

# BYLAAG 1

## TOESTEMMINGSBRIEF AAN OUERS

**Geagte Mnr en Mev X**

Tyd tik onherroeplik verby. Sommer nou die dag nog het u seun sy eerste tree op skool gegee. Nou is hy in die pylvak van sy skoolloopbaan. Die jaar wat voorlê is dan ook vol uitdagings. My wens vir u is dat al u en u kind se ideale in hierdie jaar verwesentlik sal word.

U seun het gedurende sy hoërskoolloopbaan bewys dat hy 'n hoëprofiel adolessent is. Om met oorgawe 'n betekenisvolle lewe te leef, word egter in die snelveranderende tyd waari n ons leef, 'n al groter kuns.

Ek is tans besig met my doktersgraad in sielkunde. In 'n praktiese deel van my studie is ek besig met die saamstel van 'n lewensvaardigheidsprogram vir hoëprofiel-adolessente. Agt hoëprofiel-adolessente sal deel van hierdie lewensvaardigheidsprogram vorm. Ek wil graag u kind deel van hierdie program maak. Ek vertrou dat hierdie program die suksesgrafiek in u kind se lewe verder sal laat styg en dat u kind 'n nog meer betekenisvolle lewe sal lei. Die program se dividende sal ook in u kind se lewe vorentoe, vrug afwerp.

Die program sal onder meer behels dat ek en u kind 'n gespreksverhouding sal opbou rondom uitdagings en krisisse wat u kind in sy lewe mag ervaar en waar ons saam kan werk aan bepaalde koersaanpassings. Alle gesprekke sal as vertroulik beskou word. Die gesprekke sal egter altyd op band opgeneem word. Voorts sal 'n dagprogram in die afsienbare toekoms aangebied word.

U kind sal op geen stadium in my proefskrif geïdentifiseer word nie en sal u kind se anonimiteit dus gerespekteer word. My studie onderneem ek by die Universiteit van Suid-Afrika onder leiding van Prof JM Nieuwoudt.

Ek vertrou dat my betrokkenheid by u kind positief sal neerslag vind in u kind se suksesbelewing. Ek versoek u dan om asseblief die aangehegte vorm in te vul en saam met u kind na my toe terug te stuur. U kan my ook gerus kontak by enige van die onderstaande nommers as u met my in gesprek wil tree of as u enige vrae het.

**DEWALD STRYDOM**

(SELFOONNOMMER)

(HUISTELEFOONNOMMER)

(E-POSADRES)

Hiermee gee ek, ....., ouer van xxxx ,  
toestemming / nie toestemming nie dat hy aan die lewensvaardigheids-  
program van Dewald Strydom, wat deel van sy doktorale studie in  
sielkunde uitmaak, mag deelneem / nie mag deelneem nie.

.....  
HANDTEKENING

.....  
DATUM

## BYLAAG 2

### UITNODIGINGSBRIEF NA DAGPROGRAM

***Beste X!***

Hou moed, dit is amper vakansie! Ek vertrou dat die eksamens sover goed afgeloop het. Sterkte met die laaste skof.

Baie dankie vir die gespreksverhouding wat ons kon opbou gedurende hierdie jaar. Na aanleiding van my gesprekke met jou en die ander leerders kon ek heelwat data versamel. Dit het tot interessante navorsing gelei wat op 'n lewensvaardigheidsprogram uitgeloop het. Hierdie program het ten doel om die pad vir 'n betekenisvolle lewe aan te dui.

Die datum soos reeds met julle gereël vir ons gespreksessie is x\*. Ons vertrek vanaf die skool om 8:30 die oggend na 'n konferensiefasiliteit in Pretoria. Die program sal min of meer soos volg daar uitsien:

Vertrek vanaf skool :	08:30
Inleidende sessie :	09:00
Koffie / Tee	09:40
Sessie 2 :	10:00
Pouse	10:55
Sessie 3 :	11:05
Ete :	12:00
Sessie 4 :	12:40
Koffie / Tee	13:40
Sessie 5 :	14:00
Vertrek terug :	15:30

\* Die datum word nie hier vermeld nie om die anonimiteit van die adolessente verder te verhoog. Sodoende word die jaar waarin hulle in matriek was, nie verrai nie.

