Top Vibe

KIDS MAGAZINE

ONLINE

JULY 2025

ISSUE 84



Help jou kind teen vrees en angstigheid

My kind luister nie.... is daar hoop?

INDEX

CONTENT

Top Vibe
ONLINE
Kids Magazine

COMMENTS:

Please send us an e-mail to
admin@topvibe.co.za
to share your opinion, ideas and comments.

COPYRIGHT:

Content of Top Vibe Kids Magazine is protected by copyright. NO part of this publication may be reproduced or used in any form whatsoever without prior settelment with the editor.

DISCLAIMER:

The Editors or the publisher cannot be held responsible for damages or consequences of any errors or omissions neither do they stand warranty for the performance of any article, letter and / or advertisement. The views of other writers or articles in this Magazine are not necessarily the views of the Editor.

MEDIA HOUSE:
TOP VIBE MAGAZINE
TOP VIBE KIDS MAGAZINE
GLAMOUR TALK MAGAZINE
50+ MAGAZINE / TYDSKRIF

EDITOR:
Charmaine Britz

CONTACT DETAILS:
Cell: 072 768 8582

E- MAIL:
admin@topvibe.co.za

WEBSITE:
www.topvibe.co.za

1.

OUR ADVERTISERS:

Support our advertisers they Support us!

2.

SOUP & BREAD PROJECT:

We need your help with donations for soup and bread.

3.

MEDIA HOUSE PROJECTS:

We have a Women's day event
On 9 Aug 2025 Get your tickets.

4.

FACE OF TOP VIBE KIDS MAGAZINE 2025:

Read about our little Face of Top Vibe Kids Magazine 2024/25



REGULARS

1. EDITORS NOTE 03

Charmaine Britz CEO - MEDIA HOUSE
Top Vibe Magazine / Top Vibe Kids Magazine,
Glamour Talk Magazine and 50+ Magazine/ Tydskrif.

2. AMBASSADORS 04

Top Vibe Kids Ambassadors: Meet our Ambassadors for 2025. It's their second year as ambassadors. Taygan Botha, and Celesté Bam

3. IT'S FUN TIME 08

We at Top Vibe Kids Magazine try to keep you busy with fun things to do. Hope you enjoy!

4. MODEL COVER PAGE 01

Our cover page a little girl in the winter.

5. BACK PAGE 20

Back page: Our next Issue is our Aug 2025 Issue.



Photographer: Albertus Kriel
Venue: Turn & Tender Vaalmall

REDAKTEURS NOTA

Liewe maats,

Jinne maar die tyd gaan gou verby, julle is seker lekker opgewonde want die kool sluit amper.
Ek hoop julle het lekker pret goed om te doen in die skoolvakansie?

Ek wens ek was ook in die skool dan kan ek ook nou vakansie hou.

Ek gaan 'n punt maak en ook 'n bietjie vakansie vat al is dit nou 'n dag of of twee, ek weet wat Ek graag wil doen, popcorn eet en movie kyk Ek is nou skoon opgewonde daar oor!

Nou maats ek glo julle het baie vakansie planne Solank julle net veilig en gesond is!

Dan gaan ek eers groet en ons praat binnekort weer.

Soet wees en moet nie vir ma gryshare gee nie.

Liefde

Charms

OUR AMBASSADORS



CELESTé BAM

Liewe maats,

30 Julie – Internasionale Kaaskoekdag: En Ek het Nog NOOIT Oreo-Kaaskoek Geëet Nie!?

Deur: Celeste Bam

Dis amper onwerklik. Ek, Celeste Bam, word 30 jaar oud hierdie maand… en ek moet nou in die openbaar bieg: ek het nog nooit 'n Oreo-kaaskoek geëet nie. Ja, jy het reg gelees. Ek, ’n selfverklaarde kaaskoekfanatikus én Oreo-aanhanger van formaat, het nog NOOIT daardie hemelse kombinasie geproe nie.

Hoe is dit moontlik? Ek weet nie. Dis soos om in Italië te woon en nog nooit pasta te eet nie. Dis ’n travestie, 'n tragedie… en eerlikwaar, iets wat ek teen 30 Julie wil regmaak!

Want mense, 30 Julie is INTERNASIONALE KAASKOEKDAG – en as dít nie ’n teken uit die heelal is om daardie Oreo-kaaskoek te vind nie, dan weet ek ook nie.

So hier is my versoek aan julle, liewe lesers:

📧 Laat weet my waar jy al die LEKKERSTE kaaskoek ooit geëet het.

