

## Introductie van de 7 gewoonten “the leader in me”

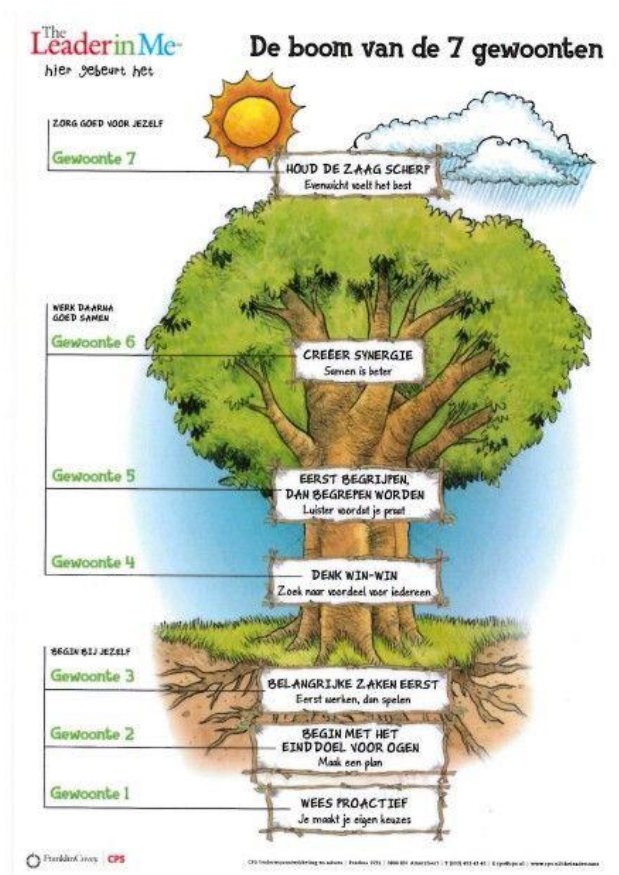
### Inleiding

In augustus 2020 is het Albatros team gestart met een 2 daagse van “the leader in me”. Deze aanpak is gebaseerd op de zeven eigenschappen/gewoonten van effectief leiderschap. Deze zijn opgesteld door auteur en docent Stephen Covey.

In het onderwijs ligt de focus niet meer op kennisoverdracht alleen. De maatschappij vraagt van de leerlingen onder meer dat ze eigen verantwoordelijkheid nemen, probleemoplossend kunnen denken en goed kunnen samenwerken. The leader in me is een transformatieproces voor de hele school.

Tijdens de studiedag op 18 januari 2021 hebben de leerkrachten activiteiten uitgewerkt passend bij de 7 gewoonten om deze in 8 weken aan de kinderen te introduceren. Na de voorjaarsvakantie is er een start gemaakt en zijn we in alle groepen hiermee aan de slag gegaan. Er is met een introductieweek gestart en vervolgens werd er per week een gewoonte geïntroduceerd door middel van een aantal activiteiten.

In de introductieweek werd in alle klassen een boom gemaakt. Aan deze boom werden de 7 gewoonten in de weken erna gekoppeld.



Uitleg bij de boom van de 7 gewoonten:

**De wortels** zijn goed zichtbaar op de tekening, daarom staat de boom stevig en kan niet zomaar omvallen. Met de wortels begint dan ook het leertraject met de kinderen. De eerste 3 gewoonten

gaan namelijk over jezelf. Ze betekenen: werken aan jezelf, overwinningen op jezelf. Met deze 3 gewoonten in je rugzak word je zelf steviger, zodat je niet 'zomaar omvalt', onzeker wordt, bang bent, maar grip krijgt op sociale situaties en je eigen verantwoordelijkheid en aandeel ziet.

**De stam** staat symbool voor jou en je relaties met anderen. Vanuit jezelf (de wortels) bewandel je de weg naar de ander, naar samen en samenwerking. De gewoonten 4, 5 en 6 gaan daarover. Kinderen leren win-win denken, zodat de ander ook ruimte krijgt. Ze leren te luisteren met hun oren en hun hart (eerst begrijpen, dan begrepen worden) en zoeken de samenwerking, waarbij twee losse ideeën misschien wel tot een derde, nog beter idee leiden (synergie).

