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

1. Wat doen my sierboompie te veel of verkeerd?

Die lysie mag dalk so lyk: Praat in ’n kermstemmetjie, bars in trane uit wanneer ek enige kritiek gee, raak gou moedeloos en gefrustreerd, het obsessies oor handskrif, klere en kieme, praat lelik oor ander, is vol fiemies oor kos en beskuldig my van onregverdigheid. Jy gaan die beloning wat hierdie gedrag vir jou sierboompie 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 sierboompie te min of glad nie?

Hy vra byvoorbeeld nie hulp wanneer hy sukkel nie, sê nie jammer wanneer hy verkeerd was nie, eet nie skoolkos nie (fiemies), bring nie briewe en rapporte huis toe as dit negatief is nie en waardeer nie wat sy ouers vir hom doen nie. Jy gaan hierdie nuwe gedrag wat aangeleer moet word behoorlik verduidelik, inoefen en beloon totdat dit vasgelê is.

3. Wat doen my sierboompie reg of genoeg?

Gedrag wat hier genoem kan word, is byvoorbeeld: doen sy huiswerk getrou, is betyds vir skool en etes, help graag vir Mamma in die huis, is gehoorsaam wanneer hy opdragte moet uitvoer, respekteer en gehoorsaam die huisreëls en hou sy kamer netjies. 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 sierboompies se gedrag. Hulle word so gou moedeloos dat ons hulle baie moet aanmoedig. 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 sierboompie se gedrag werk, hoe gouer gaan sukses behaal word. Almal moet byvoorbeeld aandring op sy vriendelike stem in plaas van die kermstemmetjie anders gaan hy net tuis ordentlik praat en elders aanhou om met ’n gesanik te manipuleer.

Tieners kry nie skielik ’n mislikheidshormoon in hulle bloedstroom nie. Antagonisme is ook nie ’n natuurlike deel van die volwassewordingsproses nie. Kinders is absoluut in staat tot die gelyktydige ontwikkeling van onafhanklikheid en beskaafdheid, maar net wanneer jy met niks minder tevrede is nie!

- 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 tydens ’n eksamentyd ekstra spanning by jou sierboompie op te laai deur nuwe verwagtings nie! As dit iets is wat almal in die gesin se samewerking gaan vereis, moet ons seker wees dat albei ouers sal kan aandag skenk aan die taak. 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 sierboompie wat hy 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 hy dit vervang? Hoe kan ek die gewenste gedrag beloon wanneer my kind reg begin optree?

  Neem as voorbeeld die beskuldiging dat jy onregverdig teenoor hom optree. Sierboompies is lief daarvoor om op ons skuldgevoel te werk, en voel gewoonlik asof hulle aan die agterspeen suig. Die beloning vir hulle gedrag is dat dit werk! Gewoonlik laat hulle hulle ouers inderdaad skuldig voel, of ten minste mooi nadink of hulle dalk meer toegeeflik moet wees. Sodoende verander ’n “nee” kort-kort in ’n “ja”. Ons moet besluit om byvoorbeeld ’n maand lank teen hierdie taktiek te werk op die volgende manier: Ons gaan ons sierboompie attent

maak op hierdie manier van hom om ons te manipuleer. Ons gaan verduidelik dat ons die manipulerende gedrag nie meer gaan toelaat nie. As hy ons van onregverdigheid beskuldig, gaan hy vir ’n tyd lank nie dit kry wat hy gevra het nie. As hy byvoorbeeld sê sy sussie mag altyd gaan fliek en hy nie, sal hy nie hierdie week of volgende naweek toegelaat word om te gaan fliek nie. Wanneer hy regtig verontreg voel, mag hy nie hierdie beskuldigende trant gebruik nie. Hy mag wel op ’n respekvolle, kalm manier vra: “Wat is die reëls wat maak dat ek nie nou mag gaan fliek nie maar Sussie mag?” Daarna moet hy ons verduideliking aanvaar, sonder om verder te manipuleer. Wanneer hy daarin slaag om ’n “nee” te aanvaar sonder om op ons gevoelens te speel, gaan ons hom daarvoor erkenning gee, en ’n spesiale voorreg gee van sy keuse, byvoorbeeld dat hy later mag opbly, ’n maat mag oornooi, ’n DVD mag gaan uitneem of mag kies wat die gesin vir aandete gaan eet. Wanneer die maand verby is, is daar nie meer spesiale belonings vir die regte gedrag nie – net erkenning en aanmoediging. Die verkeerde gedrag sal beteken dat ons weer ’n maand lank die plan hierbo moet volg.

