

DISSIPLINE

Deur Suzanne Piater – Berader

Dissipline is die ouerlike begeleiding van die kind. Dit is 'n proses om hom te leer om toepaslik op te tree en te groei tot 'n positiewe, volwaardige, gebalanseerde en bydraende volwassene in die gemeenskap. Die woord dissipline word afgelei van die Latynse woord, *discipulus*, wat beteken "om te leer en te volg". Die kind leer dus deur dissipline om homself te beheer en om nie ander te beheer nie.

VREDE TUIS – 'N PLAN OM U TOE TE RUS OM DISSIPLINE DOELTREFFEND TOE TE PAS:

- **WEES KONSEKWENT**

Dissipline moet **deurlopend** toegepas word. Wat vandag geld moet môre steeds geld. Albei ouers moet uit dieselfde mond praat wanneer dit by reëls en dissipline van die kind kom. Reëls in verskillende huishoudings van geskeide ouers moet sover moontlik ooreenstem. Op hierdie wyse word verhoed dat die kind die twee ouers teen mekaar afspeel. Dit is soms maklik om iets oor te sien om die vrede te bewaar as jy moeg is. Konsekwentheid spaar op die lange duur meer tyd en verhoed dat 'n ouer kort-kort dieselfde onderwerp/gedrag moet herbesoek. Konsekwentheid laat 'n kind veilig, geborge en gekoester voel, omdat hy presies weet wat van hom verwag word. Wanneer 'n kind gestraf word, gaan dit ongemaklik wees vir die kind. Hy gaan huil en opstandig wees, maar dit is ons as ouers se taak en verantwoordelikheid om ons kinders te help om hierdie frustrasie te oorkom, maar ook terselfdertyd te laat besef dat ons nie die reëls gaan buig a.g.v. trane of vloerstuipe nie.

- **KIES JOU TRANSAKSIEBREKERS EN KOMMUNIKEER JOU GRENSE DUIDELIK AAN JOU KIND**

Hou 'n familievergadering om 'n tafel met jou kind en stel 'n lys van grense, reëls en transaksiebrekers op. Skryf dit neer en plak dit op waar almal in die gesin dit kan sien – die yskasdeur is gewoonlik 'n goeie opsie. Verduidelik elke reël op jou kind se vlak aan hom en benadruk dit dat grense nie saam met 'n mens se bui verander nie. **Verduidelik aan jou kind dat reëls daar is om ons veilig en gelukkig te hou.** Wanneer jy die grense vasgestel en verduidelik het, vermy debattering met die kind as hy 'n grens oortree het. Bly bloot kalm en ferm en verwys die kind na die lys van reëls en die gevolge wat vroeër opgestel is. **Grense laat 'n kind veilig voel, omdat hy dan weet wat van hom verwag word.** Dit leer hom ook die gesinswaardes en wat dit beteken om as 'n eenheid saam te werk. Deur middel van grense stel, ontwikkel kinders selfdissipline, selfbeheer en regverdigheid. Die familievergadering bied 'n plek van kalmte waar keuses en gevolge bespreek kan word sonder dat daar vurige emosies by betrokke is. Ouers kan dit prettig maak deur spesifieke aksies om die tafel uit te voer. Plaas bv. 'n gekleurde bekertjie in die middel en die een wat die beker neem, het 'n spreekbeurt sonder om in die rede geval of geoordeel te word.

- **KEUSES EN GEVOLGE**

Tydens die familievergadering moet die kind geleer word dat elke optrede 'n gevolg het en dat 'n negatiewe gevolg toegeskryf word aan negatiewe gedrag wat deur hom self gekies is. Laat jou kind deelneem aan die gesprek en help om voorstelle te maak van wat die gevolge van sekere dade in die toekoms gaan wees. Skryf die gevolge op die transaksiebreker lys langs elke reël of grens neer sodat die kind presies kan sien watter gevolg hy self kies wanneer hy negatiewe gedrag kies. Hierdie metode leer die kind om homself te dissiplineer, sy gedrag aan te pas en verantwoordelikheid vir sy gedrag te aanvaar.

