

# The Leader in Me™



## Gids voor Ouders

@



# Welkom

Uw kind bezoekt de Maranathaschool. Deze school is een 'Leader in Me'-school, die werkt vanuit het gedachtengoed van Stephen Covey. Om u hiermee bekend te maken is deze oudergids ontwikkeld.



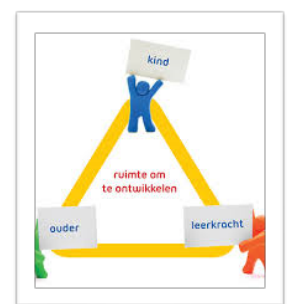
## De schoolcultuur van de Maranathaschool

De schoolcultuur en de bijbehorende visie van de Maranathaschool is als volgt opgebouwd:

Om deze positieve schoolcultuur te realiseren werkt de Maranathaschool met 'The Leader in Me', als pedagogisch concept. Dit concept ontwikkelt persoonlijk leiderschap bij kinderen. Het gaat bij dit persoonlijk leiderschap om leidinggeven aan jezelf en inzicht in jezelf en inzicht je relatie met de ander. Het gaat om zicht krijgen op je eigen aandeel en je verantwoordelijkheid in allerlei (sociale) situaties.

## Ouderbetrokkenheid 3.0

Deze gids is ook een uitnodiging aan u om samen in gesprek te gaan over wat voor uw kind en zijn of haar ontwikkeling belangrijk is. We doen dit graag in het startgesprek met u en uw kind. Kinderen gaan met meer plezier naar school en leren beter als hun ouders betrokken zijn bij de school als educatieve partners. Wij denken bij ouderbetrokkenheid 3.0 vanuit een win-win houding en willen graag echt naar u luisteren om te weten welke aanpak voor uw kind werkt. Samen met u willen we synergie creëren en samen werken aan en zorgen voor een goede schooltijd voor uw kind.





# Leeswijzer

Deze gids is gebaseerd op het gedachtengoed 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.

- |                                                                                   |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  | 1. Theorie van de 7 gewoonten van succesvolle mensen        |
|  | 2. Ideeën/tips voor ouders om gewoonten thuis te oefenen    |
|  | 3. Een voorbeeld van een ouder bij een gewoonte             |
|  | 4. Een lijstje met (voorlees-)boeken ( <i>en websites</i> ) |

## Onze bedoeling met deze gids

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. Daarom werken we binnen de Maranathaschool met deze 7 gewoonten.

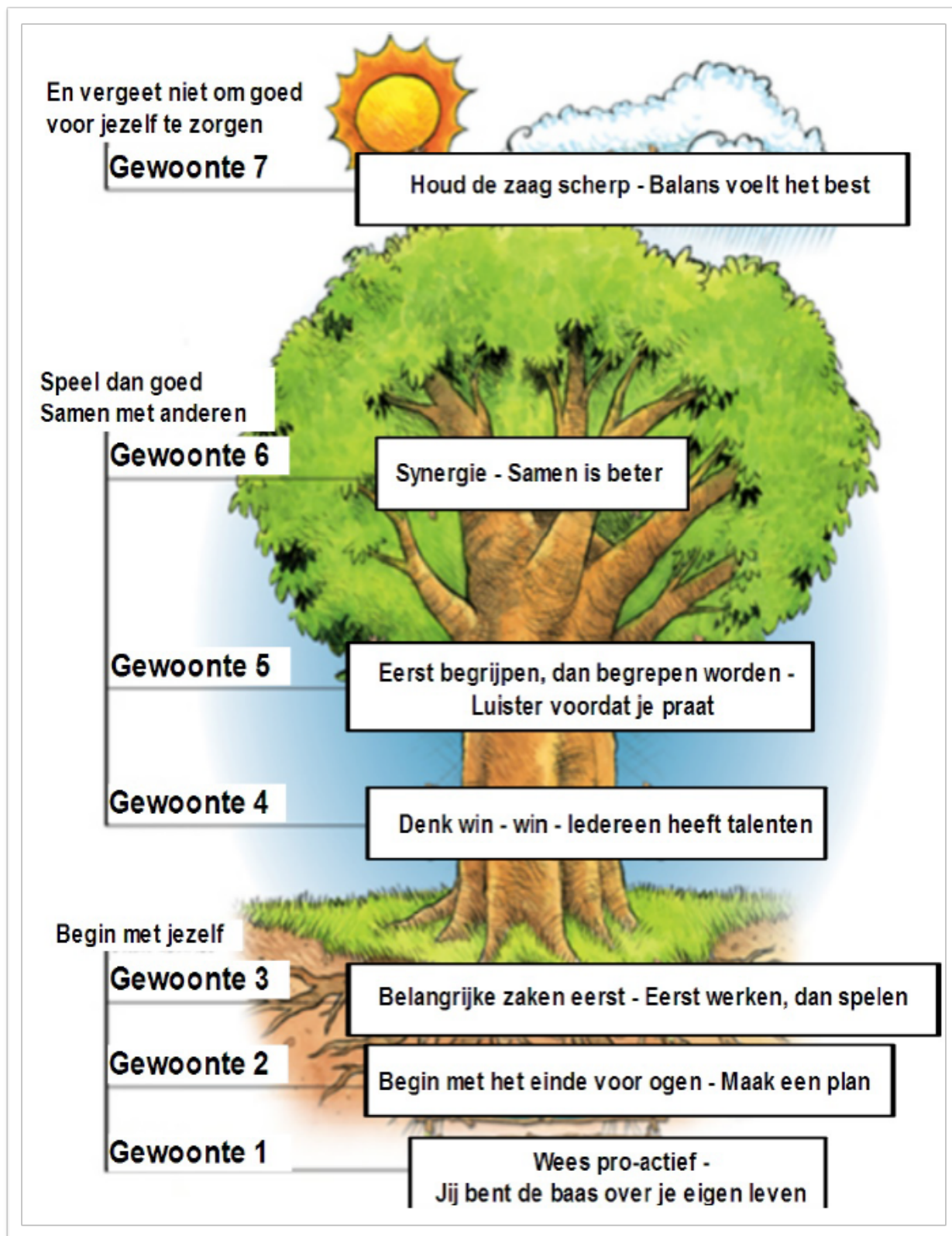
Wij vinden het belangrijk dat u als ouders bekend bent met de 7 gewoonten, waarmee uw kind op school wordt gevormd.





## De boom van de 7 gewoonten

In school en in iedere klas hangt de boom van de 7 gewoonten. Hierin is een ontwikkeling te zien 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 deze met de kinderen bespreken.

