

The Leader in Me™

Gids voor Ouders

OBS De Kei



“Elk kind maakt zijn eigen ouders”



“Samen op avontuur
groeï iK vol vertrouwen
naar mijn EIgen succes”

Welkom

Hoe werkt dit boek:

Deze gids is gebaseerd op het gedachtegoed van "The seven Habits" de 7 gewoonten van succesvolle mensen van Stephen R. Covey. In deze gids leest u wat de 7 gewoonten inhouden en wat ze voor u en uw kind kunnen betekenen bij de opvoeding en vorming thuis en op school. Deze gids bevat een samenvatting van de 7 gewoonten en daarna wordt iedere gewoonte besproken



middels theorie  en diverse opdrachten  voor jonge en oudere kinderen. Verder is voor de verdieping een lijstje met boeken en websites toegevoegd.

Waarom dit boek:

U bent heel belangrijk voor uw kind. U geeft ze waarden en normen mee en u geeft het goede voorbeeld hoe u wilt dat uw kind in het leven staat. Uiteraard moeten de keuzes die kinderen maken passen binnen de regels van het gezin en de groepen waarbij ze horen. Soms zijn moeten dingen gewoon gebeuren en zijn ze zoals ze zijn. Met de 7 gewoonten leert kind om zijn of haar eigenheid, persoonlijke kracht en talent in te zetten om verbinding met anderen te maken. Dit zijn levensvaardigheden die ontzettend belangrijk zijn in deze tijd.

Onze bedoeling:

Wij vinden het belangrijk dat u als ouders bekend bent met de 7 effectieve gewoonten, waarmee uw kind op school wordt gevormd. Deze gids is daarom ook een uitnodiging aan u om samen in gesprek te gaan over wat voor uw kind en zijn of haar ontwikkeling belangrijk is. U als ervaringsdeskundige en wij vanuit de school als onderwijsprofessional.

Kinderen gaan met meer plezier naar school en leren beter als hun ouders betrokken zijn bij de school. Wij denken bij ouderbetrokkenheid vanuit een win-win houding en willen graag eerst echt naar u luisteren om te weten welke aanpak voor uw kind werkt. Samen met u willen we synergie creëren en zo zorgen voor een goede schooltijd voor uw kind.

Tips voor het gebruik:

Doe wat past bij u en uw kind

- Verwerk de gewoonten in activiteiten die u nu al doet. Dus niet nog iets erbij, maar een andere manier om hetzelfde te doen.
- Zijn er dingen die u zou kunnen vervangen door belangrijkere activiteiten? U kunt denken aan minder TV kijken en in die tijd iets anders samen doen. Maar u kunt natuurlijk ook aan andere activiteiten denken.
- Hanteer het tempo dat bij u past. U kunt er ineens helemaal induiken of stap voor stap beginnen. In beide gevallen zult u verbeteringen zien wanneer u als gezin de principes navolgt.

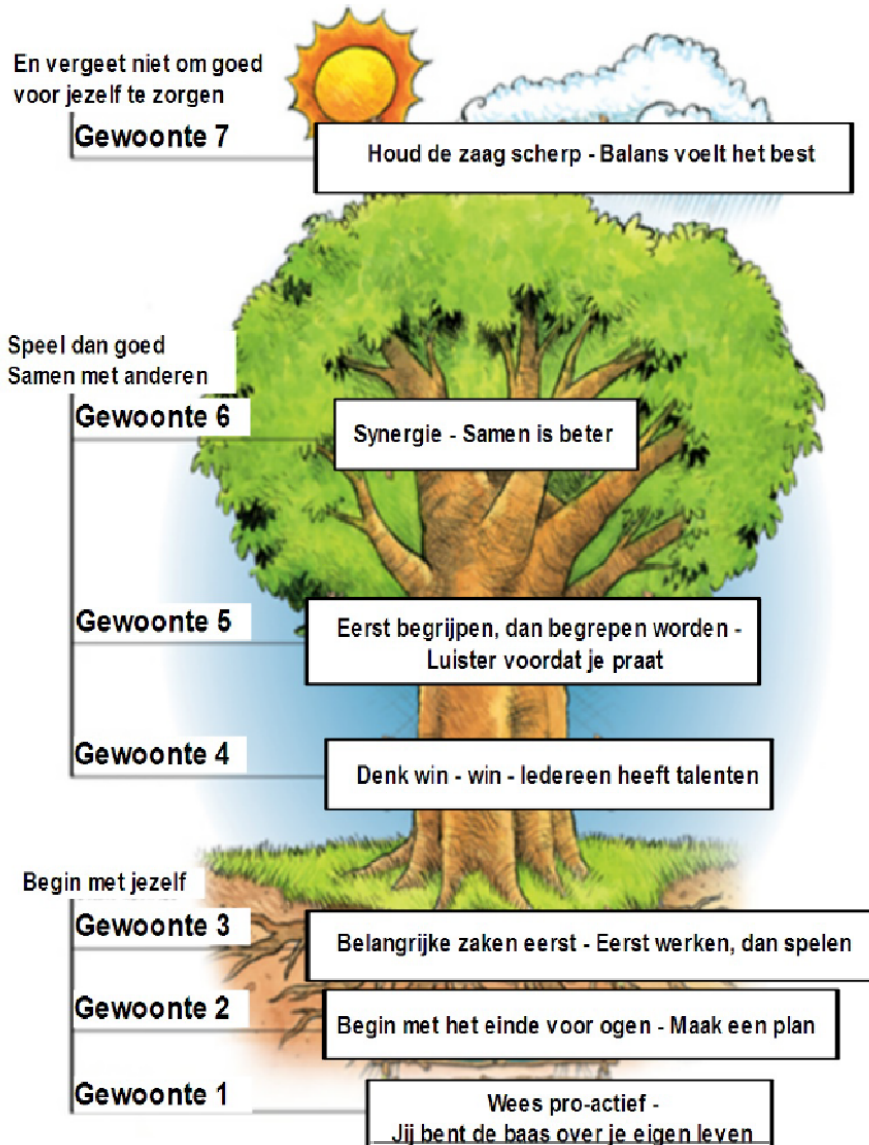
Hou het simpel

Het toepassen van de 7 gewoonten zal het leven thuis makkelijker en gelukkiger maken. Het geheim ligt in het simpel houden.

- Help uw kind om meer verantwoordelijk en zelfstandig te worden door gewoonte 1, 2 en 3.
- Richt u erop om de contacten en samenwerking van uw kind met anderen te vergroten door gewoonte 4, 5 en 6.

De Groeiboom = de boom van de zeven gewoonten

In school en in iedere klas hangt de boom van de zeven gewoonten. Hierin zie je een ontwikkeling als mens van JIJ (afhankelijkheid) naar IK (ik kan het zelf) naar WIJ (we hebben elkaar nodig om elkaar beter te maken).



Een korte uitleg van de 7 gewoonten:

Hieronder vindt u een korte beschrijving van elk van de 7 gewoonten zoals we die ook aan kinderen meegeven.