- **PLAAS AFSTAND TUSSEN DIE NEGATIEWE GEDRAG EN DIE PERSOON**

Wanneer jy jou kind berispe, is dit baie belangrik dat jy dit op so 'n wyse doen dat hy weet dat dit die negatiewe gedrag is wat jy afkeur en nie dat jy hom as persoon verwerp nie. Verduidelik op 'n ferm, dog rustige wyse wat hy verkeerd gedoen het, hoekom dit verkeerd is en wat volgende gaan gebeur. Gee jou kind 'n waarskuwing sodat hy 'n geleentheid kry om sy gedrag te kan aanpas. Nadat hy sy gevolg uitgedien het, is dit belangrik dat daar weer 'n gesprek tussen jou en die kind plaasvind waarin jy weer verduidelik waarom hy gestraf is en dat jy hom steeds onvoorwaardelik liefhet. Dit vat 'n 1000 positiewe terugvoer om een "Jy is 'n idioot!"-uitskel uit jou kind se brein te wis. Harde woorde wat sy persoon veroordeel kan lei tot skade aan sy selfbeeld. Indien jy jou kind op 'n positiewe wyse berispe, bevestig dit jou onvoorwaardelike liefde aan jou kind. Dit skep ook 'n oop kanaal vir toekomstige probleme, sodat die kind weet dat hy met enige probleem of fout na sy ouers kan kom en dat hy nie as persoon veroordeel sal word nie.

- **PRAAT OP JOU KIND SE VLAK**

Verduidelik die reëls, die rede vir die reëls en die gevolg daarvan op 'n rustige, kalm wyse en in verstaanbare taal wat op jou kind se ontwikkelingsvlak is. Soms oortree kinders onbewustelik grense omdat hulle nie die reël ten volle verstaan nie. Wanneer jy die reël deeglik verduidelik, verhoog dit sy selfbeeld omdat hy voel dat sy ouer hom belangrik genoeg ag om die tyd te neem om dit aan hom te verduidelik.

- **MOENIE GEVOLGE UITSTEL NIE**

Daar moet dadelik gereageer word met 'n straf vir negatiewe gedrag óf 'n beloning vir positiewe gedrag. Kinders vergeet gou en dikwels kan die kind nie eers meer die insident onthou wanneer hy eers later die beloning of straf ontvang nie. Die boodskap wat jy wil oordra is meer doeltreffend wanneer dit onmiddellik gedoen word. Dit versterk ook die selfbeeld omdat hy dadelik geprioritiseer word.

- **VERMY KRAGMETINGS**

Wanneer jou kind reeds die reël ken, verstaan en weet wat die gevolg vir die oortreding is, vermy om betrokke te raak in 'n debat met jou kind oor die geldigheid en regverdigheid van die gevolg. Indien nodig, verwyder jouself uit die plofbare situasie en wys dat dit nie onderhandelbaar of buigbaar is nie.

- **POSITIEWE VERSTERKINGS**

‘n Kind wil graag die goedkeuring van sy ouers hê. Sodra hy geprys word wanneer hy iets reg doen, voel hy trots en versterk dit die positiewe ervaring en wil hy hierdie goeie gedrag weer herhaal. Soek na positiewe gedrag en vang hom uit waar hy dit doen en prys hom daarvoor.

- **HOU DIE TOEKOMS IN GEDAGTE**

Fokus op die groter prentjie. Jou kind leer iets uit elke ding wat jy sê en doen. Hierdie dinge speel ‘n groot rol in die skepping van sy menswees. Jou kind is soos ‘n swartbord en alles wat jy sê en doen word op die swartbord geskryf en bepaal wie hy as mens gaan wees. Wanneer ek nie konsekwent optree nie, skree i.p.v. ferm kommunikeer, of te moeg is of nie tyd het om te dissiplineer nie, moet ek myself afvra: “Wat leer my kind?”. **Konsekwenheid skep voorspelbaarheid en vertroue – dit laat jou kind geborge en veilig voel!**

- **PAS DISSIPLINE REALISTIES TOE**

Vergewis jou van jou kind se ontwikkelingsfase en bly ingelig oor wat die norm oor dissipline vir daardie ouderdomsgroep is. Dit help nie jy stel grense en verwagtinge wat bo sy vuurmaakplek is nie. Skep vir hom ‘n realistiese omgewing van grense wat binne sy bereik is. Dit sal jou kind kalmer stem en sy selfvertroue ‘n hupstoot gee indien hy voel dat hy die vermoë het om tussen die grense te bly.

- **BEPLAN EN VOORKOM**

Skep vir hom ‘n gesinslewe met roetine. **Kinders voel veiliger in roetine omdat hulle weet wat om volgende te verwag.** Kinders reageer wanneer hul roetine omvergewerp word, hulle moeg, honger of prikkelbaar is. Beplan vooruit indien daar iets voorval wat die roetine gaan verander en pak dan bv. iets om te eet of drink in. Lig hul in wanneer planne verander, soms het hul nodig om ook die roetine in hul gedagtes aan te pas. Kinders wat moeg is, is meer prikkelbaar. Sien toe dat hy genoegsaam slaap. ‘n Kind tussen die ouderdom van 6-12 jaar benodig ten minste 9 ure en tieners 8 ure slaap per nag.

Die doel van dissipline is nie om die boompie te breek nie, maar om met liefdevolle kommunikasie en konsekwentheid, die boompie te buig sodat hy in die regte rigting kan groei.