

The LeaderinMe™

Gids voor Ouders

Samen bereik je meer!



Zelfredzaamheid, ontdekkend leren, duurzaam samen.

Jij bent uniek en waardevol in Gods ogen.

Jij bent verantwoordelijk voor je gedrag en je leren.

Jij bent van betekenis voor de wereld om je heen.

Inhoudsopgave

Welkom	3
De boom van de 7 gewoonten	4
Een korte uitleg van de 7 gewoonten	5
Gewoonte 1: Wees proactief (keuzevrijheid)	6
Gewoonte 2: Begin met het einddoel voor ogen (visie)	10
Gewoonte 3: Belangrijke zaken eerst (trouw aan jezelf)	14
Gewoonte 4: Denk win-win (wederzijds voordeel)	17
Gewoonte 5: Eerst begrijpen dan begrepen worden (wederzijds begrip)	20
Gewoonte 6: Creëer synergie (creatieve samenwerking)	23
Gewoonte 7: Houd de zaag scherp (balans)	26
Boek: De zeven eigenschappen van Happy kids	29
Effectief persoonlijk leiderschap	30

Welkom

Hoe werkt deze oudergids:

Deze gids is gebaseerd op het gedachtengoed van de 7 gewoonten 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.

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 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.

Waarom deze oudergids:

U bent heel belangrijk voor uw kind. U geeft ze normen en waarden 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 moeten dingen gewoon gebeuren en zijn ze zoals ze zijn. Met de 7 gewoonten leert een 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.

In Gods Woord vertelt God hoeveel Hij van ons mensen houdt: wij doen er toe!

Jij ben uniek en waardevol in Gods ogen. Jij bent verantwoordelijk voor je gedrag en je leren. Jij bent van betekenis voor de wereld om je heen.

De boom van de 7 gewoonten

Bij de ingangen van de school en in iedere klas hangt de boom van de zeven gewoonten.

Begin bij jezelf: gewoonte 1,2 en 3

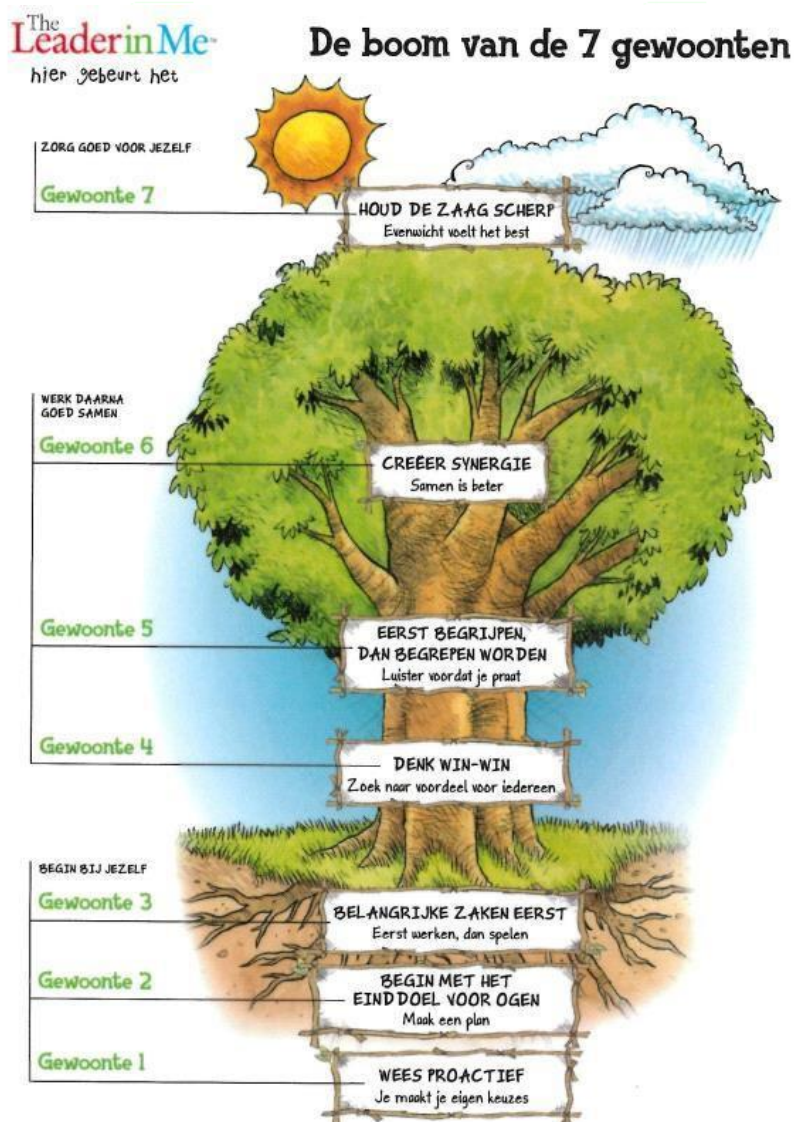
De wortels van de boom zijn goed zichtbaar op de tekening. Dat moet ook wel, want dat is waarmee de boom stevig staat. De boom voedt zich met water uit de Bron. Daar begin je met groeien, bij de wortels begin je met gewoonte één, twee en drie.

Werk daarna goed samen: gewoonte 4, 5 en 6

De stam staat symbool voor jou en je relaties met anderen. De gewoonten vier, vijf en zes gaan daarover.

Zorg goed voor jezelf: gewoonte 7

De kruin, gewoonte zeven: tenslotte komt de boom tot volle bloei en groei! Dat kan alleen als je de zaag scherp houdt. Dat wil zeggen: dat je goed voor jezelf moet zorgen.



Een korte uitleg van de 7 gewoonten:

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 stel mijzelf verantwoordelijk voor mijn eigen acties. Ik doe goede dingen zonder dat dit aan mij wordt gevraagd, zelfs als niemand kijkt.

Gewoonte 2: Begin met het einddoel voor ogen

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 betrouwbaar persoon 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 met mijzelf afgesproken 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 het gezichtspunt (paradigma) van de ander 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.