- Dink oor die gedrag uit die tweede lysie. Waarom doen my kind nie wat ek wil hê nie? Weet my sierboompie 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 hy dalk net? Indien wel, hoe kan ek hom help om te onthou?

  Hier kan ek die voorbeeld gebruik van ’n vyfjarige sierboompie wat nie haar groente wil eet nie. Dalk is dit net te veel en wil sy nie eers begin nie omdat sy weet dat sy dit nie sal kan klaarmaak nie. Onthou dat molshoopgrootte probleme vir sierboompies soos berge lyk. Ek moet vir haar presies uitspel hoeveel happies van watter groente sy moet eet. As sy weet sy hoef net twee happies van twee verskillende groentesoorte elk te eet voordat sy enige van haar ander kos of nagereg mag eet, lyk dit baie minder skrikwekkend. As sy dus nie die vier happies groente eet nie, mag sy nie verder van die ander kos eet nie. Sy mag dit met water of melk “afsluk” as sy wil, maar geen van die volgende sal toegelaat word nie: Woorde soos “jiggie”, “sies” of “gagga”, nare gesigte, geluide of klagtes oor die kos. As sy eet wat sy moet op hierdie goedgemanierde wyse, kies sy die nagereg vir die volgende spesiale ete of sy ontvang ’n plakkertjie op ’n beloningskaart. Wanneer daar genoeg plakkertjies is (byvoorbeeld tien oor ’n periode van drie weke) mag sy iets spesiaals gaan geniet, byvoorbeeld ’n sjokolade *sundae* by *McDonalds*.

- Dink oor die gedrag in die derde lysie, en besluit hoe jy dit wil beloon. Die sierboompie gaan so bewus wees van alles wat hy nie reg of goed genoeg doen nie dat hy hierdie deel van positiewe dissipline baie nodig het. Dit moet ’n swart op wit bewys wees van dit wat hy reg doen sodat hy gereeld daarna kan kyk wanneer hy voel hy misluk iewers anders. Ek stel beslis vir jong sierboompies ’n beloningskaart met sterre of plakkers voor. Beskryf die goeie gedrag in sterk woorde bo-aan hierdie kaart, byvoorbeeld: “Jou kamer is ’n voorbeeld! Jy het jou beste werk gelewer! Jy is ’n helpertjie duisend!” Sierboompies hou nie daarvan wanneer jy sulke dinge voor ander mense vir hulle sê nie, maar as dit iewers geskryf staan, lees hulle dit herhaaldelik om hulle selfbeeld op te bou. Vir ouer sierboomkinders stel ek briefies voor. Skryf ’n kort nota wat wys wat jy raak-sien en waardeer en plak dit waar hulle dit kan ontdek soos aan hulle bed se kopstuk of teen hulle kasdeur.

- Spring nou in en voer deur wat jy gekies het. Onthou om so positief moontlik te bly. Maak seker dat hierdie dissiplineplan nie die middelpunt van julle verhouding en kommunikasie is nie. Praat oor ander dinge, gee baie onvoorwaardelike liefde selfs wanneer dit sleg gaan met jou plan. Jou kind is meer as sy suksesse of mislukkings.

Merk elke keer die strawwe of gevolge hieronder met een van die volgende letters, en vergelyk jou antwoorde met ander volwassenes s’n of met myne wat ek onderaan gee. Skryf ook elke keer neer hoe jy sou optree en bespreek dit met nog ’n volwassene:

W vir **wrede** strawwe of wraak wat die kind onnodig gaan seermaak.
K vir logiese, **konsekwente** gevolge waaruit die kind gaan leer.
O vir ’n **onregverdige** straf wat niks met die oortreding te doen het nie.
G vir strawwe of gevolge wat te **gevorderd** is vir ’n kind van die betrokke ouderdom. Dit oorskat sy vaardighede, redenasievermoë of morele ontwikkeling.
R vir ’n **regverdige** straf, wat egter nie vir die kind veel gaan leer oor die gevolge van die optrede en korrekte toekomstige optrede nie.
B vir ’n gevolg wat jou kind eintlik teen die gevolge van haar optrede **beskerm**, in plaas daarvan om haar daaruit te laat leer.
D vir ’n **dom** idee wat volgens jou juis die gedrag gaan laat terugkom, aanhou of vererger.

