

Maak drie lysies in die tabel hieronder van dinge waaraan jy wil werk

1. Wat doen my denneboompie te veel of verkeerd?

Dalk pla die volgende tipes gedrag jou: Sy kyk te veel TV, lees saans skelm, en verslaap dan, of eet te veel soetgoed. Jy gaan die beloning wat hierdie gedrag vir jou denneboompie inhou identifiseer, uitskakel en indien moontlik met negatiewe gevolge ontmoedig. Jy gaan ook belonings kies wat volgens jou kind se geaardheid hoogsmotiverend sal wees, om seker te maak jy moedig die regte gedrag in die plek van die verkeerde gedrag aan. Daar is min motiveerders wat met denneboompies werk, want tensy hulle ook heelwat van ’n ander boompie se geaardheid in hulle het, sal hulle nie van beloningskaarte hou of maklik met geld aangemoedig word nie.

2. Wat doen my denneboompie te min of glad nie?

Jou lysie kan die volgende insluit: Hy doen nie gereeld sy werkies nie, wil nie opruim nie, is lui om vir toetse te leer, groet nie mense op die naam nie of gee nie skoolwerk betyds in nie. Jy gaan hierdie nuwe gedrag wat aangeleer moet word behoorlik verduidelik, inoefen en beloon totdat dit vasgelê is.

3. Wat doen my denneboompie reg of genoeg?

Dalk sien jy die volgende raak: Sy voer opdragte vriendelik uit, help graag in die kombuis, gaan slaap vriendelik sonder kerm en spandeer sakgeld oordeelkundig. Hierdie derde lysie is baie nodig sodat ons nie net karring aan wat verkeerd is nie, maar ook fokus op dit wat goed is in ons denneboompies se gedrag. Jy gaan hierdie gedrag dophou, en elke keer terugvoering of belonings gee wanneer jou kind dit doen.

1	2	3

- ◆ Merk nou langs elke soort gedrag hoe dringend jy aandag daaraan wil skenk. Merk die hoogste prioriteit met ’n 1, ensovoorts.
- ◆ Kies net een ding uit elke lysie om mee te begin.
- ◆ Kies helpers. Ouma, die onderwyseres, boeties en sussies, die huishulp of jou eggenoot kan help deur presies dieselfde van jou kind te verwag wanneer hulle by hom of haar is. Hoe meer mense in meer kontekste aan jou denneboompie se gedrag werk, hoe gouer gaan sukses behaal word. Almal moet byvoorbeeld dieselfde reëls oor TV handhaaf, anders gaan jou denneboompie nie leer dat sekere ontspanningsgewoontes skadelik kan wees nie.
- ◆ Besluit op ’n realistiese tydperk vir elke doelwit, en maak seker dis ’n goeie tyd om aan die gedrag te werk. Denneboompies is soos fotostaatmasjiene wat eers ’n rukkie moet opwarm voordat hulle gereed is om te werk. Wanneer die rooi knoppie dan groen word, weet jy die masjien is gereed. As die knoppie egter rooi bly, moet jy weet daar is ’n probleem. Denneboompies is gereed of hulle is nie gereed nie. As hulle nie gereed is nie, kan hulle nie geroer word nie. As jy sien dat jy al ’n week lank geen vordering maak nie, los die plan en doen iets anders. Kom weer oor ’n maand of drie terug na die eerste plan. Maak ook seker jy werk op ’n geskikte tydstep aan die gedrag. Dit is dalk nie goed om in die vakansie te oefen om betyds op te staan nie, maar vakansietyd gee goeie geleentheid om te werk aan gesonde ontspanningsgewoontes. Sodra een van hierdie doelwitte bereik is, kan dit vervang word deur nommer twee op die prioriteitslys in dieselfde kolom sodat ons nooit aan meer as drie soorte gedrag gelyk aandag hoef te skenk nie.
- ◆ Dink oor die gedrag uit die eerste lysie. Waarom doen die denneboompie wat sy doen? Watter beloning hou dit in? Hoe kan ek hierdie belonende element wegneem? Hoe kan ek op ’n regverdige, sinvolle manier seker maak dit het eerder negatiewe gevolge? Met watter wenslike gedrag moet sy dit vervang? Hoe kan ek die gewenste gedrag beloon wanneer my kind reg begin optree?