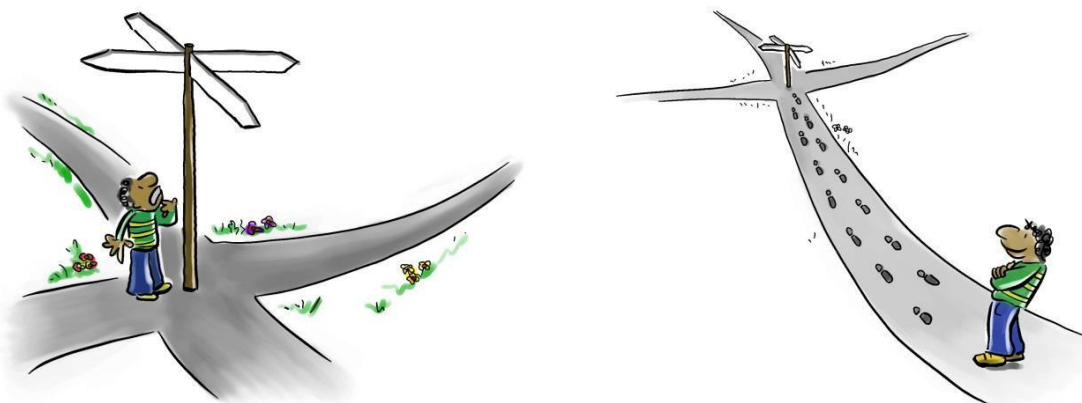
Gewoonte 6: Creëer synergie

Ik waardeer de sterke punten van andere mensen en leer van hen. Ik kan met anderen opschieten, zelfs met mensen die anders zijn dan ik. Ik kan samenwerken in grote en kleine groepen. 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 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

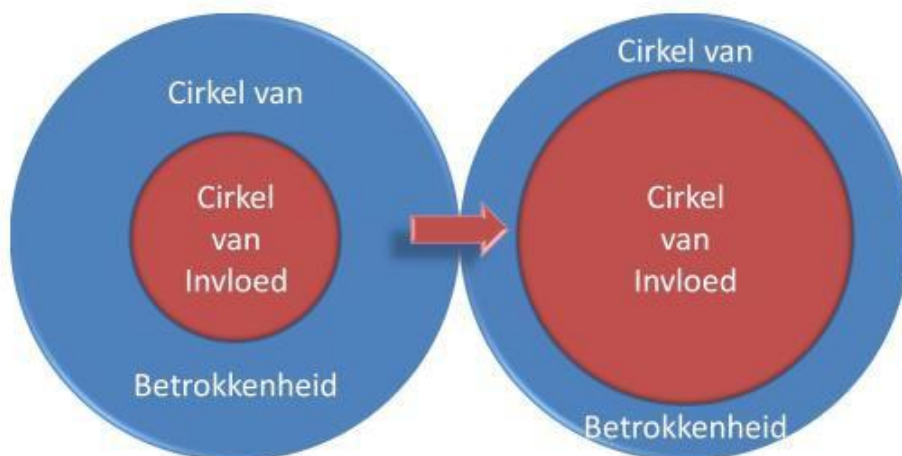
De Pauzeknop

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.

Cirkel van invloed

Hoe proactief je bent, ontdek je door te kijken waar je de meeste energie in steekt. Er zijn allerlei zaken die weliswaar betrekking hebben op ons, maar waar we geen noemenswaardige invloed op kunnen uitoefenen: de economie, problemen op het werk, het weer. Deze onderwerpen liggen binnen de cirkel van betrokkenheid. Op andere zaken kunnen we echt invloed hebben: de cirkel van invloed. Reactieve mensen houden zich vooral bezig met de eerste cirkel, de cirkel van betrokkenheid. Ze spenderen hun energie aan zaken die zij niet kunnen veranderen, in plaats van aan dingen waar ze wel invloed op kunnen hebben. Daardoor wordt hun werkelijke invloed steeds kleiner. Proactieve mensen richten zich op de cirkel van invloed. Zij geven aandacht aan zaken waar ze ook echt grip op hebben. Met deze positieve energie maken ze hun invloed steeds groter.



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 weleens verkeerd op een situatie. Als je moe bent, een slechte dag hebt gehad op je werk, dat wil je nog weleens 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 negatief 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.

Thuis oefenen

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

Voorbeeld: Gewoonte 1 Wees proactief; je kunt zelf keuzes maken

"Hier begint het allemaal mee. Neem bijvoorbeeld een typische situatie tussen twee broers die een paar jaar verschillen. De één is gewoon sneller en sterker dan de ander. En dus is ieder wedstrijdje oneerlijk. Ruzie is onoverkomelijk.

Wat ik nu probeer als kinderen ruziemaken, is om de 'verliezer' te leren dat hij er niets aan kan doen dat zijn broertje groter en sterker is. Maar dat hij wel zijn eigen keuzes kan maken: niet meedoen aan het spel bijvoorbeeld.

Nog een voorbeeld: soms kunnen onze kids klagen over dat ze iets niet mogen of kunnen. Bijvoorbeeld: je broertje wil niet meedoen in een spelletje. Of: papa heeft geen tijd voor nog een potje Wii. Dat gebeurt.

Voor je het weet zit je als ouders scheidsrechter te spelen of zelf alternatieven te bedenken, terwijl je door het kind dit principe te leren en te benoemen, ook een ander gesprek kunt hebben. Dat is sowieso het handige aan zo'n lijstje met gewoontes. Het is een taal die op een gegeven moment voor zichzelf gaat spreken."

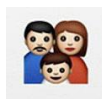


Activiteiten voor jongere kinderen

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 verontschuldiging 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 "zooooooo 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.
6. Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:
 - Ivar, de verschrikkelijke koning – Martine F. Delfos
 - Super Sem - Corien van Oranje
 - De mooiste vis van de zee – Marcus Pfister

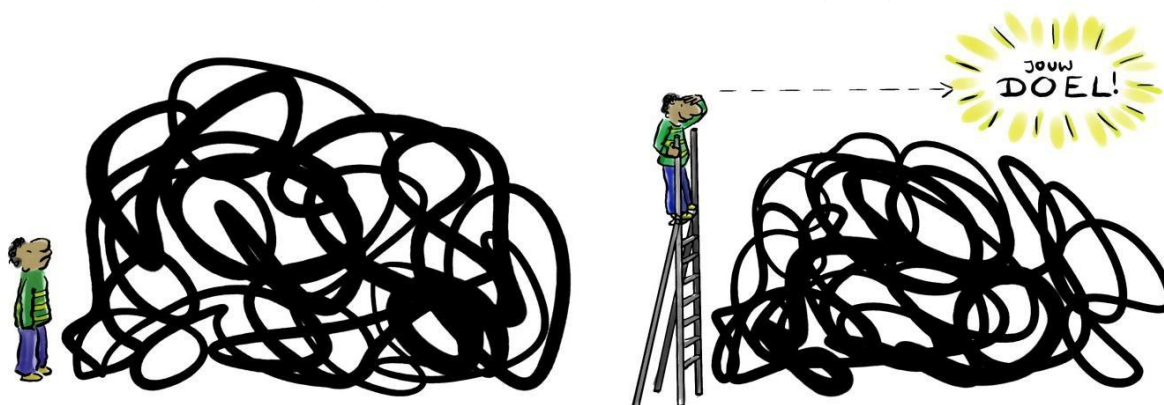


Activiteiten voor oudere kinderen en tieners

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 te veel 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 einddoel voor ogen (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.

