



Covey voor jongeren

Een verrassende methode sociaalemotionele ontwikkeling voor bovenbouw po en onderbouw voortgezet onderwijs.

José Raves

In Redax Magazine van maart 2008 heeft u kennis kunnen maken met het gedachtegoed van Stephen Covey en wat dat kan betekenen voor uw school. In dit artikel gaan we in op de methode 'Covey voor jongeren' die door zoon Sean is ontwikkeld en waarmee in Amerika grote successen geboekt zijn.

Sean schreef 'Zeven eigenschappen die jou succesvol maken' omdat hij ervaarde dat het leven van tieners niet zo gemakkelijk is. Volgens hem lijkt het tienerleven op een jungle. Hij omschrijft zijn aanpak als een kompas dat dient om de weg te vinden in dit oerwoud. In zijn werk met tieners zag Sean hoe door verkeerde gewoonten en gebruiken leerlingen uiteindelijk zeer onsuccesvol werden. Van deze zeven 'verkeerde' gewoonten geven we hier een opsomming.

- 1) Neem vooral geen verantwoordelijkheid voor je eigen leven, geef altijd anderen de schuld;
- 2) Stel vooral geen doelen, maak je vooral geen zorgen over de gevolgen van je gedrag;
- 3) Doe de dingen die je moet doen wanneer het jou uitkomt, of doe ze gewoon niet...;

- 4) Deel altijd zelf eerst de grootste klap uit, de ander moet verliezen, want als hij zou winnen, dan zou jij verliezen;
- 5) Zorg ervoor dat iedereen hoort wat jij te zeggen hebt, jouw mening is zaligmakend;
- 6) Wat heb je nu aan anderen? Daar word je alleen maar afhankelijk van, zelf kun je het toch veel beter;
- 7) Zorg ervoor dat je jezelf uitput met allerlei zaken die ongezond zijn (maar wel fijn om te doen...);

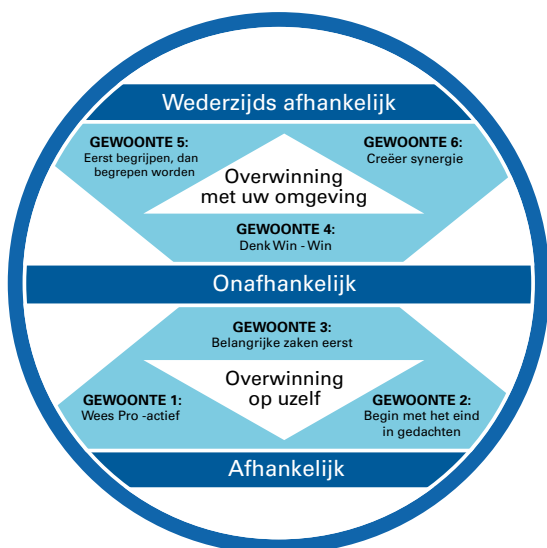
Sean Covey heeft deze gewoonten herschreven naar een methodiek voor tieners tussen de 11 en 18 jaar. Hij baseerde zich op de ideeën van zijn vader. Bij de methode hoort een werkboek dat fungeert als een soort persoonlijk dagboek. In dit boek werkt de leerling aan allerlei vragen en verwerkingsopdrachten waardoor er meer inzicht en veranderingsbereidheid wordt gecreëerd. Enkele uitspraken van tieners die met de aanpak werkten:

- *"Het laat je inzien dat je in jezelf moet geloven en je 100% moet inzetten."*
Rick, 12 jaar.
- *"Het heeft mij geleerd naar anderen te luisteren en ze te begrijpen."*
Vilmos, 17 jaar
- *"Of we kopje-onder gaan in zelfmedelijden of doorzwemmen in een zee van kennis is iets dat we allemaal zelf moeten bepalen. Deze methode is een fantastische gids voor de jeugd, door de jeugd om het leven betekenis te geven."*
Arun Gandhi, kleinzoon van Mahatma Gandhi en oprichter van het Gandhi Institute.
- *"Het is eigenlijk een beetje een dagboek, het praat tegen je, ik herken mezelf er erg in. Alle problemen komen bij elkaar en de oplossingen worden steeds duidelijk."*
Violet, 12 jaar.

