

Kweek 'n netjiese peuter

• *Aangepas deur Tokollo
Rehabilitasiespan*

Het jy geweet dat navorsers bevind het te veel chaos en rommel maak dit moeilik om te fokus en beperk jou brein se vermoë om inligting te verwerk? In sy boek "Ouerskap met Styl" vertel die ouerskapsghoeroe, Dereck Jackson, dat hy in sy jare by 'n kinderleidingsentrum 'n regstreekse verband gesien het tussen hoe 'n kind se kamer lyk en hoe sy skoolboeke lyk. "Kinders wat nooit geleer het om hulle eie onmiddellike omgewing te organiseer en te respekteer nie, is nie in staat om hulself te organiseer in die meer ingewikkelde omgewing van die opvoedingswêreld nie", skryf hy. Om jou kleinding te leer opruim is dus nie net die pad na 'n netjieser huis nie - dis ook belangrik vir jou kind se ontwikkeling.

OPRUIM BOU WENERS

Opruim lyk dalk vir jou na 'n kleinigheid, maar soos al die ontwikkelingsmylpale is dit iets wat 'n basis skep vir baie ander eienskappe, sê Karin Bronkhorst, 'n opvoedkundige sielkundige. Kyk waarmee dit alles help:

1. **Meer struktuur:** Deur self op te ruim leer 'n kind orde en voorspelbaarheid en dit skep struktuur. Die oomblik dat jy dit vir kinders gee, voel hulle veilig en is hulle gelukkig.

2. **Groter onafhanklikheid:** Jou kind leer mamma se werk is nie om alles vir hom te doen nie. 'n Peutertjie kan dalk nie baie self doen nie, maar hy kan help opruim.

3. **Verbeterde selfregulering:** Jou peuter leer dat hy nie net kan mors waar hy wil nie en dat hy agterna sal moet skoonmaak. Dit leer hom om self grense te stel, soos dat hy nie net al die speelgoed moet uitgooi nie, want hy gaan dit weer moet optel.

4. **Liggaamlike vaardighede:** Opruim help om fyn- en groot motoriese vaardighede te ontwikkel, want jou kleinding moet buk, dinge optel en weer neersit.

5. **Kognitiewe vaardighede:** Opruim leer jou kind watter dinge in watter groepe hoort: Al die karretjies kom in hierdie bak al die poppe in daardie een. Dis 'n belangrike vaardigheid op skool en verbeter kinders se organisasievermoë.

6. **Respek:** As jou kleinding leer om op te

ruim, leer hy respek vir sy eie besittings en vir ander mense in die huis, sodat jy nie eendag opgeskeep sit met 'n tiener wat klere en ander goed op die grond gooi en niemand respekteer nie.

7. **Beter Konsentrasie:** Afhangende van sy ouderdom, sal jou kind mettertyd leer fokus om die taak te voltooi. Dis gedrag wat hom later op skool goed te pas sal kom. As peuter sal hy dalk net twee dinge optel, maar geleidelik word dit meer tot hy daarin slaag om gefokus te bly en sy hele kamer man-alleen op te ruim.

ROOI LIG

Hoewel opruiming en die gepaardgaande vaardighede baie belangrik is, moet jy nie so op netjies fokus dat jou kinders nie die heerlikheid van vrye spel kan ontdek nie, waarsku Karin. "Aan die begin van die kinderjare is spel ongelooflik vry en sonder grense en dit hoort so. Moenie soveel op opruiming konsentreer dat jou kind nie kans sien om dinge te toets en ontdek nie omdat hy te bang is vir die skoonmaakwerk agterna. Daar móét 'n bietjie morsery wees, want as daar nie gemors word nie, is daar nie vryheid van verkenning nie."

MAAK DIT MAKLIK

Berei jou daarop voor dat dit 'n tydrawende uitdaging kan wees om van jou voorskoolse kind 'n opruimer te maak en dat dit nie oornag sal gebeur nie, maar weet ook dat jy later in jou lewe nog baie dankbaar sal wees vir die tyd en moeite wat jy daarin belê het.

As jy nie bedags self by die huis is om jou kind hierdie vaardighede te leer nie, dring daarop aan dat jou kind se oppasser dit met geduld doen. Rus haar toe met die nodige inligting en vaardighede sodat sy ouderdomsverwante verwagtinge van jou kind kan koester en hom stap vir stap kan help.

WENKE

1. Maak jou opdragte spesifiek: Moenie sê "maak jou kamer aan die kant" nie, sê liever hy moet sy karretjies wegpak en daarna sy skoene. Verduidelik van kleinsaf hoe om stelselmatig op te ruim.

2. Maak seker elke speelding het 'n vaste bêreplek: Dit sal help sodat alle speelgoed maklik weggepak kan word.

3. Ontwikkel sy skoonmaak- en opruimvaardighede: Op 18 maande is jou asjas mal

oor besems en skoonmaak; benut en versterk dit deur om vir hom ook 'n skoppie en borseltjie te gee. So kan hy sien skoonmaak is lekker en dat hy ook daarmee kan help.