**De kruin:** tenslotte komt de boom tot volle bloei en groei! En dat kan alleen als je 'de zaag scherp houdt'! Dat wil zeggen: als je goed voor jezelf zorgt en jezelf voedt, letterlijk en figuurlijk. Mentaal (hoofd), door jezelf te voeden met bijvoorbeeld mooie boeken en muziek, sociaal-emotioneel (hart), door mensen op te zoeken die je lief zijn, of inspireren. Spiritueel (ziel), door te mediteren of rust te vinden in de natuur. En fysiek (lichaam) bijvoorbeeld door te sporten, gezond te eten en op tijd naar bed te gaan. Gewoonte 7 gaat hierover.

## De 7 gewoonten

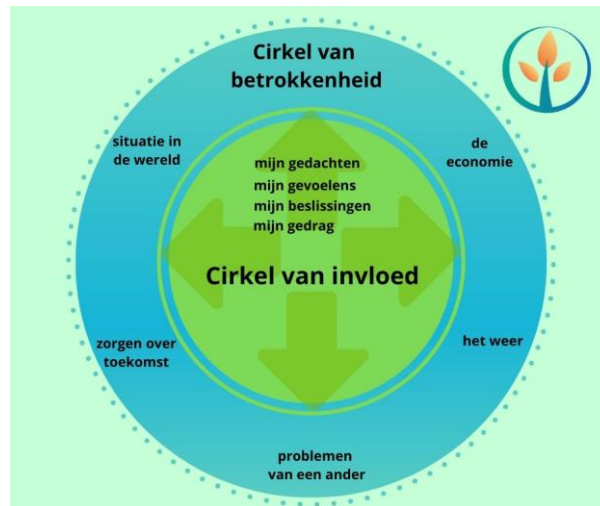
### Gewoonte 1: Wees proactief; maak je eigen keuzes

Je kunt niet kiezen wat je overkomt. Je kunt wel kiezen hoe je ermee omgaat. Stephen Covey wijst hierbij op de keuzevrijheid die tussen stimulus en respons zit. Als je je bewust bent van deze keuzevrijheid, dan kun je je respons effectiever bepalen. Je bepaalt dus zelf hoe je op een stimulans reageert. Hierin schuilt de essentie van gewoonte.

Als we kinderen leren om deze fase van keuzevrijheid te benutten, kunnen ze proactiever worden. Proactief zijn betekent dat je verantwoordelijkheid neemt voor je keuzes en gedrag. Gewoonte 1 is de sleutel tot het gebruik van alle andere gewoonten. Dat is ook de reden waarom het de eerste is. Als je proactief bent zeg je: Ik neem de leiding over mijn eigen leven. Ik ben zelf verantwoordelijk voor mijn keuzes. Ik kan kiezen hoe ik op andere mensen of op situaties reageer. Ik zit zelf "achter het stuur"!

Jonge kinderen begrijpen snel dat verschillende keuzes tot verschillende resultaten leiden. Het is belangrijk dat we kinderen leren na te denken over de resultaten voordat ze een keuze maken. We leren ze na te denken over wat de keuzes voor hen zelf betekenen. Maar ook welke effecten hun keuzes op anderen hebben.

Bij deze gewoonte horen ook de cirkel van invloed en de cirkel van betrokkenheid. De cirkel van betrokkenheid bevat alle dingen die je nauw aan het hart liggen, maar waar je geen of heel weinig invloed op hebt (zoals bijvoorbeeld het weer). Je hebt er mee te maken, maar kunt het niet of niet meteen veranderen. De cirkel van invloed bevat die dingen waar je direct invloed op hebt, zoals bijvoorbeeld je humeur.



Proactieve mensen besteden vooral tijd en energie aan de dingen die binnen de cirkel van invloed liggen, de zaken waar ze ook echt grip op hebben.

Met die positieve energie maken ze hun invloed steeds groter. Al bij de kleuters gaan we aandacht besteden aan de beide cirkels.

Op school zoeken we allerlei kansen om kinderen proactief te laten denken en zijn. Ook thuis zijn er allerlei mogelijkheden om te oefenen met proactief zijn. Het is heel goed mogelijk om dit met kinderen in te oefenen. Het doel van dit oefenen is dan om het kind aan te moedigen om te denken voordat ze wat doen. U kunt dit doen door dit zelf hardop voor te doen bij beslissingen die u neemt en plannen die u maakt.