### 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.

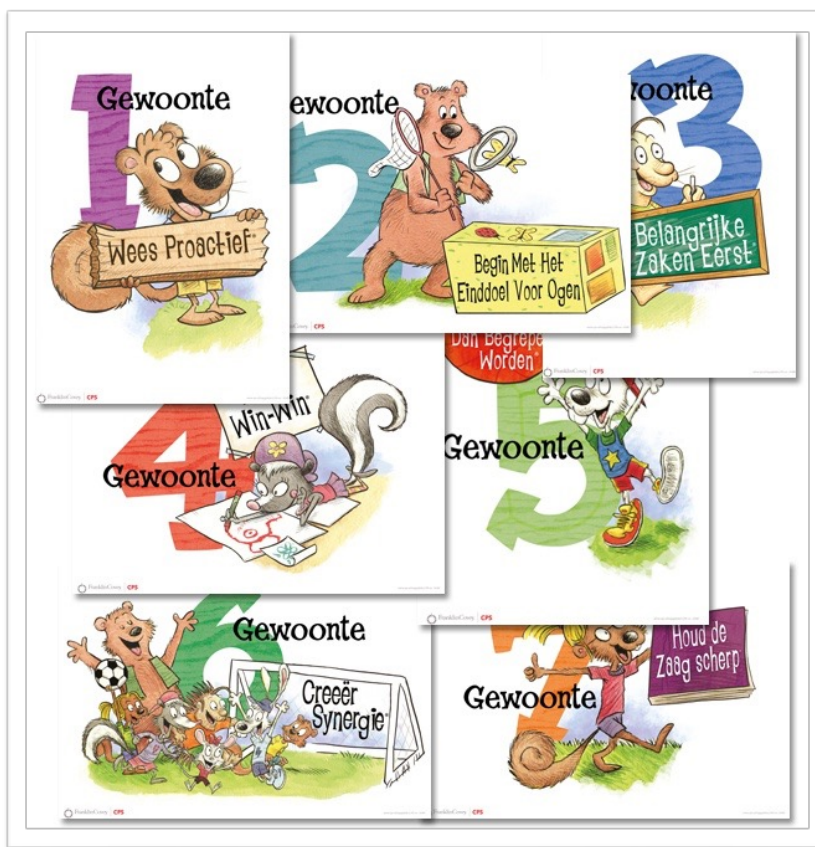
### Gewoonte 6: Creëer synergie

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.





## Tips voor het gebruik van de 7 gewoonten



### 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. 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 kunt u verandering zien wanneer u als gezin de principes navolgt.
- \* Hang de boom van de 7 gewoonten zichtbaar op in huis, zodat u en uw kind deze met regelmaat tegenkomen.
- \* Probeer de termen van de 7 gewoonten op te nemen in uw dagelijkse taalgebruik.
- \* 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.

# Gewoonte 1: Wees Proactief



“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.

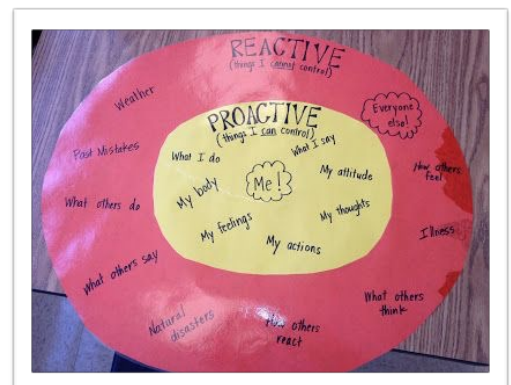


## De Pauzeknop

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

Iedereen wordt met regelmaat beïnvloed door situaties van buitenaf en hoe men vervolgens hierop reageert, is belangrijk voor het persoonlijke welbevinden. Covey spreekt over een cirkel van invloed (binnenste cirkel) en over een cirkel van betrokkenheid (buitenste cirkel). In de buitenste cirkel bevinden zich situaties waar we geen of weinig invloed op hebben, zoals 'de wereld', onze afkomst en het verleden. Het is niet erg zinvol om je over deze situaties druk te maken.



Het is beter om je te richten op de binnenste cirkel, op datgene wat we wél kunnen beïnvloeden: de cirkel van invloed. Onze gedachten zijn dan proactief en draaien om mogelijkheden: *ik kies, ik ben, ik doe*.

We kunnen geen invloed uitoefenen op alles wat ons gebeurt, maar we kunnen wel zelf bepalen welke reactie we geven op de dingen die ons gebeuren. De pauzeknop helpt ons onze gedachten te ordenen.

## 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 ook 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.







## Voor thuis

Thuis kunnen gesprekken gaan over:

- \* het zorgen voor zichzelf (uit zichzelf tanden poetsen)
- \* het zorgen voor eigen spullen (spullen opruimen zonder dat het gevraagd wordt)
- \* het meehelpen in huis met klusjes
- \* het vragen om hulp als een kind iets niet kan of moeilijk vindt
- \* het praten over gevoelens en frustraties
- \* het reageren op het gedrag van anderen
- \* het vooruit plannen
- \* wat is nu wel of niet proactief gedrag (kinderen kunnen hierin heel zwart-wit denken; *ik kies, ik wil en ik doe in alle situaties willen toepassen als proactief*).
- \* wat de juiste manier is om iets te doen/te zeggen
- \* waartoe die pauzeknop dient
- \* hoe het met uw of uw kinds emotionele bankrekening staat
- \* hoe u als gezin proactief kan zijn

## Ideeën en tips om thuis gewoonte 1 te oefenen

Een kind richt zich vooral op leeftijdsgenoten. Een nare opmerking van een vriend(in) kan de hele dag verpesten en hij/zij kan gemakkelijk door 'vrienden' worden verleid tot slecht gedrag. Als ouder is het belangrijk uw kind voor te houden dat uw kind zelf verantwoordelijkheid moet 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.





## Voorbeeld van een ouder bij gewoonte 1

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 mijn 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 kinderen 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.



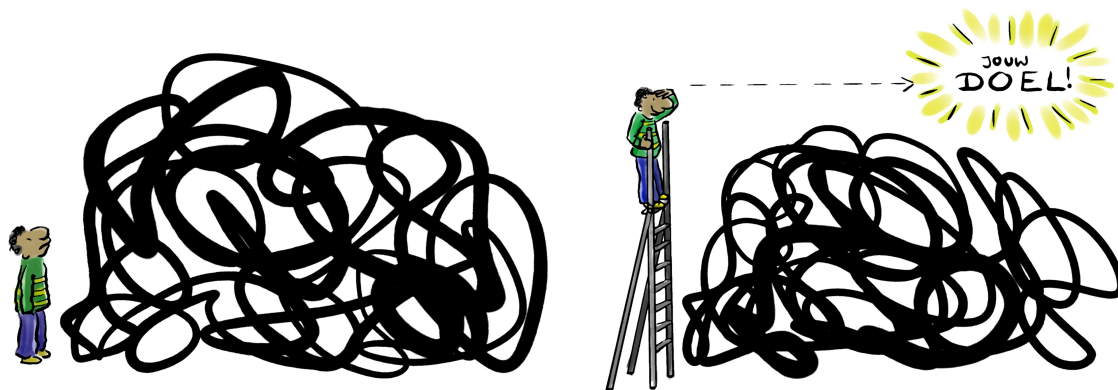
## Boekentip

- **Alexander de Grote** – Burny Bos
- **Je bent Super Jan** - Harmen van Straaten
- **Het grote blij, boos, baal boek** – Mary Hoffman
- **Vrolijk** – Mies van Hout
- **Ik ben boos** – Irene Heim
- **Het ontstaan van jezelf** – Coen Stenfert/Marjet
- **Hotel Tussentijd** - Lisa Boersen en Lars Deltrap
- **Superjuffie** – Janneke Schotveld
- **Het leven van een 'loser'** - Jeff Kinney
- **Wolf** – G. de Kockere





## Gewoonte 2: Begin met het eind in gedachten



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



### 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.

### Groepsmissie

Een groepsmissie is een soort ‘grondwet’ waar een groep zich aan houdt en waarop veel beslissingen in de groep worden baseert. 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. 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, het past bij de groep en alle leerlingen zijn het ermee eens, dat ze zo willen werken, leven en leren in de groep.

Het wordt stap voor stap opgebouwd.

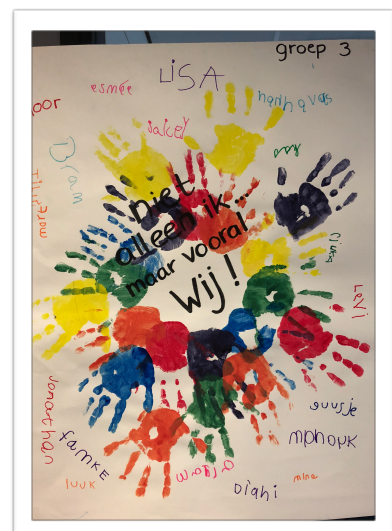
1. We bespreken de volgende vragen met de leerlingen:

- 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?