Groepsstatuut

Een groepsstatuut is een soort ‘grondwet’ waar een groep zich aan houdt en waarop veel beslissingen in de groep worden gebaseerd. Het vertegenwoordigt de doelen en waarden van de groep en het stelt de groep in staat met elkaar te werken, te spelen en te leren. Statuten 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, het past bij de groep en alle leerlingen zijn het ermee eens, dat ze zo willen werken, leven en leren in de groep. Het geeft antwoord op de vraag: Wat voor klas willen wij zijn?

Het wordt stap voor stap opgebouwd.

1. We bespreken de volgende vragen met de leerlingen:

- Waar wil onze groep om bekend staan?
- Hoe gaan we met elkaar om?
- Waar worden we blij van?
- Waar worden we verdrietig van?
- Welke unieke bijdrage kunnen wij leveren?
- Welke doelen willen wij bereiken?
- Welke unieke talenten en vaardigheden bezitten wij?
- Welk gedrag kunnen we kiezen volgens de Kanjertraining?

2. Er wordt gebrainstormd over ideeën, woorden en termen die in het statuut moeten worden opgenomen.

3. Er wordt een begin gemaakt met het formuleren van het statuut, maar het hoeft niet in één keer af te zijn. De groep blijft eraan werken tot iedereen tevreden is met het resultaat.

4. Het klassenstatuut krijgt een prominente plaats in de klas.

5. Het groepsstatuut speelt een belangrijke rol bij beslissingen die genomen worden. Past dit bij ons statuut? Willen wij dit? Of bij conflicten die in de klas voorkomen: Past dit gedrag bij het groepsstatuut? En past dit gedrag bij de Kanjertraining?

Individuele en groepsdoelen stellen

De kinderen werken ook aan individuele en groepsdoelen. Dat varieert van zelf stellen van doelen voor gedrag of van de leerstof in de midden en bovenbouw tot proberen zoveel mogelijk van een werkje af te maken en op te ruimen bij de kleuters. Het werken met dag- en weektaken is hier een onderdeel van. Het gaat om de bewustwording van het maken van keuzes en bewust ergens aan willen werken of voor gaan.

Leiderschapsrollen

Elke leerling in de onder, midden en bovenbouw krijgt een leiderschapsrol. Zij zijn dan verantwoordelijk voor een bepaalde taak in de klas voor de hele groep. Deze leiderschapsrollen kunnen dagelijks geoefend worden, zodat de kinderen ervaren wat er gebeurt als je ergens verantwoordelijk voor bent en wat dat betekent. Het betekent in ieder geval dat de anderen van jou afhankelijk zijn en dat deze rol zo goed mogelijk uitgevoerd wordt. Welke leiderschapsrol een kind op zich neemt, is een vrijwillige en individuele keuze. De groep bepaalt samen met de leerkracht voor welke klussen er leiders nodig zijn. Deze leiderschapsrollen worden ook geëvalueerd. Elk kind krijgt feedback op zijn/haar uitvoering van de leiderschapsrol. Deze praktische leiderschapsrollen zijn leermomenten voor de toekomst. Leiderschap betekent in deze: de leiding nemen over jezelf! Dit oefenen (met de rollen) hebben de kinderen nodig. Verantwoordelijkheid is iets wat een kind kan leren en daarvoor krijgen ze met de leiderschapsrollen de gelegenheid. Gaandeweg het schooljaar wordt er gewisseld in leiderschapsrol. In de onderbouw wordt ook gewerkt met leiderschapsrollen aangepast aan het niveau van de groep.

Thuis oefenen

Beginnen met het eind voor ogen kunnen kinderen thuis ook oefenen door hen thuis ook verantwoording te geven voor bepaalde taken. Geef hen de rol om te oefenen. Met de juiste feedback kunnen kinderen meer dan u denkt. Het doel voor ogen blijft: een goede voorbereiding op de uitdagende en dynamische maatschappij van hun toekomst!

Voorbeeld: Gewoonte 2 Begin met het einddoel voor ogen

"Kinderen vinden deze gewoonte erg leuk. Het verhaal uit het boek De 7 eigenschappen van Happy Kids is zo'n mooie illustratie: Goof de Beer wil een vlindernet kopen, en nog veel meer. Hij maakt een lijstje met wat zijn doelen zijn. Vervolgens bedenkt hij iets om geld te verdienen. En als hij het geld heeft verdiend, is hij ook zo slim om zijn lijstje af te werken.

Een jongen wilde een gitaar kopen. Dat ging ook op deze manier. Hij maakte een cd'tje met liedjes (zijn vader hielp een beetje) die hij aan opa's, oma's, ooms en tantes verkocht. En na een paar weken was de gitaar in huis. Hij had een missie en een plan.

Zie je dat gewoonte 2 een gevolg is van gewoonte 1? Je kunt pas een plan maken als je gebruikmaakt van je vrijheid om zelf te kiezen.

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?

.....

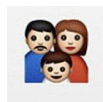
2. Brainstorm over ideeën, woorden en termen die in de missie moeten worden opgenomen.
3. Begin met het formuleren van uw missie, maar denk eraan dat het niet in één keer af hoeft te zijn. Blijf eraan werken tot iedereen tevreden is met het resultaat.
4. Geef de missie een prominente plaats in uw huis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

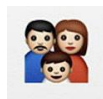
De missie van ons gezin is een gekoesterde plaats te zijn, waar liefde, orde,
geluk en ontspanning een plaats hebben,
wee en waar mogelijkheden ontstaan voor iedereen om verantwoordelijk,
zelfstandig en wederzijds afhankelijk te worden,
om zo waardevolle doelen te bereiken.