Ook kunt u situaties creëren door het kind zelf verantwoordelijkheden te geven over eigen zaken. De keuzes welke het kind dan in deze maakt, kunnen tot mooie leermomenten leiden.

Het is heel goed mogelijk om samen met uw kind te bedenken op welke wijze hij of zij thuis kan oefenen in het proactief zijn.

Voorbeelden zijn:

- Zelf de kleding voor de volgende dag uitkiezen en klaarleggen;
- Zelf aankleden;
- Het eigen bed opmaken;
- Zelf opruimen;
- Helpen met tafel dekken;
- De eigen gymtas pakken en meenemen;
- De eigen schooltas pakken en meenemen.

Het is bij het maken van deze plannen aan te raden dat de kinderen (in een vorm van bijvoorbeeld een schema) een herinnering krijgen om zich de handeling, de gewoonte eigen te maken.



## **Gewoonte 2: Begin met het einddoel voor ogen; maak een plan**

Dit betekent dat je van te voren bedenkt wat je wilt bereiken. Het lezen van een recept, voordat je gaat koken, is een voorbeeld van het gebruiken van gewoonte 2.

Bij kinderen is het maken van een puzzel een mooi voorbeeld. Ze kijken eerst naar het plaatje op de doos (het einddoel) voordat ze beginnen te puzzelen.

Op school leren we bij deze gewoonte de kinderen om na te denken over hun persoonlijke (eind)doelen en een plan te maken om die doelen te bereiken. De doelen kunnen klein zijn (ik wil bij het dictee volgende week 8 van de 10 spellingwoorden goed hebben geschreven, ik wil in de bouwhoek een kasteel met twee torens bouwen) of juist groot (ik wil later timmerman worden). Bij het maken van een plan gaat het erom wat het kind gaat doen om het doel te bereiken, bijvoorbeeld de spellingwoorden oefenen door ze meerdere malen over te schrijven.

Het kind is de baas over het plan, de leerkracht heeft hierbij de rol van coach. Naast persoonlijke doelen werken we ook aan gezamenlijke doelen in de klassen. Met elkaar bepalen de kinderen en leerkracht het mission statement van de klas: wat voor klas willen we met elkaar zijn, wat vinden we samen belangrijk.

Ook thuis kunt u met uw kinderen aan het werk met einddoelen en het maken van plannen. Dit kan heel klein zijn. Denk bijvoorbeeld aan het verdelen van de taken of het uitvoeren van bepaalde activiteiten.

Als kinderen thuis bezig zijn met huiswerk, dan kunnen ze nadenken over de volgende punten:

- Wat heb ik nodig voor dit werk?
- Wie kan ik hulp vragen als dat nodig is?
- Als het af is, wanneer ben ik dan tevreden?
- Hoe zorg ik dat ik niet afgeleid word? **BEDENK DIT ALLEMAAL VOORAF !**

En weet goed: om een doel te bereiken moet je je inspannen. Dingen gaan nooit vanzelf!

## **Gewoonte 3: Belangrijke zaken eerst: eerst werken, dan spelen**

Bij "Belangrijke zaken eerst" gaat het erom dat je nadenkt over wat het belangrijkste is en dat je dit dan ook als eerste regelt. Nadenken over wat er allemaal aan het einde van de week gedaan moet zijn kan voor kinderen overweldigend zijn. Kinderen aanleren hoe ze kunnen bepalen wat het meest belangrijk is, kan daarom zeer ontspannend werken. Het werken met plannings of lijstjes kan kinderen in deze erg goed helpen. Het geeft kinderen visuele ondersteuning van alle gedachten die ze hebben. Sommige kinderen vinden het erg fijn om met een eigen weekplanner te gaan werken.

Hier zou je samen met je kind elke week een planmoment voor kunnen noteren. Zo leert het kind al vroeg keuzes in de planning maken. Deze keuzes zal het kind ook op school en later in het leven moeten maken.