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

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

4. De missie krijgt een prominente plaats in de klas.



5. De groepsmissie speelt een belangrijke rol bij beslissingen die genomen worden (Past dit bij onze missie? Willen wij dit?) of bij conflicten die in de klas voorkomen (Past dit gedrag bij de groepsmissie?).

## Individuele doelen stellen

Ook gaan de kinderen aan individuele doelen werken. Dat varieert van het zelf stellen van doelen voor gedrag of leerstof in de bovenbouw tot het proberen zoveel mogelijk van een werkje af te maken en op te ruimen bij de kleuters. Het gaat om de bewustwording van het maken van keuzes en bewust ergens aan willen werken of voor gaan.

## Leiderschapsrollen

Enkele kinderen krijgen leiderschapsrollen. 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 jouw 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. De rollen worden verdeeld en geoefend. Vanaf het begin van het schooljaar worden de leiderschapsrollen opgebouwd. Niet iedereen zal direct een leiderschapsrol op zich nemen, maar gaandeweg zal ieder kind een passende rol ter verantwoording vervullen. Ook is het de bedoeling dat de rollen worden 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.



## Voor thuis

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!

Gesprekken met uw kind kunnen gaan over:

- \* het stellen van een haalbaar doel
- \* het maken van een plan om dat doel te bereiken.

## Ideeën en tips om thuis gewoonte 2 te oefenen

Gewoonte 2 is een goede basis voor activiteiten in het kader van doelen formuleren:

1. Kies als gezin (of met een enkel kind) een gebied uit waar groei mogelijk is. 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. 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.
5. Zoek naar buitenschoolse activiteiten die de doelen van uw kind ondersteunen en stimuleer uw kind eraan deel te nemen.
6. Help uw kind bij het zoeken naar baantjes en stages die gericht zijn op de toekomst.
7. 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

## Opbouw van een 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 en 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.



## Voorbeeld van een ouder bij gewoonte 2

Onze jongste zoon wilde een gitaar kopen. Hij maakte een cd'tje met liedjes (papa 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.

Mijn ambitie is om gewoonte 2 als gezin nog verder uit te werken voor ons samen. Hoe mooi zou het zijn als we samen een familie mission statement zouden hebben. Een kompas voor waar we samen naartoe willen.



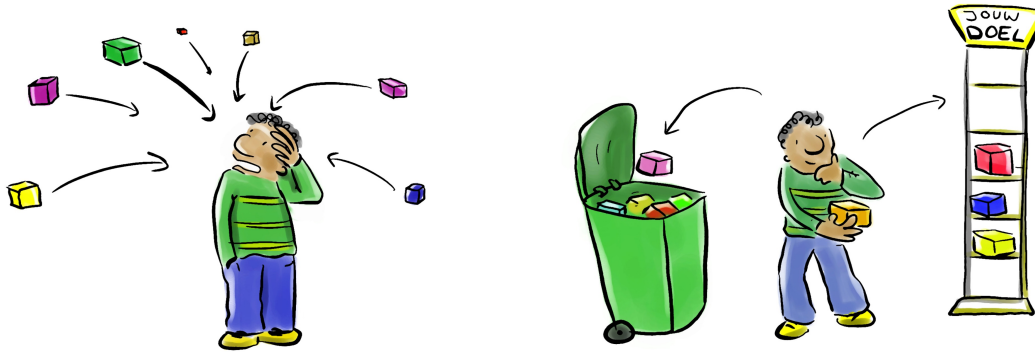
## Boekentip

- **Zzz....meneertje heeft een pechdag** - Loes Riphagen
- **De spin die het te druk had** – Eric Carle
- **Later als ik oma ben** – Linda van den Born
- **Ik ben Pomme** – K. Dieltiens
- **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: Belangrijke zaken eerst



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



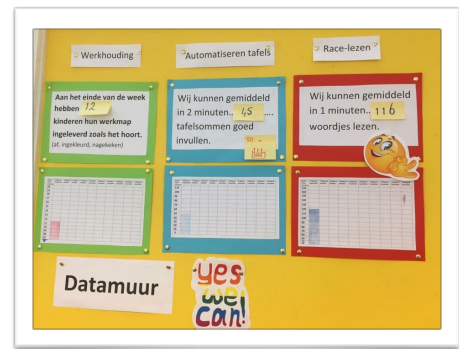
### Belangrijke zaken eerst betekent ...

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, werkt verlamdend. Het stellen van prioriteiten helpt kinderen om minder stress te ervaren. Op school gebruiken de kinderen daarom een planner.

Ook het nadenken over wat is echt van belang hoort hierbij.

Je wordt zo snel afgeleid door kleine zaken. Als de dingen in je leven je 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 the 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 **kieselstenen** zijn de andere dingen die ertoe doen: je (huis)werk, je fiets, je huis, je auto, e.d.

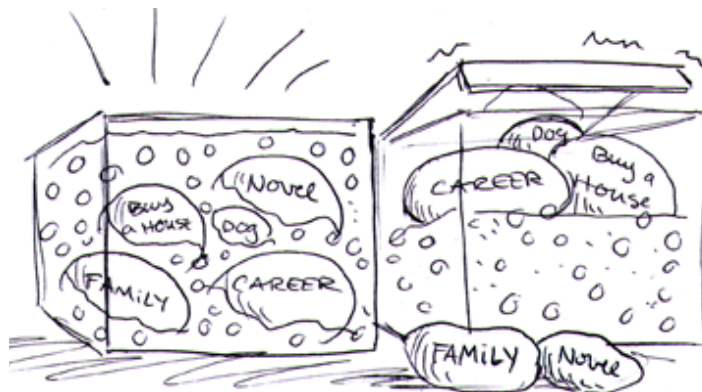
- Het **zand** is al het andere, de kleine dingen.”

“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 belangrijk 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

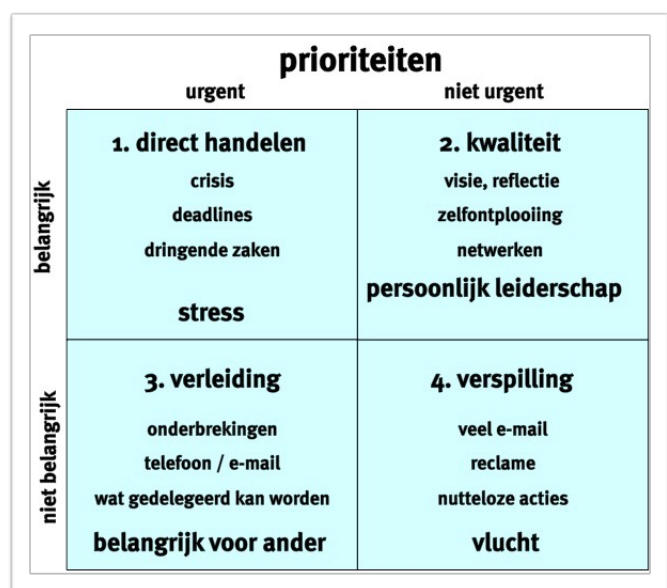
We gebruiken bij gewoonte 3 een matrix, waarmee duidelijk wordt hoe mensen met hun tijd om (kunnen) gaan:

Een tekort aan tijd, dat is wellicht de meest gehoorde klacht van de moderne mens. En dus probeert die mens tijd te winnen.