Activiteiten voor jongere kinderen



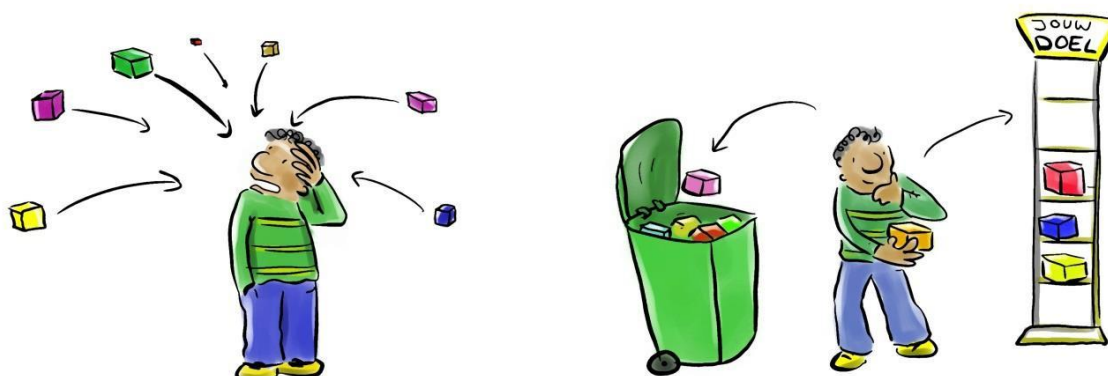
1. Gewoonte 2 is een goede basis voor activiteiten in het kader van doelen formuleren. Kies als gezin (of met een enkel kind) een gebied uit waar verbeteringen op nodig zijn. Formuleer het doel en daarna de specifieke stappen die naar het doel leiden. Als het doel bijvoorbeeld is om beter te kunnen lezen, 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.
5. Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:
 - De spin die het te druk had – Eric Carle

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. Ook het nadenken over wat echt van belang hoort hierbij. We worden zo snel afgeleid door kleine zaken. Als de dingen in het leven even allemaal te veel worden, als 24 uur in een dag niet meer genoeg tijd lijkt, denk dan eens aan het verhaal van de grote keien oftewel de Big Rocks.

Het verhaal van de Grote Keien (Big Rocks)

Een leraar stond voor de klas om een les filosofie te geven. Hij had een aantal voorwerpen voor zich liggen. Toen de les begon, nam hij zonder iets te zeggen een hele grote, lege glazen bak en vulde deze met grote keien. De professor vroeg vervolgens aan zijn leerlingen of de bak nu helemaal vol was. Zij antwoordden van wel.

Toen nam de leraar een doos met kiezelsteentjes en kiepte deze in de bak. Hij schudde lichtjes met de bak en de kiezelsteentjes rolden in de open ruimtes tussen de grote keien. Weer vroeg de professor aan zijn leerlingen of de bak nu vol was. Ze antwoordden van wel.

De leraar nam nu een doos met zand en goot deze leeg in de bak. Natuurlijk vulde het zand alle ruimte op tussen de grote keien en de kiezelsteentjes. Opnieuw vroeg hij of de bak nu vol was. De leerlingen antwoordden met een unaniem “ja”.

Van onder het bureau nam de leraar nu twee kopjes koffie en goot ze leeg in de bak. De hele inhoud verdween in de bak en de koffie vulde de lege ruimten tussen het zand. De leerlingen begonnen te lachen. “Nu”, zei de leraar, “ik wil dat jullie deze bak zien als jullie eigen leven.

- * De grote keien zijn de belangrijke dingen in het leven: je familie, je vrienden, je kinderen, je geloof, je gezondheid en je favoriete bezigheden (je hobby's en passies). Dingen die ervoor zorgen dat als er niets meer op de wereld was dan deze dingen, je leven toch gevuld zou zijn.
- * De kiezelstenen zijn de andere dingen die ertoe doen: je (huis)werk, je fiets, je huis, je

auto, e.d.

* *Het zand is al het andere, de kleine dingen."*

"Als je het zand als eerste in de pot doet, is er geen plek meer voor de kiezelsteentjes of voor de grote keien. Datzelfde geldt ook voor je eigen leven. Als je al je tijd en energie aan de kleine dingen besteedt, dan heb je geen ruimte meer voor de dingen die belangrijk voor je zijn."

"Besteed aandacht aan de dingen die essentieel zijn voor je geluk. Besteed tijd bijvoorbeeld aan je ouders/kinderen. Bouw aan je relaties met anderen. Neem tijd voor een onderzoek voor je gezondheid. Er is altijd nog wel tijd om je kamer op te ruimen of de prullenbak te legen."

"Zorg eerst voor de grote keien, de dingen die echt het allerbelangrijkste voor je zijn. Stel je prioriteiten. De rest is zand en vult de dag vanzelf."

Eén van de leerlingen stak een vinger op en vroeg waar de twee kopjes koffie voor stonden. De leraar lachte: "Ik ben blij dat je het vraagt. Ik wil daarmee alleen maar weer eens aangeven dat, hoe vol je leven ook mag zijn, er altijd wel een plekje is om samen met een vriend een kop koffie te drinken."

Voorbeeld uit de bijbel:

Jezus antwoordde en zei tegen haar: Martha, Martha, u bent bezorgd en maakt u druk over veel dingen. Slechts één ding is nodig. Maria heeft het goede deel uitgekozen, dat niet van haar zal worden afgenomen. Lucas 10: 41 en 42.

Matrix met Kwadranten

Een tekort aan tijd, dat is wellicht de meest gehoorde klacht van de moderne mens. En dus probeert die mens tijd te winnen. Als we gewoonte 1 en 2 in de praktijk brengen, dan weten we waar onze prioriteiten liggen. Gewoonte 3 is eigenlijk de praktische uitvoering van gewoonte 2: je brengt je doelen in de praktijk en je maakt een plan hoe je dat wil gaan aanpakken en uitvoeren.

prioriteiten			
		urgent	niet urgent
belangrijk	1. direct handelen	crisis deadlines dringende zaken stress	2. kwaliteit visie, reflectie zelfontplooiing netwerken persoonlijk leiderschap
	3. verleiding	onderbrekingen telefoon / e-mail wat gedelegeerd kan worden belangrijk voor ander	4. verspilling veel e-mail reclame nutteloze acties vlucht
niet belangrijk			

Covey heeft een zeer inzichtelijke matrix ontwikkeld, waarmee duidelijk wordt hoe mensen met hun tijd om (kunnen) gaan.

