

## VREDE IN DIE HUIS

**Hou by die gesin se roetine.** Mense voel kalmer en meer in beheer wanneer hulle 'n idee het wat om te verwag. Hou by die gewone roetine van jou huishouding so ver moontlik – soos op 'n gewone weeksdag: die gesin staan op, eet ontbyt, trek aan, ens. Kinders wat geneig is om angstig te raak, trek voordeel daaruit wanneer hulle weet wat en wanneer dinge gaan gebeur.

**Span die kinders in.** Hulle kan die skedule vir elke dag of week tik, op die yskas sit en almal inlig oor veranderinge, ens. Hulle kan beurte maak om elke nuwe tydgleuf of “periode” aan te kondig. Maak dit *fun* vir die kinders.

**Klop verveling.** Doen aktiwiteite wat julle gewoonlik nie doen nie bv. bou legkaarte en speel bordspeletjies. Die kinders kan ook ander speletjies op die internet opspoor wat die gesin kan speel. Bak en brou: span die jong klomp in of bak saam met hulle. Weer eens, elkeen in die huis kry 'n beurt om 'n gunsteling koek, tert of ete te maak of te laat maak.

**Dis dalk beter om nie die huismense te forseer om aan hierdie aktiwiteite deel te neem nie.** Dis die ideaal om verhoudinge binne die gesin te versterk. Ouers moet self daardie besluit neem. Party aktiwiteite sal te kinderagtig wees vir tieners of hulle is nie in die bui vir *games* nie. Wanneer dit 'n patroon vorm, moet ouers fyner let op hulle gedrag en kyk of daar moontlik depressie-simptome teenwoordig is.

**My kind toon tekens van depressie.** Dis nie nodig om angstig daaroor te raak nie. Wanneer die simptome (5 of meer) vir 14 dae of langer intens ervaar word, is depressie 'n moontlikheid. Praat met jou kind en probeer self agter die kap van die byl kom. Die grendeltyd maak dit moeiliker wanneer jy ondersteuning nodig het. Begin met 'n telefoonoproep na 'n geestelike leier of die huisdokter. Enige iemand moet eers deur 'n professionele terapeut of mediese dokter geëvalueer word voordat die persoon met depressie gediagnoseer kan word.

**Volwassenes raak ook angstig. In dié tyd het hulle sekerlik rede om angstig te wees en kan hulle dit nie die hele tyd onderdruk of voorgee dit gaan goed nie.** Dis nodig om oor jou angstigheid te praat. Moenie dit onderdruk nie. Om jou kinders te “beskerm” moet jy nie voor hulle daaroor praat nie bv. “Ek word nog net vir twee maande by die werk betaal.” Dit sal die kinders ontstel en onseker laat voel. As jy heeltemal oorweldig voel, neem 'n blaaskans, al is jy 'n enkelouer. Gaan kamer toe en haal rustig en diep asem. Wanneer jy klein kindertjies het, is dit nog moeiliker en dan moet jy familie en vriende se hulp inroep. Probeer om jou situasie elke dag na die beste van jou omstandighede te bestuur.

**Ons moet op hoogte gehou word, maar dit kan 'n mens ook negatief stem.** Daarom moet jy 'n betroubare nuusbron identifiseer en dit een keer per dag besoek. Moenie alles op die sosiale media lees nie, dit sal jou angsvlakke die hoogte laat inskiet. Daar is verskriklik baie vals nuus.

**Daar is baie van ons wat drukkie-mense is, maar nou mag of kan ons nie.** Zoom, Skype, WhatsApp video-oproep – *face time* met vriende, oumas en oupas, kinders wat ver of oorsee is. Dit help om te sien dit gaan goed of nie, dan kan 'n mens moed inpraat of sommer net laf wees. Hier kan 'n mens na goeddenke die reëls 'n bietjie verslap en die kinders toelaat om meer tyd met hulle vriende op hierdie manier te bestee. Dit sal heel moontlik help dat hulle rustiger by die huis is. (Hierdie manier van kommunikeer is in elk geval nie vreemd vir tieners nie.)

### **‘n Paar los gedagtes**

- Hou die kinders ingelig, maar hou dit eenvoudig – vir klein kindertjies, beantwoord net wat hulle vra.
- Wanneer die jonger kinders meer vloermoere gooi, ongehoorsaam of opstandig is, is dit moontlik ‘n teken van angstigheid. Kies ‘n rustige tyd in die dag en vra hoe hulle voel. Probeer uitvind hoekom hulle voel soos hulle voel.
- Wanneer daar uitbarstings is, hanteer dit op ‘n konsekwente, maar gerusstellende manier.
- Soms is dit nodig om net te *let go* om die vrede te bewaar. Jy kan later weer verduidelik hoekom die reëls effe gebuig is.