

OUERHANDLEIDING

1. INLEIDING

SAMI het deur die loop van die kursus vir u kind verskeie leer- en lewensvaardighede aangeleer. Dit is egter baie belangrik dat u as ouer realistiese verwagtinge moet hê van hierdie kursus en moet weet waartoe u kind in staat gaan wees nadat hy die kursus deurloop het.

Sonder die nodige aansporing en erkenning sal u kind minimale voordeel uit hierdie kursus put en moeilik op akademiese gebied suksesvol kan wees.

Indien u kind nie `n pertinente poging aanwend om dit wat hy geleer het in te oefen en u as ouer hom nie verder daarin ondersteun en motiveer nie, is die bywoning van hierdie kursus letterlik `n mors van tyd.

Volgens dr. A.G. Smit is dit belangrik om die volgende in ag neem:

- Wanneer `n kind `n nuwe studiebenadering volg, waarborg dit nie onmiddellik resultate nie, omdat die

bemeestering daarvan `n ontwikkelingsproses is wat oor tyd verloop.

- Aanvaar dat dit frustrasie en konflik kan meebring, veral as die kind in `n besondere toets nie goed vaar nie.
- Deursettingsvermoë is `n bate vir effektiewe studie.

Gebruik gerus u kind se handleiding om te sien wat ons doen en kyk gerus hoe hy/sy dit in hulle skoolwerk toe pas.

2.PRIMÊRE ROLLE DEUR OUER VERVUL T.O.V. SY KIND SE STUDIES

a) DIE OUER SE ROL AS ONDERSTEUNER

Hierdie primêre ondersteuning van die ouer kan ook deur geen ander plaasvervangende persoon vervul word nie.

`n Ouer moet die nodige sensitiwiteit en ondersteuning aan sy kind betoon, aangesien hierdie ondersteuning direk aanleiding gee tot studiemotivering. Die kind word so op sy eie leergierig en selfstandig. Indien `n ouer dus beskikbaar en bereikbaar is en gewillig is om na sy kind te luister, is dit die wenresep vir suksesvolle studies.

`n Ouer kan byvoorbeeld sy kind aan verskillende ervarings blootstel waartydens die kind nuwe dinge aanleer. Die ouer kan die kind ook aanmoedig om aan te hou en deur te druk met sy studies en gereelde gesprekke met die kind voer oor

sake wat vir hom/haar belangrik is, soos waarin hulle belangstel, wat hulle wil word, wat hulle sou gedoen het as hulle die Pa / Ma van die huis was.

Indien enigsins moontlik moet beide ouers (al is dit om die beurt) kinders se sport/aktiwiteite bywoon en klem lê op die geniet, eerder as presteer

b) `N BEWUSTHEID VAN DIE BEHOEFTE VAN JOU KIND

`n Begrip en aanvaarding van die ontwikkelingsbehoefte van `n kind is `n belangrike basis vir studie motivering by die kind. Tydens verskillende ontwikkelingsfases toon `n mens verskillende kwaliteite en vermoëns. Indien `n ouer nie genoegsaam bewus is van hierdie kwaliteite en vermoëns nie, kan hy sy kind ontnem van leergeleenthede wat selfstandige besluitneming en die uitoefening van keuses by die kind ontwikkel.

`n Ouer moet dus deurlopend bewus wees van sy kind se primêre behoeftes t.o.v. sy studies. Hierdie behoeftes is as volg: erkenning, opwinding en `n behoefte aan `n gevoel van “ek is in beheer”.

Motivering wat vanuit die kind self kom, oftewel intrinsieke motivering, word aangekweek indien `n ouer deurlopend

erkenning gee aan eerlike en goeie pogings wat `n kind aanwend op welke terrein ook al.

Hierdie erkenning wat van kleins af deur ouers gegee moet word, gee aan die kind positiewe kwaliteite en vorm `n positiewe selfbeeld. Sonder erkenning voel enige mens minderwaardig en niks werd nie. Slegs wanneer `n kind oortuig is daarvan dat hy as mens met sy eie unieke persoonlikheid waardeer word, kan hy `n wenner word.