Gewoonte 1 :wees proactief

Ik ben trots op wie ik ben en weet wat ik wil. Ik ben iemand die nadenkt over wat ik doe en een verantwoordelijk persoon. Ik neem initiatief. Ik kies voor mijn daden, mijn houding en mijn stemming. Ik geef anderen niet de schuld voor mijn verkeerde acties. Ik doe goede dingen zonder dat dit aan mij wordt gevraagd, zelfs als niemand kijkt.

Gewoonte 2: Begin met het eind in gedachten

Ik plan vooruit en maak doelen voor mijzelf. Ik doe dingen die ertoe doen en belangrijk voor me zijn en maak een verschil. Ik ben een belangrijk onderdeel van mijn klas en draag bij aan de missie en visie van de school. Ik zoek naar manieren om een goede burger te zijn.

Gewoonte 3:Belangrijke zaken eerst

Ik besteed mijn tijd aan dingen die belangrijk zijn voor mij. Dit betekent dat ik nee zeg tegen dingen die ik niet zou moeten doen. Ik bepaal wat het belangrijkste is, maak een plan, en volg mijn plan. Ik houd me aan mijn voornemens en taken die ik mezelf opgelegd heb.

Gewoonte 4:Denk Win-Win

Ik zoek evenwicht tussen wat ik wil en wat anderen willen. Ik heb de moed om te zeggen wat ik wil en houd rekening met wat anderen willen. Als er conflicten zijn, zoek ik naar een win-win oplossing door te denken dat we allebei kunnen winnen.

Gewoonte 5: Eerst begrijpen, dan begrepen worden

Ik luister naar de ideeën en gevoelens van andere mensen. Ik probeer de dingen vanuit hun gezichtspunt (paradigma) te bekijken. Ik luister naar anderen zonder hen te onderbreken. Ik luister met volledige aandacht met mijn oren, mijn ogen en mijn hart. Ik vraag door als ik anderen niet begrijp. Ik durf ook mijn ideeën en mening te vertellen, nadat ik de ander heb begrepen.

Gewoonte 6: Creëer synergie

Ik waardeer de sterke punten van andere mensen en leer van hen. Ik kan goed met anderen opschieten, zelfs met mensen die anders zijn dan ik. Ik kan goed samenwerken in grote en kleine groepen. Ik wil de ideeën van anderen begrijpen. Ik weet dat het bij samenwerken niet gaat om mijn idee alleen. Het gaat ook niet om het idee van de ander. We komen samen tot een veel beter idee. Het gaat om de derde oplossingsmogelijkheid. We kunnen samen dingen doen die we apart niet zo goed kunnen.

Gewoonte 7: Houd de zaag scherp

Ik geef mezelf aandacht en zorg dat ik krachtig blijf. Ik zorg voor mijn lichaam door goed te eten, te bewegen en genoeg te slapen (lichaam). Ik leer op veel verschillende manieren en plaatsen, niet alleen op school, maar ook thuis en buiten (hoofd). Ik breng tijd door met familie en vrienden en geef de mensen waar ik van houd aandacht en zorg (hart). Ik neem de tijd om mensen op een betekenisvolle manier te helpen (ziel). Ik houd deze vier onderdelen van mezelf in evenwicht.



Gewoonte 1: Wees Proactief (keuzevrijheid)



“Omdat mijn moeder het koud had, moest ik een sjaal om”

Proactief zijn betekent:

De vrijheid hebben om keuzes te maken en de verantwoordelijkheid te nemen

Je bent verantwoordelijk voor je eigen keuzes en gedrag. Jonge kinderen kunnen gemakkelijk leren begrijpen dat verschillende keuzes tot verschillende resultaten leiden. Het doel is om ze te leren daarover na te denken voordat ze iets gaan doen.

Proactief zijn betekent ook dat ze niet een ander de schuld geven als iets mis gaat.

Voorbeelden:

Thuis kunnen gesprekken gaan over:

- het zorgen voor zichzelf
- het zorgen voor eigen spullen
- het reageren op het gedrag van anderen
- het vooruit plannen
- wat de juiste manier is om iets te doen.
- hoe u als gezin proactief kan zijn.

de Pauzeknop

Stephen Covey stelt dat we allemaal een "*pauzeknop*" nodig hebben. De pauzeknop is iets dat je in staat stelt om een pauze in te lassen tussen wat er met je gebeurt en je reactie daarop. De pauze kun je gebruiken om je reactie te kiezen.

Eigenlijk wil hij daarmee zeggen dat je zou moeten proberen om eerst jezelf als het ware te observeren voordat je een reactie geeft. Dit stelt je in staat om *proactief* te handelen in plaats van *reactief*. Door de pauzeknop te gebruiken geef je jezelf even de tijd om kort na te denken over hoe je wilt reageren op de situatie. Je wordt minder snel meegesleept door het moment - en je doet geen dingen waar je later spijt van krijgt.

Emotionele bankrekening

De emotionele bankrekening staat voor de kwaliteit van de relatie die je hebt met anderen. Je kunt deze bankrekening vergelijken met een financiële bankrekening: je kunt "stortingen" doen, maar ook "opnames".

Stortingen op deze bankrekening kun je doen door proactief dingen te doen die het vertrouwen binnen een relatie bevorderen. Dat kunnen hele kleine dingen zijn, bijvoorbeeld je kind een complimentje geven omdat hij zijn kamer uit zichzelf heeft opgeruimd, of omdat hij zonder morren de hond heeft uitgelaten. Een liedje zingen voor het slapen gaan en een knuffel geven. Doe je reactieve dingen die het vertrouwen verminderen, dan doe je een **opname**. Iedereen reageert wel eens verkeerd op een situatie. Als je moe bent, een slechte dag hebt gehad op je werk, dat wil je nog wel eens heftiger op een situatie reageren dan anders. En dan zeg je mogelijk precies de verkeerde dingen.

Als je heel veel *stortingen* op de emotionele bankrekening hebt staan, is het helemaal niet erg als je zo nu en dan een *opname* doet, want dan is de band met de ander zo dat dit geen negatieve effect zal hebben op jullie relatie.

Beloften doen en nakomen

Het lijkt heel simpel en eigenlijk is het dat ook: als je iets belooft dan moet je het ook doen. Als je je kind belooft om zaterdag naar het pretpark te gaan en het uitje gaat niet door omdat je toch liever naar een voetbalwedstrijd gaat, dan is dat een **opname** van de emotionele bankrekening. Je aan beloftes houden is belangrijk voor een gezin. Als je je aan je beloftes houdt, win je niet alleen het vertrouwen van je kind, maar je kind zelf zal ook eerder gemaakte beloftes nakomen.

Vergeven

Een van de grootste bijdragen die je kunt leveren aan je relaties met andere gezinsleden is *vergeven*. Wie niet vergeeft, blijft slachtoffer. Vergeven is een voorwaarde in een relatie. Als je een ander vergeeft, geef je je vertrouwen en liefde terug.



Activiteiten voor jongere kinderen

Proactief zijn betekent nadenken voor je iets doet. Door middel van een rollenspel kunt u deze vaardigheid oefenen in verschillende situaties. Moedig uw kind aan om stil te staan en de pauzeknop te gebruiken voor hij/zij iets doet.