📧 En as jy weet waar ek ’n stukkie Oreo-kaaskoek in die hande kan kry – stuur daai adres!

Stuur dit na:

admin@topvibe.co.za /charmaine@topvibe.co.za

Help 'n meisie uit. Ek kan mos nie 30 word en nog nooit Oreo-kaaskoek geproe het nie! Dis teen die natuur. Dis onwettig in party lande. Dis… tragies.

So, kom ons maak die 30ste Julie ’n fees van krummels, roomkaas en ’n bietjie Oreo-magie. En as jy nie kaaskoek eet nie? Wel, ek oordeel jou nie — maar ek eet jou porsie.

Celesté Bam

Liewe maats,

Is ek nou vir jou opgewonde die skool sluit amper en dan gaan ons die koudste tyd van die winter by die huis wees.

Ek dink nou die anderdag dat die tyd gaan so gou verby die jaar is amper klaar, ek is verbaas dat 'n jaar so gou verby gaan.

Media House se Sip & Paint was baie lekker sê my ma ek kon nie nie gegaan het nie.

Ek is besig met hersiening vir die eksamen wat voorlê met my gaan dit goed ek kan nie kla nie sien net baie uit na die vakansie dit is al.

Julle maats moet warm en gesond bly en sterkte vir die eksamen.

Ek groet dan tot volgende maand

Groete

Taygan



TAYGAN BOTHA

Hallo Rugpyn Totsiens Stamina



CELESTé BAM

Ek Word 30... en My Rug Weet Dit Al Reeds

Deur: Celeste Bam

Die 9de Julie 2025. Merk dit op julle kalenders. Nie omdat daar ’n openbare vakansiedag is nie (al behoort daar een te wees), maar omdat ek – Celeste Bam – dertig jaar oud word. Dis reg. Trentig. Drie-nul.

Ek onthou toe ek 21 was en na mense van 30 gekyk het soos hulle tax returns verstaan en “back support” kussings gebruik. Ek het gedink: Wow, daai mense is grootmense! Hulle het hul lewens onder beheer.

Spoiler alert: Ek was jonk en vol illusies.

Nou sit ek hier, op die vooraand van 30, met 'n koppie rooibostee in my hand en wonder:

Is rugpyn dalk deel van die geskenk?

Sukkel jy ook nou om van die bank af op te staan? Kry jy ‘n knieklik as jy buk? Welkom by die klub.

Hulle sê mos: "Na 30 gaan alles net afdraand." Maar weet jy wat? Afdraand loop is baie makliker as opdraand. En jy’t darem nou die reg om:

Te sê “Ek gaan liewer nie uit nie, ek’s moeg.”

Jou gesigroom te noem “’n belegging”.

En met oorgawe te vra: “Wie bring die slaai vir die braai?”

Ek mag dalk nie alles agter mekaar hê nie, maar ek het iets beter – humor, lesse geleer, en ‘n rugkussing vir ondersteuning.

So hier’s vir 30: ‘n dekade van selfaanvaarding, beter bottels wyn, en om mense uit te nooi en te hoop hulle kanselleer sodat jy in jou pajamas kan bly.

Cheers! 🥂

Celeste Bam.

Van Media House wil ons graag vir jou sê baie geluk met jou verjaarsdag mag daar nog baie mooi jare op jou wag.

Ja oud word is nie vir sussies nie pasop as die 50’s jou bekruip dan sing mens ‘n ander dientjie.

Lekker verjaar van Charmaine, Carin, Lettie, Handelien, Taygen, Lizelle, Candice en Promise







MEDIA HOUSE 2025 Projects



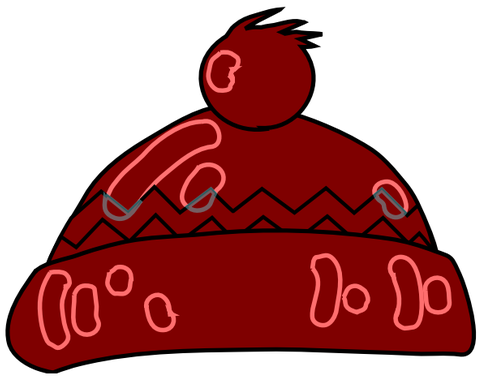
Our July and August projects
for more Info call 072 768 8582



Looking for danations for our
Soup & Bread project
for more Info call 072 768 8582

Thank you Media House

Keep Children Warm This Winter



Keeping our children warm during the colder months is essential not only to their overall health but to their physical, emotional and cognitive development. Only when a child is sufficiently warm can their energy be used to support the developing brain, heart, liver, lungs and other organs.

