

Ouderblad

Ideeën om de zeven gewoonten ook thuis te oefenen

Begin bij jezelf

Gewoonte 1:

Wees Proactief

Jij maakt je eigen keuzes



Eerst werken aan jezelf, eerst kijken naar jezelf, naar jouw keuzes, jouw verantwoordelijkheden, jouw doelgerichtheid en jouw integriteit en dan pas naar de ander en naar jouw relaties met anderen.

Voorbeelden:

- 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.
- Als je iets verkeerd hebt gedaan, bied je je excuses aan voordat iemand je erom vraagt.
- Je maakt je eigen keuzes, zonder dat anderen je beïnvloeden.
- Je doet wat goed is, ook als er niet om gevraagd wordt en als niemand kijkt.

Gewoonte 2:

Begin met het einddoel voor ogen

Maak een plan



Begin met het einde voor ogen. Bij deze gewoonte gaat het om je visie, je plan. De gewoonte om te plannen leidt tot positieve resultaten.

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.

Gewoonte 3:

Belangrijke zaken eerst

Eerst werken, dan spelen



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!

Werk daarna goed samen

Gewoonte 4:

Denk win-win

Zoek naar voordeel voor iedereen



Denken in termen van win-win (altijd zowel aan de ander als aan jezelf denken), is een belangrijke gewoonte om te leren. 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.

Gewoonte 5:

Eerst begrijpen, dan begrepen worden

Luister voordat je praat



Goed leren luisteren is heel belangrijk en niet eenvoudig. Daarbij is wát 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.

Op school gebruiken we hierbij ook wel eens de 'talking stick'. Vraag je kind er maar eens naar.

Gewoonte 6:

Creëer synergie

Samen bereik je meer (1+1=3 of meer)



Als team samenwerken: dat is synergie. Erkennen van verschillen en vervolgens samenwerken om tot een beter resultaat te komen dan wat ieder in zijn eentje kan presteren. Dan geldt $1+1=3$ of meer. 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.

Zorg goed voor jezelf**Gewoonte 7:**

Houd de zaag scherp

Evenwicht voelt het best



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.

De boom van de 7 gewoonten

