

VIR JOU EN JOU MENSE

LIG

SOMER/KERSFEES 2021

Tatjana Schoenmaker
'n Goue hart vir God

Bekendes oor die
Kersfees
wat hulle altyd sal onthou



LAATONTBYT-IDEES VIR DIE VAKANSIE

PRYS: R59,90 (BTW ING) SOMER 2021
Numër (belasting uitgesluit): R50,43



'n Tydskrif met Christelike inhoud wat verryk en inspireer

HOU OP TYD MORS!
Begrawe vrese, sit sosiale media – en vergewe

Só het ons in die **Covid-19-tyd** kop bo water gehou 12 predikante vertel

Help!
My ouers meng in

Mooimaak se **CLARE**
My passie is om ander te laat

blom

Idee vir **planeetvriendelik geskenke**

JOU GESIN

- Die nuwe jaar wink - 12 gebede vir jou gesin
- Jou kind se swak akademiese jaar - Só probeer julle weer
- My kinders woon oorsee - Ouers vertel hoe om die hartseer beter te maak

“Vir ons is ’n Seun gebore, aan ons is ’n Seun gegee; Hy sal heers, en Hy sal genoem word: Wonderbare Raadsman, Magtige God, Ewige Vader, Vredevors.”

- Jesaja 9:5

A young boy with brown hair and glasses is shown in profile, looking towards the left. He is positioned on the right side of the frame, with his face partially visible. The background is a dark, textured surface, likely a chalkboard, with some faint white markings. The overall mood is contemplative and focused.

*‘Kom ons
probeer
weer,
my kind’*

Die jaar lê op sy rug, en terwyl die rapporte op jul vriende se yskas pryk, steek jou kind haar vorderingsverslag in 'n donker hangkas weg. Hoe nou gemaak, Mamma? Hoe help jy jou kind om weer te probeer?

DEUR MARETHA BOTES

Jou kind se skouers hang, want akademies gesproke het dinge die afgelope jaar nie verloop soos julle beplan het nie.

En jy sê saggies vir jousef: "Hou, hart, hou!" Want jy weet dat om 'n kind deur 'n teleurstelling te begelei geen maklike taak is nie.

Indien dié spesifieke situasie lomp en sonder die nodige sensitiwiteit benader word, kompliseer dit die reuseteleurstelling van swak punte. 'n Ouer se verkeerde hantering van hierdie netelige kwessie kan trouens 'n hele reeks negatiewe gevolge hê – waarvan nie die minste nie die saadjies vir 'n swak selfbeeld.

Dalena van der Westhuizen is die medestigter van BrainAbility; sy is ook 'n kognitiewe ontwikkelingspesialis. Sy sê dis allereers belangrik om die kernoorzaak van 'n swak jaar te probeer vasstel. Om as 't ware die "hoekom" daarvan te bepaal.

"Dis vir alle ouers moeilik om toe te kyk hoe hul kind sukkel. Veral as die kind hard probeer. My hart breek elke keer as ek met 'n kind werk wat 'n 'slegte jaar' beleef het, want ongelukkig vind baie kinders (en hul ouers) dit moeilik om 'n onderskeid te tref tussen 'ek is sleg' en 'dit was bloot, akademies gesproke, 'n slegte jaar of 'n slegte eksamen'."

Ondersteun die kinders só

- **Pasop vir toksiese positiwiteit.** Dit deug nie om bloot te sê "alles sal oukei wees" of "toemaar, dis nie so erg nie". Só word jou kind se teleurstelling en angsgevoelens oor die slegte jaar nie voldoende hanteer nie. Maak seker julle praat oor wat gebeur het. Jy moet weet hoe die mislukking jou kind laat voel. Gee die emosies 'n naam, en verskaf 'n konteks aan die gevoelens.
- **Moenie verwyf nie** – nie jousef, jou kind, die skool of die onderwysers nie. Wat gebeur het, het gebeur. "Dis belangriker om eerder kalm vas te stel of daar 'n enkele faktor of 'n kombinasie

van faktore is wat tot die slegte jaar en die teleurstellende eksamenuitslae gelei het," sê Dalena. "En die gesin moet saam besluit wat gedoen kan word om die nodige veranderinge aan te bring wat die kind sal ondersteun."



Delf 'n bietjie dieper in die volgende:

- Het jou kind werklik hard probeer, maar dis 'n kwessie van die insette en die uitsette wat nie met mekaar ooreenkom nie? Of is die teleurstellende jaar dalk maar die gevolg van nie-hard-genoeg-probeer-nie?
- Weet jou kind hoe om te studeer? Onthou: Om bloot deur inligting te lees en dit te herlees, beteken nie dat daar leer plaasvind nie.
- Kon jou kind byhou met die daaglikse huiswerk? Is daar nie dalk te veel buitemuurse bedrywighede wat met die studietyd inmeng nie?
- Watter tyd van die dag doen jou kind huiswerk en studeer vir toetse en eksamens? Is dit miskien te laat in die dag of aand sodat doodgewone moegheid 'n rol speel? Stel jou kind dalk uit tot op die nippertjie?
- Eet en drink jou kind genoeg deur die dag?
- Kry jou kind genoeg slaap?
- Is die teleurstellende punte werklik swak? Of is dit bloot volgens jou só? >>



Is jou verwagtinge redelik? Is dit nie dalk onrealisties hoog nie?

- Wat dink jou kind self oor die moontlike oorsake van die swak punte of slegte jaar? Wat, dink die kind, sal vir 'n verbetering sorg?

Kognitiewe vaardighede is die sleutel

'n Reusegedeelte van die leerproses se sukses lê by die kind se kognitiewe vaardighede. Laasgenoemde is die funksies wat ons brein gebruik om inligting in te neem, dit te prosesseer, dit weg te bêre en dit later te herroep.