Dress infants and children warmly for outdoor activities. Several thin layers will keep them dry and warm. Always remember warm boots, gloves or mittens, and a hat.



Put Another Layer Of Clothing

The rule of thumb for older babies and young children is to dress them in one more layer of clothing than an adult would wear in the same conditions.



3. Choose A Weather Appropriate Jacket

Look for a coat that is both waterproof and windproof, to keep your kid stay warm and dry. In some arts of South Africa it snows sometimes, so if your child is playing in the snow, get some snow pants to protect the base layers from getting wet.

4. Don’t Overdo Warm Clothes

Make sure you don’t bundle your child up too much. Overheating can lead to sweating and dehydration, which makes it tougher to regulate body temperature and stay warm. Layering up can be a good way to combat overheating as your child can shed a layer if they’re starting to get toasty.

Have Some Snacks On You

When it’s cold your body burns more calories to keep warm. As soon as your child starts running out of calories they’ll get colder, so keep their boiler stoked. Some warm drinks (usually hot chocolate or soup for kids) go down well too.

7. Keep Your House Warm

Kick up the furnace or put a space heater in with your child to help keep them warmer. This is a great way to set up a back up in case the room temperature dips too low and the furnace does not kick on. Pick one with a thermostat that turns on and off on it’s own and a tip switch that turns it off it if falls over.

8. Let Children Share A Bed

Even if they have individual beds, let children sleep together. Sleep them close together and cover each child with one blanket then cover them all together with another blanket. This will trap body heat that escapes one blanket under the 2nd to keep everyone warm.

9. Be Careful With Infants

Blankets, quilts, pillows, bumpers, sheepskins and other loose bedding should be kept out of an infant’s sleeping environment because they are associated with suffocation deaths. It is better to use sleep clothing like one-piece sleepers or wearable blankets.

10. Don’t Completely Cover Up Infants

If a blanket must be used to keep a sleeping infant warm, it should be thin and tucked under the crib mattress, reaching only as far as the baby’s chest, so the infant’s face is less likely to become covered by bedding materials

Chef Tommy



Kom ons maak Hot chocolate

Benodig:

1 x Koffie beker
4 x Teelepels Hot Chocolate
1x Teelepel suiker
melk

Paar klein marshmallows
Kook water

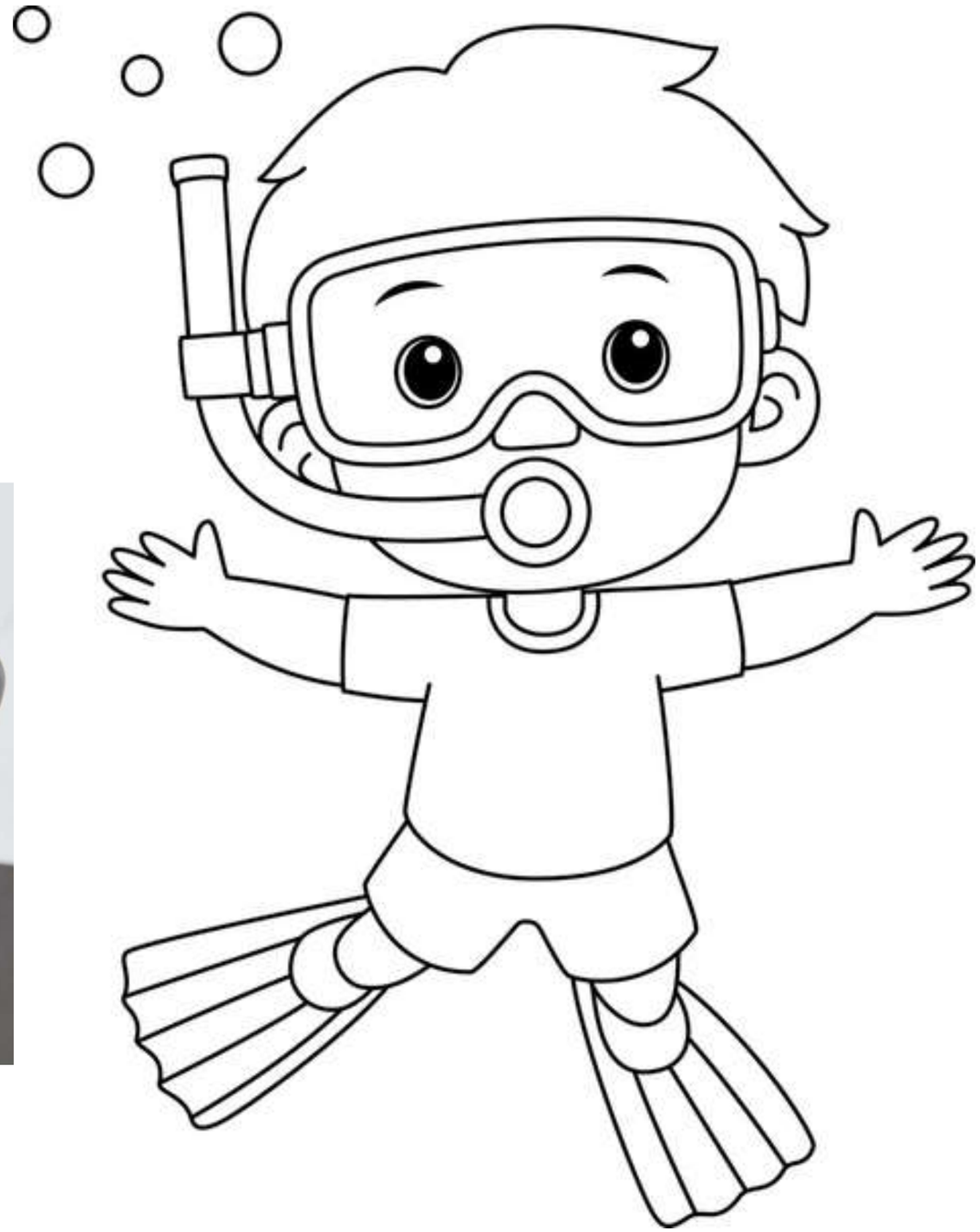
Gooi hot chocolate, suiker water en melk in jou koffie beker.