In Coveys optiek is het 2e kwadrant het belangrijkste, daar zou je de meeste tijd aan moeten besteden. Het is dan ook handig om bezigheden die met die 2e kwadrant te maken hebben als eerste in je agenda te plannen, voordat die weer helemaal volloopt met bezigheden uit de andere kwadranten.

In zijn boek 'De zeven eigenschappen van effectief leiderschap' (1989), zegt Covey: *"Het gaat niet om de organisatie van de tijd, maar om onszelf"*. Het gaat om persoonlijk leiderschap.

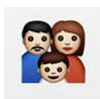
Een voorbeeldkwadrant voor kinderen:

	Dringend	Niet dringend
Belangrijk	Nu doen 	Doen: inplannen 
Niet belangrijk	Laten doen 	Minder doen 

Thuis oefenen

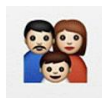
Voorbeeld: Gewoonte 3 Belangrijke zaken eerst

"Hierover verschillen we nog wel eens van mening. Want wat is belangrijk? Het principe is alleen wel heel erg waar: als je de belangrijke zaken eerst doet, hou je tijd over. In ons gezin zijn we het er wel over eens geworden dat op tijd op school komen een doel is. De belangrijke zaken hebben we goed afgesproken met elkaar: Ontbijten, Pianoles oefenen, Aankleden, Tanden poetsen. Als dat klaar is, mogen onze kinderen doen wat ze zelf willen. We hebben hierbij trouwens ook meteen een win-win overeenkomst gesloten... en dat is gewoonte 4."



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 weekschema 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.
5. Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:
 - Alles voor een pannenkoek - Eric Carle
 - Rupsje Nooitgenoeg - Eric Carle



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”

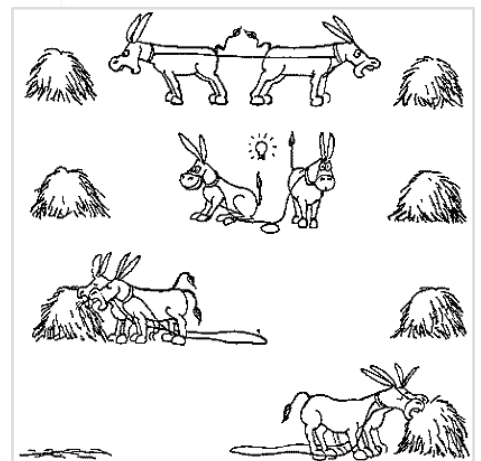
Denken in termen van win-win is het geloof dat iedereen kan winnen; het is niet ik óf jij maar wij! Het is het geloof dat er genoeg goede zaken zijn voor iedereen. Het betekent ook blij zijn voor anderen als hen iets goeds overkomt. Als ouder weet u dat niet alles onderhandelbaar is, maar als u een discussie start met uw kind met het streven naar een win-win situatie, zult u merken dat u minder weerstand ondervindt. wederzijdse afhankelijkheid zien we als echte samenwerking. Wederzijdse afhankelijkheid dat ontstaat als je niet denkt in termen van concurrentie, maar in termen van gezamenlijk winnen. Concurrentie hoort thuis in de markt en zeker niet op een school of binnen gezinnen.

Schaarste versus overvloed

Covey zegt dat deze vierde eigenschap met name draait om het denken in termen van 'overvloed'. Veel mensen denken veelal in termen van schaarste. Ze hebben te weinig zelfvertrouwen en denken dat er voor hen niet genoeg zal zijn. Daarom denken ze dat de ander moet verliezen, zodat zij kunnen winnen. Volgens Covey wordt dit vaak al jong aangeleerd. In scholen kan er veel concurrentie tussen de kinderen onderling zijn. Is de één winst, verliest de ander. Onze eigenwaarde en zelfrespect zijn vaak gebaseerd op vergelijking en competitie met anderen. Zij denken aan succes als het verlies van een ander. “Is ik win, verlies jij”. “Of als jij winst, verlies ik”. Het leven is een taart, als jij een groter stuk taart krijgt, krijg ik een kleiner stuk.

Er zijn 6 mogelijke paradigma's van menselijke interactie

- Winnen/winnen: Itijd streven naar wederzijds voordeel bij alle interacties.
- Winnen/verliezen: Is de één winst, verliest de ander. Macht, positie.
- Verliezen/winnen: Ik verlies, jij winst. Als ik maar aardig gevonden wordt. Tast zelfrespect aan.
- Verliezen/verliezen: Als twee mensen met winnen/verliezen mentaliteit tegenover elkaar staan.
- Winnen. Geen rivaliteit, alleen maar eigen zaakjes veilig stellen.
- Geen akkoord. We gaan niet samenwerken.



Het win-win paradigma

Covey zegt eigenlijk: de mooiste dingen in het leven, zoals liefde, aandacht en geluk, daarvan is er genoeg voor iedereen. Wees niet bang om andere mensen evenveel te gunnen als je zelf wilt. Win-win gaat uit van het paradigma dat er meer dan genoeg is voor iedereen. Dat het succes van een persoon niet wordt bereikt of ten koste gaat van het succes van anderen. Win-win ziet het leven als een coöperatieve inspanning en niet als een wedstrijd arena vol concurrentie. Win-win komt uit het hart en zoekt continu naar wederzijdse voordelen in iedere menselijke relatie. Het betekent dat afspraken en oplossingen altijd gezamenlijke voordelen hebben waardoor ze tot ieders tevredenheid leiden. Als er sprake is van een relatie van wederzijdse afhankelijkheid, streef dan naar een afspraak waarbij beide partijen winnen. Is dat niet mogelijk, calculeer dan in dat je zonnig n afspraak maakt. Volgens Covey werkt het doorgaans erg goed om meteen in het begin al af te spreken: het wordt een win/win-afpraak, of de deal gaat niet door.

De bedoeling is dat we de kinderen leren:

Ben je bereid om trouw te blijven aan je eigen doelen, jezelf niet voortdurend weg te cijferen. Ben je ook bereid om je in te leven in de ander en ben je bereid pas tevreden te zijn als de ander dat ook is?

Bij win-windenken gaat het om de kinderen deze mindset aan te leren. Kinderen leren win-win denken, zodat de ander ook ruimte krijgt. Dat doen we door de 4 stappen naar een win-win oplossing te doorlopen.