Covey voor jongeren: de ideeën

De aanpak die Sean Covey voorstelt is gebaseerd op de ideeën van zijn vader, de 7 eigenschappen van effectief leiderschap. Met andere woorden: de 7 'verkeerde' gewoonten die zoon Sean zag bij tieners, komen nu terug maar dan met juist succesvolle resultaten. Stephen Covey stelt: "Om te kunnen groeien tot wie je kunt zijn ontwikkel je je van afhankelijkheid, naar onafhankelijkheid en vanuit deze onafhankelijkheid tot wederzijdse afhankelijkheid. Dus: waar ik eerst afhankelijk was van jou, leer ik IK te zijn maar leer ik ook in WIJ te denken om zo relaties verder gestalte te geven."

Met in zijn achterhoofd het gedachtegoed van vader Covey om te komen van afhankelijkheid naar onafhankelijkheid tot wederzijdse afhankelijkheid, (het groeicontinuüm), heeft zoon Sean een vertaalslag gemaakt voor de jeugd. Deze ontwikkeling omvat een aantal fundamenten of basishoudingen die maken dat je je optimaal kunt ontwikkelen tot een eigen persoonlijkheid met een eigen identiteit en succesvol in relaties met anderen kunt staan.



Net als zijn vader gebruikt Sean Covey de 7 eigenschappen die leerlingen succesvol maken en een aantal fundamenten. In zijn boek en werkboek: 'Zeven eigenschappen die jou succesvol maken' gaat hij in op de achtergronden en geeft hij hiertoe verwerkingsopdrachten. Ofschoon het geschreven is vanuit Amerikaanse roots, en niet altijd even goed aansluit bij onze nuchtere Nederlandse mentaliteit, is gebleken dat met afstemming van de eigen doelgroep, er veel te behalen valt op het vlak van sociaalemotionele ontwikkeling.

Stapsgewijs helpt Covey jongeren hun zelfbeeld te verbeteren, vriendschappen op te bouwen, groepsdruk te weerstaan, vastgestelde doelen te bereiken, op te kunnen schieten met ouders en andere belangrijke volwassenen. Met de jongeren gaan mentoren en docenten op zoek naar hun waarden, hun principes en eigenschappen die hen in staat stellen zinvol en succesvol te functioneren.

Hieronder lichten we de eigenschappen en fundamenten toe.

- Hoe sta jij in het leven?
- Wat doet het leven jou?
- Wat doe jij met je leven?
- Waar kun je invloed op uitoefenen?
- Ben jij baas over je eigen leven?
- Kun jij je eigen keuzes maken en je daarvoor verantwoordelijk voelen?

Dit zijn essentiële thema's die juist in deze methode nader en meer expliciet aan de orde komen. De zeven eigenschappen/gewoonten van Sean Covey zullen de leerlingen verder op weg helpen om succesvol te functioneren.

Eigenschap 1 Wees proactief; neem de verantwoordelijkheid voor je eigen gedrag. Het bange kind wil nog wel eens zaken uitstellen en afwachten.

Eigenschap 2 Begin met je einddoel in gedachten, omschrijf alle doelen in je leven met wat je uiteindelijk wilt bereiken, als eindgedachte; je bent de moeite waard om te worden wie je wilt zijn.

Eigenschap 3 Belangrijke zaken eerst; wat is als eerste belangrijk? Werk dat eerst af en ga dan pas naar het volgende en doe dit serieus.

Eigenschap 4 Denk in win-win. Hoe kunnen we er samen goed uitkomen waarbij we er beiden beter van worden?

Eigenschap 5 Eerst begrijpen, dan begrepen worden, luister jij echt, hoor jij wat de ander zegt/bedoelt en voelt? Ook al ben jij het niet eens met wat de ander zegt?