Neem as voorbeeld die denneboompie wat te veel TV kyk. Raas of ’n pak slae is nie nodig nie – net beter struktuur. Jou denneboompie gaan sit voor die TV elke keer wanneer daar nie ooglopend iets anders is om te doen nie. Denneboompies kla dat hulle niks anders wil doen nie, en verwag dat ons iets moet voorstel, maar dan hou hulle gewoonlik nie van die voorstel nie.

Besluit eerstens op 'n totale aantal ure per dag of per week wat voor die TV deurgebring mag word. Gaan sit tweedens saam met jou kind en maak 'n lysie van alternatiewe soos lees, fietsry, 'n maat oornooi, legkaart bou, houtwerk doen of met die hond speel. Dit is belangrik dat al hierdie alternatiewe jou kind se idees is, maar jy mag darem voorstelle maak. Plak nou hierdie lysie in jou kind se kamer of langs die TV op sodat jou denneboompie daar kan gaan kyk voordat hy sommer net oudergewoonte op die rusbank voor die kassie neerplof. Wanneer hy by die ure hou, kan daar bonustyd oor naweke wees. Alle ure wat “gesteel” word, word maar net die volgende dag of week afgetrek. Namate jou kind ouer word, maak dit sin om hom aan die begin van die week met 'n TV-gids in die hand die week se kyktyd vooruit te laat beplan sodat hy nie net lê en kanaalhop op soek na iets kykbaars nie.

'n Denneboompie wat verslaap, moet eenvoudig soveel vroeër gaan slaap as wat hy laat was. As hy halfsewe opgestaan het in plaas van sesuur, is sy slaapyd vanaand agtuur in plaas van halfnege. Omdat tydbeplanning so 'n uitdaging stel aan denneboompies, moet hulle van vroeg af 'n wekker en muuroorlosie in hulle kamers hê. Beloon hulle wanneer hulle betyds is deur ontspanningstyd te vermeerder en vir hulle erkenning te gee dat hulle besig is om al hoe meer betroubaar en verantwoordelik te word.

'n Denneboompie wat heeltyd peusel, kan beter gewoontes leer wanneer hy nie verbied word om sekere dinge te eet nie maar eerder verplig word om daaglik sekere kosse te eet, en 'n sekere hoeveelheid water en gesonde drinkgoed te drink. Voordat hy soetgoed mag kry, moet hy byvoorbeeld eers 'n glas water drink en 'n vrug eet. As hy dan nog lus is, mag hy die lekkergoed eet. Wanneer kinders byvoorbeeld eers 'n glas melk moet drink voordat hulle aartappelskyfies eet of gaskoeldrank mag drink, kies hulle om nie een van die twee te doen nie, of is hulle versadig genoeg na die melk dat hulle selfs vergeet van die ander eet- en drinkgoed.

- ♦ Dink oor die gedrag uit die tweede lysie. Waarom doen my kind nie wat ek wil hê nie? Weet my denneboompie regtig wat ek verwag en hoe om my tevrede te stel? Is die gedrag wat ek verwag realisties gegewe my kind se ouderdom en vermoëns? Moet my kind dalk baie oefening kry voordat hierdie gedrag gaan werk? Hoe kan ek my kind help eerder as om net te evalueer hoe hy vaar? Vergeet sy dalk net? Indien wel, hoe kan ek haar help om te onthou?

Hier kan ek die voorbeeld gebruik van 'n tienjarige wat nie vir toetse wil leer nie. 'n Goeie begin is om vas te stel watter tyd van die dag jou denneboompie die wakkerste en ywerigste is. Myne is byvoorbeeld 'n naguiltjie wat soms haar Wiskundeskoolwerk na aandete wil doen eerder as soggens in skooltyd. (Ons doen tuisonderrig, wat dit dan moontlik maak om buigsaam te wees.) Jou denneboompie moet bes moontlik ná skool eers 'n bietjie ontspan voordat sy kan begin leer. Dalk behoort sy ook eerder ná aandete te leer of miskien hou sy daarvan om vroeër op te staan om te leer. Deur haar te help uitwerk wat haar beste studietyd is, doen jy haar 'n groot guns vir die toekoms.

