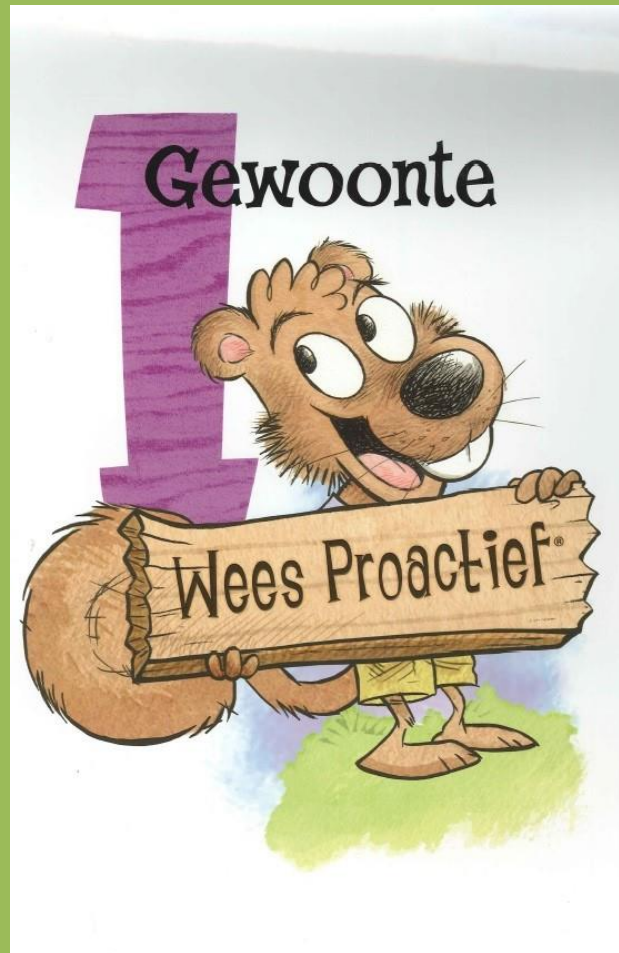


Hoe kunnen we de 7 gewoonten
gebruiken in deze tijd van de
Corona-crisis?



Gewoonte 1 Wees proactief



Dat begint 's morgens al met de keuze **wanneer** je aan je thuiswerk gaat beginnen of met **welk** thuiswerk je gaat starten.

Dit ligt in jouw cirkel van invloed!

Maar wat als papa/mama/broertje/zusje ook op dat moment de laptop wil gebruiken.....

Druk even op je pauzeknop..... Denk even na voordat je misschien boos reageert. En word je boos, denk dan na....**blijf** ik ook boos?

Op deze manier omgaan met de situatie help je je gezinsleden maar zeker ook jezelf.



Gewoonte 2 Begin met een einddoel voor ogen. Maak een plan.



Jouw planning geeft aan met welk thuiswerk je gaat starten.

Denk dan na over:

- 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



Deze gewoonte helpt je om je
thuiswerk ook echt af te krijgen.

Aan dezelfde tafel waar jij werkt zitten papa en
mama misschien ook. Misschien heb je last van
hun gepraat of getelefoneer.....

Werk toch door, dan doe je belangrijke zaken
eerst!

Wat ligt nu binnen jouw cirkel van invloed?

Juist ja..... Kies een ander plekje waar je niet
afgeleid wordt!



Gewoonte 4 Denk win-win



Tja, dan ben je lekker aan het werk.....

Heeft ineens iemand anders de laptop nodig waar jij op werkt.....

Of aan de keukentafel waar jij net lekker zit, willen je broertje en zusje ook werken.....

Maak afspraken die voor iedereen oke zijn: voor jou en voor je broertje en zusje.

Als je dit goed doet heeft het voor iedereen voordeel; want iedereen wil aan het eind van de dag klaar zijn met zijn opdrachten!



Gewoonte 5 Eerst begrijpen, dan begrepen worden.



Luisteren voordat je praat.

Zo'n win-win situatie ontstaat niet zomaar.....

Daarvoor moet je eerst goed naar de ander luisteren, voordat je reageert of iets vindt.