Als je gewoonte 1 en 2 in de praktijk brengt, dan is het logisch dat je weet waar je 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.**

In Coveys optiek is het 2e kwadrant het belangrijkste, daar zou je de meeste tijd aan moeten besteden. Het is dan ook handig

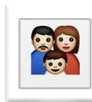


om bezigheden die met die 2e kwadrant te maken hebben als 1e in je agenda te plannen, voordat die weer helemaal volloopt met bezigheden uit de andere kwadranten.

In zijn boek 'De 7 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 in kindertaal:

|                 | Dringend                                                         | Niet Dringend                     |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Belangrijk      | I<br>Tip:<br>Stel niet uit!                                      | II<br>Tip:<br>Gun jezelf de tijd! |
| Niet Belangrijk | III<br>Tip:<br>Zeg nee<br>(omdat je ergens anders ja tegen zegt) | IV<br>Tip:<br>Doe dit minder!     |



## Voor thuis

### Ideeën en tips om thuis gewoonte 3 te oefenen

1. Maak samen met uw kind 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. Het voordoen van werken met een planner door ouders is zeer effectief.
4. Als uw tiener geen agenda heeft, koop er dan samen één. Het is een handige planner en ook nog een leuk cadeau.
5. Vraag uw kind om een lijstje te maken met grootste 'tijdverspillers' en wat hij/zij daaraan zou kunnen doen.
6. 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.

Ga bijvoorbeeld met uw kind in gesprek over:

- \* het doen van eerst huiswerk of klusjes voor het spelen
- \* het eten van het toetje als de rest van de maaltijd op is
- \* Na het sporten eerst de spullen opruimen voordat het relaxen begint



### Voorbeeld van een ouder bij gewoonte 3

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:

1. Ontbijten,
2. Pianoles oefenen,
3. Aankleden,
4. 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.



## Boekentip

- **Bramenjam** - Natascha Stenvert
- **Rupsje Nooitgenoeg** – Eric Carle
- **Een klein zaadje** – Veronica Puck
- **Wat niemand had verwacht** – Marit Törnqvist
- **Doorzetten** - Linda Fontijn
- **Supercito, voetbalschoenen en sms-alarm** – Gonneke Huizing
- **Hotel tussentijd** – Lisa Boersen en Lars Deltrap

## Animaties in het Engels van de “Big Rocks”

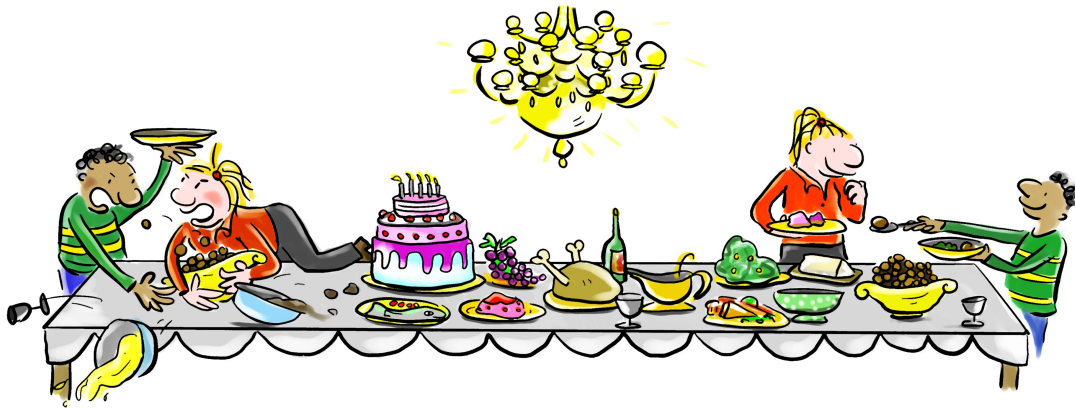
- **Put Your Big Rocks First** inspired by Stephen Covey - <https://youtu.be/RAzMGtJypsE>
- **Rocks, Pebbles and Sand Story** - <https://youtu.be/v5ZvL4as2y0>
- **Youtube YouTube Big Rocks** - <https://youtu.be/ETfdMhh1B44>

**gewoonte 3**  
**belangrijke zaken eerst**

- \*eerst werken, dan spelen
- \*ik doe eerst de dingen die ik moet doen, dan pas de dingen die ik wil doen
- \*ik besteed mijn tijd aan de dingen, die het meest belangrijk zijn
- \*ik blijf mezelf focussen op waar ik mee bezig ben
- \*als ik toch word afgeleid, herpak ik mezelf



## Gewoonte 4: Denk win-win



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



### Denken in termen van win-win is ...

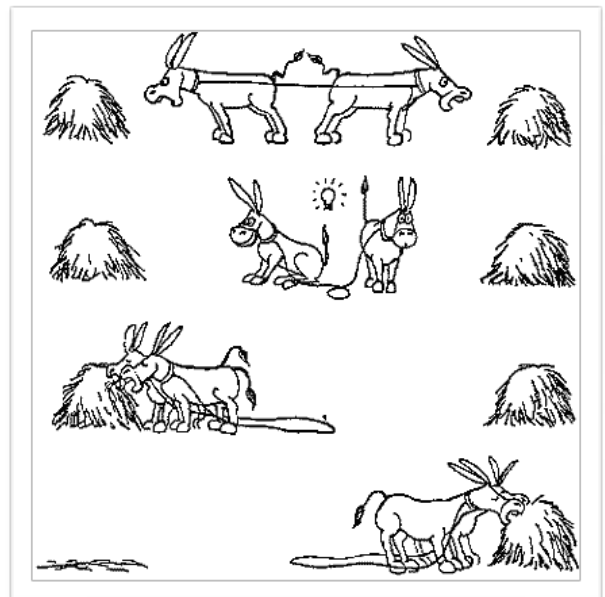
Iedereen wint! Het is niet ik óf jij maar wij! Het is het geloof dat er genoeg goede zaken zijn voor iedereen. Het betekent ook blij zijn voor anderen als hen iets goeds overkomt. Als ouder weet u dat niet alles onderhandelbaar is, maar als u een discussie start met uw kind met het streven naar een win-win situatie, zult u merken dat u minder weerstand ondervindt. Wederzijdse afhankelijkheid zien we als échte 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.

### 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. 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. Als dat niet mogelijk is, calculeer dan in dat je zonodig géén 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.

Je karakter is de basis van win-win waarop al het andere wordt gebouwd. Je karakter is de basis waarop je relaties van win-win kunt ontwikkelen. Vertrouwen is de essentie van win-win.





Als er geen vertrouwen is, kom je niet verder dan compromissen. De geloofwaardigheid ontbreekt om van elkaar te kunnen leren en werkelijk creatief te zijn. Hoe oprechter je karakter, hoe hoger je niveau van pro activiteit, hoe meer je streeft naar win-win.

## Drie karaktertrekken

Drie karaktertrekken zijn essentieel voor het win-win paradigma:

- **Integriteit** - een waarde die we onszelf opleggen en echte betekenis geeft aan onze waarden, normen en afspraken. Het maakt dat onze daden overeenkomen met de woorden.
- **Overvloedmentaliteit** - mensen met deze mentaliteit geloven dat er meer dan genoeg is voor iedereen.
- **Wijsheid** - wijze mensen kunnen moedig hun gevoelens en overtuigingen uitspreken en gelijktijdig ook rekening houden met de gevoelens en overtuigingen van anderen.

