

8 PRAKTIESE MANIERE OM JOU KINDERS VREDE TE LEER:

1. *Maak ruimte vir vrede by die huis.* Uiterlike vrede begin met innerlike vrede. Kinders en volwassenes het spesiale plekke nodig, wat vir hulle 'n gevoel van privaatheid en vrede gee, en wat kan dien as 'n stil toevlugsoord vir tye wanneer seer of kwade gevoelens kan lei tot gewelddadige woorde of aksies. Dit kan 'n kamer of net 'n hoek wees, waar enige familielid kan gaan vir stil nadenke of om te werk deur onstuimige gevoelens.
2. *Vind vrede in die natuur.* Skakel die televisie en die rekenaar af en gaan na buite. Neem kinders vir 'n wandeling of laat hulle die natuur verken op hul eie manier. Die skoonheid van die natuur is 'n groot balsem vir die siel.
3. *Maak tyd vir kreatiewe spel.* Jong kinders moet genoeg tyd hê vir ongestruktureerde, kreatiewe spel. Navorsing dui daarop dat veral “maak-asof sosiale spel” aggressie verminder en empatie verhoog in kinders. Kies die kinders se speelgoed versigtig, vermy dit wat geweld aanmoedig of verheerlik.
4. *Betrek kinders se hande en harte.* Jong kinders benodig 'n direkte, praktiese ervaring van gee. Hulle hou daarvan om dinge te maak, klein en groot – hul eie kaartjies, boomversierings, koekies, of brood vir bure, familie, of vriende. Hulle kan leer om dit te geniet om hul eie dinge te sorteer en selfs 'n paar kosbare besittings weg te gee aan ander in nood, as dit deel uitmaak van 'n familietradisie.
5. *Vestig 'n “familie fonds.”* Skep 'n tuisgemaakte bank vir skenkings – 'n miniatuur familie fonds. Ouers, kinders, besoekers, en vriende kan geld in die bank sit. Kinders kan bekendgestel word aan tiendes wanneer hulle geskenke, verdienste, of sakgeld ontvang. Kies 'n liefdadigheidsorganisasie saam – een wat veral vir die kinders persoonlike betekenis het – om voor te gee. Soos die kinders grootword, praat al meer met hulle oor die behoeftes van die wêreld en maniere om te help.
6. *Ondersteuning vredesopvoeding by die skool.* Moedig jou skool aan om vredesopvoeding en konflikoplossingsprogramme te vestig of te versterk. Moedig ouer kinders aan om 'n konflikgeteisterde gebied van die wêreld te bestudeer. Kyk daarna uit twee of meer perspektiewe. Hulle sal leer dat elke konflik baie lae het en om vrede te bou 'n mens met respek moet werk met alle partye.
7. *Erken plaaslike behoeftes.* Help kinders om gemaklik te raak met die mense in jou gemeenskap wat hulp benodig – bejaardes, die gestremdes, die armes. Vanaf laerskool baat dit kinders geweldig om in hospitale, sopkombuise, dierskuilings, en

dies meer te werk. Dit is veral effektief vir jongmense wat grootword in woongebiede waar dit sosiaal en ekonomies swaar gaan.

8. *Maak 'n verskil in die wêreld.* Help jongmense om aktiewe maniere te vind om te werk vir vrede, die bewaring van die natuurlike wêreld, die verligting van menslike lyding, of ander probleme.

Bogenoemde inligting kan gevind word by:

<http://www.yesmagazine.org/issues/finding-courage/eight-steps-to-teach-kids-peace>