

Vroueflitse

Lente 2020

*Medewerkers Vroueflitse
Lente 2020-uitgawe:*

Redakteur en bladuitleg
Mari-lizé Beukes

Subredakteurs
Ds Janine Bevolo-Manders
Riglyne vir jou kinders se
digitale gebruik.

Wilna Koekemoer
Perskebome van
dankbaarheid

Taalversorging:
Mari-lizé Beukes
Tessa Oppermann

Webblad:
www.nhsv.org.za – sien
afdeling Publikasies vir
Vroueflitse-skakel

Teken in op *Vroueflitse*:
Stuur 'n e-pos aan
Rozelda Nel
admin@nhsv.org.za

Tel 012 325 0117
NHSV kantoor



*In hierdie lewe kan ons nie altyd groot dinge vermag nie,
maar ons kan kleiner dinge vermag met baie liefde.*

- Moeder Teresa

Riglyne vir jou kinders se digitale gebruik

Ds Janine Bevolo-Manders

Ons almal het in hierdie tyd van inperking meer tyd aanlyn bestee as normaalweg. Ons het oornag aanlyn-kerkgangers geword; ons kinders moes vinnig aanpas by aanlyn skoolgaan. Tegnologie is ingespan om kontak te hou met maats en oumas en oupas. Daar is selfs aanlyn musiekklassie en karateklasse gegee. So baie van ons wêreld het aanlyn geskuif.



Om gekonnekteer te bly, help ons kinders en tieners om die impak van die veranderende wêreld en die onsekerheid wat daarmee saamgaan, te verminder en moedig hulle aan om voort te gaan met hul lewens. Maar dit veroorsaak ook weer 'n klomp uitdagings vir elke ouer. Hoe kan jy aan die een kant alles wat die internet bied maksimaliseer, terwyl jy aan die ander kant die skade wat dit kan berokken,

minimaliseer? Dit is nie maklik om op 'n normale dag balans te vind nie, wat nog te sê nou terwyl ons 'n gesondheidskrisis soos Covid-19 in die gesig staar!

Die doel van hierdie gesprek is om vir ons as ouers riglyne te gee sodat ons ons kinders kan help om verantwoordelik met tegnologie om te gaan. Ek wil sê: *Full disclosure*. Ek het twee tieners – my seun van 19 is 'n eerstejaarstudent en my dogter van 16 is in graad 10. Ek praat nie vanuit 'n plek waar ek al die antwoorde het nie. Ek is saam met julle onseker oor hoe ons ons kinders kan help om tegnologie verantwoordelik te gebruik. Wanneer ek lees van al die gevare, moet my kinders my aanhoor, want dan preek ek weer vreeslik vir hulle, en dan kry ek ook maar die oë wat rol en die *ag Ma's*.

Juis hierdie week wou my dogter een van die *Hunger Games*-flics saam met my seun kyk. Ek sê toe vir hom hy kan nie dat sy sussie sulke goed kyk nie, en wat is die ouderdomsbepanking? Sy antwoord is vinnig: *Ma, daar is bloed, maar dis nie sulke ernstige bloed nie*. Ek dog bloed is bloed, maar deesdae kry 'n mens blykbaar bloed en nie sulke ernstige bloed nie. Ek het nie al die antwoorde nie. Ek deel met julle enkele wenke waaroor julle as gesin dan self kan besluit. Jul gesin is uniek, jul kinders is uniek, julle het kinders van verskillende ouderdomme in jul huis, en seuns en dogters verskil. Ons elkeen se gesinsopset en dinamika is uniek.

