



Gids voor Ouders



Inhoudsopgave

Welkom	3
De boom van de 7 gewoonten	5
Een korte uitleg van de 7 gewoonten	6
Gewoonte 1: wees proactief	8
Gewoonte 2: begin met het einddoel voor ogen	14
Gewoonte 3: belangrijke zaken eerst	17
Gewoonte 4: denk win-win	19
Gewoonte 5: eerst begrijpen dan begrepen worden	22
Gewoonte 6: creëer synergie	25
Gewoonte 7: houd de zaag scherp	27
Boekentips	29
De 7 eigenschappen van Happy Kids	31

Welkom

Deze gids is gebaseerd op het gedachtegoed van *The 7 Habits of Highly Effective People* en *The Leader in Me* 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 thuis en op school. Deze gids bevat een samenvatting van de 7 gewoonten. Daarna wordt iedere gewoonte besproken middels theorie en staan er diverse suggesties in die u thuis kunt doen om te oefenen met de 7 gewoonten. De suggesties zijn opgedeeld in opdrachten voor jonge en oudere kinderen en sommige opdrachten zijn voor alle leeftijden. Ook wordt er bij elke gewoonte verwezen naar het boek *De 7 eigenschappen van happy kids* van Sean Covey, achter elke hoofdstuk staan in het ouderhoekje tips en suggesties die u samen met uw kind kunt bespreken.

Waarom deze gids

U bent heel belangrijk voor uw kind. U geeft ze waarden en normen mee en u geeft het goede voorbeeld aan uw kind mee, zodat ze goede keuzes leren maken in het leven. 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 uw 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.

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

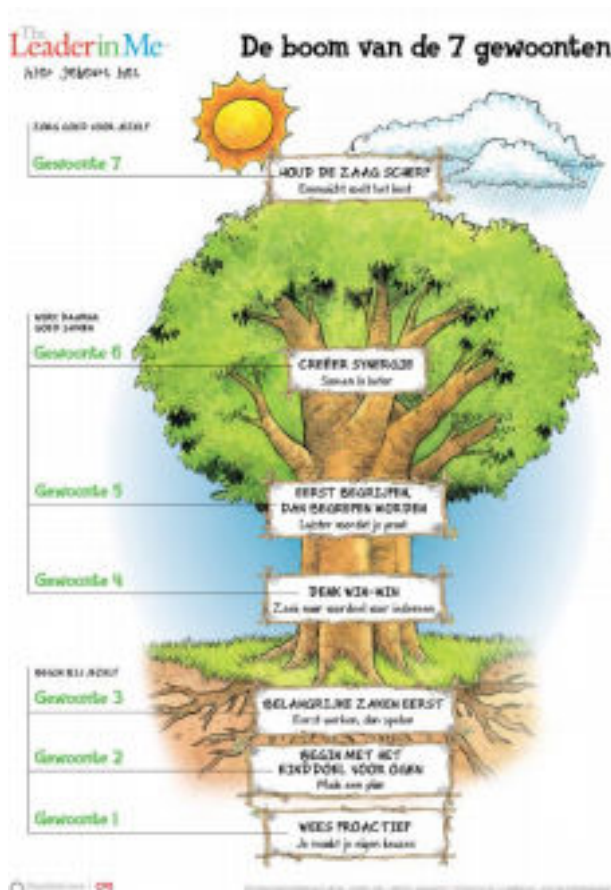
Kinderen gaan met meer plezier naar school en leren beter als hun ouders betrokken zijn bij de school. Wij denken bij ouderbetrokkenheid vanuit een win-win houding en willen graag naar u en uw kind luisteren om te weten welke aanpak voor uw kind werkt, dit doen wij mede door aan het begin van het schooljaar de startgesprekken te organiseren waarbij wij met elkaar, leerling – ouder – leerkracht in gesprek gaan. Samen met u willen we synergie creëren en zo zorgen voor een goede schooltijd voor uw kind.