Een win-win oplossing is een proces van 4 stappen:

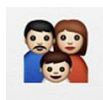
1. Probeer een probleem van de andere kant te bekijken, probeer serieus te begrijpen wat de behoeften en de belangen van de ander zijn. Probeer de ander beter te begrijpen dan dat ze zich zelf doen.
2. Concentreer je niet op de standpunten, maar probeer er achter te komen waar het werkelijk om gaat. Wat is er nu werkelijk aan de hand (proactief, vraag door).
3. Probeer vast te stellen welke resultaten je moet bereiken voor een oplossing die voor iedereen aanvaardbaar is. (een gezamenlijk doel voor ogen)
4. Probeer opties te bedenken om die resultaten te halen. Welke keuze kan ik maken volgens de Kanjertraining?

Thuis oefenen

Voorbeeld: Gewoonte 4 Denk win-win

"Waar gewoontes 1 tot en met 3 gingen over jezelf, over jou persoonlijk, gaat het bij gewoonte 4 (maar ook 5 en 6) vooral over hoe je met anderen kunt samenwerken. En dat is ook zo belangrijk. Meer en meer proberen we thuis win-winafspraken te maken. Dat betekent bijvoorbeeld dat de kinderen mogen spelen op de computer of op de Wii als ze 's ochtends tijd overhouden. Onze win is immers dat ze zelfstandig en vlot klaar zijn voor school."

Activiteiten voor jongere kinderen

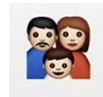


1. Speel een spel met uw kind(eren) dat een duidelijke winnaar oplevert. Leg uit dat competitie prima is bij een spel, maar niet in relaties. Leg uit dat het beter is in termen

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.
4. Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:
 - De mooiste vis van de zee – Marcus Pfister
 - Speciaal voor jou – Max Lucado

Activiteiten voor oudere kinderen en tieners

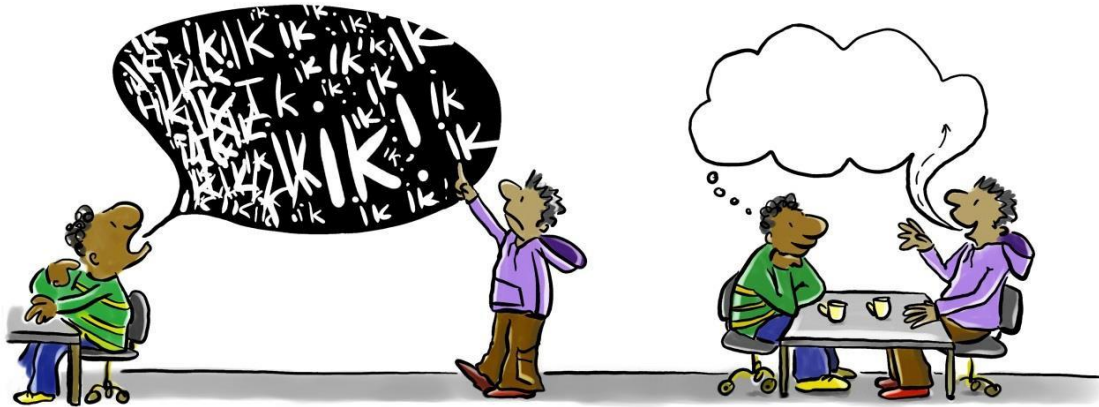


1. Er zijn situaties waarin opvoeders te sterk reageren, of per ongeluk hun kind de schuld geeft van iets dat hij/zij niet gedaan heeft. Het is belangrijk om dan als opvoeder spijt te tonen. Het voordoen van dit gedrag maakt verwachtingen duidelijk ten aanzien van het gedrag van het kind.
2. Maak duidelijk 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 u anders kunnen doen?

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



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 empathisch naar een ander te luisteren bereikt u een hoger niveau van communicatie.

Er zijn mensen die luisteren niet met intentie om te begrijpen maar met de intentie om te reageren. Ze zijn of aan het praten of zich aan het voorbereiden om te gaan praten. Ze filteren alles door hun eigen 'waarheden' en/of 'referenties' en horen hun eigen autobiografie in alles wat de ander vertelt. "Oh, Ik weet precies hoe jij je voelt" "Ik heb hetzelfde meegemaakt, namelijk ". Kortom zij reflecteren continu hun eigen thuisfilms op het gedrag van de ander.

Wederzijds begrip

Wederzijds begrip, daar gaat het om. Pas als we echt luisteren, zullen we anderen begrijpen. Een mens heeft niet voor niets twee oren en één mond: daarmee kan hij twee keer zoveel luisteren als spreken. Volgens Covey hangt gewoonte 5 samen met twee zaken: persoonlijke moed en aandacht voor anderen.

Covey gebruikte in zijn lezingen vaak het voorbeeld van de praatstok die de indianen in Amerika vroeger gebruikten bij hun vergaderingen. Deze 'indian talking stick' illustreert heel goed wat eigenschap eigenlijk echt betekent: wie in de vergadering bij de indianen vroeger de praatstok in handen had, die mocht spreken. De rest zweeg en luisterde met aandacht. Wanneer iemand anders het woord wenste, dan was de voorwaarde dat hij eerst herformuleerde wat de ander had gezegd. Was die tevreden over de samenvatting die was gegeven, dan droeg hij de praatstok over. Niet eerder.

Wat is luisteren

Er zijn 5 niveaus van luisteren:

1. **Negeren:** Je kunt luisteren naar de ander, maar negeert wat er gezegd wordt.
2. **Pretenderen te luisteren:** Je kunt doen alsof je luistert, door geluiden te maken zoals: "O ja... Hmmm... Jaja. "

3. **Selectief luisteren:** Je luistert selectief als je alleen die dingen oppikt die je wil horen.
4. **Luisteren met aandacht:** Je kunt aandachtig luisteren, zonder te evalueren. Bijvoorbeeld wanneer je aantekeningen maakt bij een lezing. We letten dan vooral op de woorden die iemand uitspreekt en blijven binnen eigen referentiekader, normen en waarheden.
5. **Empathisch luisteren:** Luisteren met gevoel, waarbij je jezelf icht verplaatst in het standpunt (referentiekader) van de ander. Het gaat je erom de ander icht te begrijpen. Dit wil niet zeggen dat je het altijd eens bent, maar wel dat je zijn/haar standpunt volledig begrijpt. Je gebruikt niet alleen je oren maar ook je ogen en je hart.