`n Positiewe selfbeeld laat `n kind voel hy is in beheer van sake. Verder gee dit ook aan die kind `n gevoel van eiewaarde en `n gevoel dat hy/sy verantwoordelikheid kan neem, keuses kan maak en beheer kan uitoefen oor skoolwerk en ander verpligtinge. `n Kind wil selfstandig kan werk.

Leerders voel soms dat studies nie lekker of maklik is nie. Ouers moet erkenning gee hieraan en dit verstaan, aangesien sulke erkenning kommunikasie tussen ouer en kind bevorder.

Die **adolessent** is in `n ontwikkelingsfase wat gepaard gaan met onsekerheid, konflik en ander emosionele ervarings. Hulle bevraagteken dikwels die sin van hul bestaan en skoolwerk krities. Ondersteuning, geduld en erkenning op hierdie terrein, sal aanleiding gee daartoe dat die adolessent op `n positiewe manier sinvolle oplossings kan vind vir al sy vrae.

Aanvaar die adolessent se rusteloosheid en onvergenoegdheid, maar moet nie te begrypend probeer wees nie. Probeer u kind eerder selfstandig grootmaak en weerstaan die versoeking om te dikwels in te meng. Die tiener se privaatheid is vir hom baie belangrik.

Ouers moet ook bewus wees van die feit dat die behoeftes, verantwoordelikhede en belangstellings van gesinslede uiteenlopend is. Tyd sinchronisering en effektiewe beplanning van gesinsaktiwiteite is baie belangrik.

Gesinsaktiwiteite moet verkieslik so beplan word dat dit ter ondersteuning van die kind se studietye sal wees en nie tot nadeel daarvan nie. Neem die studieroosters van leerlinge in ag wanneer gesinsaktiwiteite beplan word.

In `n gebalanseerde en gelukkige gesin word die individuele behoeftes van gesinslede sinvol en realisties bevredig, omdat elke gesinslid se individualiteit **gerespekteer** word en `n atmosfeer van vertrouwe en begrip binne so `n gesin kenmerkend is.

`n Kind het onder andere `n behoefte aan **versorging**. `n Ouer moenie net vir sy kind sê hy is lief vir hom nie, maar moet dit ook wys veral deur fisiese kontak.

`n Verdere behoefte is `n gevoel van **veiligheid**. Dissipline is uiters belangrik en skep vir `n kind `n veilige ruimte waarbinne hy kan funksioneer. Emosionele veiligheid is ook baie belangrik. Wanneer pa en ma aanhoudend haaks is of

die een oomblik daar is vir die kinders en hulle die volgende oomblik afjak, voel `n kind onveilig.

c) BETROKKENHEID BY U KIND

Dit is van die uiterste belang dat `n ouer sy betrokkenheid by sy kind se studies moet wys. Hierdie betrokkenheid word gedemonstreer deur oogkontak te maak as u met u kind praat, aan hom/haar te vat en u kind te laat voel dat hy belangrik is.

Ouers moet `n punt daarvan maak om genoeg tyd aan hulle kinders af te staan. Die omstandighede waarin ons leef en die eise van vandag se skole, vereis dat ouers betrokke moet wees by hulle kinders. Die kind moet voel sy ouer is beskikbaar en verstaan hom/haar. Sodoende sal gesprekke oor die skool en studiewerk meer gereeld en spontaan geskied.

Ouers moet probeer om kinders in die praktyk te laat ervaar hoe hulle dit wat hulle op skool aanleer, in die lewe kan toepas. Hierdie ingesteldheid werp baie meer vrugte af as om na die kind se prestasie te kyk of te bepaal hoeveel tyd hy aan sy studies spandeer.

Waar lê die balans dan t.o.v. die ouer se betrokkenheid by sy kind se skoolwerk? Ouers moet wel toesien dat hulle kinders leer, veral op laerskool vlak. Die belangrike is egter dat die kind eers self moet leer en daarna kan die ouer raad gee, kontroleer en help waar nodig. Die aanvaarding van

verantwoordelikheid word sodoende deur die ouer gekweek. Die kind leer dus eers om op sy eie met `n probleem te worstel waarna die ouer se raad gevra word.

