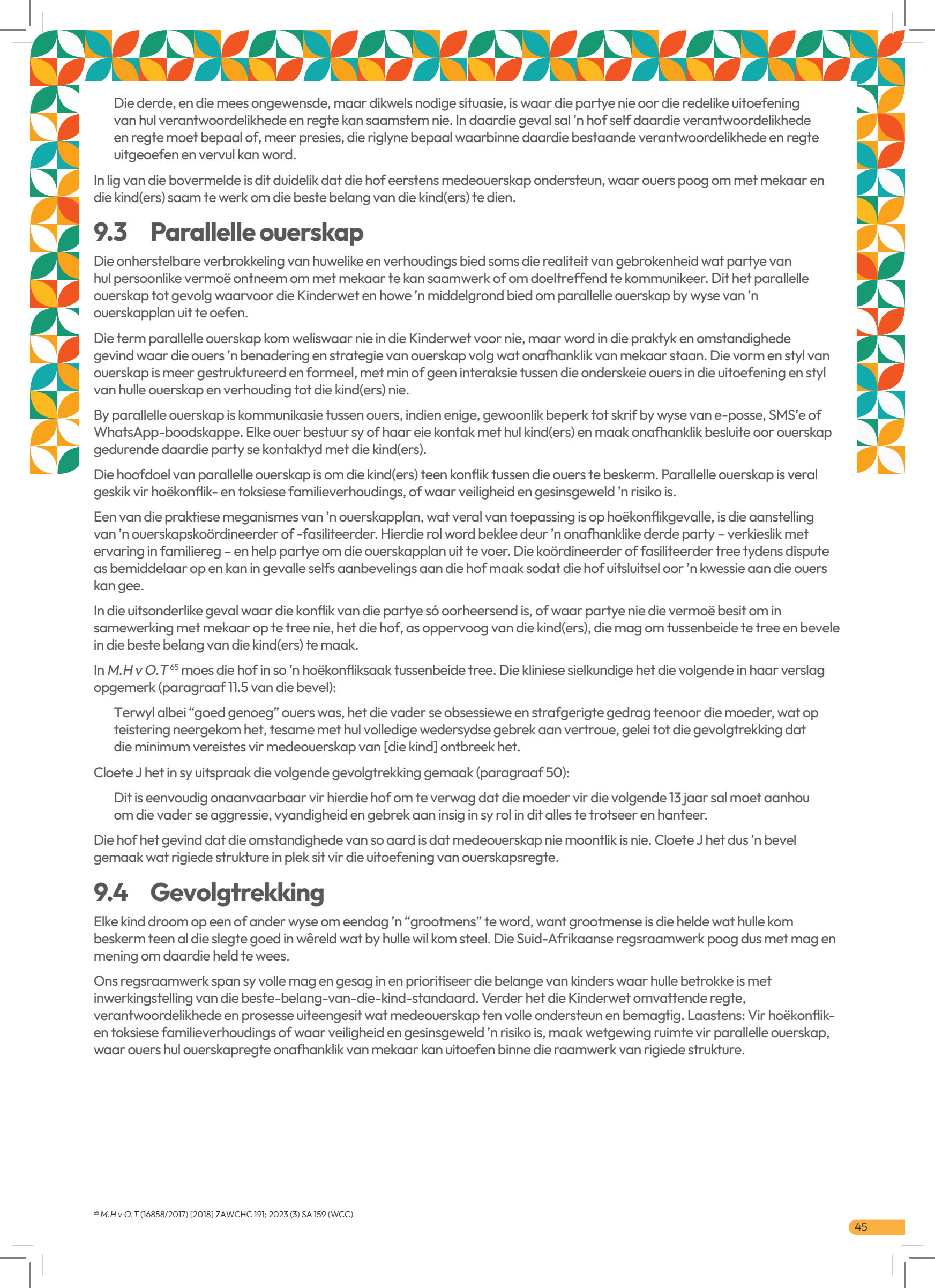
Daar is, in wese, drie maniere waarop die besonderhede van ouerskapverantwoordelikhede en -regte bepaal kan word.

Die eerste, en verkose opsie, is dat die magte deur die partye self uitgeoefen word, in 'n samewerkende poging om die beste belang van die kind na te streef.