Aanleren van gewoonte 5

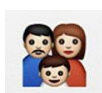
Om Gewoonte 5 aan te leren moet wel rekening worden gehouden met de leeftijd en ontwikkeling van het kind. Jonge kinderen hebben meer moeite zich in te leven in het standpunt van een ander. Daarom kan de gewoonte het best worden aangeleerd door het oefenen van het luisteren. Leren om te luisteren zonder onderbreking en leren te luisteren met oren, ogen en het hart, vormt een basis voor gewoonte 5.

Thuis oefenen

Voorbeeld: Gewoonte 5 Eerst begrijpen, dan begrepen worden

"Leren luisteren is ontzettend belangrijk. En daarbij is wat er gezegd wordt niet eens altijd de boodschap. Als ouders zijn we er enorm op gericht om onze kinderen te leren praten en we gaan juichend door het huis bij het eerste woordje. Maar leren luisteren?"

*Kinderen zijn het lang niet altijd eens, soms worden er door het leeftijdsverschil oneerlijke wedstrijdjes gespeeld. Dat vindt de jongste niet leuk. Maar in plaats van als scheidsrechter weer te moeten ingrijpen, proberen we nu veel meer op het proces te sturen. In het boek *De 7 eigenschappen van happy kids* leren de hoofdpersonen dat het gaat om luisteren met je oren, je ogen en je hart. Een prachtige beeldspraak die bij ons ook werkt om bij conflicten de luistervaardigheid te trainen."*



Activiteiten voor jongere kinderen

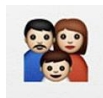
1. Om duidelijk te maken hoe luisteren positief en negatief kan werken, zou u gedurende een aantal minuten 'nep' kunnen luisteren. Uw kind zal gefrustreerd raken. Leg uit wat u deed en bespreek de gevoelens van uw kind. Draai vervolgens de rollen om en bespreek het weer. Sluit het gesprek af door naar 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 uit "De 7 Eigenschappen van Happy Kids" met uw kind en vul dan het "Ouderhoekje" in.

5. Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:

■ **Frederick** - 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.

■ **Vrolijk** – Mies van Hout



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? Bedenkt 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. Ileen 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 bereik je 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.

Het principe van synergie geldt ook voor sociale interacties. Twee mensen die creatief samenwerken kunnen samen veel betere resultaten produceren dan één alleen.

Het maakt gezamenlijke dingen mogelijk die we anders waarschijnlijk niet zouden kunnen en/of leren kennen van onszelf. Het gebeurt als twee mensen elkaar stimuleren en door een idee andere ideeën gaan genereren. Ik zeg iets wat jou op een idee brengt! Jij deelt je idee waar ik weer op reageer en gestimuleerd word en zo herhaalt zich het proces en worden ideeën verder uitgebouwd.

Synergie werkt. Het is het overtreffende resultaat van alle voorgaande gewoonten.

Het is effectief in wederzijds afhankelijke relaties. Het is teamwork, teambuilding.

Het ontwikkelt saamhorigheid en creativiteit met anderen.

Verschil tussen compromis en synergie

Synergie is het vanuit creatieve samenwerking kiezen voor de derde weg: niet mijn of jouw manier, maar een derde en betere manier.

Het gaat om het respecteren en waarderen van verschillen. De kans op synergie is groter wanneer mensen de dingen anders zien. Om de wens om onderlinge verschillen te overwinnen door het zoeken naar oplossingen die recht doen aan ieders wensen. Een synergetisch team is een team waarin mensen elkaar aanvullen en waarin het geheel meer is dan de som der delen. Kortom juist de verschillen maken de gelegenheid en creëren de mogelijkheden.

We zijn vaak geneigd om verschillen uit te vlakken door het sluiten van compromissen. Eén van de partijen doet water bij de wijn ($1+1=1\frac{1}{2}$).

Volgens Covey is dit niet de juiste weg: we moeten juist trachten om creatieve en betere oplossingen te bedenken ($1+1=3$).

Samen oplossingen vinden

Als er binnen de groep een 'probleem' is, betreft de leerkracht iedereen bij het vinden van een oplossing, hoe klein de kinderen ook zijn. Dit kan uiteraard ook in een gezin. We proberen het probleem te benaderen door het te onderzoeken en de volgende vragen te beantwoorden:

- **Hoe ziet het probleem eruit vanuit ieders standpunt?** De kinderen luisteren naar elkaar met de bedoeling elkaar te begrijpen, niet om antwoord te kunnen geven. We zien dit als onderzoeken van het probleem.
- **Wat zijn de belangrijkste problemen hier?** Wanneer de opvattingen eenmaal op tafel liggen en iedereen zich begrepen voelt, dan kijkt de groep met elkaar naar het probleem en stelt de groep gezamenlijk vast welke kwesties er opgelost dienen te worden. Er worden een soort hypothesen gesteld. Elkaars expertise wordt hierbij ingezet en gebruikt.
- **Wat zou een goede oplossing zijn?** Er wordt vastgesteld welke eindresultaten voor iedere persoon/partij winst opleveren. We zorgen ervoor dat iedereen zich in de oplossingen kan herkennen. We zoeken gezamenlijk naar een win-win situatie en hebben oog voor de talenten die we kunnen inzetten.
- **Welke nieuwe ideeën passen hierbij?** We proberen als één team tot een creatieve benadering en oplossingen te komen. We maken gebruik van de talenten van de leerlingen voor een gezamenlijk doel.

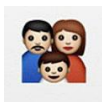
Niet alle beslissingen vragen om synergie. Stel dat er een meningsverschil is over een onderwerp. Dan kunnen er allemaal argumenten genoemd worden. Vervolgens kan de leerkracht besluiten om te kiezen voor de aanpak van degene die de zwaarstwegende argumenten (in de ogen van de leerkracht) heeft genoemd. Soms zijn dingen zoals ze zijn en moeten gewoon gebeuren.

Thuis oefenen

Voorbeeld: Gewoonte 6 Creëer synergie

"Uiteindelijk gaat het daar natuurlijk om. Dat onze kinderen dat gaan doen waarvoor ze talent hebben. Dat ze later in hun element zijn. Dat is onze droom. Maar die droom bereiken ze pas als ze een goed kompas hebben en daar ook de juiste keuzes in maken (daarover gingen gewoontes 1 tot en met 3) en leren samenwerken (gewoontes 4 en 5).