Tips voor het gebruik

- Doe wat past bij u en uw kind.
- Verwerk de gewoonten in activiteiten die u nu al doet. Dus niet nog iets erbij, maar een andere manier om hetzelfde te doen.
- Zijn er dingen die u zou kunnen vervangen door belangrijkere activiteiten? U kunt denken aan minder TV kijken en in die tijd iets anders samen doen of iets wat op dat moment belangrijk is voor uw gezin.
- Hanteer het tempo dat bij u past. U kunt er ineens helemaal induiken of stap voor stap beginnen. Doe wat voor u werkt. Het toepassen van de 7 gewoonten zal het leven thuis makkelijker maken. Het geheim ligt in het simpel houden.
- Help uw kind om meer verantwoordelijk en zelfstandig te worden door *gewoonte 1, 2 en 3*.
- Richt u erop om de contacten en samenwerking van uw kind met anderen te vergroten door *gewoonte 4, 5 en 6*.
- Zorg voor een goede balans in werk en ontspanning en leef gezond door *gewoonte 7*.

De boom van de zeven gewoonten

In school en in iedere klas hangt de boom van de zeven gewoonten. In de boom is te zien dat gewoonte 1 t/m 3 beginnen bij jezelf. Van jezelf groei je door naar goed samen kunnen werken door te werken aan gewoonte 4 t/m 6. Vanuit daar is de volgende stap om goed voor jezelf te zorgen en balans te vinden in de dingen die je doet.



Een korte uitleg van de 7 gewoonten

Hieronder vindt u een korte beschrijving van elk van de 7 gewoonten zoals we die ook aan kinderen meegeven. Deze kunt u ook in het rapport van uw kind vinden.

Gewoonte 1 : wees proactief

Ik ben trots op wie ik ben en ik weet wat ik wil. Ik neem initiatief en ik ben een verantwoordelijk persoon: ik denk na over wat ik doe of zeg. Ik maak mijn eigen keuzes en bepaal 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 goed mens 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 hiermee 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 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. We kunnen samen dingen doen die we apart niet zo goed kunnen.

Gewoonte 7: Houd de zaag scherp

Ik zorg voor mijn lichaam door gezond te eten, te bewegen en genoeg te slapen. Ik leer op veel verschillende manieren en plaatsen, niet alleen op school, maar ook thuis en buiten. Ik breng tijd door met familie en vrienden en geef de mensen waar ik van houd aandacht en zorg. Ik neem de tijd om mensen op een betekenisvolle manier te helpen. Ik neem de tijd om iets te doen wat ik leuk vind. Ik houd deze vier onderdelen van mezelf in evenwicht.

Gewoonte 1: Wees Proactief (je maakt je eigen keuzes)

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 meteen een ander de schuld geven als iets mis gaat.



De cirkel van Invloed en betrokkenheid

De cirkel van invloed en betrokkenheid van Stephen Covey is een mooi hulpmiddel om zichtbaar te maken waar we wel invloed op hebben in ons leven en waar we geen invloed op hebben.

De binnenste cirkel is de cirkel van invloed. Binnen deze cirkel vallen alle zaken waarbij je invloed op uit kunt oefenen. Dit zijn dan ook de zaken waar je je het best op kan richten als je iets wilt veranderen. Hier heb je zelf invloed op en kan je ook makkelijker veranderen.

De buitenste cirkel is de cirkel van betrokkenheid. Hier ben je op de een of andere manier wel bij betrokken, maar je hebt er niet direct invloed op, denk aan het weer of het verkeerslicht. Als je hier je aandacht op richt is de kans groot dat het je niet oplevert. Het kost je alleen een hoop frustratie en negatieve energie.



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 laten tussen wat er met je gebeurt en je reactie daarop. De pauze kun je gebruiken om je reactie te kiezen.

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



Emotionele bankrekening

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

Stortingen op deze bankrekening kun je doen door proactief dingen te doen die het vertrouwen binnen een relatie bevorderen. Dat kunnen hele kleine dingen zijn, bijvoorbeeld je kind een complimentje geven omdat hij zijn kamer uit zichzelf heeft opgeruimd, of omdat hij zonder morren de hond heeft uitgelaten. Een liedje zingen voor het slapen gaan en een knuffel geven. Doe je reactieve dingen die het vertrouwen verminderen, dan doe je een *opname*. Iedereen reageert wel eens verkeerd op een situatie. Als je moet bent, een slechte dag hebt gehad op je werk, dan 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 hieruit blijkt dan dat de band met de ander zo is dat dit geen negatieve effect zal hebben op jullie relatie.