`n Belangrike behoefte van `n kind is om deel te wees van `n **groep**, ook die gesin as groep. Hierdie behoefte word bevredig deur goeie kommunikasie. Die kind moet voel dat hy “deel is” van die gesin en dat die ouer betrokke wil wees by hom. Die kind moet te alle tye seker wees dat hy aanvaar word soos hy is, al maak hy foute.

- Mom & Dad, I need you to be there in my early years – it is critical for my development
- Mom & Dad, I need a balance of discipline, instruction and love
- Mom & Dad, I need you to know my personality and to honour it
- Mom & Dad, I need you to know when too much is too much
- Mom & Dad, I need you to show me what to believe by living it
- Mom & Dad, I need you to know how you can wound me for a life time
- Mom & Dad, I need you to adjust your parenting as I grow
- Mom & Dad, I need us to make some great memories together
- Mom & Dad, I need you to love God and to share Him with me

3. Gesinspeletjies om selfbeeld te verbeter – dit het ‘n direkte invloed op u kind se studies en houding teenoor die skool. Bl 108 in handleiding.

Wat is selfbeeld? Dit is jou opinie oor jouself.

4 Faktore beïnvloed jou selfbeeld:

- jou voorkoms (hoe mooi is jy)
- intelligensie (hoe slim jy is)
- vaardighede (hoe goed jy is)
- status (hoe belangrik jy is)

Jy besluit voor-af: of jy kan of nie kan nie.

Ouers, onderwysers en maats speel ‘n groot rol in ‘n kind se vorming van sy selfbeeld.

U kind gaan ‘n oefening met die 3 J’s doen in die klas en ons wil baie graag hê dat u hierdie oefening as gesin ook moet herhaal – dit is baie pret, maar julle gaan heelwaarskynlik dinge ontdek wat julle nie van mekaar geweet het nie en dit gaan julle toekomsvisie vir julle

gesin tot nuwe hoogtes neem. Voorbeeld op CD as Selfbeeld, druk asb. en gee vir elke gesinslid 'n kopie.

AL VERGEET U KIND ALLES VAN DIE KURSUS EN ONTHOU NET WAT IN DIE OEFENING GEBEUR HET, IS DIT WONDERLIK.

Vir 'n positiewe selfbeeld - vul u kind met positiewe gedagtes en gee positiewe terugvoer. Stel bereikbare miktante.

Vir 'n negatiewe selfbeeld – verkleineer u kind, wys die heelyd sy tekortkominge uit, vind fout met wat hy doen en dat wat hy doen nie goed genoeg is nie. Stel te hoë miktante.

4. Ma, ek's honger

Kinders moet gereeld eet gedurende die dag, anders word hulle honger en hulle bloedsuikervlakke daal.

Moenie dat jou kind ontbyt oorslaan nie - 'n volhoubare ontbyt, laag in suiker, bv. eiers of hawermout, gee die meeste breinkrag.

Sit gesonde kosse en peuselhappies in die kosblik. Laat jou kind ongesonde eetgoed van die skoolsnoepie vermy.

Eet vars kos en vermy verwerkte of gemorskos met baie suiker, kleur- en preserveermiddels.

Die beste dieet vir jou brein is een wat proteïene en vette bevat. Proteïene prikkel die geheue en vette is die brein se boodskappers. So 'n dieet is olierige vis (soos sardientjies) en eiers.

Moenie baie verwerkte koolhidrate vir ontbyt eet nie.

Vermy dus witbrood of ontbytpap wat nie van hawer of semels gemaak is nie

Eet 'n vullende ontbyt voor jy gaan skryf, veral met langer vraestelle: Jy wil genoeg energie hê tot jy jou antwoordstel moet ingee!

Roereier op volgraanroosterbrood is 'n uitstekende ontbyt voor 'n eksamen. Of eet maaltvleis en kaas op volgraanroosterbrood.