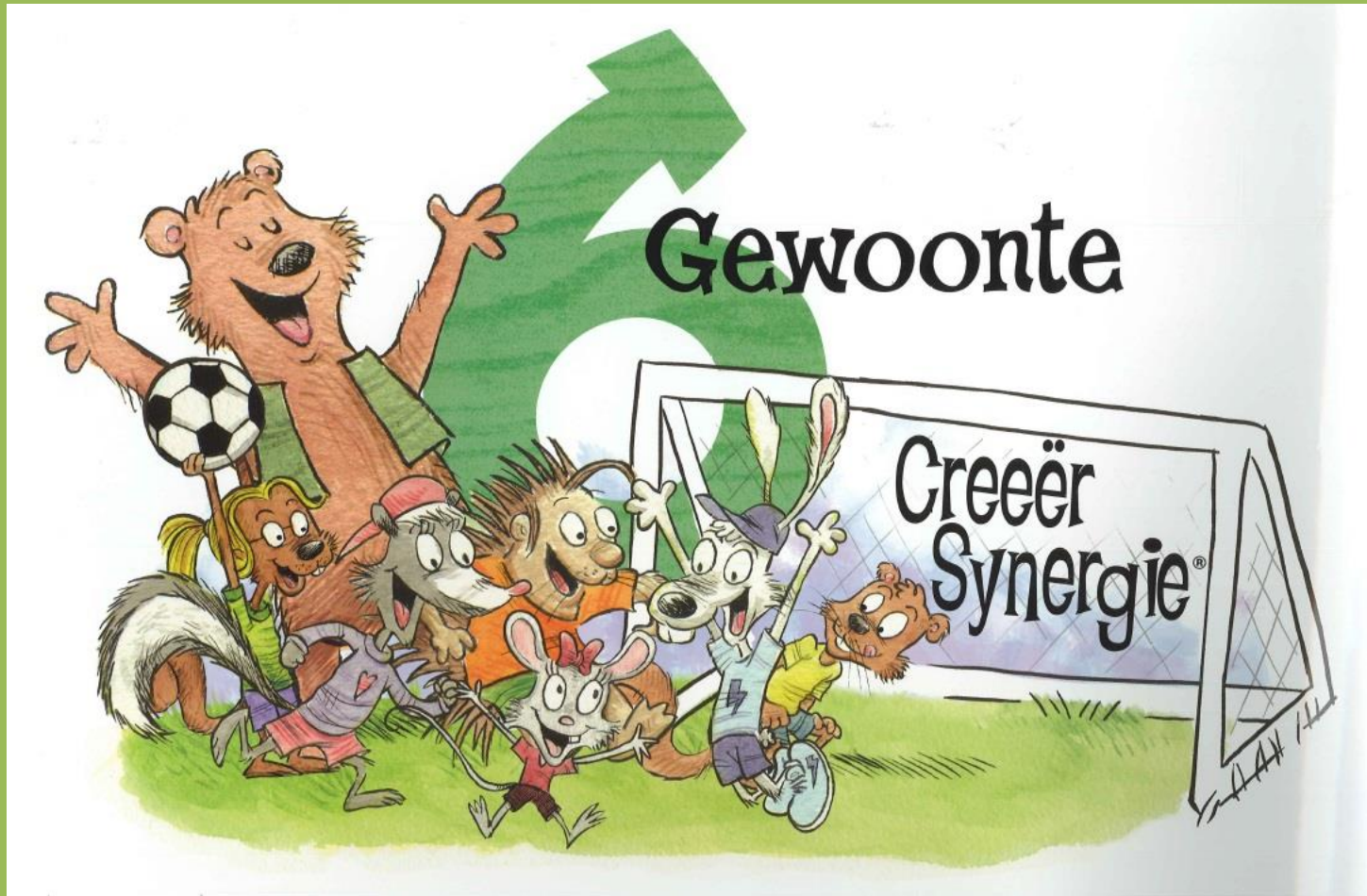
Ook nu kan je pauzeknop je helpen..... Even wachten, nadenken en dan pas zeggen wat je er van vindt.

Ken je hem nog?

We hebben 2 oren en 1 mond om 2x zoveel te luisteren dan te praten. (Confucius)