Eigenschap 6 Synergie: jij en ik hebben samen meer dan ieder apart als we echt samenwerken.

Eigenschap 7 Houd de zaag scherp, zorg goed voor jezelf zodat je ook voor anderen kunt blijven zorgen.

Over gewoonten, paradigma's en principes vanuit de praktijk.

Gewoonten hebben de eigenschap dat ze je kunnen maken of breken. Er zijn hele goede gewoonten zoals de deur voor iemand open houden, je handen wassen voor het eten gaan en er zijn hele slechte gewoonten bijvoorbeeld boeren laten in bijzijn van anderen, roken en drinken. Gezonde gewoonten geven houvast. Ze kunnen je helpen meer voor jezelf op te komen waardoor je meer zelfvertrouwen krijgt. Je gewoonten zijn vaak ook (onbewust) gebaseerd op hoe jij naar het leven kijkt, hoe jij de dingen om je heen ziet. We noemen dit paradigma's. Daarnaast laten we ons leiden door onze normen en waarden; onze principes.

Met de leerlingen gaan we op zoek naar eigen gewoonten die hen belemmeren dan wel kunnen helpen doelen te bereiken. Wanneer we hen vragen vanuit welk principe zij zich op een bepaalde manier gedragen, versterkt dit het positief gewenste resultaat of zwakt het juist de verkeerde handelingen af. Ook gaan we op zoek naar paradigma's: de manier waarop een leerling waarneemt en daar betekenis aan verleent. Paradigma's blijken veelal niet te kloppen met de werkelijkheid en beperken leerlingen vaak. Wanneer een leerling

over zichzelf denkt dat zijn toekomst er slecht uitziet, dan is het risico ook groot dat dit zo zal blijken. Hij gaat zich hiernaar gedragen. Leerlingen kunnen zo een hoop missen of teleurstellingen te verwerken krijgen, omdat ze 'foute' paradigma's hebben die hen belemmeren succeservaringen op te doen. Selffulfilling prophecy!! Wanneer een leerling door de schoolcarrière heen gaat met de bril op: "Ik kan het", heeft hij met dat geloof veel meer kans successen te behalen.

Bankrekening

Tijdens de trainingen besteden we veel tijd aan de persoonlijke en emotionele bankrekening. Met persoonlijke bankrekening bedoelen we: je kunt storten op je persoonlijke bankrekening door bijvoorbeeld een afspraak na te komen waar je de ander een goed gevoel bij hebt gegeven en die jou dankbaar is. Je plundert mijn bankrekening door bijvoorbeeld juist een afspraak niet na te komen en de ander daardoor een rot gevoel te geven. We bespreken met de leerlingen hoe een 'slechte' en juist een 'gezonde' persoonlijke bankrekening eruit kan zien maar meer nog hoe zij dit ervaren.

Voorbeelden die leerlingen aandragen zijn:

Opnames: Steeds maar doen wat anderen zeggen.	Stortingen: Voor jezelf opkomen op een nette manier.
Jaloers worden.	Met jezelf tevreden zijn.
Anderen kwetsen en daar een rot gevoel over hebben	Anderen helpen en dat fijn vinden.

We werken ook met een emotionele bankrekening. Het gaat dan meer om of vanuit jezelf: hoe kan iemand bij jou opnemen of storten, of hoe kun jij storten of opnemen op andermans emotionele bankrekening. Wat doe je dan, geef daar eens voorbeelden van.

Opnames	Stortingen
De ander uitschelden	De ander een compliment geven
De ander onnodig laten wachten	De ander hulp aanbieden

Door steeds in te gaan op hoe leerlingen dit beleven, leren ze enorm veel van elkaar en krijgen ze ook meer begrip voor de reacties.