4. **Hou dit speels:** Tot omtrent 5 jaar oud, bestaan jou kind se wêreld uit speel. Hou dus 'n kompetisie om te kyk wie die vinnigste kan opruim, en kyk hoe woel hy! Kyk wie die meeste speelgoed in 5 minute kan wegpak, of ruim volgens kleure op.

5. **Gee positiewe terugvoer:** Jou fokus moet wees op die feit dat jou kind bereid is om skoon te maak en nie op hoe goed hy skoonmaak nie. Jy soek nie 'n perfeksonistiese kind nie, maar 'n kind wat skoonmaak. Vertel hom jy is trots op hom, al lê daar nog een of twee goed rond.

6. **Moenie dat die speelgoed ophoop nie:** Gryp liever in voordat dit te deurmekaar raak. Laat jou kind 'n uur lank speel en dan opruim. 'n Goeie opruimroetine maak dit makliker om van opruiming 'n gewoonte te maak. Leer jou kind byvoorbeeld dat julle altyd opruim voor julle handjies was om te gaan eet.

7. **Gee voorbereidingstyd:** Moenie jou kind se speeltijd onverwags onderbreek en

van hom verwag om dadelik op te ruim nie. Gee hom tyd om sy gedagtes daarby aan te pas deur hom 'n paar minute voor die tyd te waarsku: "Jy het nog twee minute, dan moet jy begin opruim, want dis amper badtyd."

8. **Maak voorsiening vir speletjies wat langer as een 'speelperiode' neem:** Kry 'n veilige plek waar jou kind halfgeboude goed, bv. 'n groot legkaart of Lego, kan hou tot hy weer daarmee kan speel, sodat hy nie voel opruiming is 'n bedreiging vir sy spel nie.

9. **Kies jou oorloë:** Jou kleinding gaan sukkel om 'n hele kamer op te ruim as hy doodmoeg is. Laat hom dan liever net 'n paar goedjies opruim en sê julle sal later die res takel. Julle kan verder opruim as hy opstaan en uitgerus is.

10. **Moenie volmaakheid verwag nie:** Ouers wil dikwels hê alles moet silwerskoon wees, maar met klein kindertjies moet 'n mens partykeer ook maar net die deur toetrek en môre weer skoonmaak.

Bron: Luyt, S. (2016). Kweek 'n netjiese peuter. Ontvang van <http://www.netwerk24.com/baba-en-kleuter/Peuter/kweek-n-netjiese-peuter-2016908>.



Herald
Office National

IS JY GEREED VIR DIE JAGSEISOEN?

R95.00 EXCL

MULTIFUNCTIONAL HEADWEAR

R19.00 EXCL

R42.00 EXCL

R42.00 EXCL

Custom branding options available on items
058 852 3033 | herald@heilbron.co.za 44 Els street, Heilbron, 9650

Beesbiltong

Bestanddele:

- 25kg beesdy
- 600-750g kombuisout
- 180g bruinsuiker om te verhoed dat die sout die vleis taai maak
- 60-80g varsgemaalde koljander as geurmiddel
- bruinasyn

Metode:

1. Sny die dy langs die duidelike sigbare naat.
2. Die reghoekige spier is die regte biltong en dit sny jy in twee in die lengte, wat beteken dat jy drie biltonge het.
3. Sny elke biltong reg deur netjiese, reguit snye saam met die grein van die vleis te maak. Dit sal die senings, membrane en los stukke verwyder.

Pekel die biltong

4. Gebruik net vlekvrystaal-, emalje- of plastiekhouders om die biltong in te pekel.
5. Strooi eers 'n laag sout, gemeng met 'n bietjie suiker en koljander, oor die bodem van die houder waarin jy gaan pekel.
6. Pak een laag biltong, strooi sout liggies oor en strooi dan suiker en koljander oor. Sprinkel 'n bietjie asyn ook oor.
7. Herhaal hierdie proses tot al die biltong in die pekelhouders gepak is. Plaas die houders op 'n koel plek vir 12 ure. Draai die biltong na 12 ure om. Die pekel wat onder in die houders gevorm het, moet goed in die biltonge gevryf word. Laat dit vir 'n verdere 12 ure lê.

Hang die biltong uit.

8. Biltong moet in 'n vleiskamer hang waar die lug goed trek. Na gelang van die dikte van die biltonge en persoonlike smaak behoort die biltonge vir ongeveer drie tot vier weke te hang.

Wenke:

1. Dikker stukke biltong sal meer sout nodig hê en moet dus onder in die pekelhouer geplaas word.
2. Pas jou hoeveelheid pekel aan volgens die riglyne van die resep.
3. Asyn word net oorgesprinkel en nie oormatig gebruik nie.
4. Indien verkies, kan jy peper liggies oor die biltong strooi voor dit opgehang word. Dit help om die vlieë weg te hou.

