



Eenheid 10: Die afleer van die afknougewoonte

Graad 6

Week 4: 11 Mei 2020

DIE AFLEER VAN DIE AFKNOUGEWOONTE (BL.65-66)

- Daar is 'n goeie kans dat almal van ons al afknougedrag ervaar het.
- Afknouery is **sleg** en **nadelig** vir die persone wat afgeknou word sowel as vir die bullebakke self.
- Bullebakke leer gewoonlik by ander hoe om af te knou en dit word 'n slegte gewoonte of gedragspatroon.



Hoe om 'n afknougewoonte af te leer:



1. Maak 'n lys van die redes waarom jy ander afknou.

Sommige redes vir afknougedrag is dat dit jou magtig laat voel, of dalk is jy bang dat as jy nie iets gemeen sê nie, die ander persoon jou sal afknou.

Hoe om 'n afknougewoonte af te leer:

A yellow arrow with a black outline, pointing to the right.

2. Vra vriende en familie om jou te help om die afknougewoontes af te leer.

Hulle kan dalk geskok of verbaas wees, maar hulle sal jou ondersteun waar hulle kan.

Hoe om 'n afknougewoonte af te leer:

3. Probeer nuwe dinge.

Begin 'n nuwe stokperdjie of sport. Kreatiewe of fisiese aktiwiteite kan jou aandag weglei van negatiewe gedagtes en gedrag.

Hoe om 'n afknougewoonte af te leer:

A yellow arrow with a black outline, pointing to the right.

4. Vra om verskoning vir die mense wat jy afgeknou het.

Sê vir hulle dat jy die gewoonte wil afleer en dat jy hulle op geen manier weer sal seermaak nie.

Hoe om 'n afknougewoonte af te leer:



5. Moenie mense forseer om jou te help nie.

Gee hulle tyd om self te besluit of hulle jou vriende wil wees.

Hoe om 'n afknougewoonte af te leer:

A yellow arrow with a black outline, pointing to the right.

6. Keer ander om mense af te knou.

Wanneer jy iemand anders se afknougewoonte probeer keer, sal jy outomaties probeer om nie dieselfde te doen nie.

Leesstuk oor hoe Xolani die afknougewoonte afgeleer het

Xolani het 'n baie goeie humorsin. Hy onthou grappe maklik en hou daarvan om sy vriende en familie/gesin met al sy snaakse sêgoed en grappe te vermaak. Hy hou daarvan om komedies op TV te kyk en maak dikwels die akteurs na. Hy is nogal 'n gewilde seun op skool, want die leerders hou daarvan om te luister hoe hy praat en grappe vertel.

Party leerders is egter bang vir hom. Hy kan mense verleë en minderwaardig laat voel deur net 'n grap oor hulle te maak. Wat dit erger maak, is dat hy dit altyd doen wanneer hy leerders as toeskouers het wat lag vir wat hy sê. Dit laat sy slagoffers verneder en minderwaardig en sleg oor hulself voel, en maak hulle seer.

Eendag gaan Xolani na die speelgrond waar sy Graad 1-sussie, Pumi, besig was om te speel. Sy ma het per ongeluk albei hul kosblikke in Xolani se sak gepak. Hy wou sy suster vind om haar kosblik vir haar te gee.

Hy kyk die groep leerders deur en sien sy sussie saam met 'n groep vriende. Van ver af hoor hy 'n gelag en hy is bly om te sien dat sy sussie soveel vriende het. Toe hy nader gaan, sien hy egter die uitdrukking op Pumi se gesig. Sy lyk verleë, bang en baie hartseer. Hy hoor 'n Graad 3-seuntjie sê, "Pumi is so klein, sy kan nie eens stort nie, want sy kan dalk per ongeluk in die drein afspoel." Die groep lag en wys vinger na haar. Hy gaan voort: "Pumi is so lelik dat net haar ma vir haar kan liefhê." Weer eens lag die groep kinders.

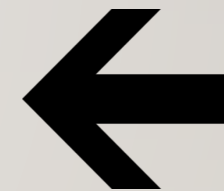
Xolani het onmiddellik gereageer en na sy sussie gehardloop om haar te beskerm en te troos. Hy sou nie toelaat dat enigiemand sy suster so afknou nie! Xolani het die Graad 3-seuntjie en die graad-eens berispe en die insident aan Pumi se klasonderwyseres, mev. Hassim, gerapporteer. Mev. Hassim het die geval ernstig opgeneem en gesê dat sy dit aan die skoolhoof sou rapporteer en dat hulle die leerders sou inlig oor die gevare van afknougedrag.

Toe Xolani daardie aand in die bed lê, het hy nagedink oor alles wat gedurende die dag gebeur het. Hy was nog ontsteld oor hoe verwee sy sussie was en kon hom nie voorstel dat enigiemand haar sou wou seermaak nie. Skielik onthou hy 'n ander meisie se gesig; die meisie met wie hy die vorige dag die spot gedryf het. Hy het homself probeer oortuig dat dit onskadelike pret was, maar dan onthou hy weer sy sussie se gesig. Hy was besig om vir homself te jok. Dit was nie onskadelike pret nie en hy was ook 'n bullebak.

Die volgende oggend het Xolani met sy ma gepraat en haar vertel dat hy ook 'n bullebak was. Hy gebruik sy talent met woorde en sy humor om ander te verneder. Xolani se ma het vir hom gesê dat die besef dat 'n mens iets verkeerd doen en ander seermaak die eerste stap is om die afknougewoonte te laat staan. Xolani het gesê, "Ek het nooit gedink ek is 'n bullebak nie. Ek het altyd gedink ek maak goeie grappe soos wat ek altyd op TV sien. Ander mense hou van my omdat ek goeie grappe maak."

Xolani se ma het geantwoord, "Jy het gister iemand gekeer wat jou suster afgeknou het omdat jy gesien het hoe seer dit haar maak. Wanneer jy iemand anders se afknougedrag stop, beweeg jy self weg van dieselfde gedrag. Ek is so trots op jou, my seun." Xolani se ma het hom omhels en belowe om hom te help om die afknougewoonte af te leer. Dit gaan nie maklik wees nie, het Xolani gedink, maar hy was vasbeslote om dit te doen.

Lees deur die leesstuk
oor hoe Xolani 'n
afknougewoonte
afgeleer het op bl.66.



Ken jy dalk iemand wat 'n afknougewoonte kon afleer?

ONTHOU:

Om iemand af te knou of om afgeknou te word, kan ernstige nagevolge hê.

Dit is baie belangrik dat jy afknougedrag by jou juffrou/meneer, mamma, pappa of enige iemand wat jy vertou aan te meld.