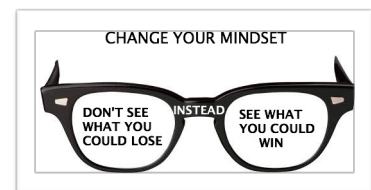
## De kenmerken van een win-win afspraak

De vijf volgende elementen zijn altijd expliciet aanwezig in een win-win afspraak:

- **Gewenste resultaat:** wat moet gedaan worden en wanneer
- **Richtlijnen:** de randvoorwaarden waarbinnen de resultaten bereikt moeten worden
- **Hulpmiddelen:** de ondersteuning die aanwezig is om de resultaten te bereiken
- **Verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid:** de standaarden om het gewenste resultaat meetbaar te maken en het tijdstip van evaluatie
- **Gevolgen:** zaken die zullen gebeuren, wanneer de gewenste resultaten wel en/of niet worden behaald

## De kinderen leren we ...

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.



## Een proces van 4 stappen

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 zij zichzelf doen.
2. Concentreer niet op de standpunten, maar probeer er achter te komen waar het werkelijk om gaat. Wat is er nu werkelijk aan de hand? Wees proactief en vraag door.
3. Probeer vast te stellen welke resultaten er bereikt moeten worden voor een oplossing die voor iedereen aanvaardbaar is. Wat is het gezamenlijke doel voor ogen?
4. Probeer opties te bedenken om die resultaten te halen.



## Voor thuis

### Ideeën en tips om thuis gewoonte 4 te oefenen

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. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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?

Gesprekken met uw kind kunnen gaan over:

- \* geloven in zichzelf; laat een kind tegen zichzelf zeggen: "ik kan dit"
- \* dat het belangrijk is dat anderen ook aan de beurt komen
- \* het gebruik van ideeën van anderen ook werkt om een probleem op te lossen
- \* het gebruik van trucjes om kalm te blijven (bv. Eerst tot 10 tellen voor je wat gaat doen/ zeggen..)



### Voorbeeld van een ouder bij gewoonte 4

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.

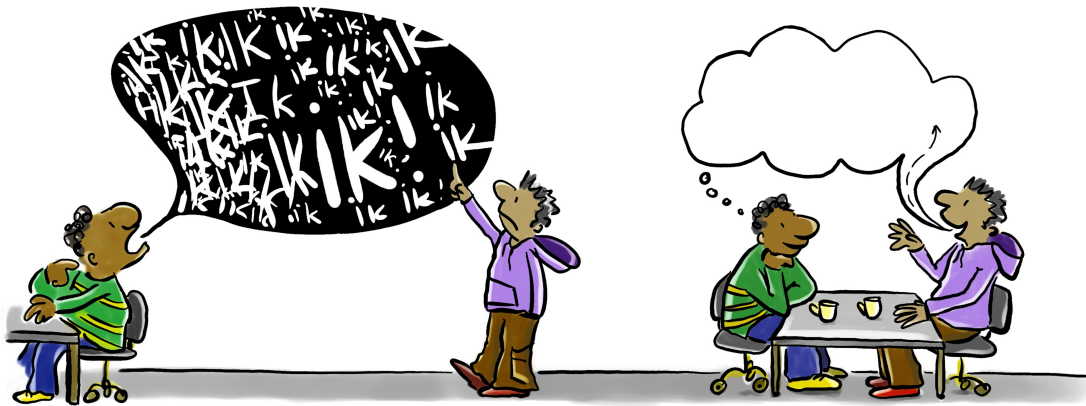


### Boekentip

- **Allebei even lief** - Jacques Vriens
- **De mooiste vis van de zee** – Marcus Pfister
- **Speciaal voor jou** – Max Lucado
- **Meneer papier en zijn meisje** – Elvis Peeters / Gerda Dendooven
- **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: Eerst begrijpen, dan begrepen worden



**“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.

Probeer eerst de ander te begrijpen, oftewel *‘stel een diagnose voordat u een recept uitschrijft’* is een wijze uitspraak die op veel gebieden van toepassing is. Zo zal een dokter eerst een diagnose stellen voordat hij het recept uitschrijft en een verkoper eerst de behoeften van de klant proberen te begrijpen voordat hij zijn product aanbiedt. Idem zal men in een effectieve communicatie eerst proberen om de standpunten van de ander proberen te begrijpen. Want totdat de ander zich juist begrepen voelt, zal hij niet open staan voor recepten, en/of suggesties van de ander. We zoeken er vaak automatisch naar begrepen te worden. De meeste mensen 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, 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. Gewoonte 5 hangt samen met twee zaken: persoonlijke moed en aandacht voor anderen. Volgens Covey komen bijna alle problemen tussen mensen voort uit gebrekkige communicatie. En dan met name uit ons onvermogen om écht, met inlevingsvermogen, te luisteren naar de ander, zonder dat we per se zélf meteen willen reageren.



VERTELKRING (BINNEN-BUITEN)



Om je mond te houden en éérst de ander het woord te gunnen, dat vergt moed en oprechte aandacht voor de ander. Maar het voordeel is dat het midden in onze cirkel van invloed ligt. Wij kunnen zelf kiezen of we zo met anderen om willen gaan. Hiervoor wordt er als hulpmiddel gebruik gemaakt van een praatstok.

Deze 'indian talking stick' illustreert heel goed wat eigenschap 5 eigenlijk écht 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:

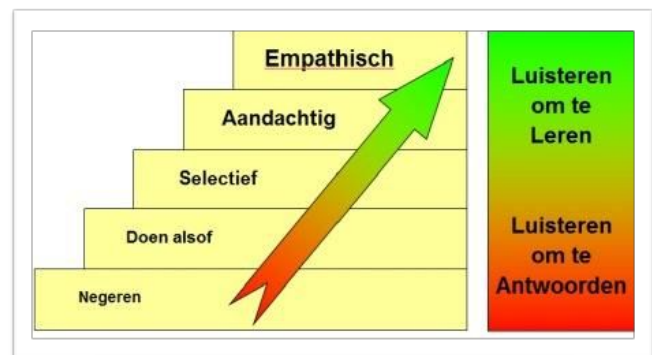
1. Negeren: Je kunt luisteren naar de ander, maar negeren wat er gezegd wordt.
2. Pretenderen te luisteren: Je kunt doen alsof je luistert, door geluiden te maken zoals: "O ja... Hmmm... Jaja..."
3. Selectief luisteren: Je luistert selectief als je alleen die dingen oppikt die je wil horen.
4. Luisteren 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 écht verplaatst in het standpunt (referentiekader) van de ander. Het gaat je erom de ander écht te begrijpen. Dit wil niet zeggen dat je het altijd eens bent, maar wel dat je zijn/haar standpunt volledig begrijpt.

## Empathisch luisteren

Empathisch luisteren is niet hetzelfde als actief luisteren. Actief luisteren is een techniek. Je bent in staat om iemand te begrijpen maar wil hem toch vooral antwoorden geven, controleren en manipuleren. Empathie is niet hetzelfde als sympathie. Sympathie is een akkoord. De essentie van empathisch luisteren is niet dat je het met iemand eens wordt, maar dat je **verstandelijk en gevoelsmatig begrip** voor hem hebt. Je gebruikt niet alleen je oren maar ook je ogen en je hart. Bij empathisch luisteren krijg je nauwkeurige informatie. Met empathisch luisteren geef je iemand psychologisch de ruimte (je wordt gewaardeerd, begrepen en krijgt erkenning). Als je empathisch luistert naar iemand geef je hem in psychologisch oogpunt zuurstof. Pas als aan die essentiële behoefte is voldaan kun je proberen invloed uit te oefenen en kun je samen op zoek gaan naar een win-win situatie.

Empathisch luisteren vraagt dat je zeker bent van jezelf. Je stelt je namelijk open voor beïnvloeding door de ander. Om invloed te kunnen uitoefenen moet je zelf beïnvloedbaar zijn.