Ons sal terug wees by die skool teen 16:00. Die drag is informeel en jy vat net jousef saam. Skryfbenodighede word voorsien.

Geniet solank 'n welverdiende vakansie.

MNR DEWALD STRYDOM  
(Selfoonnommer)  
(Huistellefoonnommer)  
(e-posadres)

## **BYLAAG 3**

### **FIKTIEWE TYDBENUTTINGSOEFENING**

#### **Beste X!**

Tyd is 'n kosbare kommoditeit!

Die benutting van tyd is een van die belangrikste voorvereistes vir 'n suksesvolle lewe en onderlê dit ook 'n gemotiveerde lewenswyse. Ek vertrou dat jy vandag toegerus is met die nodige vaardighede sodat jy tyd van nou af sodanig sal benut dat jy die doelwitte wat jy in jou lewe gestel het, sal bereik.

Hier volg nou 'n oefening om jouself solank fiktief in 'n scenario te plaas sodat jy geprikkel kan word om die tydbenuttingsvaardighede toe te pas. Deur fiktief met hierdie scenario te speel, raak jy sommer gerat vir die werklike lewe.

Hier volg die scenario waarop jy 'n respons moet neerskryf na aanleiding van die gestelde vraag:

Dit is die Maandag van die tweede week van die derde kwartaal van jou matriekjaar. Die volgende sake rig alles in hierdie spesifieke week 'n appèl tot jou tyd:

- Jy hoor Maandagoggend dat jy Donderdagoggend 'n Chemietoets skryf wat vir jou portefeuljepunt tel.
  
- Woensdagoggend lig jou Wiskundeonderwyser jou in dat jy die eerskomende Maandag 'n groot Meetkunde toets skryf.
  
- Die Graad 11 en Graad 12 leerders wil 'n vriendskaplike netbal- / rugbywedstryd teen mekaar speel die Woensdagmiddag vanaf 15:00

tot 16:00. Jy word op die Maandag gevra om in die Graad 12-span te wees. Julle sal 'n oefening die Dinsdagmiddag vanaf 14:00 tot 15:00 hê as voorbereiding vir die wedstryd die Woensdag.

- Een van jou vriende / vriendinne, wat baie sukkel met Algebra, SMS jou dat hy / sy Maandagmiddag na jou huis toe wil gaan sodat jy hom / haar moet help. Algebra is soetkoek vir jou en jy is net die een wat kan help.
- Donderdagaand is daar kooroefening by die skool vanaf 18:00 tot 20:00 wat jy moet bywoon.
- Jou beste vriende beplan om saam te gaan fliëk en pizza te eet die Vrydagaand. Jy word natuurlik ook genooi.
- Familie van die Kaap af wat julle drie jaar laas gesien het, kom die naweek kuier. Julle gesin beplan om Saterdag saam met die familie 'n uitstappie na die dieretuin te onderneem. Die Saterdag word 'n groot braaivleis tuis beplan.
- Vanweë jou immergroen populariteit en relatiewe groot sosiale vriendekring lui jou selfoon asook huisfoon natuurlik heelwat – baie maal vriende wat sommer net lekker wil “chat”. Jy geniet dit natuurlik ook baie.
- By die huis beskik jou sesjarige kleinboetie en sy maatjies natuurlik oor die vermoë om jou skoon seesiek te laat voel.
- Die rekordeksamen begin oor drie weke!

Jy het duidelik 'n druk program wat wag en 'n aantal interessante keuses om uit te oefen. Maak gebruik van kwalitatiewe en kwantitatiewe tydbenuttingsstrategieë en skryf in die reëls hieronder hoe jy jou tyd sal benut in die week vanaf die Maandag hierbo ter sprake tot en met die Sondag.