

Skep 'n STERK SELF- BEEELD

Almal stem saam dat 'n kind 'n goeie selĀeeld moet hē – maar hoe help ouers dié selĀeeld skep? Hier is praktiese raad

Deur **MARIETTE SNYMAN**

MENSE MET 'N GOEIE SELFBEELD BLY REALISTIES OOR HUL STERK EN SWAK PUNTE.



WANNEER JY JOU KIND MET RESPEK BEHANDEL, SKEP JY 'N STERK SELFBEELD

Ons kinders lê ons na aan die hart. Ons doen moeite om te sorg dat hulle gesond bly, gebalanseerd eet, geleerdheid kry en goeie maniere het – alles sodat hulle gelukkige, suksesvolle volwassenes kan word.

Maar om 'n kind met innerlike krag en sekerheid toe te rus, is nie so maklik nie. Dit verg insig in wat 'n positiewe selĀeeld is, hoe dit gevorm word, wat dit kan kortwiek en wat dit kan help ontwikkel.

“Hoe jy oor jouself voel, bepaal jou optrede. As jy terugdink aan 'n tyd toe jy regtig goed gevoel het oor jouself, sal jy besef dit was ook 'n tyd toe jy goed gevoel het oor ander en maklik met hulle

ns kinders lê ons na aan die hart. Ons doen moeite om te sorg dat hulle gesond bly, gebalanseerd eet, geleerdheid kry en goeie maniere het – alles

oor die weg gekom het,” sê dr. Lorna Geer, voorligtingsielkundige van Centurion wat in hipnose en mediese hipnoterapie spesialiseer.

“Mense met 'n goeie selĀeeld k oester hul bates en potensiaal, maar bly terselfdertyd realities oor hul sterk en swak punte. Hulle hanteer konflik en negatiewe druk beter. Hulle glimlag gouer, geniet die lewe, en is oor die algemeen meer optimisties.

“Jou selĀeeld v erwys na jou mening oor jou voorkoms (hoe ek lyk), prestasie (hoe ek vaar), verhoudings (hoe belangrik ek is), ensovoorts. Hierdie gedagtes het altyd 'n gevoelskomponent. Sommige kenners onderskei tussen selĀeeld - hoe jy jouself sien - en eiewaarde - hoe jy voel oor dit wat jy in jouself sien - maar dié twee loop hand aan hand.

“Die belangrikste is om te besef dat ’n positiewe selĀeeld jou fisieke, emosionele, sosiale en geestelike welstand verhoog, terwyl ’n negatiewe selĀeeld jou vermoë kan benadeel om op hierdie gebiede te funksioneer. Omdat kinders deur navolging leer, is ’n ouer se voorbeeld van deurslaggewende belang.”

HOE SELĀEELD ONTSTAAN

Ons selĀeeld word deur interaksie met ons wêreld en die mense daarin gevorm. “Reeds voor geboorte kry die fetus boodskappe wat haar ’n beeld laat vorm van hoe welkom sy is, of sy die ‘regte’ geslag is, en wat van haar verwag word – soos dat haar koms ’n wankelende huwelik sal red.

“Ná geboorte ontwikkel haar selĀeeld in oor eenstemming met twee stelde persepsies en verwagtinge: haar eie, en dié van haar ouers, versorgers, onderwysers, maats en ander mense wat vir haar belangrik is. Sy internaliseer die sterk en swak punte wat ander vir haar weerkaats. Die omgewing (byvoorbeeld die media) het ook ’n groot invloed.

“Soms is ’n kind se selĀeeld realities, en soms verwronge in terme van wie sy werklik is. ’n Kind uit ’n huis aan die spreekwoordelike verkeerde kant van die treinspoor kan minderwaardig voel omdat sy anders behandel word as haar klasmaats uit goeie huise. Sy kan glo dat hierdie enkele aspek haar waarde as mens bepaal en lewenslank ’n *pleaser* word om aanvaar te word.