Hier volgen enkele suggesties; bedenk daarna situaties die direct toepasbaar zijn op het leven van uw kind.

1. In deze situatie bent u de vriend(in) van uw kind.

Zeg dat u een nieuwe beste vriend hebt die dichtbij woont en dat u niet meer met hem/haar wilt spelen. Bied verontschuldigen aan en kijk hoe uw kind reageert.

2. In deze situatie bent u het broertje of zusje van uw kind.

Zeg tegen uw kind dat u zijn/haar favoriete speelgoed per ongeluk kapot gemaakt hebt. Zeg tegen hem/haar dat u denkt dat het niet erg is, omdat hij/zij toch genoeg speelgoed heeft.

3. In deze situatie bent u de rol van uw kind en uw kind speelt uw rol. Zeg tegen uw kind dat u zich "zoooooo verveelt" en dat er niets leuks is om te doen. Klaag erover dat niemand met u wil spelen en dat hij/zij (als ouder) u moet vermaken.
4. Je weet zelf wat wel en niet mag en je kiest zelf of je iets wel of niet doet. En daarna denk je erover na. Was dit de goede keuze. Soms niet en soms wel. Dit kunt u bespreken met uw kind. En evt. bespreken wat kies je de volgende keer.
5. Lees Hoofdstuk 1 van "De 7 Eigenschappen van Happy Kids" met uw kind en vul dan het "Ouderhoekje" in.

Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:

Alexander de Grote – Burny Bos -De Vier Windstreken, Voorschoten, 2000

De kleine muis Alexander de Grote verricht, met een knipoog naar de beroemde daden van zijn menselijke naamgenoot een heel heldhaftige daad. Vermomd als speelgoedbeer misleidt hij de huiskat en zorgt er zo voor dat zijn familie van de hongerdood gered wordt. Zijn kat-en-muisspel bevat zo goed, dat hij zelfs bij de kattenfamilie blijft wonen.

Of "**Je bent Super Jan**" van Harmen van Straaten, het Kinderboekenweekgeschenk van 2013

Jans ouders zijn verdwenen. Zomaar. Het ministerie van Alleenstaande en In de Steek Gelaten Kinderen heeft bepaald dat hij naar een kostschool moet. De situatie is wanhopig. Zal Super Jan zich redden? Een fantasievol en grappig verhaal.



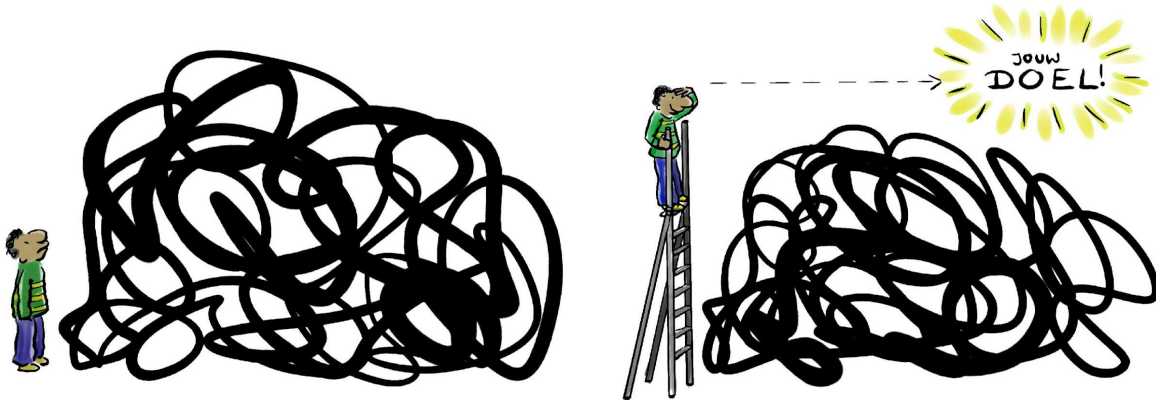
Activiteiten voor oudere kinderen en tieners

Oudere kinderen richten zich meer op leeftijdsgenoten. Een nare opmerking van een vriend(in) kan hun hele dag verpesten en ze kunnen gemakkelijk door hun 'vrienden' worden verleid tot slecht gedrag. Als ouder is het belangrijk hen voor te houden dat ze zelf verantwoordelijkheid moeten nemen voor hun leven en hun keuzes. Het is daarbij ook van belang dat u als ouder uw kind zelf laat leren van zijn/haar fouten.

1. De volgende keer dat uw kind zijn/haar huiswerk vergeet of vergeet voetbalschoenen mee te nemen voor een belangrijke wedstrijd, denk dan goed na voor u te hulp komt. Wat leert u uw kind als u het probleem voor hem/haar oplost?
2. Als uw kind een conflict heeft met een leraar of denkt dat een cijfer onterecht is, moedig hem/haar dan aan een afspraak te maken om het zelf met de leraar te bespreken in plaats van dit voor hem/haar te doen.
3. Sluit een overeenkomst met uw kind om een ongezonde gewoonte af te leren, zoals snoepen of teveel TV kijken. Maak samen afspraken over de start en de voortgang, en neem er voldoende tijd voor.
4. Bespreek met uw kind wat de zaken zijn waarvoor hij/zij door het vuur gaat ten opzichte van leeftijdsgenoten. Zeg daarbij tegen uw kind dat u niet wilt dat hij/zij de dingen zegt die hij/zij denkt dat u wilt horen. U zou een rollenspel kunnen gebruiken om uw kind op discussies met leeftijdsgenoten voor te bereiden.



Gewoonte 2: Begin met het eind in gedachten (visie)



“Hoe hard jij rent met die voetbal doet er niet toe, als je de verkeerde kant oprent”

Begin met het eind in gedachten betekent dat je nadenkt over wat je wilt bereiken voordat je begint. Een recept lezen voor het koken of op een kaart kijken voor een reis is beginnen met het eind in gedachten. Voor jongere kinderen is een legpuzzel een goed voorbeeld; kijk naar het plaatje op de doos voordat je de puzzel begint te leggen.

Gezinsmissie

Een gezinsmissie is een soort grondwet waar uw gezin zich aan houdt en waarop u alle beslissingen in uw leven baseert. Het vertegenwoordigt de doelen en waarden van uw gezin en het stelt u in staat zelf de toekomst van uw gezin vorm te geven.

Missies zijn er in vele soorten en maten. Ze kunnen lang of kort zijn; ze kunnen een gezegde of een gedicht zijn, een foto of een lied. Hoe dan ook, zorg dat het bij uw gezin past.

Begin met de volgende stappen:

1. Bespreek de volgende vragen met uw gezin:

Waar wil ons gezin om bekend staan?

.....
.....

Hoe gaan we met elkaar om?

.....
.....

Welke unieke bijdrage kunnen wij leveren?

.....
.....

Welke grote doelen willen wij bereiken?

.....
.....

Welke unieke talenten en vaardigheden bezitten wij?

.....
.....