Yster en vitamien C is baie belangrik vir optimale breinwerking. Eet rooivleis, spinasie, lensies, boontjies en neute vir yster. Deur baie tamatie, groen rissies, koejawels en sitrusvrugte soos lemoene en nartjies te eet, kan jy lekker baie vitamien C inkry.

Vitamien B is net so belangrik - 'n tekort aan dié vitamien kan jou geheue negatief beïnvloed. Kry dit in: eiers, lewer, lensies, sojabone en vars vrugte en groente.

Natuurlik raak 'n mens lus vir peusel terwyl jy agter die boeke sit, maar dit beteken nie jy hoef 'n klomp lekkers en gemorskos te eet nie. Probeer gesonde peuselhappies soos biltong, neute en kaas, of hou 'n bak vol vrugte byderhand vir as jou grommende maag dit moeilik maak om te konsentreer!

Drink water voor en gedurende jou eksamen. Te veel koffie sal jou dalk laat wakker voel, maar dit kan ook jou denkproses stadiger maak

5. Boelie

As ons aan die woord boelie dink, kom die prentjie van 'n groot lummel in die meeste mense se gedagtes op. Daar is egter talle ander soorte boelies waaronder die volgende 'n paar voorbeelde is, nl., die verbale boelie, die fisiese boelie die emosionele boelie, die kuberboelie en die verhoudingsboelie. Die onopsigtelike soort geboelie gaan heel dikwels ongemerk onder ons neuse aan. Die boelie is nie noodwendig net 'n gemene kind nie, maar kan ook 'n ouer, 'n familielid, en selfs ook 'n onderwyser wees.

Om te boelie is 'n aangeleerde gedrag. Dit kan van die ouervoorbeeld nageboots word, van 'n onderwyser met baie invloed, of van 'n ouer kind wat soos die held mag voorkom – veral vir die kind wat dalk smag na 'n rolmodel in sy/haar lewe . Kinders boots slegs na wat hul sien en hoor. Gesinne kan dus boelies kweek, terwyl die media ook 'n baie belangrike rol speel in die aanleer van sulke gedrag deur beriggewing wat ons kinders desensitiseer en daardeur geweld al minder na 'n verkeerde opsie laat lyk.

Ons as ouers en ander belangrike rolspelers in 'n kind se lewe moet onself sekere vrae afvra: Wat leer 'n kind wat moet toekyk dat konflikhantering gepaard gaan met 'n gevloek en 'n geskel en/of selfs fisiese geweld? Boelie ek my eggenoot/eggenote omdat iemand my geboelie het – en

so gaan die soort familiegedrag voort? Hang die kleed om jou skouers om hierdie patroon te breek.

Dit verg 'n baie brawe persoon om te erken dat hy/sy 'n probleem het en om hulp aan te klop. Om vir jou kinders se onthalwe hulp te gaan soek, want dit is nie die mens wat jy wil wees of wil hê jou kinders moet word nie, is die regte ding om te doen!

Ek doen 'n baie dringende beroep op ouers om tot die besef te kom dat ons nie een soort gedrag by die werk kan hê en 'n ander by die huis nie. Tuis wil ek vloek en skel en afkraak, maar ek wil my kinders dissipleneer vir dieselfde gedrag? Dis nie aanvaarbaar nie! Let op hoe jy met jou mense in die huis praat. Hoeveel ouers sê vir hul kinders: "Jy praat nie so met my nie mannetjie?" Maar waar het die kind dit geleer? Dink hieraan: lok ek as ouer my kind by die huis dalk uit om opstandig te raak en dan sy/haar woede op iemand by die skool uit te haal? 'n Aanhoudende tergerey kan afbrekende gevolge hê. Skynheilige gedrag is dinge wat frustrasie by kinders kan veroorsaak en hul respek vir 'n ouer beïnvloed. Dis belangrik dat ons weet dat om 'n kind te leer om respek te toon teenoor hul medemens beteken ons moet self eers ons kinders se respek wen. Respek word nie met vrees afgedwing nie – vrees veroorsaak slegs frustrasie en opgekropte aggressie wat sal oorvloei na ander areas van hul funksionering.