Ons leef beslis in 'n wêreld waar jy *tech-savvy* moet wees. Maar studies toon dat te veel skermtyd gesondheids- sowel as psigologiese probleme kan veroorsaak. Alhoewel ons nie toestelle uit ons huise kan verban nie, het ons nodig om sekere reëls in plek te stel. Kom ons kyk na 'n paar dinge wat ons as ouers in ag moet neem. Ek deel graag die volgende riglyne wat jy dalk kan gebruik in jou gesinsopset:

1. Skermtyd vir klein kindertjies

Die riglyne wat die Wêreldgesondheidsorganisasie (WHO) daarstel, is géén skermtyd vir kinders onder die ouderdom van een jaar. Vir kinders onder vyf jaar: minder as een uur per dag. Jy het seker nou hartkloppings begin kry en slaan rooi kolle uit, want vir jou met so 'n kleintjie in die huis is die *tablet* darem maar dié beste en goedkoopste kinderoppasser. Nou hoekom so min tyd vir kinders onder vyf? Navorsing wys dat vir elke uur wat hulle TV kyk voor die ouderdom van drie jaar, hul kans om aandagafleibaar te wees met 10% verhoog. Ons kan besluit om hierdie feite ernstig op te neem en ons kinders toekomstige leerprobleme te spaar, of ons kan sê dis nonsens. Die mag lê in ons hande.

2. Ouderdomsbeperkings

Maak seker dat jou kinders programme kyk wat gepas is vir hul ouderdom – daar is 'n baie goeie rede hoekom ouderdomsbeperkings ingestel is. Ek het self een keer in die slaggetrap. Ek dink my dogter was 14 en die flied se ouderdomsbepanking was 16 – dit was 'n *Fast and Furious*-flied. Ek het gedink wat kan nou so erg wees in 'n flied wat gaan oor vinnige karre. Maar toe ons daar sit, toe verstaan ek – dit was nie 'n gevloek of eksplisiete tonele nie, dit was bloot die aanhoudende harde en oorverdowende klank wat oorweldigend was. Dit klink simpel, maar dit was erg en ek was spyt dat ek haar daaraan blootgestel het. Gelukkig was dit die tyd met al die kragonderbrekings. Die flied is halfpad gestop en ons het gratis kaartjies gekry om weer te flied; toe gaan kyk ons die volgende keer iets beter. Dus, steur jou aan ouderdomsbeperkings, want daar is 'n rede daarvoor.

3. Monitor wat jou kinders kyk

Weet jy wat jou kinders kyk? Stel belang. Kyk 'n bietjie watter *apps* hulle op hul fone het. Doen moeite om te kyk wat hulle kyk. Daar is 'n verskil tussen spioeneer en belangstel. Ek sê nie jy moet jou kind se foon skelm vat en kyk wat alles daarop is nie. Sê vir hulle hulle moet vir jou wys en vra belangstellend uit – hoekom het jy die *app* afgelaai, wat is vir jou oulik van die *app*, ensovoorts.



4. Hoe lank mag my kind op die foon of voor die rekenaar wees?

Vir hierdie vraag wil almal graag 'n resep hê. Dit is nie regtig moontlik om te sê jou kinders mag net twee ure op hul fone wees of net een uur lank TV kyk nie. Daar is nie 'n *one size fits all* nie. Maar dat daar grense moet wees, is gewis. Dit is iets waaroor julle saam moet onderhandel. Voer oop gesprekke met jou kinders, eerder as om net 'n klomp moets en moenies op hulle af te dwing. Bespreek met hulle die gevare. Dis belangrik dat kinders sal weet wat die gevare is van te veel skermtyd. Laat hulle dan self ook sê wat hulle dink redelik is sodat julle tot 'n vergelyk kan kom.

5. Roetine

Dit was 'n deurmekaar tyd toe ons so baie by die huis was, maar die meeste kinders is nou stadig maar seker besig om terug te gaan skool toe. Hou by 'n roetine. Goeie roetine help kinders om hul wêreld as 'n bietjie meer voorspelbaar en veilig te sien, selfs in hierdie onseker tye.

