

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

1. Wat doen my palmboompie te veel of verkeerd?

Hieronder ressorteer byvoorbeeld: gebruik vuil taal, kou naels, slaan sussie, spoeg ander kinders, spring op die meubels, steel koekies of blaas selfoongeld binne die eerste week van elke maand. Jy gaan die beloning wat hierdie gedrag vir jou palmboompie 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.

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

Skryf hier byvoorbeeld: tel nie klere van die vloer af op nie, groet nie mense op die naam nie, doen nie werkies in die huis nie, eet nie groente 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 palmboompie reg of genoeg?

Noem hier dinge soos: help vir Pa vriendelik in die tuin, speel met die hond, kom dadelik wanneer ouers roep, gaan slaap vriendelik sonder kerm en sê vriendelik asseblief en dankie. 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 palmboompies 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, 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 palmboompie se gedrag werk, hoe gouer gaan sukses behaal word. Almal moet byvoorbeeld aandrang op “asseblief” en “dankie”, anders gaan jou palmboompie net vir jou mooi vra en bedank! Dit is tog die idee dat goeie maniere moet deurslaan na gedrag buite die huis ook.
- ♦ Besluit op 'n realistiese tydperk vir elke doelwit en maak seker dis 'n goeie tyd om aan die gedrag te werk. Dit is dalk nie goed om spaargewoontes tydens die Desembervakansie te probeer aanleer nie! As dit iets is wat almal in die gesin se samewerking gaan vereis, moet ons dalk wag tot Pa terug is van sy oorsese sakebesoek. Almal besluit saam op watter dag ons amptelik begin, en besluit hoe lank ons daarop gaan fokus. Byvoorbeeld twee weke om te leer om nat handdoeke na badtyd op te hang en 'n maand om te oefen om toemond te kou. 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 uitdagings gelyk aandag hoef te skenk nie.
- ♦ Dink oor die gedrag uit die eerste lysie. Waarom doen die palmboompie wat sy doen? Watter beloning hou dit in? Hoe kan ek hierdie belonende element wegneem? Hoe kan ek op 'n regverdige, sinvolle manier besef dat dit eerder negatiewe gevolge het? 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 gekerm vir nog en nog en nog 'n storie met slaaptyd. Die beloning is dat ek gewoonlik ingee. Die gekerm werk dus. Ek sal die hele twee weke lank of langer nie een keer mag ingee nie. Ek gaan verduidelik dat ons nou gaan oefen om ná een storie vriendelik te gaan slaap. As my palmboompie daaroor kla, gaan môreand se storie wegval. As sy egter vriendelik gaan slaap, sal daar wel 'n storie wees. As sy drie aande in 'n ry tevrede is met een storie, is daar die vierde aand twee stories. Ons gaan die drie aande aftel deur drie reuse gloei-in-die-donker-sterre een vir een bo haar bed teen die muur op te plak. So sal sy weet hoeveel aande sy nog vriendelik moet gaan slaap sodat sy 'n ekstra storie kan verdien. Na die aand met die ekstra storie begin ons weer van voor af om die drie

sterre te tel. So is daar dan 'n realistiese “plafon” vir die beloning: Sy kan dus elke vierde aand 'n tweede storie as beloning ontvang.

Die tienerweergawe hiervan kan wees dat my kind lank na inkomtyd eers terugkeer van sosiale geleenthede af. Dit werk omdat sy nie omgee wat ek agterna vir haar skree nie – sy het in elk geval haar pret gehad! Die beloning is dus dat die straf baie ligter weeg as die plesier wat sy uit haar gedrag kry. My plan is dat sy 10% van haar sakgeld gaan verloor vir elke halfuur wat sy laat is in die komende maand. Ek gaan haar sakgeld vir die maand egter met 20% vermeerder as sy vir die betrokke maand getrou betyds inkom, want die fliékery en speletjiearkades kos mos geld. Hoe meer geld, hoe meer pret. As geld nie 'n motiveerder is wat met my kind werk nie, sou ek ook tyd wat sy “steel” deur laat in te kom, minuut vir minuut aftrek van haar TV-tyd, telefoontyd, of tyd by ander sosiale geleenthede.