“Vanaf voorskoolse ouderdom, wanneer die kind gewoonlik die eerste keer alleen met maatjies moet klaarkom, beïnvloed die ouderdomsgroep sy selĀeeldontwikkeling. Hoe ouer hy word, hoe belangrijker word die *peer group*.

“Dis normaal dat tieners hulle van hul ouers afsny om hul eie identiteit en menings te vestig sodat hulle later onafhanklik kan funksioneer. ’n Tiener wat ’n verlengstuk van sy ouers is, moet heeltyd *check* hoe sy ouers dink hy behoort te voel. Die bou van ’n nuwe self-wat op die koop toe ’n nuwe liggaam ontwikkel waarin hy tuis moet raak – is ’n natuurlike proses. Vir ’n kind wat soveel verander, werk die ou voorbeelde nie meer nie. Sy ouderdomsgroep het dus ’n deurslaggewende invloed.”

’N SLIM BENADERING

“Jou selĀeeld word deur ervarings met jou omgewing en ander mense sowel as selfspraak gevorm.

“Jy kan ’n gesonder en meer akkurate beeld van jouself ontwikkel deur jou eie en ander se menings oor jou te ondersoek en, indien nodig, nuwe menings te vorm.

JY KAN KINDERS VAN KLEINS AF LEER HOE OM MOEILIKE SITUASIES KONSTRUKTIEF TE HANTEER

“Daaglikse gebeure soos die punte wat jy in ’n toets kry, ’n opmerking, of ’n haakplek in ’n nabyverhouding beïnvloed jou siening van jouself in ’n mindere of meerdere mate. Iemand met ’n goeie selĀeeld word nie noodwendig intens geraak deur ’n ‘slegte dag’ nie. Hy vind gou weer sy emosionele balans.

“Iemand met ’n negatiewe selĀeeld word egter sterk beïnvloed deur hoe hy in die oomblik presteer. Hy is afhanklik van komplimente van sy vriende of ouers en ander eksterne hupstootjies om

sy konstante negatiewe gevoelens oor homself teë te werk. Positiewe terugvoer het ongelukkig net ’n tydelike uitwerking voor hy weer aan homself begin twyfel.

“Dis nie soseer dit wat met jou gebeur wat jou selĀeeld kan skaad nie, maar jou interpretasie van dit wat met jou gebeur. Interne selfspraak, of dit wat jy onbewustelik elke dag vir jouself vertel, hang hiermee saam.

“Selfspraak is deels gegrond op jou kleintyd; jou onbewuste herhaal aanhoudend die boodskappe wat jy in jou kinderjare ontvang het. Mense met ’n gesonde selĀeeld ervaar meestal gerusstellende boodskappe, terwyl mense met ’n swak selĀeeld se boodskappe gelaai is met verkleinerings en aĀr ekende kritiek.

“Wanneer jy ’n tree terug kan gee en objektief na jou selfspraak kyk, kan jy jou afvra of dit realities is. Is dit voorbeeld waar dat jy tien duime het en skaars ’n spyker kan raakslaan, soos jou ma kleintyd

graag gesê het?

“Dieselfde geld terugvoer wat jy in wisselwerking met ander kry. Reageer jy sonder nadenke op wat hul woorde of lyftaal na jou terugkaats, of gaan jy oordeelkundig met hierdie inligting om?

“Jy kan kinders van kleins af leer hoe om moeilike situasies konstruktief te hanteer. As ’n vriendin jou byvoorbeeld te na kom en jou dogtertjie vra hoekom jy huil, kan jy sê: ‘Ek is hartseer, want tannie Marietjie was lelik met my. Maar dalk moet ons kyk hoekom sy lelik was met Mamma. Miskien voel sy vandag siek. Ek dink ek moet haar vra.’