2. Brainstorm over ideeën, woorden en termen die in de missie moeten worden opgenomen.
3. Begin met het formuleren van uw missie, maar denk eraan dat het niet in één keer af hoeft te zijn. Blijf eraan werken tot iedereen tevreden is met het resultaat.
4. Geef de missie een prominente plaats in uw huis en moedig het hele gezin aan het een belangrijke rol te geven bij beslissingen of bij conflicten.

Een paar voorbeelden:

Wij willen als gezin respect hebben voor elkaar en elkaars mening;
Wij houden onvoorwaardelijk van elkaar
Wij willen dat ons huis een plek wordt waar wij graag thuis willen komen

De missie van ons gezin is een gekoesterde plaats te zijn, waar liefde, orde, geluk en ontspanning een plaats hebben,
en waar mogelijkheden ontstaan voor iedereen om verantwoordelijk, zelfstandig en wederzijds afhankelijk te worden,
om zo waardevolle doelen te bereiken.

Als u hierover meer wilt weten: extra voorbeelden van gezinsmissies en een werkblad waarmee u uw eigen missie kunt creëren zijn te vinden op www.franklincovey.com (engelstalig).





Activiteiten voor jongere kinderen

1. Gewoonte 2 is een goede basis voor activiteiten in het kader van doelen formuleren. Kies als gezin (of met een enkel kind) een gebied uit waar verbeteringen op nodig zijn. Formuleer het doel en daarna de specifieke stappen die naar het doel leiden. Als het doel bijvoorbeeld is om beter te kunnen lezen, kan een bepaalde hoeveelheid leeswerk een specifieke stap zijn om het doel te bereiken.
2. Vraag uw kind of er iets is dat hij/zij speciaal zou willen kopen. Help uw kind hierna om te plannen hoeveel geld er gespaard moet worden en hoe lang dat zal gaan duren. Bespreek ideeën om extra geld te verdienen, zoals het doen van klusjes en het meehelpen in huis.
3. Maak een 'wens' en 'noodzaak'-collage met uw kind. Knip plaatjes van allerlei zaken (zoals speelgoed, groenten, snoep, boeken, schoonmaakmiddelen en apparaten) uit tijdschriften en vraag uw kind ze in de juiste kolom te plakken. Bespreek de redenen daarvoor met uw kinderen.
4. Lees Hoofdstuk 2 uit "De 7 Eigenschappen van Happy Kids" met uw kind en vul dan het "Ouderhoekje" in.

Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:

"Zzz....meneertje heeft een pechdag" van Loes Riphagen; prentenboek van de kinderboekenweek 2013

Meneertje heeft een pechdag. En dan krijgt hij ook nog een nachtmerrie. Maar als hij zich van de enge monsters heeft losgerukt beleeft hij in zijn dromen allemaal avonturen. Hij scoort zelfs een doelpunt in een belangrijke voetbalwedstrijd! Als hij wakker wordt, kan hij de hele wereld aan.

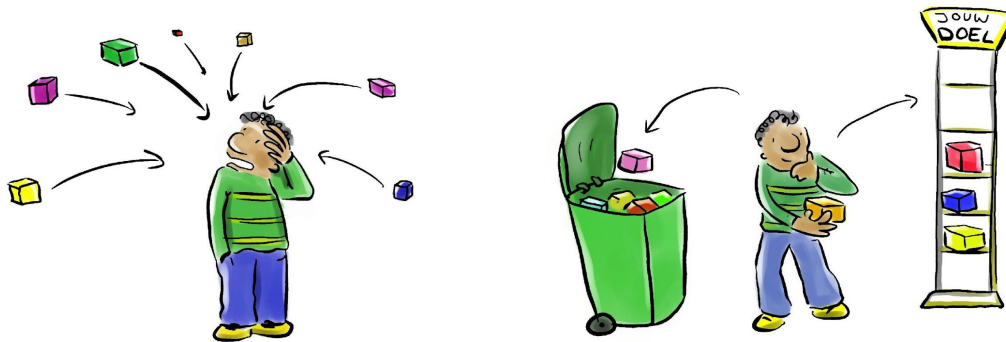


Activiteiten voor oudere kinderen en tieners

1. Bespreek met uw kind wat hij/zij later wil worden en help hem/haar te formuleren welke vaardigheden daarvoor nodig zijn. Stimuleer uw kind vervolgens een afspraak te maken met de juf, meester of decaan om dit te bespreken en te kijken wat er op school gedaan kan worden om die vaardigheden te leren.
2. Zoek naar buitenschoolse activiteiten die de doelen van uw kind ondersteunen en stimuleer uw kind eraan deel te nemen.
3. Help uw kind bij het zoeken naar baantjes en stages die gericht zijn op zijn/haar toekomst.
4. Oudere kinderen hebben duurdere 'wensen', maar ze zijn ook in staat om meer geld te verdienen. Vraag uw tiener of er iets is dat hij/zij speciaal zou willen kopen. Help hem/haar vervolgens te plannen hoeveel geld er gespaard moet worden en hoe lang dat zal gaan duren. Bespreek ideeën om extra geld te verdienen, zoals het zoeken naar een bijbaantje of het doen van extra karweitjes.



Gewoonte 3: Belangrijke zaken eerst (trouw aan jezelf)



“Als je vroeg opstaat heb je meer tijd om te spelen”

Belangrijke zaken eerst betekent bepalen wat het belangrijkste is en daar eerst aan werken. Het denken aan zaken die morgen of aan het einde van de week klaar moeten zijn, kan voor kinderen overweldigend en verlamdend werken. Prioriteiten stellen kan de stress doen verminderen. Het gebruik van een planner op school is een erg nuttig hulpmiddel en ook thuis kan een eenvoudig schema van pas komen. Het voordoen door ouders is hierbij zeer effectief.



Activiteiten voor jongere kinderen

1. Maak een lijst met zaken die uw kind in die week moet doen. Rangschik de zaken met uw kind in volgorde van belangrijkheid. Gebruik een weekagenda of kalender om de zaken in te roosteren, waarbij de belangrijkste dingen eerst worden gedaan.
2. Doe een rollenspel met uw kind over de gevolgen van het niet leren voor een rekentoets. Hoe voelt uw kind zich? Wat zijn de gevolgen? Doe vervolgens een rollenspel over hoe het voelt om goed voorbereid te zijn en een erg goed cijfer te krijgen!
3. Moedig uw kind aan om zijn/haar eigen planner of wekschema te ontwerpen of te versieren.
4. Lees Hoofdstuk 3 uit “De 7 Eigenschappen van Happy Kids” met uw kind en vul dan het “Ouderhoekje” in.

Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:

“Bramenjam” van Natasscha Stenvert, een compleet verhaal zonder tekst : Wat doe je wanneer je ontzettende trek hebt in een boterham met overheerlijke bramenjam? Precies, dan maak je die jam gewoon zelf. En daarvoor heb je bramen nodig. En die pluk je dus van een bramenstruik. In dit bijzondere platenboek laat Natascha Stenvert zien waartoe een dwaas echtpaar in staat is wanneer ze hun zinnen hebben gezet op zelfgemaakte bramenjam.