Die kind wat geboelie word:

Die kind wat geboelie word, leer inderwaarheid oorlewingstrategieë aan in plaas van sosiale vaardighede. Wat kan ek doen om my kind te bemagtig?

In die tye waarin ons leef is dit uiters belangrik dat ons oop verhoudings met ons kinders moet voorstaan. Selfs as jou kind die boelie is moet hy/sy na jou toe kan kom en sê, “Mamma/Pappa, ek het iets lelik met ‘n maat gedoen vandag omdat ek jaloers was.” OF is jou kind te bang om vir jou te kom sê as hy/sy ‘n fout begaan het? “My ma/pa gaan my so slaan as ek moet bieg dat ek ‘n maatjie seergemaak het vandag by die skool en kantoor toe moes gaan daaroor. Daarom bly ek liever stil en/of jok daaroor.”

Ons moet toeganklik wees vir ons kinders. Die dag as jou kind onder groepsdruk geswig het en berou toon omdat hy/sy saam met ‘n groep ‘n ander leerder afgekraak het, moet hy/sy die vrymoedigheid hê om te kom sê:

“Mamma/Pappa, ek het vandag iets gedoen waaroor ek sleg voel want dis nie eintlik hoe ek wil wees nie.”

Daar is ‘n baie belangrike verskil tussen straf en dissipline. Kweek die straf wat jy uitdeel vrees – of leer jou kind iets daaruit? Is pappa in die huis mans genoeg om jammer te sê as hy ‘n oordeelsfout gemaak het en lelik met mamma gepraat het? Is ons pappa’s mans genoeg om nie saam met die manne te vloek? Is ons mamma’s sterk genoeg om nie

saam met vriendinne te skinder oor 'n ander vrou ten aanhore van ons kinders nie? Is ons as ouers dapper genoeg om ons eie foute te erken en die stryd te stry om die regte voorbeeld te wees?

Dis nie slegs die oorgewig en skaam kind – of soos graag in fliëks uitgebeeld word die arme sproetgesig-met-draadjies–en-‘n- bril kind wat geboelie word nie. Dit is dikwels ook die talentvolle of gegoede kind wat geboelie en geintimideer word.

Hoe weet ek as my kind geboelie word?

Tekens om voor op te let mag onder andere die volgende wees:

Weier om skool toe te gaan;

Nie geïnteresseerd in enige skool aktiwiteite nie;

Onttrek homself/haarself;

Hartseer/bang na telefoonoproep; (Wanneer u besluit dat u kind 'n selfoon mag besit, is dit belangrik vir die kind om te weet dis 'n voorreg wat gepaard gaan met verantwoordelikheid; En dit bly steeds u as ouer se prerogatief en verantwoordelikheid – en plig! – om gereeld die kind se foon na te gaan . Hierdie reel behoort ingestel en oor ooreengekom te word alvorens die kind die foon in

besit neem. Gepaardgaande reëls moet neergelê word en u kind moet verstaan dat u van hom of haar verwag om daardie reëls te gehoorsaam om die voorreg te bly geniet.)

Praat nooit oor maats of skoolaktiwiteite nie;

Gebruik afkrakende taal wanneer oor ander kinders gepraat word;

Psigosomatiese simptome soos uitputting, maagpyn, hoofpyn;

Slapeloosheid, of wil meer slaap as ontvlugting;

As u kind al bietjie ouer is kan u oplet na die tipe opstelle wat hy/sy skryf.

Die voorbeeld wat ons as ouers stel, dra die swaarste gewig. Ons moet eienaarskap neem van ons eie gedrag. Ons moet ons kinders leer om nie deur emosies beheer te word nie, maar dat ons kan kies hoe ons wil optree. Om dit te kan doen moet hul 'n goeie grondslag en begrip (en voorbeeld!) hê van wat reg en verkeerd is.