6. Ouerkontroles

Stel ouerkontroles op kinders se toestelle om aanlyn-risiko's te verminder en te verhoed dat hulle op die internet op goed afstropel wat jy nie sou wou hê hulle moes sien nie. Wees ook versigtig met gratis opvoedkundige materiaal op die internet. Jou kinders moet weet dat as hulle op sulke webtuistes is, dit nooit vir hulle nodig moet wees om 'n foto van hulself te gee of hul volle name nie. Help jou kinders om hul persoonlike inligting privaat te hou, veral van vreemdelinge. Op jou *internet browser* kan jy *SafeSearch* stel om jou kinders te beskerm. Stel streng *privacy settings* op aanlyn-toepassings (*apps*) en speletjies.

7. Webcams

Jou en jou kinders se *webcam* moet altyd toe wees as jy dit nie gebruik nie. Jy kan somer net ietsie daarvoor plak as jy dit nie gebruik nie.

8. Gee leiding

Bestee tyd saam met jou kind om ouderdomsgepaste toepassings (*apps*), speletjies en ander aanlyn-vermaak te identifiseer. Hoe jonger ons begin met hierdie praktyk, hoe beter is dit vir later, want dan het ons al die grondslag gelê vir goeie onderskeidingsvermoë en oop kommunikasie met ons kinders oor die aanlyn-wêreld. Ons het 'n verantwoordelikheid om ons kinders te beskerm en goed te kyk wat ons toelaat in hul lewens. Soms moet ons sê hierdie is nie *okay* nie. Jy gaan dit nie kyk nie. Jy sal dan nie populêr wees nie, maar dis nou maar so, ouerskap is nie 'n populariteitskompetisie nie. Kinders weet nie altyd beter nie, al dink hulle wel so. Daarom moet jy vir hulle leiding gee.



9. Aanlyn-etiket

Hulle praat van *netiquette*. Help kinders om goeie aanlyngedrag te openbaar, ook op video-oproepe. Moedig jou kinders aan om vriendelik, gaaf, respekvol en hulpvaardig te wees met klasmaats; wys hulle op hul kleredrag tydens 'n Zoom-klas, sodat hulle tog netjies sal lyk, al is dit dan net bolangs. Leer ook jou kind van kleins af dat daar sekere goed is wat hy of sy nie moet aanstuur of met ander moet deel as iemand dit vir hulle gestuur het nie – dis dalk nie mooi nie of dit bring iemand anders in 'n verleentheid. Jou kind kan die een wees wat sê: Ek stuur dit nie aan nie – ek *delete* dit dadelik.

10. Beperk tegnologie

Skep ruimtes en tye in jul huis wat vry is van selfone en ander vorme van tegnologie – soos aan die etenstafel, rondom slaaptid, en wanneer julle saam besig is met 'n speletjie.



11. *What goes online, stays online*

Herinner jou kinders hieraan. Hulle moet mooi dink voordat hulle foto's, video's en boodskappe *post* of iets sê, want dit is vir ewig daar. Die goue reël vir aanlyn-etiket is: Skryf net iets aanlyn wat jy ook in lewende lywe vir iemand sal sê. Jou kinders sal dan minder geneig wees om in die moeilikheid te kom, verhoudings te vertroebel, hulself in die verleentheid te bring of – ergste van alles – 'n fout te maak wat hul toekoms kan beïnvloed. Maak seker hulle weet dit, en herhaal dit dikwels.

12. Ander aktiwiteite

Moedig jou kinders aan om te lees – uit 'n boek. Speel saam interaktiewe speletjies wat hul kennis verbreed en hul kreatiewe denke stimuleer.

13. Gedeelde ervarings

Maak TV kyk iets wat julle as gesin saam doen. Gedeelde lag en trane versterk familiebande. So ver moontlik, probeer om jou kinders te betrek by nie-skerm-aktiwiteite by die huis – soos saam kosmaak of die hondjies bad.

14. Gesels!

Wanneer julle in die motor op pad skool toe is, vra of julle daardie tyd kan gebruik om te gesels en dat hulle nie dan op hul fone sal wees met oorfone in hul ore nie.