Beloften doen en nakomen

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

Vergeven

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

Voorbeelden voor thuis:

- Je ruimt zelf je spullen op zonder dat het je gevraagd wordt;
- Je neemt je taak serieus ook als er niemand kijkt of controleert;
- Je wilt geen gaatjes in je gebit en daarom poets je je tanden uit jezelf;
- Je vraagt om hulp als je dat nodig hebt.

Activiteiten voor jongere kinderen

Als je iets verkeerd hebt gedaan, bied je je excuses aan voordat iemand je erom vraagt. 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. Biedt verontschuldigen aan en kijk hoe uw kind reageert.

2. In deze situatie bent u het broertje of zusje van uw kind. Zeg tegen uw kind dat u zijn/haar favoriete speelgoed per ongeluk kapot gemaakt hebt. Zeg tegen hem/haar dat u denkt dat het niet erg is, omdat hij/zij toch genoeg speelgoed heeft.

3. In deze situatie bent u de rol van uw kind en uw kind speelt uw rol. Zeg tegen uw kind dat u zich "zoooooo verveelt" en dat er niets leuks is om te doen. Klaag erover dat niemand met u wil spelen en dat hij/zij (als ouder) u moet vermaken.

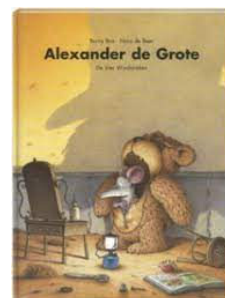
Je weet zelf wat wel en niet mag en je kiest zelf of je iets wel of niet doet. En daarna denk je erover na. Was dit de goede keuze. Soms niet en soms wel. Dit kunt u bespreken met uw kind. En evt. bespreken wat kies je de volgende keer.

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

Bekijk en bespreek met uw kind een (prenten)boek, bijvoorbeeld:

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

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



Activiteiten voor oudere kinderen en tieners

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

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

Gewoonte 2: Begin met het einddoel voor ogen (maak een plan)

Begin met het einddoel voor ogen betekent dat je nadenkt over wat je wilt bereiken voordat je begint. Wat is het doel en hoe ga je het doel bereiken? Je begint dus met het maken van een plan. Zorg ervoor dat het plan meetbaar is. In welk tijdsbestek wil je het doel halen en wat heb je ervoor nodig om het einddoel te halen? Reflecteer op je doel en pas het aan als het nodig is. Vergeet vooral niet het doel te vieren als je het doel gehaald hebt.



Voorbeelden:

- Leg voordat je vanavond gaat slapen je kleren voor morgen klaar;
- Pak pen en papier en noteer drie doelen die je wilt bereiken, bijvoorbeeld beter je huiswerk maken of je tanden poetsen. Maak een plan. Leg je lijstje op een veilige plek waar je het kunt zien;
- Vertel je vader of moeder wat je later wilt worden;
- Maak een lijstje wat je 's morgens moet doen om op tijd op school te komen.



Activiteiten voor jongere kinderen

1. Gewoonte 2 is een goede basis voor activiteiten in het kader van doelen formuleren. Kies als gezin (of met een enkel kind) een gebied uit waar verbeteringen op nodig zijn. Formuleer het doel en daarna de specifieke stappen die naar het doel leiden. Als het doel bijvoorbeeld is om beter te kunnen lezen, kan een bepaalde hoeveelheid leeswerk een specifieke stap zijn om het doel te bereiken.

2. Vraag uw kind of er iets is dat hij/zij speciaal zou willen kopen. Help uw kind hierna om te plannen hoeveel geld er gespaard moet worden en hoe lang dat zal gaan duren. Bespreek ideeën om extra geld te verdienen, zoals het doen van klusjes en het meehelpen in huis.