BOU SÓ JOU KIND SE SELĀEELD

- **Vorm jou verwagtinge oor jou ongebore baba** só dat sy voel sy kan vir jou kom wys wie sy is. Wees oop vir die persoonlikheidsienskappe, talente en voorkeure waarmee die kleinding jou gaan verras en beperk spesifieke verwagtinge sover moontlik.
- **Luister na hoe jou kind dinge ervaar wat met haar gebeur.** As haar optrede skielik sonder ’n goeie rede verander, het sy iets beleef wat sy nie kan verwerk nie. Neem haar na iemand wat haar kan help.
- **Let op hoe jy uitdagings in jou lewe hanteer**, want dis presies hoe jou kind dit later gaan doen. Kry hulp en pluis jou kwessies uit sodat jy ’n navolgingswaardige voorbeeld kan stel.
- **Moedig jou kind aan om sy bes te lewer met alles wat hy aanpak**, maar wys hom ook sy bes is vir jou goed genoeg.
- **Gee erkenning aan al jou kind se pogings en help hom om sy foute te identifiseer en eg te stel.** So leer hy om homself nie net te evalueer nie, maar ook erkenning aan homself te gee.
- **Help jou kind om realistiese doelwitte te stel**, want dan bemagtig jy hom om by sy doelwitte uit te kom en goed oor homself te voel.
- **Moenie deur jou kind probeer lewe nie.** Jy het die kans gehad om op daardie ouderdom sekere dinge te doen of na te laat. Jou kind is uniek en dis nou sy beurt om die geleenthede tot sy beskikking te gebruik.

HERKEN SÓ 'N SWAK SELFBEELD

'n Negatiewe selfbeeld is nie altyd ooglopend nie. Wees van die volgende bewus:

- Die persoon tree op asof sy gelukkig en suksesvol is, maar diep binne is sy doodbang om te misluk. Sy leef in konstante angs en probeer hard om suksesvol te wees sodat die positiewe masker op sy plek kan bly. Dit kan aanleiding gee tot **perfeksionisme, uitstel, kompeterende gedrag en uitbranding.**
- Die persoon kan ook optree asof ander se menings en kritiek, veral dié van invloedryke mense in sy lewe, hom nie raak nie. Hy leef met konstante woede omdat hy voel hy is nie goed genoeg nie. Hy probeer aanhoudend bewys dat ander se sienings hom nie seermaak nie. Hy kan ander blameer, hul reëls verbreek, of gesag uitdaag.
- Die persoon tree op asof sy hulpeloos is en geen beheer het oor haar omstandighede nie. Sy sit en wag vir iemand om haar te kom red. Sy gebruik **selfbejammering** en **onverskilligheid** as beskerming omdat sy bang is om **verantwoordelikheid te aanvaar** en haar lewe te verander. Dit kan lei tot **onderprestasie, 'n gebrek aan selfgeding**, en oormatige **afhanklikheid** in verhoudings.

MOONTLIKE GEVOLGE VAN 'N SWAK SELFBEELD

- Angs, stres, eensaamheid en 'n groter kans op depressie.
 - Verhoogde vatbaarheid vir dwelm- en alkohol-afhanklikheid.
 - Probleme met vriendskap en romantiese verhoudings.
 - Probleme met akademiese en werksprestasie.

Dié negatiewe gevolge kan 'n swak selfbeeld verder skade doen en die persoon kan in 'n **afwaartse spiraal** van **doelbewuste destruktiewe gedrag** teenoor die self beland.

rooi
rose
.co.za

KYK BY WWW.ROOIROSE.CO.ZA VIR OUERSKAPSWENKE ONDER "GEE JOU KIND INNERLIKE KRAG".

"Deur moeite te doen om die situasie op jou kind se vlak te verduidelik, leer sy dat sy 'n mate van beheer het. Deur kennis in te win en dan 'n besluit te neem, gee sy betekenis aan dit wat ander doen en sê. Hul woorde en optrede hoef haar nie outomaties te definieer nie.