15. Nuwe belangstellings

Help hulle om nuwe stokperdjies te ontwikkel. Leer hulle iets waarmee jy goed is – foto's neem; koekies bak; sweis; enjins regmaak.... Wat ook al jou stokperdjie of belangstelling is.

16. Aanmoediging

Komplimenteer hulle as hulle takies goed regkry – dit sal hulle motiveer om daarmee vol te hou.

17. Slaap

Tieners het omtrent 9,25 ure se slaap per nag nodig. Baie van julle rol dalk jul oë, maar ons skerms berooft ons van waardevolle slaap. En as jy vir lang tye aangaan sonder behoorlike slaap, verander jou brein se chemiese samestelling – en nie ten goede nie. Dit veroorsaak angs en depressie. Vir almal van ons sal 'n goeie nagrus, elke aand, daardie muur help afbreek tot op hanteerbare vlakke – dis die muur wat opbou as gevolg van al die dopamien wat ons daaglik afskei, wanneer ons so baie voor 'n skerm is. Maak dus seker dat jy en jou kinders genoeg slaap.

18. Goeie voorbeeld

Onthou, kinders doen wat hulle sien. Wat jy doen, sal gereflekteer word in jou kinders se aktiwiteite. As jy negatiewe goed wat nie opbouend is nie *post*, sal jou kinders dit sien en na-aap. Ek en jy stel die voorbeeld met hoe ons omgaan met ons digitale toestelle. Wees bewus daarvan dat jy 'n goeie voorbeeld moet stel.

Samevatting

Herinner jou kinders daaraan dat hulle met jou kan kom praat as hulle iets aanlyn ervaar wat



hulle ongemaklik of bang maak of hulle ontstel. Benadruk dat jy nie kwaad sal word of hulle sal straf nie. Oop kommunikasie bly die sleutel.

Wees op jou hoede vir tekens dat jou kind dalk ontsteld, geheimsinnig of teruggetrokke is of obsessief raak met aanlyn-aktiwiteite.

Skep vertrouensverhoudings en oop kommunikasie deur positiewe ondersteuning en aanmoediging.

Onthou, elke kind is uniek en kinders mag verskillende maniere gebruik om te kommunikeer. Neem tyd om jou boodskap aan te pas by jou kind se behoeftes.

Uiteindelik moet ons onthou wie die ouer en wie die kind is, en dat dit ons verantwoordelikheid is om hulle veilig te hou.

Baie sterkte met jou groot taak. My gebed is dat die Here ons die wysheid sal gee en ons sal toerus sodat ons die geskenke wat Hy aan ons toevertrou het, sal oppas en hulle sal grootmaak tot sy eer.

Perskebome van dankbaarheid

Wilna Koekemoer

'n Man het sy 80-jarige buurman dopgehou terwyl die buurman besig was om 'n klein perskeboom te plant. *Jy verwag seker nie om perskes van daardie boom te eet nie?* vra hy vir die bejaarde man. Die oubaas rus op sy graaf en antwoord: *Nee, op my ouderdom is dit onmoontlik. Maar ek het my lewe lank goeie perskes geniet – nooit van 'n boom wat ek self geplant het nie. Ek is net besig om dankie te sê vir al die perskes wat ek kon geniet.*



In die hedendaagse tyd waar koudheid, onbetrokkenheid en onbegrip vir mekaar mure van verwydering veroorsaak, is dit nodig dat ons weer opnuut moet kyk na die implikasies van die liefdesgebod: *Julle moet niemand iets verskuldig wees nie, behalwe om mekaar lief te hê. Jy moet jou naaste liefhê soos jouself.*

Om 'n vrou te wees wat ander verstaan, moet 'n mens jouself eers aanvaar, verstaan en liefhê. Dan kan jy as heel mens uitreik na ander.

Dit het noodsaaklik geword dat daar in die samelewing en kerk hard gewerk word aan 'n gesindheid van begrip vir mekaar. Ons almal is mense met verskillende persoonlikhede, talente en standpunte, met goeie en swak eienskappe. Laat ons dit respekteer en mekaar nie oordeel nie en nie oor mekaar struikel nie.