Roer goed, gooi die marshmallows bo op en geniet....



Ons bak en brou Saam met my maats...

Have Fun...



Sien die kind raak



So ‘n ruk terug was ek weer in die bevoorregte posisie om vriende se baba in ‘n kerk aan die Here toe te wy. Terwyl ek die kleinding vashou, toe dink ek weer aan Matt 18: 6 waar Jesus self gesê het dat dit beter is vir iemand om met ‘n meulsteen om sy nek in die diepsee te verdrink as om ‘n kind te laat struikel.

Watter groot verantwoordelikheid het ons as volwassenes nie? Volwassenes ja, want dit sluit ouers, grootouers, ooms, tantes, onderwysers en broodjie-uitdeel tannies in. Ons hoor so baie die geykte uitdrukking, kinders is die toekoms, maar leef ons dit regtig uit?

Hoeveel maal kyk ons net bo-oor die kinders? Is daar nie tyd om te luister as ons Geel kind met opgewonde ogies vir ons ‘n storie wil vertel nie? Raak ons ongeduldig wanneer ons Vredevolle Groen seuntjie te stadig na ons sin in die winkels dwaal? Sien ons nie raak dat die Blou kind met sy stil, diep geaardheid smag na bietjie alleentyd saam met ons nie? Raas ons met die Rooi kind dat hy moet stilbly en sy plek moet ken, terwyl hy met sy natuurlike leierskapvaardighede en kennis eintlik ‘n verskil kon maak?

Elke kind is uniek geskape met ‘n spesifieke temperament samestelling. Jou oudste en jongste kan en sal nooit dieselfde wees nie. Hulle kyk tien teen een anders na die wêreld as jy en ervaar dinge anders. Moet nooit kinders met mekaar vergelyk nie. Moet nooit die een voortrek wie se geaardheid meer met joune ooreenstem as die ander nie. Dit kan lewenslange negatiewe gevolge vir hul inhou. Jaloesie kan ‘n broeinde sweer word wat later jare in haat, nyd, woede en selfs moord kan uitbars. ‘n Ewigdurende vergelyking met boet of sus kan maak dat jou kind op 30 steeds ‘n lae selfbeeld het, steeds te bang is om sy natuurlike talente en temperament uit te leef en in ‘n beroep beland wat hy met elke greintjie van sy wese verafsku.

Gee vandag gelyke aandag aan jou kinders. Help hulle vandag om die lewe te trotseer met ‘n gesonde selfbeeld binne in hul natuurlike temperamente en hulle, en die res van die samelewing, sal later die goeie resultate daarvan beleef.

Ja elke kind is uniek is eie reg!