Je moet de ander echt begrijpen. Eerst begrijpen kan alleen als je niet meteen met je oordeel klaar staat. Pas als je het echt begrijpt kun je overgaan naar de tweede stap van de interactie; proberen begrepen te worden. Je hebt dan aan de behoefte van de ander om begrepen te worden voldaan. Hierdoor heb je meer invloed en een grotere kans om zelf ook snel echt begrepen te worden.



## Aanleren van gewoonte 5

Om Gewoonte 5 aan te leren moet er 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.

Een vorm van een '*talkingstick/praatstok*' wordt in de groepen gebruikt als hulpmiddel voor kinderen om aan te kunnen geven of ze zich begrepen voelen.



MISS OWL ALS TALKING STICK



## Voor thuis

### Ideeën en tips om thuis gewoonte 5 te oefenen

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. 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.
5. 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.
6. 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.

Gesprekken met uw kind kunnen gaan over:

- \* het goed luisteren naar de aanwijzingen of afspraken van een ander
- \* het eerst luisteren naar een ander voordat het zelf wat terug zegt



### Boekentip

- **Frederick** - Leo Lionni
- **Het lieve woordendoosje** – Wendy Traa
- **Ik voel een voet** - Maranke Rinck & Martijn van der Linden
- **Wat hoort pluisje** – Margaret Wise Brown
- **Hokus Pokus Plas** – Carry Slee
- **Pesten, wat vind jij?** – Trix van Dugteren



## Gewoonte 6: Creëer synergie



“alleen kunnen we zo weinig, samen zoveel meer”



### Synergie ontstaat ...

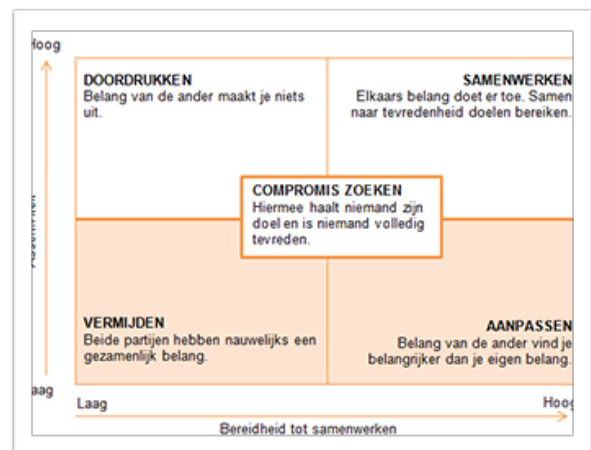
Als twee of meer mensen samenwerken en zo tot een betere oplossing komen dan ieder afzonderlijk. Je zou kunnen zeggen:  $1 + 1 = 3$ . Synergie betekent dat je goede ideeën gebruikt en ze nog beter maakt door samen te werken.

Synergie is overal in de natuur. De in elkaar verstrengelde wortels van twee planten die samen groeien om de kwaliteit van de grond te verbeteren. Twee aaneen gebonden stukjes hout die samen veel meer kunnen dragen dan het totale gewicht van ieder afzonderlijk. Een ander 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.

Het waarderen van de verschillen is de essentie van synergie. Onderkennen dat niemand de wereld ziet zoals hij is, maar zoals ieder zelf is, is de sleutel om deze verschillen te onderkennen en te waarderen. Wanneer we met wederzijds respect deze verschillen in kijkt op/van de wereld kunnen samenvoegen, voelen mensen zich vrij om te zoeken naar het beste alternatief. Het resultaat is dan een derde alternatief, dat beter is dan het origineel. Het vinden van een derde alternatief is geen compromis, maar een win-win oplossing voor beide partijen. Zie het kwadrant van Killman.





## 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. Een van de partijen doet water bij de wijn ( $1+1=1\frac{1}{2}$ ). 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 er uit 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 eind-resultaten 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 of problemen vragen om synergie. Stel dat er een meningsverschil is over een onderwerp. Dan kunnen er allemaal argumenten genoemd worden. Vervolgens kan een 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 ze gewoon gebeuren.



CREËER SYNERGIE IN UITVOERING: OVERLEG HOE WILLEN WIJ VORMGEVEN AAN ONZE GROEPSMISSION STATEMENT EN ONZE LEIDERSCHAPSROLLEN IN DE KLAS. WAT VINDEN WIJ BELANGRIJK EN WAAROM?



## Voor thuis

### Ideeën en tips om thuis gewoonte 6 te oefenen

1. Bespreek met uw kind(eren) een bepaald probleem, bijv. 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.

Gesprekken met uw kind kunnen gaan over:

- \* het samenwerken met anderen aan een gezamenlijke opdracht
- \* het helpen van een broer/zus met een klusje/taak

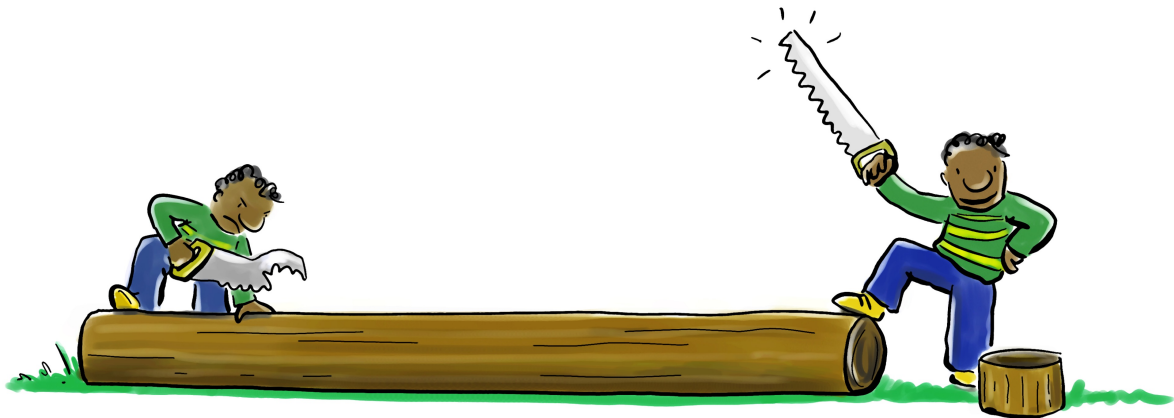


## Boekentip

- **Beer komt thuis** – Barbara Ortelli
- **Swimmy** – Leo Lionni
- **Als de geit leert zwemmen** – Nele Moost
- **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: Houd de zaag scherp



“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 omringt de andere zes gewoonten, omdat deze gewoonte alle andere gewoonten mogelijk maakt. 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.

Als je gaat zagen en de zaag is niet scherp, misschien wel helemaal bot, duurt het echt vreselijk lang voordat je een plank doormidden gezaagd hebt. Je zaagt maar en zaagt maar, je zweet je rot en je wordt bekaf..... Als je ervoor zorgt dat de zaag voor je begint vlijmscherp is, dan is de klus zo klaar. Even zagen, zagen en zagen en de plank is doormidden.

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, voldoende drinken, op tijd naar bed, veel bewegen.
- **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** (spiritueel): denk na over de zin van je leven, schrijf in een dagboek. Je neemt de tijd om mensen op een betekenisvolle manier te helpen. Je geeft vanuit je persoonlijke identiteit invulling aan je mens-zijn.