Ons as vroue het dus 'n oneindig belangrike taak om te vervul, want ons het 'n fyn aanvoeling vir die nood van ander. En met warmte, deernis, opregte meelewing en empatie kan ons 'n hand uitsteek na ander. Kom ons begin weer soos vroue van ouds om almal wat oor ons pad kom, te groet. Hetsy met 'n vriendelike glimlag, 'n vrolike handwui, erkentlike kopknik, 'n lawwe toeter of flitsende hoofligte.

Reik uit na jou **man**, omdat die druk om te presteer in vandag se samelewing onmenslik hoog geword het. Wees jy die rustige, veilige, kalm hawe te midde van stormwaters. Die plek waar hy kan kom anker en moed skep om die wêreld te verower.

Maak jou arms wyd oop vir jou **kinders**. Vir ons met klein kindertjies is dit nog so maklik. Maar ons volwasse kinders het ook nog ons omgee, uitreik en drukkies nodig.

Steek jou hand uit na jou **ouers** wat meer en meer van jou afhanklik word, nie net emosioneel nie, maar ook fisies.

Besoek daardie **ouma** of **tante** wat so smag na geselskap. Skryf 'n briefie, maak 'n oproep, géé van jouself en jou tyd, nie net van jou goed nie.

Maak weer kontak met daar ou **skool- of kollegevriendin** met wie dit so swaar gaan. Sy het jou ondersteuning en opregte belangstelling nou baie nodig.

Gaan drink 'n koppie tee by daardie **vriendin** wat jy langs die pad verloor het. Wees groter as menslike verskille, en wees 'n goeie advertensie vir die ware liefde van Christus.

Wees barmhartig. Ja, ook teenoor jou **huishulp** wat onder moeilike omstandighede haar weg oopsien om jou huis en hard soos haar eie te versorg. Gesels met haar en met jou tuinier oor ons land, sy mense en probleme, en moedig hulle aan om ook daarvoor te bid.

Reik uit na die **eensames, siekes, teleurgesteldes en ontugterdes**. 'n Vrou moet soos 'n koel kruik wees wat so vol is van God se genade dat sy kan oorloop daarvan en ook vir ander op haar lewenspad kan skink en hulle verkwik.

Dan kan ons wees soos Phil Bosmans sê: *Waar mense in liefde weer vir mekaar mens word, groei die hemel nader na die aarde toe*. God het nog altyd sy liefdevolle hand uitgestrek na jou. Hy is en was en sal altyd daar wees. Hy reik uit na jou ... gaan jy sy hand vat?

Ek is vandag dankbaar vir voorgeslagte wat vir soveel jare al perskebome geplant het waarvan ek nog daagliks kan geniet, voorgeslagte wat gemeentes gestig en kerkgeboue opgerig het waar ek my lewe lank nog net kon ontvang, en voorgeslagte wat hul saak met die kerk en die God van ons Kerk ernstig opgeneem het sodat ek nog nooit geestelik honger of bang of vervolgd moes wees nie.



Daarom, kom ons begin vandag en plant ook perskebome van dankbaarheid...

Louis Peter het eendag geskryf: *Niemand is te groot om dankie te sê nie, maar party is te klein*. Kom ons wees groot en maak hierdie ons jaar van groot dankbaarheid.

Dankbaarheid vir 'n gesin, goeie gesondheid, gewaardeerde vriende...

Dankbaarheid vir geloof, 'n gemeente en 'n kerkgebou...

Dankbaarheid vir vroue wat 80 jaar gelede die NHSV gestig het, groot treë vorentoe gegee het; in gemeentes, gemeenskappe en die Kerk hul deel gedoen het en 'n positiewe verskil gemaak het.

Dankbaarheid vir geestelike versorging en die verwagting van 'n Ewige Tuiste.