Kinderen kunnen op deze manier thuis al leren plannen, bv.:

- Eerst kamer opruimen, dan buiten spelen
- Eerst huiswerk maken/oefenen met lezen/ tafels oefenen, dan gamen

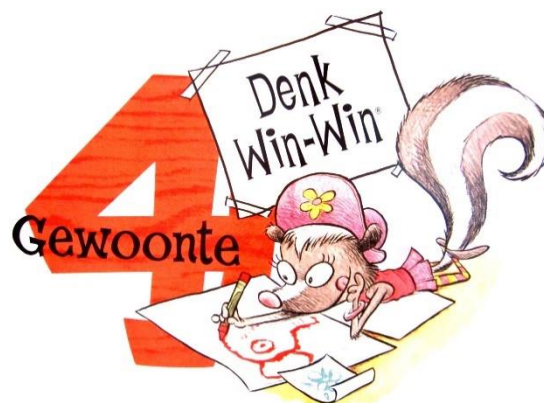


In alle klassen leren de kinderen keuzes te maken en na te denken over hetgeen eerst moet gebeuren. Voorbeelden daarvan zijn: eerst opruimen na het spelen en dan pas eten en drinken in de kring bij de kleuters. Ook het leren voor toetsen van bijvoorbeeld Topo/Engels of Faqta is een voorbeeld van het juiste moment kiezen en plannen. In de bovenbouw is het gebruik maken van een agenda en het plannen van huiswerk een duidelijk voorbeeld.

#### **Gewoonte 4: Denk win-win; zoek naar voordeel voor iedereen**

Bij een win-win situatie gaan we op zoek naar het voordeel voor iedereen. De gedachte achter deze gewoonte is dat je gelooft dat iedereen kan winnen. Het is niet ik-of-jij, maar het is wij. We gaan er van uit dat er genoeg is voor iedereen. Als je win-win denkt, ben je gelukkig als een ander iets goeds overkomt. Het gaat om samenwerken en niet om rivaliteit. Het is ook het geloof in een derde weg: niet op jouw manier of mijn manier, maar op de beste manier.

We leren de kinderen op school welke verschillende situaties er zijn. We gaan hierbij uit van de volgende opties:  
win-verlies; verlies-verlies; win-win.



Ook bij een ruzie of meningsverschil moet de oplossing voor beide partijen goed zijn, anders gaat het niet werken. Deze gewoonte gaat over denken in termen van 'samen succesvol zijn': welke oplossing werkt voor iedereen? Bij het voorkomen of oplossen van pestgedrag wordt vanuit deze gewoonte ingestoken.

Het kan voor u als ouder ook interessant zijn om het gesprek met uw kind vanuit een win-win-mindset in te gaan. Er zal veel minder tegengestribbeld worden.

De kinderen kunnen bv. thuis een 'wensposter' maken. Neem een groot vel en trek een lijn door het midden. Aan de ene kant van de poster plakken de kinderen afbeeldingen/plaatjes van dingen die ze willen hebben. Aan de andere kant plakken de kinderen dingen die hun vader of moeder wil (zoals een opgeruimde kamer). Samen met uw kind bekijkt u de poster en kan er gekeken worden hoe zowel de wensen van uw kind als die van u vervuld kunnen worden (win-win).

### **Gewoonte 5: Eerst begrijpen dan begrepen worden; luister voordat je praat**

Bij eerst begrijpen dan begrepen worden, leren we de kinderen dat het beter is om eerst te luisteren voordat je praat. Je kunt conflicten voorkomen door goed naar elkaar te luisteren en echt te willen begrijpen wat de ander zegt en bedoelt.



Vaak luisteren we niet echt naar de ander, maar zijn we van binnen al bezig met het bedenken van een reactie/antwoord/verweer of denken we na over wat wijzelf ergens van vinden. We horen de ander wel, maar zijn niet bezig met de ander te begrijpen. Leren luisteren zonder de ander te onderbreken en leren luisteren met oren, ogen en hart, helpt kinderen om gewoonte 5 toe te passen. Bij het aanleren van gewoonte 5 moeten we rekening houden met de leeftijd en het ontwikkelingsstadium van heel jonge kinderen.

Kleuters moeten bijvoorbeeld nog leren om vanuit het standpunt van een ander te kijken. Gewoonte 5 kan het best aangeleerd worden door luisteren te benaderen als een vaardigheid die je moet oefenen. Als er op school sprake is van een conflict, dan helpen we de kinderen dit op te lossen door eerst beiden hun verhaal te laten vertellen, zonder dat de ander mag reageren. Als beide standpunten en de daarbij gevoelde emoties aan bod zijn gekomen en ieder voelt zich gehoord en begrepen, kan gezocht worden naar een oplossing die voor beiden goed voelt.