Dis met ander woorde die breinvaardighede wat jy gebruik om te leer, te lees, te redeneer, te onthou. Dis ook hoe jy wiskunde doen, op jou voete dink, en konsentreer.

Ouers wat na antwoorde soek vir hul kind se leerprobleme of akademiese frustrasies se eerste gedagte is gewoonlik aan iets soos studiemetodes, arbeidsterapie, tutors of harder werk. Navorsing wys egter uit dat ongeveer 80% van alle leerprobleme die gevolg is van swak kognitiewe vaardighede. Bloot 'n enkele swak kognitiewe vaardigheid kan leer-, lees-, geheue- en konsentrasie-frustrasies veroorsaak.

"Die goeie nuus," sê Dalena, "is dat kognitiewe vaardighede verbeter

en versterk kan word. Wat dus nodig is, is om eerstens vas te stel watter kognitiewe vaardigheid of kombinasie van vaardighede die probleem veroorsaak. En tweedens: om daardie probleemgebied te versterk deur middel van 'n kognitiewe ontwikkelingsprogram."

As swak punte deel van 'n siklus word

Karin Smith is 'n sielkundige in Springs. Sy sê 'n bekommerde ouer moet betyds intree en 'n ondersteuningstelsel skep voordat daar 'n negatiewe spiraal van swak prestasie en negatiewe begin vorm.

"Indien kinders herhaaldelik swak punte en negatiewe beleef, sal dit 'n negatiewe invloed op hul selfbeeld hê. Dié kinders sal later glo hulle kan met niks slaag nie. Mettertyd gaan hulle ook nie meer probeer om suksesvol te wees nie.

"Nou vorm daar 'n negatiewe spiraal – en die negatiewe terugvoer sal negatiewe resultate tot gevolg hê indien die ouers nie positief daarop reageer nie.

"Opeenvolgende mislukkings wat nie deur die ouers hanteer word nie, kan tot depressie by die kind lei, en angs en ander emosionele probleme tot gevolg hê.

"En dit," sê Karin, "kan 'n kommerwekkende impak op jou kind se toekomsverwagting maak."

pier en skryfbehoeftes beskikbaar is.

- **Voordat jy begin studeer:** Skakel jou selfoon af! En bêre dit in 'n laai of 'n kas of in die vertrek langsaan. (En Pa en Ma, as julle met die huiswerk help, geld dié reël vir julle ook.) Daar is studies wat bewys dis nutteloos om bloot jou foon se "stil"-knoppie te druk of selfs om dit om te draai; jou aandag word steeds afgetrek.
- **Maak seker jy kry genoeg slaap.** Hou by jou normale slaaptydroetine, en moenie probeer om tydens toetsreeks en eksamens langer ure te leer ten koste van jou gewone slaaptyd nie. Jou brein het die slaap nodig om inligting te konsolideer. Slaap vorm dus 'n belangrike deel van die studieproses.

Doelwitte

"Dis belangrik," sê Karin, "om saam met jou kinders aan doelwitte te werk. Maar om dit dan op só 'n wyse te doen dat hulle weet hulle volg hul eie doelwitte na en nie jounie nie."

Doelwitstelling is 'n lewensvaardigheid wat ouers hul kinders kan aanleer – en dit kan só werk:

Eerstens is dit belangrik dat ouers en kinders saam die doelwitte opstel. Jou kinders moenie voel dat hulle jou doelwitte najaag nie; hulle moet self 'n inherente behoefte toon om die doelwit te bereik.

Wanneer die kinders hul doelwitte stel (al is dit met jou leiding), aanvaar hulle eienaarskap daarvan. Dit behoort hulle in staat te stel om verantwoordelikheid te neem vir die (nuwe) planne om die doelwitte te bereik.

DOELWITTE MOET

- **spesifiek wees.** Daar moet duidelikheid wees oor wat bereik wil word.
- **meetbaar wees.** Daar moet 'n element in die doelwit wees wat kan meet of dit wel bereik is. Karin sê 'n bepaalde doelwit moet dus nie iets wees soos "ek gaan my punte verbeter" nie. Dit moet eerder meetbaar gestel word, en byvoorbeeld aandui met hoeveel persentasiepunte jy wil verbeter.
- **realisties wees.** Dit moet met ander woorde binne die kind se bereik wees. Uiteraard beteken dit dat die kind se potensiaal en omstandighede in ag geneem moet word.
- **tydgebonde wees.** Daar moet 'n sperdatum aan die doelwit gekoppel word. 'n Voorbeeld van 'n goedgeformuleerde doelwit lui só: "Ek gaan my wiskundepunte in die derde kwartaal met vyf persent verbeter deur elke dag my wiskundehuiswerk te doen." 📅

Raad vir die jong student

- **Beplan.** Kry 'n kalender of druk een uit, en skryf die toets- en eksamendatums daarop neer. Plaas die kalender op 'n plek waar dit duidelik sigbaar is. Volgens Dalena is 'n mens meer geneig om by jou beplanning te hou as jy dit elke dag kan sien. Omdat jy weet wat om te verwag, voel jy meer in beheer.
- **Breek die studieproses af in realistiese, doenbare dele.** Neem in ag hoe lank dit jou gewoonlik neem om op 'n gemaklike manier vir 'n bepaalde vak te studeer, en bereken só wanneer jy moet begin. Breek dit dan op (daaglik of op sekere dae van die week) en merk hierdie studietyd op jou kalender.
- **Rig 'n spesifieke studiehoekie in** en maak seker dat die nodige boeke, pa-