"Wanneer iemand sê sy is sus of so, kan jy haar aanmoedig om te vra: Is dit waar? Jy

kan ook die woordewisseling stap vir stap saam met haar ontleed sodat sy kan sien waar 'n misverstand kon ingesluit het.

"Dié deurdagte benadering is iets wat selfs volwassenes moet inoefen. Ons kan 'n kind uit woede slaan of hok, of ons kan sê: 'Ek is nou baie kwaad. Gee my eers aA oelkans.'

"Wanneer jy jou kind met respek behandel, skep jy 'n sterk selfbeeld wat nie sommer deur ander verpletter kan word nie. Dis 'n kind wat op 'n belediging sal reageer met: 'Ek dink nie so nie.'

"Selfbeeld is dinamies en kan verander. Hierdie proses duur lewenslank en begin wanneer jy leer om jouself te aanvaar en lief te hê. Dit impliseer ook dat jy aanvaarding en liefde van ander ervaar.

"'n Goeie motto vir ouers is: My kind, wie jy ook al is of wil wees: ons sal jou die ruimte gun om jou potensiaal te ontdek en te

LESERSFORUM

Wat dink jy het kinders nodig om geliefd en veilig te voel?



Marie du Plooy

Almal gedy op erkenning, meelewing en belangstelling. Dit bou selfvertroue. Wees bereid om te luister, want dit gee sommer hoop. As die hoop verdwyn, beland 'n mens maklik in 'n put van wanhoop. Onbetrokkenheid bring selde oplossings. Moedig hulle aan om steeds te droom, om die lekker dinge wat na hul kant kom, raak te sien en te geniet. Leer hulle dat hulle nie moet toelaat dat iets onbenulligs hul lewensvreugde wegneem en lewenslus demp nie. Enige iemand wat probleme as 'n uitdaging sien, het sy voete op 'n pad geplaas waar vreugde en sukses nie gaan uitbly nie. Leer hulle dat "swaarkry" nie "onderkry" hoef te beteken nie! Toe ek onlangs vir iemand vra waarom sy altyd so gelukkig lyk, antwoord sy: "Ek dink myself gelukkig." Leer dit vir jou kind ook. (Bydrae verkort - red.)



Carene Malan

Onvoorwaardelike liefde. Dis belangrik dat jou kind leer hoe om liefde in al vyf liefdestale (fisieke aanraking, geskenke, gehaltesyd, woorde en daede) te gee en te ontvang. Roetine help dat 'n kind veilig voel, want dis bekend. Ek sal my kind vertel van Jesus, hoe die Romeinse soldate Hom verneder het en hoe Hy dit hanteer het. Jesus leer ons om die ander wang te draai. Ek sal my kind leer om boelies te ignoreer. Daarmee wys jy hulle dat hulle jou nie ontstel nie en sal hulle later ophou, omdat hulle nie 'n kick daaruit kry om jou te verkleineer nie.



Daleen Croukamp

Kinders het dissipline, roetine en ondersteuning nodig. Hulle moet weet ek is altyd daar vir hulle wanneer hulle my nodig het en ek sal dadelik help. Ons moet ook hul selfvertroue opbou sodat hulle goed genoeg voel oor hulself en nie voor groepsdruk swig nie. Wanneer my kind in trane huis toe kom, gee ek hom eers ruimte, daarna sal hy uit sy eie kom praai en raad vra.

verweselik sonder om jou in te perk. Ons sal jou koester, nie versmoor nie. En as jy val, sal ons jou help opstaan.

"Hierdie soort steun bou innerlike krag." **rr**

Dr. Lorna Geer 012 667 2417 of www.lornageer.co.za

Jy kan lekker pryse wen

DIS MAKLIK. SLUIT BY ONS LESERSFORUM AAN EN WEN! KYK OP BL. 12 VIR MEER INLIGTING.