Tweedens moet sy duidelike doelwitte hê. Sy moet self besluit watter punte sy wil behaal. As jy weet sy kan 80% behaal as sy haarself hard druk, maar sy is tevrede met 65%, gaan dit jy wees wat heeltyd druk, want sy gaan nie jou standarde najaag nie maar haar eie. Laat haar hierdie doelwitte neerskryf, en by haar lessenaar opplak. Vra haar om te raai hoe hard sy moet leer om elke vak se punte te behaal en moedig haar dan aan om daardie hoeveelheid ure in te sit. As sy misluk, gesels oor 'n nuwe plan en teken dit dan aan. As sy byvoorbeeld 10% swakker as haar doelwit gevaar het, moet sy seker omtrent dieselfde proporsie ekstra tyd aan die vak bestee. As sy egter haar doelwit oortref, moet jy haar aanmoedig om daardie punt haar nuwe doelwit te maak, en met dieselfde inset voort te gaan. Haar trots moet haar motivering wees – nie joune nie. Beloon haar vir harde werk, nie vir die punte nie.

- ♦ Dink oor die gedrag in die derde lysie, en besluit hoe jy dit wil beloon. As jou kind al te oud is vir sterretjies of lekkergoed as beloning, sal hy nogtans baie effektief aangespoor word deur die waardering wat jy uitspreek, want om jou tevrede te stel, en te hoor dat jy tevrede is, is 'n denneboompie se grootste beloning.
- ♦ Maak seker dat jou kind nie ervaar dat jy hom probeer verander nie, maar wel dat jy hom probeer ondersteun. Lê daarom deurentyd klem op karakter en gesindhede eerder as op prestasie. Sê baiekeer vir jou kind hoe trots jy op haar is, sonder dat daar 'n ooglopende rede hoef te wees.

Hieronder is 'n lysie van dinge wat tydens die grootmaak van 'n denneboompie (of die saamleef met 'n volwasse denneboom!) ons geduld kan beproef, en ons perspektiewe op die lewe kan uitdaag. Merk die dinge wat vir jou dorings in die vlees is, maar dink dan oor wat jy sou kon leer as jy jouself toelaat om die dennegeur diep in te asem. Skryf dit neer.

Hulle praat of beweeg so stadig.

Hulle rus so baie.

Hulle gee nie om as daar baie foute is nie.

Hulle verwag nie baie van hulleself nie.

Hulle praat nie oor wat in hulle koppe aangaan nie, daarom voel ek ver van hulle af.

Hulle moet eers lank oor alles dink voordat hulle besluite kan neem.

Hulle weier om jammer te sê as hulle nie regtig jammer voel nie.

Hulle wil nie baklei nie; hulle wil net maak of niks gebeur het nie.

Hulle dryf nie hulleself nie, tensy hulle iets regtig wil doen.

Hulle kan so vervelig en voorspelbaar wees.

Hulle streef nie na titels en kwalifikasies nie.

Hulle luister nie na bekende mense net omdat hulle “iemand” is nie.

Hierdie oefening is bedoel om jou te help om jou energie reg te bestee in die grootmaak van jou denneboompie. Lys al jou klagtes oor jou denneboom(pie) hieronder. Kyk na die eerste twee lysies wat jy vroeër in jou “kweekplan” gemaak het. Wees spesifiek. Vermy dus algemene stellings soos “hy luister nie” of “sy het 'n houding”.

Skryf nou 'n teksverwysing langs elkeen wat die oortreding van 'n geestelike wet is, byvoorbeeld haal uit die Tien Gebooie aan dat jou kind nie mag jok nie of uit Galasiërs 5:22 dat jou kind nie onvriendelik mag wees nie. Omkring elkeen wat dui op 'n karakterfout wat geen mens behoort te hê nie. Trek nou elkeen dood wat nie die oortreding van 'n geestelike wet of 'n karakterfout is nie. Trek laastens almal dood waaraan jy ook skuldig is. Nou het jy 'n lysie oor van dit wat die moeite werd is om aan te pak! Moenie verbaas wees as daar amper niks oorbly nie. Dit beteken maar net dat jy nou swart op wit sien dat jy jou denneboompie se geaardheid probeer verander onder die vaandel van dissipline. Dis nie wys nie.