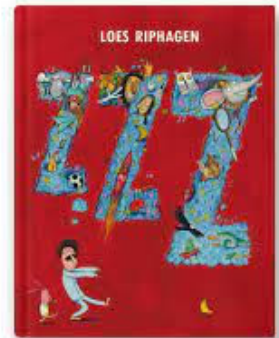
3. Maak een 'wens' en 'noodzaak'-collage met uw kind. Knip plaatjes van allerlei zaken (zoals speelgoed, groenten, snoep, boeken, schoonmaakmiddelen en apparaten) uit tijdschriften en vraag uw kind ze in de juiste kolom te plakken. Bespreek de redenen daarvoor met uw kinderen.
4. Lees Hoofdstuk 2 uit "De 7 Eigenschappen van Happy Kids" met uw kind en vul dan het "Ouderhoekje" in.

Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:

"Zzz....meneertje heeft een pechdag" van Loes

Riphagen; prentenboek van de kinderboekenweek 2013

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



Activiteiten voor oudere kinderen en tieners

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

Gewoonte 3: Belangrijke zaken eerst (eerst werken, dan 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 verlammend 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.

Van alle gewoonten is dit de lastigste. Waarom? Omdat we allemaal geneigd zijn om dat wat dringend is of juist gemakkelijk is, voor te laten gaan. Het is ook niet gemakkelijk om belangrijke zaken eerst te doen. Maar wel verstandig. Daarnaast houd je vaak meer tijd over dan je denkt. Voorbeelden:

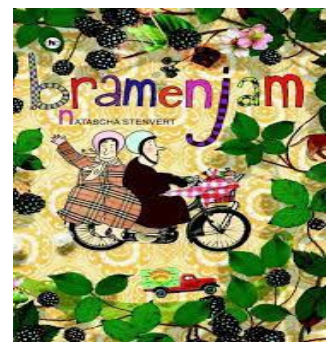
- Wat zijn jouw belangrijke taken of verantwoordelijkheden? Je bed opmaken? Huiswerk maken? De vuilnisbak buiten zetten? Praat erover met je vader of moeder;
- Als je thuiskomt van het sporten, ruim je eerst je spullen op voordat je gaat relaxen;
- Morgen verras je je vader en/of moeder en doe je jouw aandeel in het huishouden zonder dat ze erom hoeven te vragen;
- Bedenk iets wat je al een hele tijd voor je uitschuift, zoals bijvoorbeeld je kamer opruimen... Doe het nu meteen!

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 agenda of kalender om de zaken in te roosteren, waarbij de belangrijkste dingen eerst worden gedaan.
2. Moedig uw kind aan om zijn/haar eigen planner of weekschema te ontwerpen of te versieren.
3. Lees Hoofdstuk 3 uit "De 7 Eigenschappen van Happy Kids" met uw kind en vul dan het "Ouderhoekje" in.

Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:

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



Activiteiten voor oudere kinderen en tieners

1. Als uw kind 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 (zoek naar voordeel voor iedereen)

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.



Het leven gaat tenslotte niet alleen over 'mij' en ook niet alleen over 'jou'. Het gaat over 'beiden'. Voorbeelden:

- De volgende keer dat je met iemand ruzie maakt over speelgoed, zeg je: 'Zullen we iets bedenken waar we alle twee blij mee zijn?';
- Laat anderen ook aan de beurt komen en gebruik ook ideeën van anderen om je probleem op te lossen of om samen te werken.

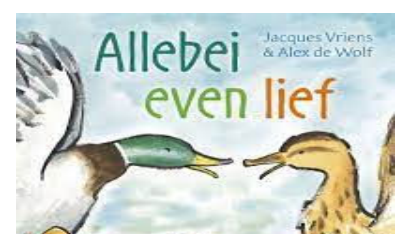


Activiteiten voor jongere kinderen

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 wekschema kunnen maken en de naam van de persoon op de dag schrijven die die dag in termen van win-win gedacht heeft.
2. Moedig uw kinderen aan bij onderlinge conflicten win-win oplossingen te bedenken. Treed niet altijd op als bemiddelaar, maar laat ze het zelf oplossen. Complimenteer ze wanneer ze daarin slagen.
3. Lees Hoofdstuk 4 uit "De 7 Eigenschappen van Happy Kids" met uw kind en vul het "Ouderhoekje" in.

Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek , bijvoorbeeld:

"Allebei even lief" van Jacques Vriens
Moedereend krijgt maar een jong en noemt hem Eentje. Als



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

Activiteiten voor oudere kinderen en tieners

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

Voor alle leeftijden

1. Denk aan een steeds terugkerend conflict dat u met uw kind heeft en bespreek dan een win-win oplossing voor het probleem. Schrijf de oplossing op en herinner elkaar eraan wanneer de situatie zich weer voordoet.
2. Denk eraan uw kinderen niet met elkaar te vergelijken in hun bijzijn. Dat is win-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 (luister voordat je praat)

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



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

Goed leren luisteren is heel belangrijk en niet eenvoudig. Daarbij is wat er wordt gezegd niet altijd de boodschap. Luister met je oren, je ogen en je hart. Probeer eerst de ander goed te begrijpen en vertel dan pas jouw verhaal.

Voorbeelden:

- Ken je iemand die goed luistert? Je oma? Je vader? Wat doen zij waardoor zij een goede luisteraar zijn?;
- Luister eerst naar een ander voordat jezelf wat zegt;
- Als je een ruzie hebt, laat dan de ander eerst zijn verhaal vertellen. Vat het samen. Als de ander dan zichzelf begrepen voelt, vertel je jouw verhaal.

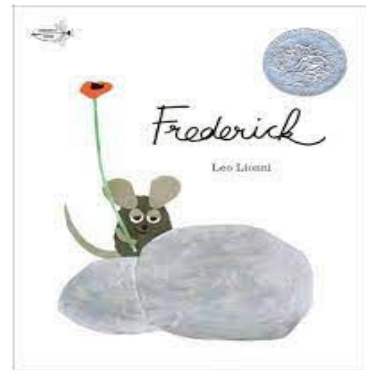
Activiteiten voor jongere kinderen

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. Gebruik een praatstok (talking stick). Degene die de praatstok heeft is aan het woord en de ander luistert. Als degene met de praatstok uitgepraat is kan hij/ zij de praatstok aan de ander geven en mag de ander praten.
3. 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.
4. 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.
5. Lees Hoofdstuk 5 uit "De 7 Eigenschappen van Happy Kids" met uw kind en vul dan het "Ouderhoekje" in.

Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:

“Frederick” van Leo Lionni

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



Activiteiten voor oudere kinderen en tieners

1. Vraag uzelf af wat uw grootste probleem is bij het luisteren. Doet u aan ‘nep’ luisteren? Luistert u alleen om advies te geven of om te oordelen? 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. Alleen degene die de stok heeft mag praten totdat hij/zij zich begrepen voelt.
3. Vraag uw kind eens om het u te laten weten wanneer hij/zij het gevoel heeft dat u niet luistert. In een dergelijk geval kunt u uw kind bedanken en praten tot hij/zij zich begrepen voelt.

Gewoonte 6: Creëer synergie (samen is beter)

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.

Als er binnen je gezin een probleem is, betrek iedereen bij het vinden van een oplossing, hoe klein de kinderen ook zijn. Zet ieders sterke kant in. Voorbeelden:

- Noteer drie dingen waar je goed in bent. Noteer vervolgens drie dingen waar iemand anders goed in is, bijvoorbeeld je broer, je zus of een vriend of vriendin. Werk samen aan een gezamenlijke opdracht;
- Maak eens samen met iemand het ontbijt, gebruik elkaars talenten.

Probeer het probleem te benaderen door de volgende vragen te beantwoorden:

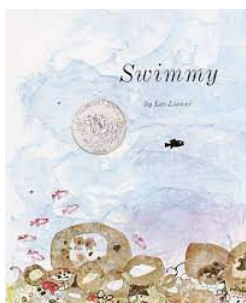
- **Hoe ziet het probleem er uit vanuit ieders standpunt?** Luister naar elkaar met de bedoeling elkaar te begrijpen, niet om antwoord te kunnen geven.
- **Wat zijn de belangrijkste problemen hier?**
Wanneer de opvattingen eenmaal op tafel liggen en iedereen zich begrepen voelt, kijk dan met elkaar naar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

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

Activiteiten voor jongere kinderen

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

Bekijk en bespreek met uw kind een prentenboek, bijvoorbeeld:



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



Voor alle leeftijden

1. Bespreek met uw kind(eren) een bepaald probleem, bijvoorbeeld klusjes in huis of het tijdstip van thuiskomen. Gebruik het Synergie Actie Plan om de oplossing van uw kind(eren) en uw oplossing samen te vatten:

- benoem het probleem
- beide partijen geven hun mening
- bedenk oplossingen
- 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 (evenwicht voelt het best)

Houd de zaag scherp gaat over balans in het leven. Er is een verhaal over een man die een boom aan het zagen was, maar niet echt opschiet. Toen een voorbijganger hem vroeg waarom hij zijn zaag niet scherper maakte, was zijn antwoord dat hij te druk bezig was met zagen.