Help jou kind teen vrees en angstigheid

Vrees en angstigheid is altyd met ons, trouens dit is iets wat geneties oorgedra kan word, maar veral in dié tyd waar ons al so lank saam met die gevolge van die covid-19-pandemie moet saamleef, blyk dit net asof soveel meer van ons en veral ons jonger kinders, hiermee stoei. Kom ons kyk na so paar redes hiervoor en hoe ons dit op sinvolle wyse kan hanteer.

Vrees is natuurlik

Vrees by kinders is nie noodwendig iets om jou oor te verknies nie. Baie daarvan is natuurlike vrese (soos vir die donker, of vir motte) wat op ’n sekere ouderdom manifesteer en dan verdwyn. Die ryke verbeelding van jou 3- of 4-jarige speel byvoorbeeld ‘n groot rol en dikwels lyk ’n skaduwee darem al te veel na ’n monster, of daardie tak wat teen die ruit krap, is die lang naels van die monster wat wil inkom. Die natuurlike respons hierop is om bang te wees.

So ook het die pandemie ander vrese laat posvat en dikwels kan die kind dit nie verwoord nie en is dit makliker om te sê hy is bang vir die donker, maar inderwaarheid is hy dalk bang mamma of pappa gaan ook dood, of hulle gaan skei, of die virus maak hom siek. Die inperking het ook tot gevolg gehad dat klein babas en kleuters nie gereeld ander mense gesien het nie en daaraan gewoond geraak het dat hul ouers tuis is. Wanneer die situasie dus verander, sien ons dat die kind aan skeidingsangs kan ly. By ouer kinders het dit ook ’n impak op hul sosiale vrese – wat deel is van hulle normale ontwikkeling – tog kan ouers help om veral hulle ouer kinders se selfbeeld te help versterk en gereeld met hulle te kommunikeer.

Ouerskap en opvoedingstyl is die Ouerskap is baie belangrik en daarom moet jy as ouer seker maak jy hanteer die situasie goed en gesond sodat jou kind tussen werklike vrese en natuurlike vrese kan onderskei en die nodige vaardigheid kan aanleer om dit te hanteer. Jy moet dus ook weet wat is ouderdomsgepas en wanneer is dit tyd om iets daadwerkliks te doen. Waak ook daarteen om oorbeskermd op te tree. Nou meer as ooit is die manier waarop jy jou kind grootmaak belangrik.

Eerstens:

Gee jou kind se emosie/vrees geldigheid. Moenie sy vrese afmaak as twak of nie belangrik nie. Verseker jou kind dat jy hoor wat hy sê, vra uit en kry dan saam met die kind ‘n oplossing daarvoor. Dit kan iets eenvoudig wees, soos om ’n nagliggie aan te skaf, of om poeier te strooi om die monster weg te jaag.

Let op waarna jou kind kyk, wat hulle hoor en hoe jy goed oordra. Selfs ‘n onskuldige kinderfliek kan sekere kinders bang maak.

Probeer ook vasstel wat agter die vrees lê en gee dan erkenning daaraan. Dalk is die kind bloot alleen, maar hou in gedagte dat die een vrees na ‘n ander (dalk groter) vrees kan oorgaan.

Let op jou kind se gedragspatrone, maar waak teen oorreaksie en etikettering. As jou kind egter skielik sy naels tot in die lewe afkou of die bed natmaak, is daar fout en het die vrees waarskynlik oorgeneem en moet daar met ’n plan opgetree word. Kommunikeer met jou kind en praat op ’n ouderdomstoepaslike manier met jou kind oor die virus en alles wat daarmee gepaardgaan.

Ondersteun jou kind en beantwoord hulle vrae geduldig.

Hou by reëls en roetine, veral as jou kind tuis moet skoolgaan.

Dissipline bly steeds belangrik en jou kind moet weet hoekom hy moet stil wees as jy dalk besig is met werk, op ‘n Zoom-vergadering of die foon is.

Klein muisies het groot ore. Maak seker jy praat nie “grootmensgoed” goed nie waar kind dit kan hoor nie –

My kind luister nie.... is daar hoop?

Die grootste frustrasie wat ons as ouers het, is wanneer ons kinders nie luister as ons hulle vra om iets te doen nie. Hoekom moet dit, wat vir ons voel ‘n baie logiese volgende stap is wat volgende moet gebeur, elke keer in ‘n debat ontaard? Hoekom doen hulle nie dadelik of onmiddellik wat ons wil hê hulle moet doen nie? Ongelukkig is dit nie so eenvoudig nie.