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

## Het leren en oefenen van gewoonte 7

Het gaat om alert blijven. Niet verzaken. Leerlingen hoeven niet altijd te werken; uit ontspanning zoals sport, hobby's, spel is volop energie te halen. Scherp blijven, met voortdurende aandacht voor de andere zes gewoonten. Soms hoeven leerlingen niet te werken, maar mogen ze tussendoor iets doen waar ze energie van krijgen. Actief dingen doen - hobby, spelen, sporten - zodat zij ook op lange termijn kunnen presteren. Het is het verhaal van de gans en het gouden ei... Zorg goed voor de gans, dan heb je morgen ook weer een gouden ei. Maar ook: waarom we veel fruit moeten eten maar ook af en toe patat mogen hebben en waarom je tijd voor jezelf en de mensen om je heen moet nemen.

Volwassenen kunnen hiervoor een weekplanning maken waarin ook quality-time is opgenomen. Kinderen kunnen dat ook.

Zie gewoonte 2: begin met een einddoel voor ogen, maak een plan.







## Voor thuis

### Ideeën en tips om thuis gewoonte 7 te oefenen

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. Ga naar een sportschool of ga regelmatig met uw kind sporten.
3. Zoek een organisatie om samen met uw kind vrijwilligerswerk voor te doen.
4. Bezoek een nieuw museum of kook een nieuw soort gerecht – verbreed uw horizon en probeer nieuwe dingen.
5. Moedig uw kind aan om een dagboek of blog bij te houden.
6. Abonneer u op een educatief tijdschrift of lees goede boeken.
7. Moedig uw kind aan om iedere dag de krant te lezen; het kan ook op internet.
8. Zorg ervoor dat u zelf voorbeeldgedrag van bovenstaande punten laat zien.

Gesprekken met uw kind kunnen gaan over:

- \* gezond eten gezond
- \* voldoende slapen
- \* buiten spelen
- \* leuke dingen doen met je vrienden
- \* genieten van de kleine en leuke dingen



### Boekentip

- **Kikker en een heel bijzondere dag** - Max Velthuijs,
- **De Schilder en de Vogel** - Max Velthuijs
- **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
- **Een melkje wol** – Karl Meersman
- **Het grote weetjes en doeboek over voeding** – Sonja Floto-Stammen
- **Het klokhuisboek over sport en wetenschap** – Fiona Rempt



## Boek: De 7 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.

## Verder Lezen?

### Websites

- \* [TheLeaderinMeBook.org](http://TheLeaderinMeBook.org)
- \* [TheLeaderinMe.org](http://TheLeaderinMe.org)
- \* [StephenCovey.com](http://StephenCovey.com)
- \* [SeanCovey.com](http://SeanCovey.com)
- \* [7Habits4Teens.com](http://7Habits4Teens.com)
- \* [FranklinCovey.com](http://FranklinCovey.com)
- \* [FranklinCovey.nl](http://FranklinCovey.nl)

### Boeken voor ouders

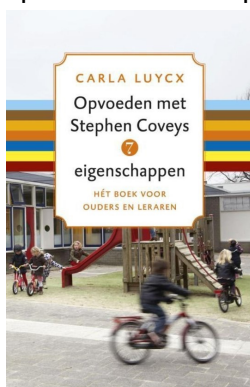
- \* De 7 eigenschappen van effectief leiderschap door Stephen R. Covey



- \* De 7 eigenschappen van effectieve families door Stephen R. Covey



- \* Opvoeden met Stephen Covey's 7 eigenschappen – Carla Luycx



# Waar staan we voor op de Maranathaschool

Op de Maranathaschool werken en leren we vanuit de 7 gewoonten om zo te zorgen voor een positieve en succesvolle schoolcultuur.

## 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 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 leren kinderen in zichzelf te geloven
- \* We werken met gedragsverwachtingen

## Naar de ouders....(ouders, samen komen we verder!)

- \* We zorgen ervoor dat ouders gehoord en gezien worden
- \* We luisteren 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 kinderen

## In onze school

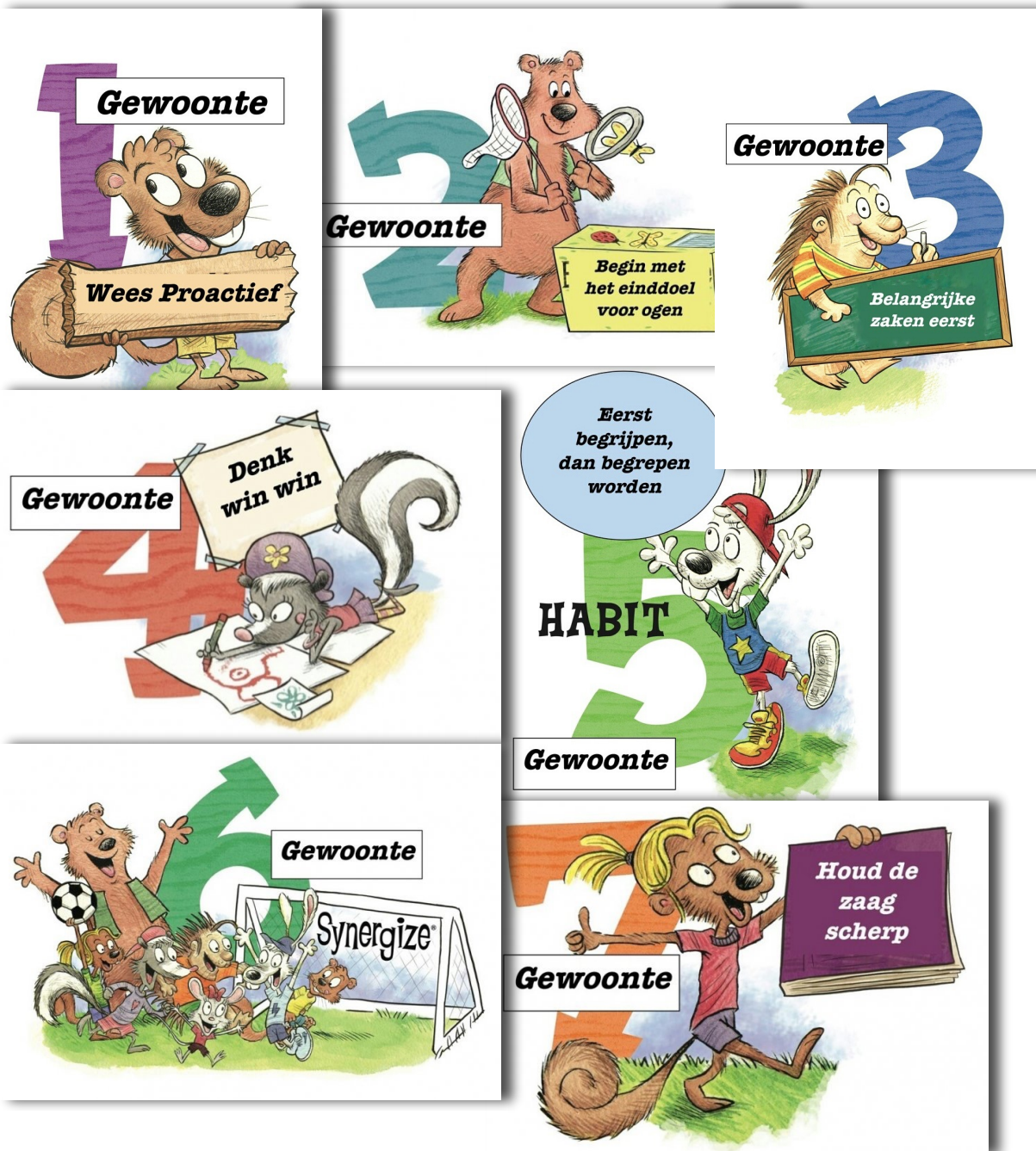
- \* We staan allemaal open voor verschillen onder leerkrachten en ouders en gebruiken die verschillen creatief!
- \* We hebben een open blik naar de omgeving (school, ouders, omgeving)
- \* Alle betrokkenen onderschrijven en hanteren de 7 effectieve gewoonten en staan zelf model in hun gedrag!
- \* We hebben oog voor de veiligheid van onze leerlingen. We herkennen vooroordelen, discriminatie, gewelddadig gedrag, pestgedrag en verschillende vormen van machtsmisbruik. We durven dat, waar nodig, aan de orde te stellen (zie gedragscode).
- \* We hebben een open blik naar de omgeving (school, ouders, omgeving)
- \* We gebruiken de 7 gewoonten van effectief persoonlijk leiderschap