Synergie is: al deze omstandigheden bij elkaar zorgen er uiteindelijk voor dat het doel bereikt wordt. Om in de beeldspraak van de 'boom van de 7 gewoontes' te spreken: je hebt goede wortels nodig om mooie groene blaadjes te krijgen."



Activiteiten voor jongere kinderen

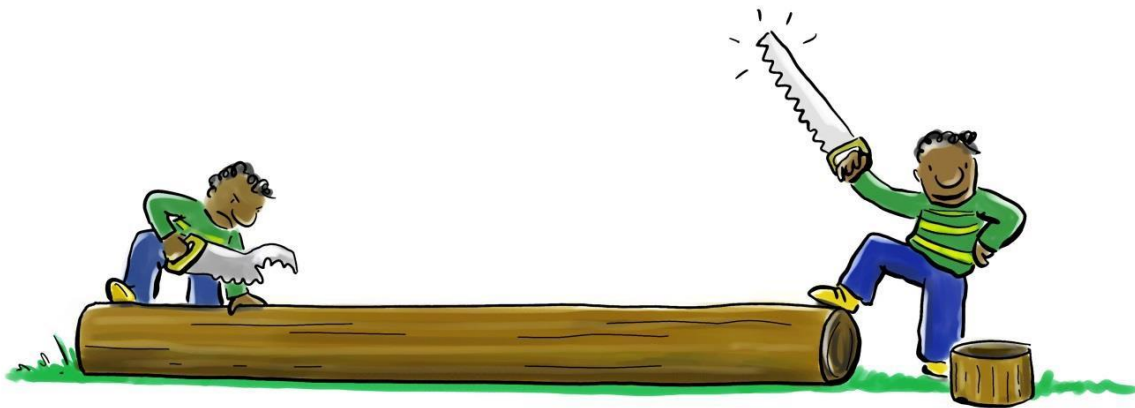
1. Lees Hoofdstuk 6 uit "De 7 Eigenschappen van Happy Kids" met uw kind en vul het "Ouderhoekje" in.
2. Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:
 - "Swimmy" van Leo Lionni. Een prachtig geïllustreerd prentenboek over een zwart visje dat de gevaren in de wijde zee het hoofd biedt 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 (balans)



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

Houd de zaag scherp gaat over balans in het leven. Deze gewoonte maakt alle andere gewoonten mogelijk. Als je de zes gewoonten onder de knie hebt, zorg dan dat je ze niet vergeet zodat je ze steeds opnieuw blijft toepassen. Pleeg onderhoud op je belangrijkste instrument: jezelf. Houd de zaag scherp betekent: als ik goed voor mezelf zorg, ben ik tot veel in staat.

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.

Zo is het ook met mensen. Zorg je niet goed voor jezelf, dan is het moeilijk om goed te functioneren. Het lukt gewoon niet goed.....

- * als je maag knort kun je niet genieten van een mooi verhaal
- * als je moe bent is het lastig om over moeilijke rekensommen na te denken
- * als je je zorgen maakt en geen hulp vraagt is het moeilijk om vrolijk te spelen
- * als je de hele dag stil moet zitten word je onrustig en krijg je op je kop
- * of als je de hele dag de grapjas uithangt heb je aan het eind van de dag zo'n hoofdpijn dat je je niet meer zo grappig voelt.

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 kunnen dit voor kinderen vergelijken met de vier wielen van een auto; een auto kan geen enkel wiel missen.

- **Zorg goed voor je lichaam** (fysiek): gezond eten (dit leren we ook in het kinderrestaurant), voldoende drinken, op tijd naar bed, veel bewegen (gym/sport).
- **Zorg voor je verstand/hoofd** (mentaal): ontwikkel jezelf, ontwikkel hobby's. Je leert op veel verschillende manieren en plaatsen, niet alleen op school, maar ook thuis en buiten.
- **Zorg voor je hart** (sociaal emotioneel): Je brengt tijd door met familie en vrienden en geeft de mensen waar je van houdt aandacht en zorg.
- **Zorg voor je ziel** (identiteit): denk na over de zin/het doel van je leven, je geloof, schrijf in een dagboek. Je neemt de tijd om mensen op een betekenisvolle manier te helpen.

Zo hou je de zaag scherp, lukt alles beter en voel je je gelukkiger.

Thuis oefenen

Voorbeeld: Gewoonte 7 Houd de zaag scherp

"Evenwicht voelt het best. Ik denk aan een boom. Die heeft zon en water nodig. Voor ons geldt iets dergelijks: we hebben tijden nodig van inspanning, maar ook van ontspanning. Het zal je niet verbazen dat deze gewoonte heel favoriet is bij kinderen. Vooral dan het 'ontspannen' in deze gewoonte. Want het blijven natuurlijk wel kinderen. Gelukkig maar."

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 Hoofdstuk 7 uit "De 7 Eigenschappen van Happy Kids" met uw kind en vul het "Ouderhoekje" in.
3. Bekijk en bespreek samen met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:
 - "Kikker en een heel bijzondere dag" van Max Velthuijs
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 Velthuijs
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.

Verder Lezen

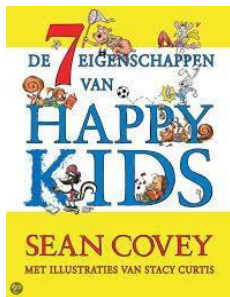
■ theleaderinme.org

■ seancovey.com

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

Deze gids voor ouders is tot stand gekomen mede dankzij de Rehobothschool in Naarden.



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.

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.

Leef met heel je hart en ziel en blijf je ontwikkelen.
Sluit geen compromis ten koste van oprechtheid.
Luister naar de ander voordat je oordeelt.
Raadpleeg anderen.
Neem het op voor degenen die er niet bij zijn.
Wees oprecht, maar ook besluitvaardig
Stel jezelf doelen.
Zet door als het moeilijk maar wel belangrijk is.
Leer elk jaar een nieuwe vaardigheid.
Doe vandaag wat je voor morgen had gepland.
Haast je langzaam.
Benader de dingen positief.
Zorg dat je je gevoel voor humor niet kwijtraakt.
Wees ordelijk, zowel privé als in je werk.
Wees niet bang om fouten te maken.
Zorg dat je creatief en constructief genoeg blijft om ze te herstellen.
Stimuleer het succes van anderen.
Luister tweemaal voordat je iets zegt.
Zet je met al je vermogens in voor de taak die je nu onder handen hebt
en maak je niet druk over de volgende opdracht.

The
LeaderinMe™
great happens here