Tweedens is daar die middelgrond waar die partye nie voldoende kapasiteit het om in hierdie verband saam te werk nie, maar wel die waarde daarvan besef om tot 'n redelike ouerskapplan ooreen te kom, om die spanning van elke individuele besluit wat moontlik geneem moet word, te verminder. Dikwels, met die hulp van die verskillende persone soos aangedui in artikel 33(5)(a) van die Kinderwet, of deur bemiddeling ingevolge artikel 33(5)(b), is die partye in staat om oor die inhoud van 'n ouerskapplan saam te stem.

<sup>63</sup> Selman, S.B. & Dilworth-Bath, J.E. 2023. Routines and child development: A systematic review. *Journal of Family Theory & Review* 16(2): 272–328. DOI: <https://doi.org/10.1111/jftr.12549>.

<sup>64</sup> *S.P v S.H* (2021/017378; 2023/129706) [2025] ZAGPJHC 259



Die derde, en die mees ongewenste, maar dikwels nodige situasie, is waar die partye nie oor die redelike uitoefening van hul verantwoordelikhede en regte kan saamstem nie. In daardie geval sal 'n hof self daardie verantwoordelikhede en regte moet bepaal of, meer presies, die riglyne bepaal waarbinne daardie bestaande verantwoordelikhede en regte uitgeoefen en vervul kan word.

In lig van die bovermelde is dit duidelik dat die hof eerstens medeouerskap ondersteun, waar ouers poog om met mekaar en die kind(ers) saam te werk om die beste belang van die kind(ers) te dien.

### 9.3 Parallele ouerskap

Die onherstelbare verbodskeling van huwelike en verhoudings bied soms die realiteit van gebrokenheid wat partye van hul persoonlike vermoë ontnem om met mekaar te kan saamwerk of om doeltreffend te kommunikeer. Dit het parallelle ouerskap tot gevolg waarvoor die Kinderwet en howe 'n middelgrond bied om parallelle ouerskap by wyse van 'n ouerskapplan uit te oefen.

Die term parallelle ouerskap kom weliswaar nie in die Kinderwet voor nie, maar word in die praktyk en omstandighede gevind waar die ouers 'n benadering en strategie van ouerskap volg wat onafhanklik van mekaar staan. Die vorm en styl van ouerskap is meer gestruktureerd en formeel, met min of geen interaksie tussen die onderskeie ouers in die uitoefening en styl van hulle ouerskap en verhouding tot die kind(ers) nie.

By parallelle ouerskap is kommunikasie tussen ouers, indien enige, gewoonlik beperk tot skrif by wyse van e-posse, SMS'e of WhatsApp-boodskappe. Elke ouer bestuur sy of haar eie kontak met hul kind(ers) en maak onafhanklik besluite oor ouerskap gedurende daardie party se kontaktyd met die kind(ers).

Die hoofdoel van parallelle ouerskap is om die kind(ers) teen konflik tussen die ouers te beskerm. Parallele ouerskap is veral geskik vir hoëkonflik- en toksiese familieverhoudings, of waar veiligheid en gesinsgeweld 'n risiko is.

Een van die praktiese meganismes van 'n ouerskapplan, wat veral van toepassing is op hoëkonflikgevalle, is die aanstelling van 'n ouerskapskoördineerder of -fasiliteerder. Hierdie rol word beklee deur 'n onafhanklike derde party – verkieslik met ervaring in familiereg – en help partye om die ouerskapplan uit te voer. Die koördineerder of fasiliteerder tree tydens dispute as bemiddelaar op en kan in gevalle selfs aanbevelings aan die hof maak sodat die hof uitsluitel oor 'n kwessie aan die ouers kan gee.

In die uitsonderlike geval waar die konflik van die partye só oorheersend is, of waar partye nie die vermoë besit om in samewerking met mekaar op te tree nie, het die hof, as oppervoog van die kind(ers), die mag om tussenbeide te tree en bevele in die beste belang van die kind(ers) te maak.

In *M.H v O.T*<sup>65</sup> moes die hof in so 'n hoëkonfliksaak tussenbeide tree. Die kliniese sielkundige het die volgende in haar verslag opgemerk (paragraaf 11.5 van die bevel):

Terwyl albei “goed genoeg” ouers was, het die vader se obsessiewe en strafgerigte gedrag teenoor die moeder, wat op teistering neergekom het, tesame met hul volledige wedersydse gebrek aan vertroue, gelei tot die gevolgtrekking dat die minimum vereistes vir medeouerskap van [die kind] ontbreek het.