## Binnen het team

- \* 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

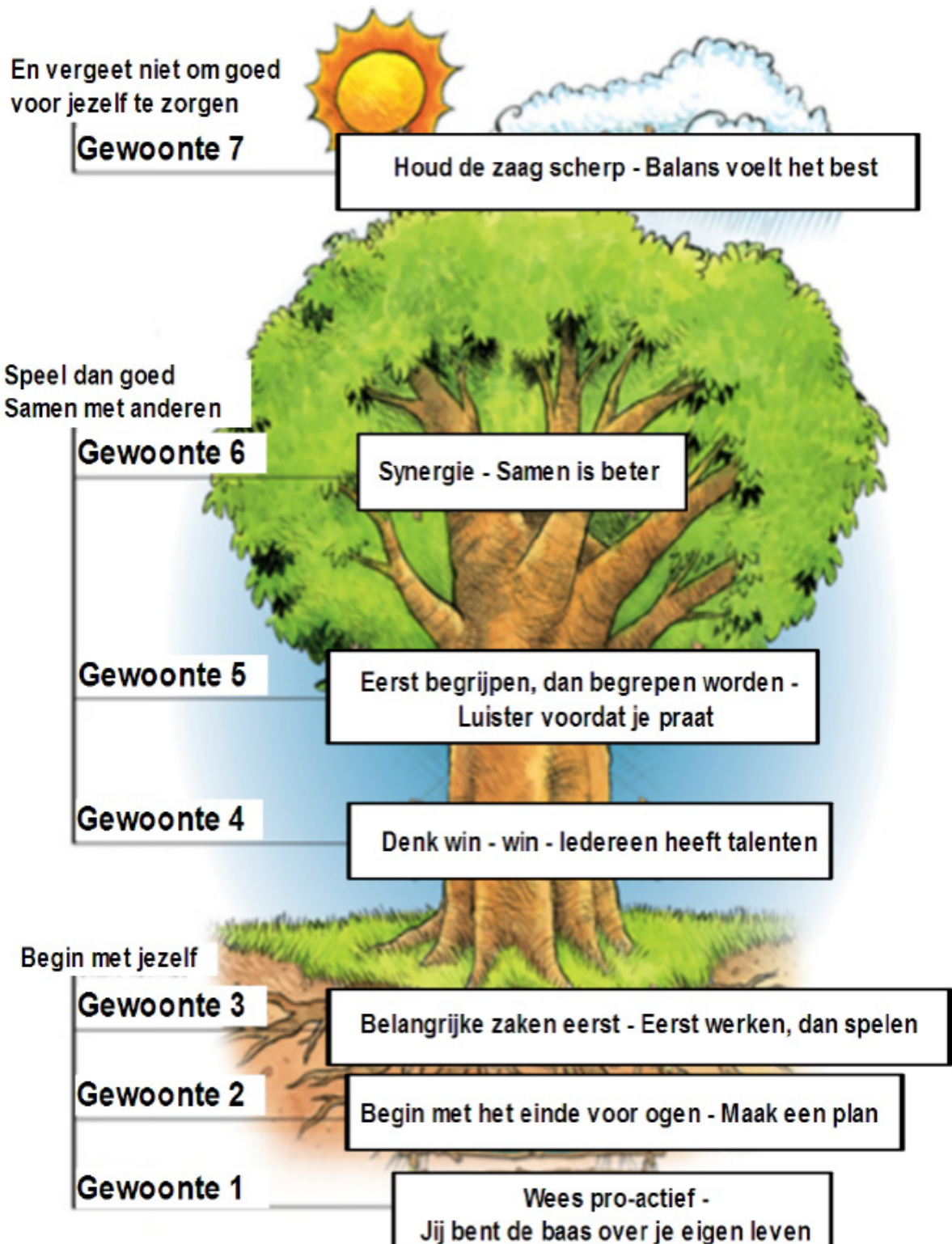


## Koelkast exemplaar 'De 7 gewoonten met de Happy Kids'





## Koelkast exemplaar 'De Boom van de 7 gewoonten'







# Inhoudsopgave Oudergids TLiM Maranathaschool

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Welkom .....                                                | 2  |
| Leeswijzer .....                                            | 3  |
| De boom van de 7 gewoonten .....                            | 4  |
| Een korte uitleg van de 7 gewoonten .....                   | 5  |
| Tips voor het gebruik van de 7 gewoonten .....              | 6  |
| Gewoonte 1: Wees Proactief .....                            | 7  |
| Proactief zijn betekent .....                               | 7  |
| De Pauzeknop .....                                          | 7  |
| Cirkel van invloed .....                                    | 7  |
| Emotionele bankrekening .....                               | 8  |
| Voor thuis .....                                            | 9  |
| Gewoonte 2: Begin met het eind in gedachten .....           | 11 |
| Begin met het eind in gedachten betekent ... ..             | 11 |
| Groepsmissie .....                                          | 11 |
| Individuele doelen stellen .....                            | 12 |
| Leiderschaprollen .....                                     | 12 |
| Voor thuis .....                                            | 12 |
| Gewoonte 3: Belangrijke zaken eerst .....                   | 15 |
| Belangrijke zaken eerst betekent ... ..                     | 15 |
| Matrix met kwadranten .....                                 | 16 |
| Voor thuis .....                                            | 17 |
| Gewoonte 4: Denk win-win .....                              | 19 |
| Denken in termen van win-win is ... ..                      | 19 |
| De kinderen leren we ... ..                                 | 20 |
| Voor thuis .....                                            | 21 |
| Gewoonte 5: Eerst begrijpen, dan begrepen worden.....       | 22 |
| Eerst begrijpen, dan begrepen worden betekent ... ..        | 22 |
| Voor thuis .....                                            | 24 |
| Gewoonte 6: Creëer synergie .....                           | 26 |
| Synergie ontstaat ... ..                                    | 26 |
| Voor thuis .....                                            | 28 |
| Gewoonte 7: Houd de zaag scherp.....                        | 29 |
| Houd de zaag scherp gaat ... ..                             | 29 |
| Het leren en oefenen van gewoonte 7.....                    | 30 |
| Voor thuis .....                                            | 31 |
| Boek: De 7 eigenschappen van happy kids .....               | 32 |
| Maak kennis met de kids van Zeveneik .....                  | 32 |
| Verder Lezen? .....                                         | 33 |
| Websites .....                                              | 33 |
| Boeken voor ouders .....                                    | 33 |
| Waar staan we voor op de Maranathaschool.....               | 34 |
| Naar de kinderen toe (je mag zijn wie je bent) .....        | 34 |
| Naar de ouders....(ouders, samen komen we verder!) .....    | 34 |
| In onze school.....                                         | 34 |
| Binnen het team .....                                       | 34 |
| Koelkast exemplaar 'De 7 gewoonten met de Happy Kids' ..... | 35 |
| Koelkast exemplaar 'De Boom van de 7 gewoonten'.....        | 37 |
| Inhoudsopgave Oudergids TLiM Maranathaschool .....          | 39 |

# The Leader in Me™

great happens here

@



PROT. CHR. BASISCHOOL