Een oefening voor de kinderen is bv.: De volgende keer dat een van je vrienden verdrietig is, kijk je naar zijn (of haar) ogen en hoe hij of zij zit of staat. Zeg dat je kunt zien dat hij/zij verdrietig is en dat je wilt helpen.

### Gewoonte 6: Creëer synergie; samen is beter

Synergie ontstaat als twee of meer mensen samen werken aan een betere oplossing dan ze in hun eentje hadden kunnen vinden. Het is niet jouw manier of de manier van de andere. Het is de betere manier; samen is beter. Dit wordt ook wel eens  $1+1=3$  genoemd. Misschien kent u het wel: er moet iets geregeld worden door een groepje mensen. Iedereen heeft er al over nagedacht en heeft zo zijn of haar eigen ideeën daarover en het eigen idee is natuurlijk altijd het beste idee.

Door met elkaar in gesprek te gaan en naar elkaars ideeën te luisteren ontstaan er vaak nog meer en nog betere ideeën. Door vervolgens de taken te verdelen en daarbij gebruik te maken van elkaars talenten en kwaliteiten wordt het eindresultaat vaak vele malen beter, dan het resultaat van ieder afzonderlijk zou kunnen zijn. We leren de kinderen met gewoonte 6 om de verschillen en de sterke kanten van anderen te waarderen. Het is oké om iets anders te denken, andere kwaliteiten, een ander idee of een andere aanpak te hebben. Met elkaar gaan we op zoek naar het derde alternatief, naar het beste voor ons samen.



In de groepen zijn de kinderen al gewend om met coöperatieve werkvormen te werken. De kinderen gaan in tweetallen of in een groepje met een opdracht aan de slag. Ze moeten daarbij samen overleggen en ieder kind is verantwoordelijk voor zijn of haar bijdrage aan de opdracht. Daarnaast zijn de kinderen positief wederzijds afhankelijk van elkaar; ze hebben elkaar nodig om de opdracht te kunnen uitvoeren. Dit is één van onze manieren om gewoonte 6 te oefenen.

Een ander voorbeeld van het werken met synergie is de aanwezigheid van een kinderraad bij ons op school. De leerlingenraad bestaat uit kinderen vanuit de groepen 1/2 tot en met 8. Deze raad denkt en praat vanuit het perspectief van de kinderen mee over allerlei zaken op school. Het is de bedoeling dat de kinderraad regelmatig gaat overleggen met een van de leerkrachten van het actieteam. De kinderraad wordt ieder schooljaar opnieuw gekozen.

Mocht u uw kind dus horen spreken over synergie of samen is beter, dan weet u waar het over gaat.

## Gewoonte 7: Houd de zaag scherp; evenwicht voelt het best

Deze gewoonte gaat over het evenwicht houden tussen werken, leren, spelen, bewegen en ontspannen. De boodschap van gewoonte 7 is: ik eet gezond, doe aan lichaamsbeweging en krijg voldoende slaap (lichaam). Ik leer niet alleen op school, maar op allerlei plaatsen en manieren (hersenen). Ik breng tijd door met familie en vrienden (hart). Ik maak tijd om anderen op een zinvolle manier te helpen (ziel). Ik breng deze vier onderdelen van mijn leven in evenwicht. De metafoor van de zaag komt uit het volgende verhaal: Er was eens een man die zeer druk was met het omzagen van een boom. Hoewel hij zich enorm inspande boekte hij niet veel vooruitgang. Toen een voorbijganger hem vroeg waarom hij niet stopte om zijn zaag te slijpen, gaf hij aan dat hij te druk was met zagen. Gewoonte 7 herinnert ons eraan dat we het beste uit onszelf kunnen halen als we in balans zijn. Dit is de gewoonte, die alle andere gewoonten mogelijk maakt. We willen de kinderen leren dat ze goed moeten zorgen voor lichaam, geest, hart en ziel. Zorg je niet goed voor jezelf, dan is het moeilijk om goed te functioneren.



Op school houden we onze zagen scherp door afwisseling in ons lesprogramma. We bieden tijdens leeractiviteiten verschillende (coöperatieve) werkvormen aan en wisselen leeractiviteiten af met een spelletje, even buiten spelen of het luisteren naar een verhaal. We benoemen bij de afwisseling ook regelmatig dat we even de zaag gaan 'scherpen', zodat de kinderen deze momenten leren herkennen.