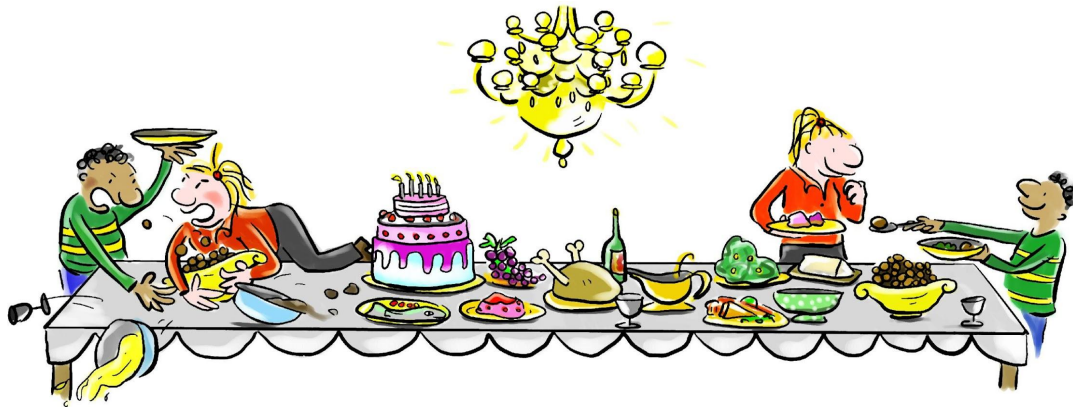


Activiteiten voor oudere kinderen en tieners

1. Als uw tiener op dit moment geen agenda heeft, koop er dan één. Het is ook een leuk cadeau.
2. Vraag uw kind om een lijstje te maken met grootste ‘tijdverspillers’ en wat hij/zij daaraan zou kunnen doen.
3. Plan tijd in voor het gezin. Naarmate de kinderen ouder worden, zullen ze vaker bij vrienden zijn. Reserveer tijd om zaken met het gezin te doen, bijvoorbeeld naar de film gaan, een spel spelen of samen koken. Bescherm deze tijd en maak er een traditie van. Probeer ook regelmatig één op één tijd met uw kinderen in te plannen.



Gewoonte 4: Denk win-win (wederzijds voordeel)



“Als je iemand niet kunt bereiken, blaas hem dan kusjes toe”

Denken in termen van win-win is het geloof dat iedereen kan winnen; het is niet ik óf jij maar wij! Het is het geloof dat er genoeg goede zaken zijn voor iedereen. Het betekent ook blij zijn voor anderen als hen iets goeds overkomt. Als ouder weet u dat niet alles onderhandelbaar is, maar als u een discussie start met uw kind met het streven naar een win-win situatie, zult u merken dat u minder weerstand ondervindt.



Activiteiten voor jongere kinderen

1. Speel een spel met uw kind(eren) dat een duidelijke winnaar oplevert. Leg uit dat competitie prima is bij een spel, maar niet in relaties. Leg uit dat het beter is in termen van win-win te denken wanneer zich een probleem voordoet, zodat iedereen zich goed voelt. U zou een weekschema kunnen maken en de naam van de persoon op de dag schrijven die die dag in termen van win-win gedacht heeft.
2. Moedig uw kinderen aan bij onderlinge conflicten win-win oplossingen te bedenken. Treed niet altijd op als bemiddelaar, maar laat ze het zelf oplossen. Complimenteer ze wanneer ze daarin slagen.
3. Lees Hoofdstuk 4 uit “De 7 Eigenschappen van Happy Kids” met uw kind en vul het “Ouderhoekje” in.

Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek , bijvoorbeeld:

“Allebei even lief” van Jacques Vriens

Moedereend krijgt maar een jong en noemt hem Eentje. Als Eentje net geboren is, wil hij weten wie zijn vader is. Zijn moeder wil niet over zijn vader vertellen, dus gaat Eentje hem zelf zoeken op de gevaarlijke vijver. Het verhaal gaat over veranderingen in relaties tussen ouders. Eentje wil graag co-ouderschap. Zou het hem lukken om dit voor elkaar te krijgen?

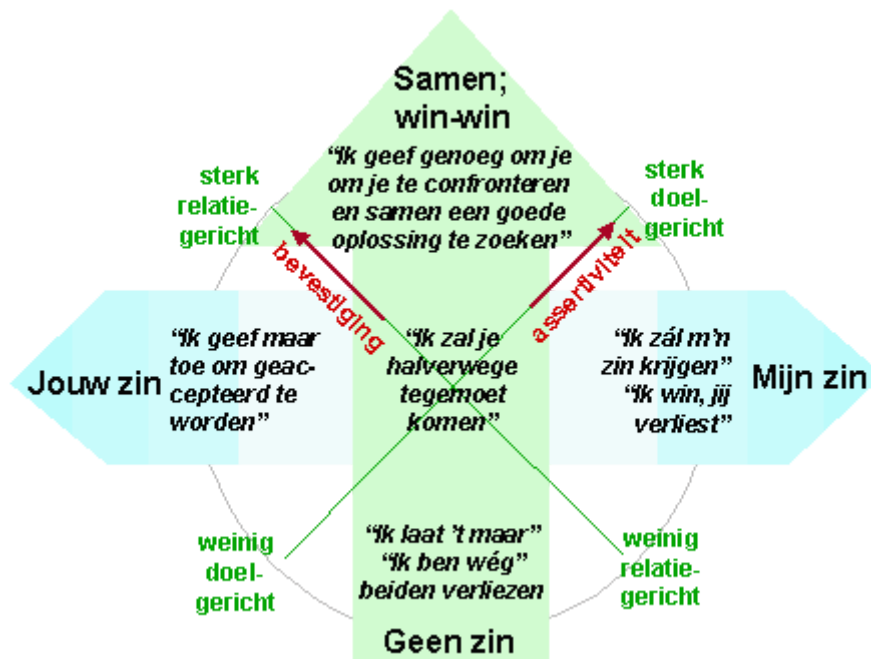


Activiteiten voor oudere kinderen en tieners

1. Zeg dat het u spijt wanneer u schreeuwt, te sterk reageert, of per ongeluk uw kind de schuld geeft van iets dat hij/zij niet gedaan heeft. Het voordoen van dit gedrag maakt uw verwachtingen duidelijk ten aanzien van het gedrag van uw kind.
2. Maak duidelijk wat u verwacht van uw kinderen met betrekking tot klusjes, cijfers, tijdstip van thuiskomen e.d. Het is moeilijk om beiden te 'winnen' als u en uw kind(eren) over verschillende dingen praten.

Voor alle leeftijden

1. Denk aan een steeds terugkerend conflict dat u met uw kind heeft en bespreek dan een win-win oplossing voor het probleem. Schrijf de oplossing op en herinner elkaar eraan wanneer de situatie zich weer voordoet.
2. Denk eraan uw kinderen niet met elkaar te vergelijken in hun bijzijn. Dat is winst-verlies denken. Geef complimenten aan degene die iets goed doet; de ander begrijpt het dan wel.
3. Denk na over de relatie met uw kind. Is het in het algemeen een win-win situatie? Zo niet, hoe beïnvloedt dat uw gezinsleven? Wat zou ú anders kunnen doen?