1. Die sesjarige sierboompie het 'n glas van die tafel afgestamp. Dis flenters en daar is melk op die mat. Dit is die derde keer hierdie week!
a. Maak 'n nuwe reël dat sy van nou af nie aan tafel iets te drinke gaan kry nie, tot sy oud genoeg is om nie meer glase om te stamp nie. Wanneer sy dors is, moet sy in die kombuis gaan drink.
b. Gee vir haar rubberhandskoene, 'n skoppie, besempie en 'n vloerlap en laat haar skoonmaak so goed as sy kan. Sit 'n *coaster* voor haar bord en maak 'n reël dat sy van nou af altyd haar glas daarop moet sit. As haar glas op die rand van die tafel neergesit word, gaan jy dit wegneem. Sy sal eers na ete in die kombuis kan gaan klaar drink.
c. Gee haar pak, want sy het mos nou nie geleer uit die afgelope twee ongelukke nie. Jy het toe vir haar gewaarsku om nie haar glas op die rand van die tafel te sit nie, en sy het dus nou genoeg kanse gehad.
d. Laat haar werkies in die huis doen om geld te verdien vir die vervanging van die glas.
e. Ek sou

2. Die vierjarige sierboompie het belowe om die kamer te gaan opruim voor storietyd vanaand. Toe jy vra of dit gedoen is, antwoord hy "Ja, Pa!" maar by nadere ondersoek ontdek jy alles is onder die bed ingevee.
a. Jy vat al die speelgoed onder die bed uit en sluit dit 'n maand lank toe sodat hy kan leer om sy speelgoed beter te versorg.
b. Jy verbied hom om môre met enige van daardie speelgoed te speel en jy laat hom môre-aand sy ander speelgoed beter opruim.
c. Jy gee hom pak, want hy het vir jou gejok en leuens is 'n ernstige saak.
d. Jy laat hom alles uithaal en op die regte plekke bêre en omdat dit nou ekstra tyd geneem het, is daar geen slaaptydstorie nie.
e. Ek sou

3. Die twaalfjarige sierboompie het by 'n maat gaan kuier en toe jy vroeg opdaag om hom op te laai, sien jy daar is geen volwassenes in die huis nie en die kinders kyk 'n DVD met 'n ouderdomsbeperking van sestien.
a. Jy wag daar totdat die ouers huis toe kom en vat hulle aan, want dit is eintlik hulle skuld dat daar nie toesig is nie, daarom behoort jou kind nie gestraf te word nie. Jy gee wel op pad huis toe vir jou kind 'n sedepreek oor ouderdomsbeperkings.
b. Jy maak 'n reël dat jou kind voortaan nie by die maat se huis mag gaan kuier nie en net onder jou toesig die maat mag oornooi na julle huis.
c. Jy gebruik van jou kind se sakgeld om dieselfde DVD uit te neem en verwag dat jou kind saam met jou daarna kyk en die inhoud krities bespreek. Hy moet ook 'n bevredigende plan aan die hand doen vir wat hy gaan doen as volwassenes die huis verlaat terwyl hy elders kuier en wat hy gaan doen wanneer maats ongesonde of onwettige vermaak voorstel.
d. Jou kind mag 'n maand lank geen TV, video's, DVD's of flieks kyk nie sodat hy kan besef dat dit 'n voorreg is wat hy nie mag misbruik nie.
e. Ek sou