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

Ga voor een goede balans tussen werken en ontspannen. Zorg goed voor jezelf door aandacht te geven aan je hoofd, hart, ziel en lichaam.

Voorbeelden:

- Eet gezond;
- Slaap genoeg;
- Speel buiten;
- Doe leuke dingen met je vrienden;
- Geniet van de dingen die je leuk vindt;
- Houd een dagboek bij;
- Leer nieuwe dingen;
- Lekker relaxen.

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.

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 mooiste 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. Ga regelmatig naar de bibliotheek om nieuwe boeken of tijdschriften te lenen.
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 voordoet.

Voor alle leeftijden

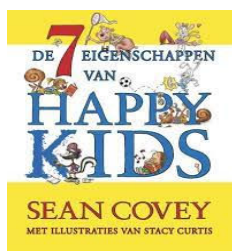
1. Ga regelmatig met uw kind sporten of buiten spelen.
2. Zoek een organisatie om samen met uw kind vrijwilligerswerk voor te doen.

Boekentips

Boeken voor jonge kinderen	Boeken voor oudere kinderen
Gewoonte 1	Gewoonte 1
<ul style="list-style-type: none"> · Het grote blij, boos, baal boek – Mary Hoffman · Vrolijk – Mies van Hout · Ik ben boos – Irene Heim 	<ul style="list-style-type: none"> · Het ontstaan van jezelf – Coen Stenfert/Marjet · Hotel Tussentijd - Lisa Boersen en Lars Deltrap · Superjuffie – Janneke Schotveld · Het leven van een 'loser'-Jeff Kiney · Wolf – G. de Kockere
Gewoonte 2	Gewoonte 2
<ul style="list-style-type: none"> · De spin die het te druk had – Eric Carle · Later als ik oma ben – Linda van den Born · Ik ben Pomme – K. Dieltiens 	<ul style="list-style-type: none"> · 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	Gewoonte 3
<ul style="list-style-type: none"> · Rupsje Nooitgenoeg – Eric Carle · Een klein zaadje – Veronica Puck · Wat niemand had verwacht – Marit Törnqvist 	<ul style="list-style-type: none"> · Doorzetten _ Linda Fontijn · Supercito, voetbalschoenen en sms-alarm – Gonke Huizing · Hotel tussentijd – Lisa Boersen en Lars Deltrap

Gewoonte 4	Gewoonte 4
<ul style="list-style-type: none"> · De mooiste vis van de zee – Marcus Pfister · Speciaal voor jou – Max Lucado · Meneer papier en zijn meisje – Elvis Peeters / Gerda Dendooven 	<ul style="list-style-type: none"> · 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	Gewoonte 5
<ul style="list-style-type: none"> · Het lieve woordendoosje – Wendy Traa · Ik voel een voet - Maranke Rinck & Martijn van der Linden · Wat hoort pluisje – Margaret Wise Brown · Frederick – Leo Lionni 	<ul style="list-style-type: none"> · Frederick – Leo Lionni · Hokus Pokus Plas – Carry Slee · Pesten, wat vind jij? – Trix van Dugteren
Gewoonte 6	Gewoonte 6
<ul style="list-style-type: none"> · Beer komt thuis – Barbara Ortelli · Swimmy – Leo Lionni · Als de geit leert zwemmen – Nele Moost 	<ul style="list-style-type: none"> · 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	Gewoonte 7
<ul style="list-style-type: none"> · 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 	<ul style="list-style-type: none"> · Een melkje wolk – Karl Meersman · Het grote weetjes en doeboek over voeding – Sonja Floto-Stammen · Het klokhuisboek over sport en wetenschap – Fiona Rempt

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. Op school worden deze verhalen ook voorgelezen en de personages worden besproken in de klas

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.