Gewoonte 5: Eerst begrijpen, dan begrepen worden (wederzijds begrip)



**“Als een kind niet luistert, is wat de volwassene te melden heeft
misschien niet de moeite van het luisteren waard”**

Probeer eerst te luisteren met de intentie om de gedachten en gevoelens van de ander te begrijpen. Vertel daarna pas wat jezelf denkt en voelt. Op die manier ontstaat er begrip voor elkaar.

Eerst begrijpen, dan begrepen worden betekent dat het beter is om eerst te luisteren en dan pas te spreken. Door naar een ander te luisteren bereikt u een hoger niveau van communicatie. Om Gewoonte 5 aan te leren moet wel rekening worden gehouden met de leeftijd en ontwikkeling van het kind. Jonge kinderen hebben moeite zich in te leven in het standpunt van een ander. Daarom kan de gewoonte het best worden aangeleerd door het oefenen van het luisteren. Leren om te luisteren zonder onderbreking en leren te luisteren met oren, ogen en het hart, vormt een basis voor gewoonte 5.



Activiteiten voor jongere kinderen

1. Om duidelijk te maken hoe luisteren positief en negatief kan werken, zou u gedurende een aantal minuten 'nep' kunnen luisteren. Uw kind zal gefrustreerd raken. Leg uit wat u deed en bespreek de gevoelens van uw kind. Draai vervolgens de rollen om en bespreek het weer. Sluit het gesprek af door naar manieren te zoeken om een ander duidelijk te maken dat hij/zij het gevoel heeft dat er niet echt naar hem/haar geluisterd wordt. Herinner uw kind eraan dat dit ook "denk win-win" is.
2. Lichaamstaal is vaak nog duidelijker dan woorden. Speel een spel met kinderen waarbij iedereen probeert de emotie van de ander te raden zonder dat woorden worden gebruikt.

3. Laat zien hoe het uitspreken van een bepaalde zin op een heel andere toon deze zin een heel andere betekenis kan geven. Benadruk verschillende woorden in de zin "Ik heb niet gezegd dat jij het hebt gedaan" en laat uw kind vertellen hoe de betekenis veranderde.
4. Lees Hoofdstuk 5 uit "De 7 Eigenschappen van Happy Kids" met uw kind en vul dan het "Ouderhoekje" in.

Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:

"Frederick" van Leo Lionni

Terwijl alle andere muizen hard bezig zijn een wintervoorraad aan te leggen, verzamelt Frederick zonnestralen, kleuren en woorden. Als in de winter de voorraad voedsel geslonken is, weet Frederick de andere muizen op de been te houden met de door hem verzamelde zonnestralen, kleuren en woorden.



Activiteiten voor oudere kinderen en tieners

1. Vraag uzelf af wat uw grootste probleem is bij het luisteren. Doet u aan 'nep' luisteren? Luistert u alleen om advies te geven of om te oordelen? Bedenk u vooraf wat u gaat zeggen of luistert u echt? Werk aan uw eigen luistervaardigheid en doe het uw kinderen voor.
2. Is er een kwestie waar u en uw kind altijd over strijden? Zo ja, ga naar uw tiener, vraag naar zijn/haar zienswijze en luister zonder onderbreking. Vat het na afloop samen en vraag of u het goed hebt verwoord. Draai vervolgens de rollen om. Het gebruik van een 'praatstok' kan hierbij nuttig zijn. Alleen degene die de stok heeft mag praten totdat hij/zij zich begrepen voelt.
3. Vraag uw kind eens om het u te laten weten wanneer hij/zij het gevoel heeft dat u niet luistert. In een dergelijk geval kunt u uw kind bedanken en praten tot hij/zij zich begrepen voelt.





Gewoonte 6: Creëer synergie (creatieve samenwerking)



“alleen kunnen we zo weinig, samen zoveel meer”

Synergie ontstaat als twee of meer mensen samenwerken en zo tot een betere oplossing komen dan ieder afzonderlijk. Je zou kunnen zeggen: $1 + 1 = 3$. Synergie betekent dat je goede ideeën gebruikt en ze nog beter maakt door samen te werken. Een goed voorbeeld is de vlucht van ganzen naar het zuiden in de winter. Door in V-formatie te vliegen kunnen ze verder vliegen dan wanneer ze alleen zouden vliegen.

Samen oplossingen vinden

Als er binnen je gezin een probleem is, betrek iedereen bij het vinden van een oplossing, hoe klein de kinderen ook zijn. Probeer het probleem te benaderen door de volgende vragen te beantwoorden:

- **Hoe ziet het probleem er uit vanuit ieders standpunt?** Luister naar elkaar met de bedoeling elkaar te begrijpen, niet om antwoord te kunnen geven.
- **Wat zijn de belangrijkste problemen hier?** Wanneer de opvattingen eenmaal op tafel liggen en iedereen zich begrepen voelt, kijk dan met elkaar naar het probleem en stel vast welke kwesties opgelost dienen te worden.
- **Wat zou een goede oplossing zijn?** Stel vast welke eindresultaten voor iedere persoon winst opleveren. Zorg dat iedereen zich erin kan herkennen.
- **Welke nieuwe ideeën passen hierbij?** Probeer als één team tot een creatieve benadering en oplossingen te komen.

Niet alle beslissingen vragen om synergie. Stel dat je een meningsverschil hebt over een onderwerp. Dan kan je allemaal je argumenten noemen en besluiten om te kiezen voor de aanpak van degene die de beste argumenten heeft genoemd. Soms zijn dingen zoals ze zijn en moeten gewoon gebeuren.



Activiteiten voor jongere kinderen

1. Lees Hoofdstuk 6 uit "De 7 Eigenschappen van Happy Kids" met uw kind en vul het "Ouderhoekje" in.

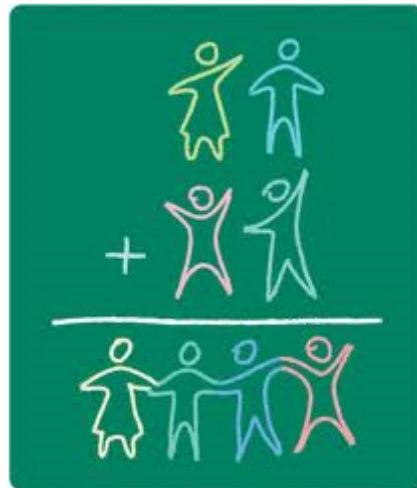
Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:

"Swimmy" van Leo Lionni. Een prachtig geïllustreerd prentenboek over een zwart visje dat de gevaren in de wijde zee het hoofd biedt door met zijn rode soortgenootjes in de formatie van één vis te zwemmen, waarin hij het oog vormt.