Kinders praat terug omdat hulle nog nie die vaardigheid aangeleer het om hul opinie te “filter” nie. Dit sluit in wát om te sê en hóé om dit te sê. Het jy al ooit jou kind die volgende hoor sê: “Mamma jy is reg soos altyd. Ek is baie moeg. Ek weet dit is nou tyd om te gaan slaap…” Onrealistiese verwagting? Hoekom? Doodeenvoudig omdat hulle op hulle ouderdom glad nie bewus is van wat hulle NODIG het nie. Hulle reageer op WAT HULLE WIL HÊ. Ongelukkig laat ‘n kind wat voortdurend terug praat en nie doen wat jy vra nie, jou ongeloofwaardig voel asook dat hulle nie jou rol as ouer respekteer nie.

DIE HARDE WERKLIKHEID…

Hoekom laat dit ons so totaal magteloos voel? Doodeenvoudig omdat ons as volwassenes weet dat dít wat ons vra, regtig in die kind se belang is. Dus: wat gebeur die oomblik wanneer hulle terug praat of doodeenvoudig weier om die opdrag uit te voer? Dit herinner ons dat ons nie régtig ten volle in beheer is soos ons wil wees of wat ons dink ons veronderstel is om te wees nie.

Die realiteit wat ons bang maak, is dat ons weet hulle gaan uiteindelik hul eie keuses moet maak. En dít is die rasionaal agter ons gevoel van frustrasie en angs wanneer enige versoek wat ons rig, in ‘n debat ontaard: die moontlikheid dat hulle verkeerde keuses weg van ons gaan maak. En wat dan?? Is jou verwysingsraamwerk dat jou sukses as ouer gelyk is aan dat hulle moet doen wat jy vra sonder om terug te praat of voel jy dit is ‘n teken dat jy as ouer misluk as dit níé gebeur nie? Ontspan. Dit gebeur in elke huis. Die goeie nuus is dat as jy anders hierna kyk en jou strategie verander, dit ‘n geleentheid kan word waar jy jou kind toerus met ‘n belangrike lewensvaardigheid.

WAT IS ONS EINDDOEL?

As ouers vergeet ons soms dat ons kinders individue is, ‘n persoon in eie reg. En al is ons in die posisie om die reëls te maak totdat hulle die huis verlaat, beteken dit nie dat hulle nie hul opinie mag gee en van jou mag verskil nie.

Soms gebruik ‘n ouer sy/haar outoriteit om die kind se stem “stil” te maak. Dit kan gevaarlik wees, want jy mag ‘n kind grootmaak wat nie vir hom-/haarself kan dink nie. Dus, wil ons régtig hê ons kind moet in die toekoms die hardste, mees outoritêre stem daar buite volg, of wil ons hulle leer om op te staan vir wat hulle dink reg is?

Hoe leer ons dan ons kinders dat dit goed en reg is om vir hulself te dink en om vrae te hê wanneer hulle nie ‘n reël verstaan nie, maar om dit op ‘n respekvolle manier te doen? Ons wil tog hê dat hulle in die toekoms moet opstaan vir wat hulle dink is reg sonder om blindelings die massas te volg. Maar terselfdertyd wil ons hê hulle moet outoriteit respekteer.

Kan jou kind luister en reageer soos ‘n volwassene? Natuurlik nie. En hoekom nie? Hulle is steeds besig om te leer. Ouerskap is ongelukkig gelyk aan “teaching”. Dit is jóú werk om vir jou kind te wys hoe hy of sy moet luister en hoe om te verskil. Maar ons vergeet soms dat ons kinders tyd nodig het om te verstaan presies wat hier aan die gang is. So, as jy in die proses is om hulle te leer om te luister of van jou te verskil, onthou om aan hulle dieselfde geduld en grasie te gee as wat jy sou wou hê wanneer jý iets aanleer.

Die wêreld van vandag het vrye en kreatiewe denkers nodig. Iemand wat oor goed kan redeneer en kan opstaan teen outoriteit indien hulle voel dit is verkeerd. Dít is hoe ons kinders gaan uitstaan bo die res.

Ons kyk volgende week na maniere hoe om ‘n respekvolle omgewing te skep waarin ons ons kinders kan leer hulle mág verskil en anders dink, maar dat die geheim is hóé om dit te doen.

Marike Badenhorst

Opvoedkundige sielkundige

MAGAZINE

Media House



NEXT ISSUE - AUGUST 2025

TO DOWNLOAD GO TO www.topvibe.co.za