Cloete J het in sy uitspraak die volgende gevolgtrekking gemaak (paragraaf 50):

Dit is eenvoudig onaanvaarbaar vir hierdie hof om te verwag dat die moeder vir die volgende 13 jaar sal moet aanhou om die vader se aggressie, vyandigheid en gebrek aan insig in sy rol in dit alles te trotseer en hanteer.

Die hof het gevind dat die omstandighede van so aard is dat medeouerskap nie moontlik is nie. Cloete J het dus 'n bevel gemaak wat rigiede strukture in plek sit vir die uitoefening van ouerskapsregte.

### 9.4 Gevolgtrekking

Elke kind droom op een of ander wyse om eendag 'n “grootmens” te word, want grootmense is die helde wat hulle kom beskerm teen al die slegte goed in wêreld wat by hulle wil kom steel. Die Suid-Afrikaanse regsraamwerk poog dus met mag en mening om daardie held te wees.

Ons regsraamwerk span sy volle mag en gesag in en prioritiseer die belange van kinders waar hulle betrokke is met inwerkingstelling van die beste-belang-van-die-kind-standaard. Verder het die Kinderwet omvattende regte, verantwoordelikhede en prosesse uiteengesit wat medeouerskap ten volle ondersteun en bemagtig. Laastens: Vir hoëkonflik- en toksiese familieverhoudings of waar veiligheid en gesinsgeweld 'n risiko is, maak wetgewing ruimte vir parallelle ouerskap, waar ouers hul ouerskapsregte onafhanklik van mekaar kan uitoefen binne die raamwerk van rigiede strukture.

<sup>65</sup> *M.H v O.T* (16858/2017) [2018] ZAWCHC 191; 2023 (3) SA 159 (WCC)

# HOOFSTUK 10: WERKBOEK

Dr. Leandie Bräsler (Skoleondersteuningsentrum)

## 10.1 Jou gesinsverhaal begin hier

Elke gesin is uniek en hierdie werkboek sal jou help om beter insig te kry en struktuur te vind in jou gesin, ongeag of jy in 'n kern-, enkelouer-, of saamgestelde gesinsopset leef.

### Refleksievrae

1. Beskryf jou gesin in drie woorde.
2. Wat is tans julle gesin se grootste uitdaging?
3. Wat hoop jy om met die hulp van hierdie gids te leer of te verander?

## 10.2 Begryp jou gesinsdinamika

Elke gesin funksioneer soos 'n span met unieke rolle en ongeskrewe reëls. Om dit te verstaan, help met genesing en groei.

### 10.2.1 Aktiwiteit 1: Jou gesinskaart

- Teken 'n eenvoudige gesinsboom of netwerk.
- Sluit alle kern- en stieffede van die gesin in.
- Merk met kleure:
  - **Blou** = biologies verwant
  - **Groen** = stiefverhouding
  - **Geel** = ondersteunende rol (ouma, oupa, onderwyser, vriend)

### 10.2.2 Refleksievrae

- Wie speel die grootste ondersteunende rol in julle gesin?
- Waar is spanning of misverstande die ergste?
- Wat beteken "gesin" vir jou persoonlik?

## 10.3 Kommunikasie

Gesonde gesinne luister met begrip en reageer met empatie.

### 10.3.1 Minitoets: Hoe kommunikeer ons?

Merk (✓) wat gereeld by julle gebeur:

- Ons luister om te verstaan, nie om te antwoord nie.
- Ons gebruik "ek"-stellings in rusies.
- Ons maak tyd vir gesinsgesprekke sonder selfone.
- Ons gee mekaar ruimte vir emosies.

### 10.3.2 Refleksievrae

- Hoe reageer ek gewoonlik wanneer ek kwaad is?
- Watter sin sê ek té vinnig en berou dit dan later?
- Hoe kan ek meer opbouend kommunikeer?

## 10.4 Geskeide gesinne: genesing en samewerking

Skeiding bring pyn, maar ook die geleentheid om 'n nuwe balans te vind.

Hierdie afdeling help met die rouproses, om die gesin weer op te bou met die nodige samewerking van ouers wat nodig is vir genesing.