4. Jou tweejarige sierboompie kerm onophoudelik vir 'n roomys nadat die roomyskarretjie verby julle huis gery het.
a. Jy gee hom pak omdat jy al drie keer nee gesê het en hy weier om op te hou huil.
b. Jy sê maar net duidelik "nee" en neem hom ferm maar vriendelik kamer toe om daar klaar te huil. As jy vermoed hy is regtig honger, gee jy vir hom iets gesonds in die plek van 'n roomys sodra hy weer kalm is.
c. Jy sê hy moet eers ophou huil en gaan koop dan vir hom 'n roomys sodat hy kan leer dat hy niks kry wanneer hy huil nie, maar kry wat hy wil hê wanneer hy ophou huil.
d. Verduidelik waarom hy dit nie mag kry nie – dis te kort voor etenstyd, hy is sensitief vir suiwel, hy het al vandag te veel suiker geëet en dit maak hom hiperaktief, ensovoorts. Hou dan maar net voet by stuk, en weier om dit te koop.
e. Ek sou

5. Jou elfjarige sierboompie druip 'n EBW-toets. Na 'n rukkie kom dit uit dat hy die papier verloor het waarvanaf hy moes leer en te bang was om weer een te vra. Hy het toe die verkeerde werk geleer.
a. Jy verwag dat hy vir die onderwyser gaan vertel wat gebeur het en hom moet vra of hy die toets mag oorskryf of 'n taak mag doen om sy punte aan te vul.
b. Jy hok hom vir 'n week omdat hy nie sy belangrike papiere behoorlik opgepas het nie.
c. Jy doen niks want jy voel hy het mos sy les geleer – die slegte punte is genoegsame straf.
d. Jy laat hom ekstra ure voor sy EBW-boeke deurbring, want hy moet vir die volgende toets 80% behaal om op te maak vir die slegte punte. As hy dit nie regkry nie, gaan hy swaar gestraf word.
e. Ek sou

6. Jou vyftienjarige sierboompie los oral in die huis 'n spoor van vuil skottelgoed, skoolboeke en klere, en sy praat terug wanneer jy haar daaroor aanspreek.

a. Jy neem haar selfoon en die TV uit haar kamer weg sodat sy kan besef hoeveel voorregte sy het.
b. Jy hok haar elke Saterdagoggend om 'n bondel wasgoed te was, die kombuis netjies te maak en al haar skoolgoed op te ruim, behalwe as sy die hele week lank niks laat rondlê het nie.
c. Jy verduidelik dat jy, die huishulp en die boeties en sussies agter haar sal opruim, maar dat jy vir elke ding wat julle op 'n verkeerde plek optel R2 van haar sakgeld gaan aftrek as betaling vir julle moeite.
d. Jy skep vir haar kos op dieselfde vuil bord, gee vir haar koeldrank uit dieselfde vuil glas, gee die klere wat rondlê vir 'n liefdadigheidprojek, was niks van haar wasgoed nie en steek die boeke weg wat rondlê totdat sy regkom.
e. Ek sou

7. Jou driejarige sierboompie bars in trane uit wanneer die lussies van die strikke in sy skoenveters nie presies ewe groot is nie. Soms moet jy dit vier of vyf keer oordoen totdat hy tevrede is. Dit maak julle selfs party oggende laat.

a. Jy sê dat dit moeilik is om te doen soos hy dit wil hê. Hy moet kyk of hy dit self kan regkry. Wanneer hy dan agterkom dat hy nie self kan nie, sê jy: "Ek sal jou elke dag help, maar elke dag net EEN keer. Wanneer jy kerm gaan ek nie luister nie – ons gaan net kar toe, want na skoenvasmaak is dit skooltyd." Jy voer dit so deur.
b. Jy gee die skoene weg en koop skoene sonder veters.
c. Jy stuur hom sonder skoene skool toe totdat hy verstaan dat dit regtig nie belangrik is hoe groot die strikkies op sy skoene is nie.
d. Jy sê dat hy nie weer daaroor mag kerm nie, want dit is nonsens, dit maak julle laat en dit is net dogtertjes wat oor skoene kerm. Wanneer hy weer kerm, gaan hy pak kry.
e. Ek sou

Antwoorde:

1 a: G/W	**b: K**	**c: W/O**	**d: R**
2 a: W	**b: D/B**	**c: R**	**d: K**
3 a: B	**b: R**	**c: K**	**d: R**
4 a: W	**b: K**	**c: D**	**d: G**
5 a: K	**b: O**	**c: R**	**d: W**
6 a: O	**b: W**	**c: B**	**d: W**
7 a: K	**b: B/D**	**c: W/G**	**d: W/O**