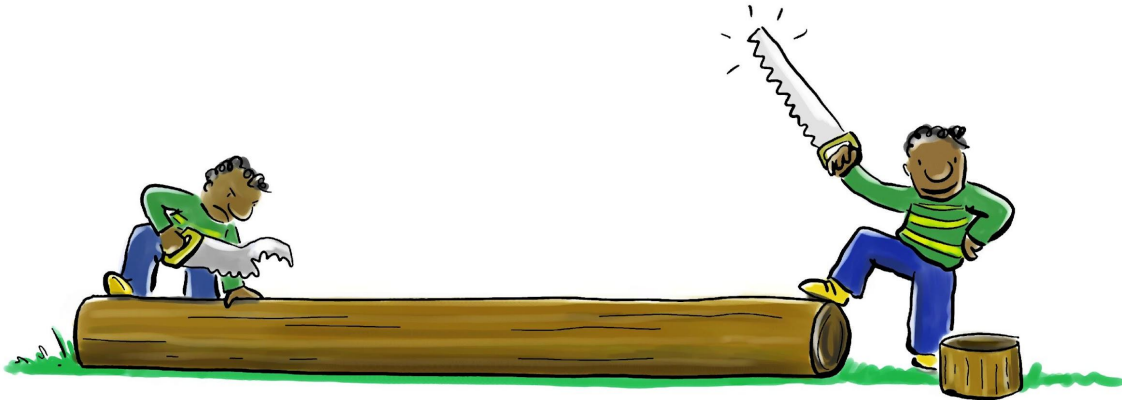
Voor alle leeftijden

1. Bespreek met uw kind(eren) een bepaald probleem, bijvoorbeeld klusjes in huis of het tijdstip van thuiskomen. Gebruik het Synergie Actie Plan om de oplossing van uw kind(eren) en uw oplossing samen te vatten: 1) benoem het probleem; 2) beide partijen geven hun mening; 3) bedenk oplossingen; 4) kies samen de beste oplossing. Probeer zo een betere oplossing te vinden dan beide partijen afzonderlijk gedaan zouden hebben.
2. Voer een 'kluskwartiertje' in waarin iedereen stopt met waar hij/zij op dat moment mee bezig is en waarin iedereen iets doet in en rond het huis, zoals afwassen, onkruid wieden, stofzuigen en opruimen. Dit 'teamwork' gedurende een bepaalde tijd maakt het voor iedereen gemakkelijker en het duurt korter.
3. Als u meerdere kinderen heeft, kunt u hen vragen een lijstje te maken met zaken waarin haar broertje/zusje goed is en hen vervolgens deze lijstjes aan elkaar te laten zien. Hoe zouden zij tot Synergie kunnen komen als ze zouden gaan samenwerken, bijvoorbeeld met huiswerk maken of met klusjes doen? Als u één kind heeft, zou u dit kunnen doen met zijn/haar beste vriend(in), of met u.





Gewoonte 7: Houd de zaag scherp (vernieuwing)



“De beste tijd om het dak te repareren is als de zon schijnt”

Houd de zaag scherp gaat over balans in het leven.

Er is een verhaal over een man die een boom aan het zagen was, maar niet echt opschoot. Toen een voorbijganger hem vroeg waarom hij zijn zaag niet scherper maakte, was zijn antwoord dat hij te druk bezig was met zagen.

Gewoonte 7 herinnert ons eraan dat we productiever zijn als we in balans zijn wat betreft ons lichaam, ons verstand, ons hart en onze ziel. We zouden dit voor kinderen goed kunnen vergelijken met de vier wielen van een auto; een auto kan geen enkel wiel missen. Leg de vier begrippen uit en vertel hoe belangrijk het is voor ze te zorgen, zodat ze goed werken.



Activiteiten voor jongere kinderen

1. Bespreek verschillende manieren om De zaag scherp te houden, zoals buiten spelen (lichaam), meer lezen en minder TV kijken (verstand), iets voor vrienden doen (hart) of een dagboek bijhouden (ziel) e.d.
2. Lees inspirerende boeken (zie 'Verder lezen').
3. Lees Hoofdstuk 7 uit "De 7 Eigenschappen van Happy Kids" met uw kind en vul het "Ouderhoekje" in.

Bekijk en bespreek samen met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:

“Kikker en een heel bijzondere dag” van Max Velthuis

Haas heeft aan Kikker beloofd dat het een heel bijzondere dag zal worden, maar niemand weet waarom. De een denkt dat het vrijdag is, de ander zegt dat het wasdag is. Kikker denkt dat Haas hem voor de gek heeft gehouden en gaat verdrietig naar huis. Dan blijkt dat Haas een groot feest voor Kikker heeft georganiseerd vanwege zijn verjaardag

“De Schilder en de Vogel” van Max Velthuis

Een arme schilder is dol op zijn schilderijen, maar het mooist vindt hij die van een vogel. Om aan geld te komen moet hij het schilderij met pijn in zijn hart verkopen aan een rijke man. De vogel heeft het helemaal niet naar zijn zin tussen al die dure spullen en hij gaat op zoek naar waar hij thuishoort. Maar hij is nergens welkom. Zou hij de schilder terugvinden?



Activiteiten voor oudere kinderen en tieners

1. Moedig uw kind aan om een dagboek of blog bij te houden.
2. Abonneer u op een educatief tijdschrift of lees goede boeken.
3. Moedig uw kind aan om iedere dag de krant te lezen; het kan ook op internet.
4. Zorg ervoor dat u het gedrag van 1-3 zelf voor doet.



Voor alle leeftijden

1. Ga naar een sportschool of ga regelmatig met uw kind sporten.
2. Zoek een organisatie om samen met uw kind vrijwilligerswerk voor te doen.
3. Bezoek een nieuw museum of kook een nieuw soort gerecht – verbreed uw horizon en probeer nieuwe dingen.



Wat wij doen op school

Op school werken en leren we vanuit de 7 gewoonten om zo te zorgen voor een positieve en succesvolle schoolcultuur. Als team hebben wij een Mission Statement opgesteld. Vanuit deze gedachte werken wij:

Samen op Avontuur groei ik vol vertrouwen naar mijn eigen succes.

Naar de kinderen toe (je mag zijn wie je bent)

- We gaan op een positieve en zorgzame manier met de kinderen om
- We zetten de kinderen in hun kracht
- We geven veel complimenten (positieve feedback)
- We leren ze zelfkracht te realiseren
- We zorgen ervoor dat alle kinderen gehoord en gezien worden
- We geven de kinderen inspraak en keuzevrijheid
- We leggen de kinderen onze standpunten en inzichten uit
- We zijn bereid om naar de kinderen te luisteren
- We zijn bereid om onze standpunten te veranderen
- We creëren een sfeer van betrokkenheid
- We stimuleren onderlinge interactie tussen de kinderen
- We geven kinderen (gedeeltelijke) verantwoordelijkheid en taken
- We werken met gedragsverwachtingen

Naar elkaar toe als teamleden

- We gaan op een positieve en respectvolle manier met elkaar om
- We lossen onze eigen conflicten constructief op
- We klagen met humor en komen met oplossingen
- We geven elkaar ondersteunende en positieve feedback
- We geven elkaar op een positieve manier feedback over het gedrag
- We luisteren eerst naar de ander voordat we onze mening geven
- We waarderen en gebruiken de verschillende standpunten van elkaar
- We wijzen met 1 vinger naar de ander en met drie vingers naar onszelf!