Die stelsel

Dit is ongelukkig so dat dit ook gebeur. Hoeveel keer hoor ons by ons kind dat hy/sy vir juffrou gaan sê het en toe sê sy ek moet gaan sit en ophou stories aandra

Ons moet ook net noem dat eenmalige insidente nie as boelie gesien behoort te word nie, aangesien kinders nog studente van die lewe is en daar darem spasie vir foute gelaat behoort te word. Daar is wel kinders en ouers wat oor-analiseer en elke insident kan opblaas

Onderwysers sit ook met groot klasse leerders en kan sekerlik nie elke dag duisende stories aanhoor nie. Daar is ook ongelukkig insidente waar die onderwyser deel uitmaak van die probleem. Wanneer u u kind gaan inskryf by 'n skool maak seker oor hul boelie-beleid sodat u vertrouwd kan wees met korrekte kanale om te volg en maak seker dat u kind weet u is sy/haar vangnet en dat indien nodig u die nodige stappe sal neem om hulle te beskerm teen grootmense wat hulle soos kinders gedra.

Wat as my kind die boelie is?

Indien u sukkel met 'n kind wat boelie en u sien dat dissipline van watter aard ookal nie help nie, is dit die teken om u kind te laat evalueer deur 'n professionele terapeut en/of mediese arts.

Sommige kinders word soms verkeerdelik gebrandmerk en benadeel omdat daar dalk 'n impulsbeheer-probleem mag wees of 'n ander vorm van sielkundige ongemak. Moenie u kind verder afbreek deur aanhoudend te straf en uself

moeg en moedeloos maak nie, terwyl daar wel mense is wat kan help en medikasie vir die probleem beskikbaar is.

Kry hulp by mense wat meer weet as u! Dis die regte ding om te doen!

Artikel deur Cedar Joubert

Registered Psychological Counsellor (Pastoral)

WANNEER 'N KIND VERMIS RAAK

MCSA SKEP BEWUSTHEID VAN VERMISTE KINDERS IN SUID-AFRIKA EN BIED EFFEKTIEWE ONDERSTEUNING AAN DIE SAPS WANNEER 'N KIND VERMIS RAAK.

WANNEER 'N KIND VERMIS RAAK:

1. **Moet nie 24 uur wag voor u die kind as vermis aanmeld nie!**
2. **Voltooi 'n SAPD 55 vorm by u naaste polisiekantoor!**
3. **Kontak MCSA op 072 647 7464**

4. **Verskaf die volgende inligting:**

- Naam van vermiste kind
- Ouderdom van vermiste kind
- Omstandighede rondom die kind se vermissing
- Saaknommer
- SAPD inligting (asook die naam van die polisiebeampte wat u gehelp het)
- Mees onlangste foto van die vermiste kind

via e-pos:

info@missingchildren.org.za of faks:

0860 580 3310

MCSA sal inligting in verband met die saak uitgee in die provinsie, asook op 'n nasionale vlak, indien nodig. MCSA sal beide die familie van die vermiste kind, asook die SAPD, op datum hou met saaklike inligting en leidrade.

5. **Hou MCSA op hoogte van vordering.**

NOODNOMMERS:

POLISIE: **10111**

MISSING CHILDREN SA: **072 MISSING (072 647 7464)**

SELFOON HULP: **112**

SAPD "STOP MISDAAD": **08600 10111**

CHILDLINE: **08000 55 555**

www.missingchildren.org.za



WENKE VIR KINDERS!

1

Moet nooit alleen iewers heen gaan nie. Maak altyd seker dat jy in 'n groep is, of saam met 'n volwassene wie jy en jou ouers persoonlik ken en vertrou.

2

Moet nooit iewers heen gaan sonder om jou ouers te sê waar jy is nie. Maak seker jou ouers het nie name en telefoonnommers van jou vriende saam wie jy is. Laat jou ouers weet indien jou planne verander.

3

Moet nie na plekke gaan wat jy nie ken nie. Wanneer jy verdwaal in 'n winkel-sentrum (of iewers anders) gaan dadelik na die sekuriteit en vra vir hulp. Moenie prober om self jou ouers te soek nie – kry hulp.

4

Moet nie saam met mense gaan wat jy nie ken of vertrou nie.