- ♦ Dink oor die gedrag uit die tweede lysie. Waarom doen my kind nie wat ek wil hê nie? Weet my palmboompie 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 sy vaar? Vergeet sy dalk net? Indien wel, hoe kan ek haar help om te onthou?

Hier kan ek die voorbeeld gebruik van 'n sewejarige wat nie soggens haar tande borsel voordat sy skool toe gaan nie. Ek voel sy moet dit uit haar eie doen. Ek dink dit is realisties vir 'n sewejarige. Sy is soggens baie verstrooid. Soms doen sy dit, maar dan is dit so woerts-warts dat ek ontevrede is. Ek gaan haar dus weer versigtig wys hoe om deeglik tande te borsel en verduidelik hoe belangrik dit is. Ek gaan 'n plastiekspeelding wat soos vrot kunstende lyk (die soort wat kinders soms met Halloween dra) vir die volgende maand elke oggend op haar kosblik sit. Wanneer sy haar skoolkos van die rak afhaal (iets wat sy nie maklik vergeet nie!) sal dit haar herinner om te gaan tande borsel. Wanneer sy onthou en haar tande goed borsel, beteken dit dat sy iets soets kan eet na skool, want sy versorg haar tande goed genoeg. As sy egter vergeet, is alle soetigheid vir die res van die middag verbode, want haar tande het al genoeg vir een dag deurgemaak! As ons twee weke lank sukses het, gaan ek die plastiektande wegneem en dan nóg twee weke getrou monitor of sy uit haar eie kan onthou, met dieselfde straf of beloning tot gevolg.

- ♦ Dink oor die gedrag in die derde lysie en besluit hoe jy dit wil beloon.

Ons kies nie spesifieke gedrag uit hierdie lysie nie, maar het 'n kaart agter elke kind se deur met die opskrif Caught being good (in Afrikaans dalk “op beterraad betrap”), waarop ons spontane goeie gedrag aanteken sodra ons dit raaksien. Dis baie opwindend vir ons kinders om kort-kort te sien daar is 'n nuwe opmerking, soos: “Pappa het raakgesien dat jy jou piesangskil in die asblik gegooi het sonder om gevra te word!”

- ♦ Spring nou in en voer deur wat jy gekies het. Gaan dikwels deur die lysies en voeg by waar nodig. Merk die suksesse af en klop jouself en jou kind op die skouer. Wanneer jy 'n deurbraak in jou kind se gedrag sien, mag jy krediet daarvoor vat, want ouerskap is soms 'n ondankbare werk!

Antwoord die volgende vrae om te bepaal aan watter areas van jou kind se versorging jy dalk meer aandag sal moet skenk.

1. Wanneer laas het jy saam met jou palmboompie gespeel?
2. Hoe dikwels lag julle saam?
3. Is daar foto's, sertifikate, kunswerke of ander bewyse van jou palmboompie se “prestasies” teen julle mure of yskas?
4. Het jy in die afgelope week jou palmboompie voor ander mense gekomplimenteer of geprys?
5. Het jy jou palmboompie onlangs geleentheid gegee om 'n nuwe avontuur te beleef?
6. Reageer jy krities, skepties of beskuldigend wanneer jou palmboompie 'n kleurvolle storie vertel?
7. Skiet jy jou palmboompie se planne of idees af wanneer dit vir jou onprakties of onrealisties klink?
8. Skep jy geleenthede waartydens jou palmboompie op gesonde maniere kan sosialiseer?
9. Is jou palmboompie eerder uit as tuis?
10. Kan jy jou palmboompie se uiterlike ignoreer en op die innerlike fokus?