### 10.4.1 Aktiwiteit 2: Jou emosionele termometer

Skryf neer hoe jy voel oor:

- jou eksmaat: \_\_\_\_\_

Kies 'n vlak van vrede (1 = woede, 10 = aanvaarding): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

• die situasie: \_\_\_\_\_

Kies 'n vlak van vrede (1 = woede, 10 = aanvaarding): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

• jou kinders: \_\_\_\_\_

Kies 'n vlak van vrede (1 = woede, 10 = aanvaarding): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 10.4.2 Invuloefening

My gesin se nuwe reëls

- Ons sal \_\_\_\_\_
- Ons sal nie \_\_\_\_\_
- Ek kies om \_\_\_\_\_

### 10.4.3 Refleksievrae

- Watter dinge hou my nog in die verlede vas?
- Hoe kan ek dit laat gaan sonder om my kinders te benadeel?
- Wat beteken samewerking vir my? (nie net kompromie nie)

## 10.5 Saamgestelde gesinne – 'n nuwe weefsel

Wanneer twee gesinne saamgevoeg word, kan sekere patrone en harte bots.

### 10.5.1 Aktiwiteit 3: Bou julle gesinswaardes

Kies vyf (5) van julle kernwaardes en bespreek dit.

Gebruik woorde soos respek, geduld, vertroue, humor, liefde en konsekwentheid.

Waarde	Hoe leef ons dit uit?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

### 10.5.2 Refleksievrae

- Watter roetine bring ons nader aan mekaar?
- Wat maak die kinders onseker?
- Hoe kan ons mekaar se ouerskapstyle respekteer?

## 10.6 'n Kind se stem

Kinders voel meer as wat hulle soms sê. Hierdie aktiwiteit sal jou as ouer/voog help om hulle emosies te hoor.

### 10.6.1 Aktiwiteit 4: Hartskaart

Laat elke kind 'n hartskaart maak met tekening van:

- wat hulle lief het;
- wat hulle bang maak; en
- wat hulle hoop vir die toekoms.

### 10.6.2 Refleksievrae vir ouers

- Hoe kan ek my kind se stem beter hoor?
- Watter boodskap gee my optrede aan my kinders?

- Wanneer het ons saam gelag?

## 10.7 Emosionele en geestelike herstel

Genesing begin wanneer jy jouself en ander vergewe en jou hart versorg.

### 10.7.1 Invuloefening

My selfversorgingsplan

- Ek rus deur ...
- Ek praat met ...
- My geloof en waardes dra my deur ...

### 10.7.2 Refleksievrae

- Wat gee vir my vrede?
- Wat tap my energie?
- Hoe kan ek weer hoop kweek?

## 10.8 Finansiële realiteite

Finansies kan baie spanning veroorsaak, maar dit kan ook vir gesinne sekuriteit gee.

Item	Bedrag	Wie betaal?	Nota
Huur/verblyf			
Skoolgelde			
Kos			
Vermaak			

### 10.8.1 Refleksievrae

- Hoe kan ons eerlik oor geldsake praat sonder om skuldig of skaam te voel?
- Watter finansiële grense moet ons stel?
- Hoe kan ons ons kinders verantwoordelikheid leer?

## 10.9 'n Nuwe begin en nuwe tradisies

Dit is belangrik om saam met nuwe tradisies ook 'n nuwe identiteit te bou. Om nuwe herinneringe te maak, help ons om die genesingsproses te vier.

### 10.9.1 Aktiwiteit 5: Nuwe tradisies

Skryf neer of teken nuwe tradisies wat julle as gesin wil begin:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 10.9.2 Refleksievrae

- Watter tradisies uit die verlede wil ek behou?
- Hoe kan ons nuwe herinneringe skep sonder om dit te vergelyk met die oues?
- Wat beteken die woord "huis"/"tuiste" vir ons almal?

## 10.10 Jou gesinsgereedskap

Gebruik hierdie bladsy as 'n visuele anker vir julle gesinsreis.

### 10.10.1 Ons gesin se visie



### 10.10.2 Ons gesin se drie (3) reëls

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 10.10.3 Noodplan vir wanneer dinge moeilik raak

- Bel ... \_\_\_\_\_
- Praat met ... \_\_\_\_\_
- Bid/skryf/reflekteer: \_\_\_\_\_





**SOLIDARITEIT HELPENDE HAND**  
DEEL VAN DIE SOLIDARITEIT BEWEGING





Gemeenskapsforum