Gewoonte 6 Creeer synergie



Samen is beter



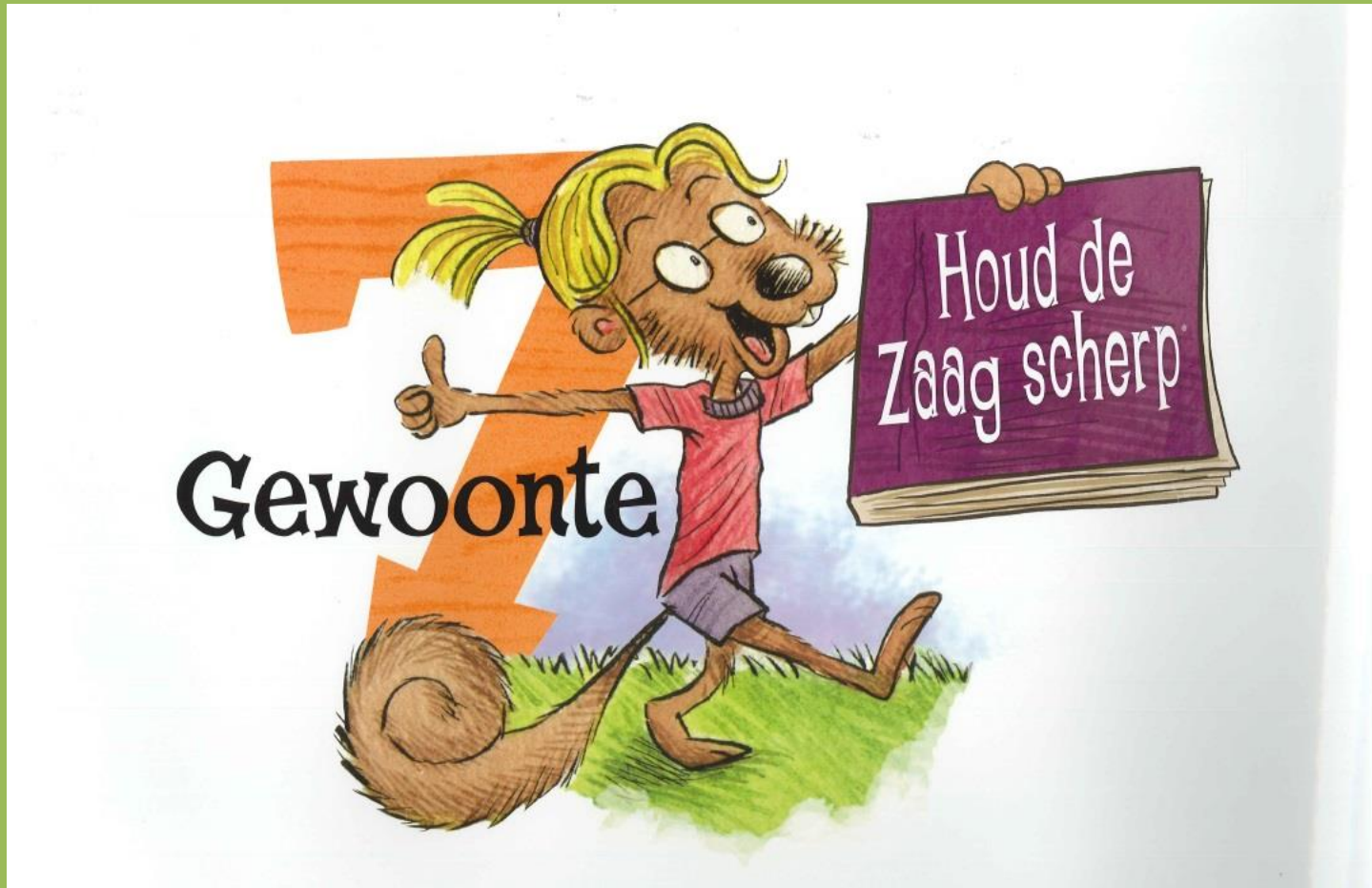
Maak gebruik van elkaars kwaliteiten.

Jij kunt jouw broertje of zusje helpen bij spelling en jouw broertje of zusje helpt jou weer met een ander schoolvak.

Verdeel thuis ook de taken, doe waar je goed in bent of waar je in wilt leren.

Aan het eind van de dag kun je vieren wat gelukt is!

Gewoonte 7 Houd de zaag scherp!



Zo'n hele dag thuis werken en leren is voor even best leuk.....

Maar waarschijnlijk gaat dit langer duren..... nu komt het erop aan..... We hebben moed, lef nodig en we moeten doorzetten!

- Pas goed op jezelf
- Eet gezond
- Houd je aan de voorschriften
- Slaap voldoende
- Wissel schoolwerk af met: even naar buiten, face-timen met vriendjes/vriendinnetjes, chatten met de juf
- Maar ook: terugkijken op de dag. Hoe ging het, waar heb ik van genoten?



Lieve jongens en meiden, ik hoop dat de komende periode de 7 gewoonten jullie kunnen helpen om van deze rare, bijzondere tijd ook een goede, mooie tijd te maken.
Samen moeten we het gaan doen! Ik weet dat jullie dat kunnen!