5

Moet nie alleen na publieke toilette gaan nie. Vat altyd 'n vriend of een van jou ouers saam.

8

Skryf jou naam aan die binnekant van jou klere of skoolsak, asook jou ouers se nommer. Nooit aan die buitekant waar vreemdelinge dit kan sien nie.

6

Moet nie lekkers, geld, geskenke of ENIGE IETS ANDERS van vreemdelinge vat nie. Moet nie in 'n vreemdeling se kar klim of enige plek saam met 'n vreemdeling gaan nie.

7

ONTHOU altyd die "BUDDY" sisteem. Vat **ALTYD** 'n **VRIEND (BUDDY)** saam met jou. **WAAR OOKAL** jy gaan! Hou vas aan jou vriend! Op hierdie manier kan julle mekaar help as een in die moeilikheid beland – enige tyd enige plek!

10

As iemand jou agtervolg of wil gryp...**HARDLOOP! SKREE! MAAK GERAAS!** Wees eerder oorversigtig as spyt.

9

Moet nie alleen in die straat speel nie. 'n Vreemdeling kan net langs jou stop, en jou gryp en wegry.



MISSING
CHILDREN
SOUTH AFRICA®

WENKE VIR OUERS!

1 - MOET NIE 24 UUR WAG VOOR U 'N KIND AS VERMIS AANGEMELD NIE!

3 - Ken die name, adresse en nommers van al jou kind se vriende. Wees bedag op elke vriend wat jou kind maak en wend 'n daadwerklike poging aan om elkeen te leer ken.

5 - Lees jou kind sy/haar eie naam, adres, sowel as jou naam en telefoon nommer!

7 - Skaf identifikasie armband met jou nommer op dit, of enige ander form van identifikasie aan.

8 - Neem jou kinders na die naaste polisiestadie, hospital en kliniek, en wys hulle hoe om daar te kom. Wys landmerke uit om te verhoed da thy/sy vermis raak. Leer hom/haar om altyd dieselfde roete na en vanaf 'n plek te neem, op die manier, indien jou kind vermis raak, weet jy op watter roete daar eerste gesoek moet word.

10 - Indien jy jou kinders toelaat om Mixit of Facebook te gebruik, kry 'n manier om dit te monitor. Weet met wie jou kind praat, wys dat jy belangstel, vereenselwig jousef met die nuutste tegnologie, netwerke en spraak. Wees altyd een stappie voor.

2 - Hou altyd 'n onlangse foto van jou kind in jou beursie of op jou selfoon. In die geval van 'n noodgeval, is die foto dadelik beskikbaar.

4 - Wees betrokke in jou kind se lewe. Bou 'n vertrouens-verhouding met jou kind, maar moet dit nie oordoene nie. Spandeer kwaliteit tyd met jou kind en maak jou huis 'n plek waarheen jou kind graag haar/sy maats wil bring. Op dié manier is jou kind meeste van die tyd dreg onder jou neus, terwyl jou kind ook die vrymoedigheid sal hê om dinge met jou te deel!

6 - Hou jou kinders (veral die kleintjies) naby die huis en leer jou kinders om nooit alleen te loop nie, maar altyd 'n maatjie saam te neem (ons noem dit die BUDDY sisteem). Moet ook nooit jou kind alleen winkel toe stuur nie.

9 - Leer jou kinders om 'n geraas te maak wanneer hulle deur 'n vreemdeling genader word – leer hulle om te skree, of enige iets te doen om aandag te trek wanneer hulle in die moeilikheid is.

11 - Onthou die basiese reëls: leer jou kinders dat vreemdelinge nie vertrou kan word nie. Hulle mag nie geskenke van vreemdelinge aanvaar nie, en nog minder saam met vreemdelinge 'n 'n motor klim. Kry 'n KODE WOORD vir jou gesin. Wanneer 'n vreemdeling jou kind nader, kan jou kind die vreemdeling vra vir die KODE WOORD en indien die persoon dit nie ken nie, sal die kind weet om die persoon nie te vertrou nie.