Naar de ouders....(ouders, daar kom je verder mee!)

- We geven ouders het gevoel dat ze gehoord en gezien worden
- We luisteren echt naar de inbreng en inzichten van ouders
- We betrekken de ouders bij de activiteiten van de kinderen
- We informeren ouders over het plezier en het succes van de kinderen
- We informeren ouders over het gedrag van hun kinderen
- We vragen ouders om advies bij de benadering van hun kind

Algemeen

- Alle betrokkenen onderschrijven en hanteren de zeven effectieve gewoonten en staan zelf model in hun gedrag!
- We staan allemaal open voor verschillen onder leerkrachten en ouders en gebruiken die verschillen creatief!
- We herkennen vooroordelen en discriminatie en durven dat aan de orde te stellen
- We herkennen gewelddadig gedrag en pestgedrag en durven het aan de orde te stellen
- We herkennen verschillende vormen van machtsmisbruik en durven dat aan de orde te stellen
- We hebben een open blik naar de omgeving (school, ouders, omgeving)
- We gebruiken de zeven gewoonten van gelukkige en succesvolle mensen

Boek: De zeven eigenschappen van happy kids

Dit boek, geschreven door Sean Covey, biedt bij elk van de 7 gewoonten een mooi geïllustreerd verhaal. Bij alle verhalen staan ook suggesties voor activiteiten die je als ouder samen met je kind kunt doen. De verhalen spelen in "Zeveneik" en in elk verhaal staat een ander personage centraal. **Wij bevelen dit boek van harte aan!**

Maak kennis met de kids van Zeveneik

Goof de Beer: Hij is de grootste van alle kinderen in Zeveneik. Maar hij is ook heel aardig. Hij houdt erg van de natuur en allerlei insecten. Het meest houdt hij van mieren.

Stuiter Konijn: Stuiter doet niets liever dan sporten: voetballen, tennissen, honkbal, basketbal, fietsen, zwemmen en springen – je kunt het zo gek niet bedenken. Hij houdt ook erg van sneakers en hij heeft er een heleboel.

Lily Stinkdier: Ze houdt erg van kunst. Ze is meestal aan het tekenen of schilderen en ze maakt van alles. Ze houdt ook van haar kleine broertje Stink.

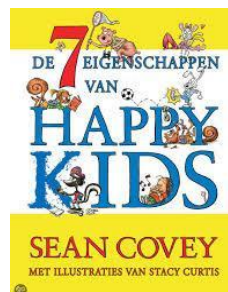
Ed Eekhoorn: altijd al dol geweest op knutselen en dingen repareren. Hij gaat nooit van huis zonder iets van gereedschap bij zich te steken. Zoals alle eekhoorns wonen Ed en zijn tweelingzus Elsie in een boom.

Elsie Eekhoorn: Eds tweelingzus. Wat zij het allerliefst doet is lezen. Ze houdt ook van rekenen. Soms gebruikt ze heel moeilijke woorden, die ze dan aan haar vrienden moet uitleggen.

Steven Stekelvarken: heeft een heleboel scherpe stekels waaraan je kunt zien hoe hij zich voelt. Als Steven verdrietig is, hangen zijn stekels slap omlaag. Als hij vrolijk is, staan ze recht overeind. Steven is heel relaxed. Hij ligt graag in zijn hangmat op zijn mondharmonica te spelen.

Allie Allemansvriend: Allie is een muis. Allie vindt het leuk om met de andere kinderen mee te doen, vooral met Lily Stinkdier. Ze woont bij haar oma en ze maakt zich graag mooi met oma's sieraden en schoenen.

Ernst de worm: Ernst is heel verlegen, dus als je hem wilt zien, moet je heel goed zoeken.



Verder Lezen?

Websites

- TheLeaderinMeBook.org
- TheLeaderinMe.org
- StephenCovey.com
- SeanCovey.com
- 7Habits4Teens.com
- FranklinCovey.com
- FranklinCovey.nl

Boeken voor ouders

- De zeven eigenschappen van effectief leiderschap door Stephen R. Covey
- De zeven eigenschappen van effectieve families door Stephen R. Covey
- Opvoeden met Stephen Covey's 7 eigenschappen – Carla Luycx

Boeken voor jonge kinderen

Het grote blij, boos, baal boek – Mary Hoffman
Vrolijk – Mies van Hout
Ik ben boos – Irene Heim

De spin die het te druk had – Eric Carle
Later als ik oma ben – Linda van den Born
Ik ben Pomme – K. Dieltiens

Rupsje Nooitgenoeg – Eric Carle
Een klein zaadje – Veronica Puck
Wat niemand had verwacht – Marit Törnqvist

De mooiste vis van de zee – Marcus Pfister
Speciaal voor jou – Max Lucado
Meneer papier en zijn meisje – Elvis Peeters /
Gerda Dendooven

Het lieve woordendoosje – Wendy Traa
Ik voel een voet – Maranke Rinck & Martijn van
der Linden
Wat hoort pluisje – Margaret Wise Brown
Frederick – Leo Lionni

Beer komt thuis – Barbara Ortelli
Swimmy – Leo Lionni
Als de geit leert zwemmen – Nele Moost

Stuur die duif op tijd naar bed – Mo Willems
Ik zweef door het leven – Wayne Dyer en K.
Tracy
Bewegen en ontspannen op muziek – M.
Schneider en R. Schneider

Boeken voor oudere kinderen

Gewoonte 1

Het ontstaan van jezelf – Coen Stenfert/Marjet
Hotel Tussentijd - Lisa Boersen en Lars Deltrap
Superjuffie – Janneke Schotveld
Het leven van een 'loser'-Jeff Kiney
Wolf – G. de Kockere

Gewoonte 2

Koning van Katoren – Jan Terlouw
Daantje de wereldkampioen – Roald Dahl
De aankomst – Shaun Tan
Ik wou dat ik een pop was –Wally de Doncker

Gewoonte 3

Doorzetten _ Linda Fontijn
Supercito, voetbalschoenen en sms-alarm –
Gonneke Huizing
Hotel tussentijd – Lisa Boersen en lars Deltrap

Gewoonte 4

De gulle boom – S. Silverstein/Arthur Japin
52 manieren om de wereld te veranderen – Fons
Burger/J. Burger
De vrede van veelvraat – Michael Foreman

Gewoonte 5

Frederick – Leo Lionni
Hokus Pokus Plas – Carry Slee
Pesten, wat vind jij? – Trix van Dugteren

Gewoonte 6

Operatie zeer ernstige ramp – Tosca Menten
Mission 9 – Albert Heemeijer/Daniel Ofman
Helden, Mensen die de wereld mooier maakten –
Janny van der Molen

Gewoonte 7

Een melkje wolk – Karl Meersman
Het grote weetjes en doeboek over voeding –
Sonja Floto-Stammen
Het klokhuisboek over sport en wetenschap –
Fiona Rempt



**Je mag zijn wie je bent
om te worden wie je bent
maar nog niet kunt zijn.**

**Je mag dat worden
op jouw manier
en in jouw tijd.**