Son GESIN — DIE SON SIEN ALLES

Luister na jou kids

JY SAL BEGRIP VIR HUL FEELINGS HÊ

GOEIE verhoudings is 'n voorvereiste vir die oordra van waardes, maar goeie kommunikasie op sy beurt is 'n voorvereiste vir 'n goeie verhouding.

Goeie kommunikasie begin, anders as wat ons soms dink, nie by praat nie, maar by luister.

> "Deur met empatie te luister, maak ons die hek oop na 'n goeie verhouding"

As ons met ons lyf, oë, ore, hart en verstand luister na wat ons kinders sê, sal dit ons help om begrip vir hul gevoelens en ervarings te ontwikkel.

SMS JOU MENING OOR DIÉ STORIE AAN 31446 SÊ ONS! SMS'e KOS R1,50

As ons dit nie doen nie, is dit asof ons ons vasloop teen 'n hek wat gesluit is tussen ons en ons kind.

Deur met empatie te luister, maak ons die hek na goeie kommunikasie oop.

Hierdie stap – naamlik luister – kan nooit oorgeslaan word as ons met ons kinders wil kommunikeer nie.

'n Mens kan tog nie bo-oor 'n geslote hek by mekaar uitkom nie. – communitas.co.za

'N HEGTE FAMILIE: Goeie verhoudings is baie belangrik. **Foto: BLOGS.PSYCHCENTRAL.COM**

LUISTER: Ouers moet hul kinders ook 'n ononderbroke spreekbeurt bied. **Foto: LISTEN-HARD.COM**

KINDERS HET 'N REG OP SPRAAK

WANNEER ouers aandagtig luister na wat hul kinders sê, bewys hulle hulself en die kind 'n guns.

Hul onverdeelde aandag sê twee dinge: "Ons gee om" en "Jy is belangrik en wat jy sê, maak saak".

Die bekende Amerikaanse opvoedkundige Stephen Covey sê: "Een keer het ek 'n onderhoud gevoer met 'n seuntjie wat vir gedragsprobleme en swak skoolpunte na my verwys is.

"Hy het my verras deur 40 minute lank sinvol te praat.

"Sy ma, wat afgeluister het, was verstom en het gesê hy het toe meer gepraat as die afgelope ses maande met haar," vertel Covey.

"Die verskil was dat sy – hoe goed ook al bedoel – altyd 'n oplossing voorgestel of hom gekritiseer het sodra hy begin praat het, en ek het net geluister."

BELONING: Kinders moet gehoor en gesien word. **Foto: ILOOKCHINA.NET**

Kinders wil nie noodwendig hê ons moet hul probleme oplos nie, net dat ons met begrip na hulle moet luister.

Hoe baie sê 'n gefrustreerde kind "Ma/Pa, jy luister nie na my nie" wanneer 'n ouer hulle onderbreek terwyl hulle nog 'n punt stel.

Covey stel voor: "Probeer eers verstaan voordat jy probeer om verstaan te word." – communitas.co.za

Jou kleinding se eerste 1000 dae

F1RST 1000 days — Right Start. Bright Future.

BOODSKAP: Borsvoeding – Voed reg van die begin af

'n Kind se gesondheid kan die grootste skade ly in die eerste 1000 dae van sy lewe.

Die regte voeding in hierdie periode kan 'n baie goeie uitwerking hê op 'n kind se vermoë om te ontwikkel en leer.

Wat die ma in hierdie tydperk eet, drink en doen, maak 'n verskil aan die baba se toekoms, asook die ma se vermoë om vir haar baba te sorg.

Mammas moet gesonde kosse eet terwyl hulle borsvoed. Wanneer jy vir voorgeboortesorg kliniek toe gaan, sal die gesondheidsorgpersoneel vir jou inligting oor borsvoeding gee.

Probeer om iemand saam te neem op hierdie besoeke sodat hulle kan leer hoe om jou te ondersteun gedurende jou swangerskap en nadat jou baba gebore is.

Die personeel in die geboorte-eenheid sal jou met die eerste borsvoeding ondersteun en jou wys wat om te doen.

Wanneer jy ontslaan word, sal die verpleegkundige jou 'n Road to Health-boekie vir jou baba gee en aan jou verduidelik hoe om jou baba se groei en ontwikkeling te volg.

Neem hierdie boekie saam met jou wanneer jy kliniek, hospitaal of dokter toe gaan en vra hulle om die boekie by te werk.

Hoekom is borsvoeding die beste keuse?

'n Ma se melk is die beste melk vir haar baba.

Gee jou baba vir die eerste ses maande net borsmelk en geen ander kosse of vloeistowwe nie, behalwe vitamiene, minerale en medikasie wat 'n dokter of gesondheidsorgwerker voorgeskryf het. As jy bekommerd is oor of jy jou baba kan borsvoed, praat met 'n gesondheidsorgwerker by die kliniek en vra ook oor groepe of praatjies wat jy kan bywoon om jou meer ondersteuning te bied.

Borsmelk bevat alles wat 'n baba nodig het vir goeie ontwikkeling en dit word maklik deur die baba se liggaam opgeneem.

Dit is boonop vol unieke ensieme en hormone wat babas beskerm en versorg en wat hulle nie sal kry as hulle nie geborsvoed word nie.

Om jou kind borsmelk te voed kan selfs tot beter breinontwikkeling lei – jy kan dan met 'n slimmer kind spog net oor jy jou kind geborsvoed het!

Borsvoeding help die ma en baba om 'n band te vorm en beskerm albei se gesondheid.

Vir die gemeenskap beteken borsvoeding 'n gesonder kind wat die las op die gesondheidstelsel verminder en tot die ekonomie bydra deur die ontwikkeling van 'n produktiewe, gesonde volwassene te steun.

Wes-Kaapse Regering BETER TESAME.