En dan nu op naar de 7 eigenschappen

Gewoonte 1 Wees proactief

Proactieve leerlingen weten dat ze niet alles onder controle hebben maar beseffen wel dat ze zelf kunnen kiezen hoe hiermee om te gaan. In contacten met medeleerlingen kunnen ze aangeven wat ze van iets vinden, ze kunnen besluiten niet aan rottigheid mee te doen en komen eerlijk voor hun mening uit. Ze kunnen leren te kiezen hoe je reageert op iets wat ogenschijnlijk 'verschrikkelijk' lijkt. Ze kunnen ervoor kiezen om zich afhankelijk op te stellen, het gedrag af te stemmen op dat van de omgeving waardoor ze zich als een kameleon opstellen. Ze kunnen er ook voor kiezen om zichzelf verantwoordelijk te voelen voor hoe ze zich gedragen.

- "Zij maakt me altijd zo kwaad..." of "Ik kies ervoor om me door haar kwaad te laten voelen."
- "Het is haar schuld..." of "Wat had ik kunnen doen?"

Gewoonte 2 Begin met het eind in gedachten

Voorbeelden van vragen die we stellen aan leerlingen zijn:

- Waar sta je voor?
- Waar ben je goed in?
- Wat is jouw persoonlijke missie (statuut)?
- Wat wil je bereiken?
- Loop je maar met de kudde mee?

Belangrijke vragen die leerlingen zullen moeten beantwoorden om de juiste keuzes te maken en daar een proactieve houding in te hebben. Voor leerlingen een belangrijk onderdeel om te ontdekken waar hun talenten liggen. In het werken met leerlingen gaan we op zoek naar wat ze echt belangrijk vinden, welke criteria ze daarvoor hebben (gebaseerd op principes) en hoe ze dat kunnen bereiken. Met de gewoonten 1 en 2 betrekken we de cirkel van betrokkenheid en invloed erbij.

Met leerlingen achterhalen we waar ze WEL invloed op kunnen uitoefenen. Daarmee kunnen ze controle uitoefenen, niet zozeer op wat hen overkomt, maar wel op hoe ze daarop willen reageren. Dit wordt vooral gebruikt wanneer een leerling zich gefrustreerd voelt over iets. Zo worden ze 'het lukt'-mensen in plaats van 'het lukt niet'-mensen.

Gewoonte 3 Belangrijke zaken eerst

Om vanuit die proactieve houding en met het einddoel in gedachten effectief te functioneren is het belangrijk een duidelijke omschrijving te hebben van wat leerlingen willen bereiken en criteria vast te stellen wat wel en wat niet belangrijk is, wat wel en niet urgent is. We gaan met gewoonte 3 op zoek naar onbelangrijke activiteiten en leren te plannen om de belangrijke zaken eerst te doen.

Gewoonte 4 Denk win-win

Hier leren leerlingen te denken in een houding van win-win. Het gaat erom bij een meningsverschil, een probleemstelling of conflict met dusdanige oplossingen te komen dat de leerling niet het gevoel heeft om tot een compromis te komen, waarbij hij of zij toch wel iets inlevert, maar beide partijen er beter van worden. De conflictstijlen van winnen-verliezen, verliezen-verliezen, verliezen-winnen leiden uiteindelijk weer makkelijk tot nieuwe conflicten omdat zij geen duurzame oplossingen in zich hebben die voor beide partijen gelden. Met de leerlingen gaan we op zoek naar wat hen belemmert in win-win denken. Dit is veelal denken

vanuit concurreren om jezelf boven de ander te plaatsen of vergelijken. Leerlingen worden zich ervan bewust dat ze zich niet hoeven te laten meeslepen, achter anderen aan moeten lopen, meedoen met ongewenst gedrag om er maar bij te horen. Ze leren juist vanuit hun eigen principes en met meer zelfvertrouwen de juiste oplossingen te vinden.

Gewoonte 5 Eerst begrijpen dan begrepen worden

In gewoonte 5 eerst begrijpen dan begrepen worden gaat het vooral om communicatie. Hoe communiceer je, hoe luister je? Met welke intentie luister je? Luister je om meteen je eigen mening te kunnen geven, of om meteen met goedbedoelde oplossingen te komen? We praten met de leerlingen over:

- hoe wil je dat er naar jou geluisterd wordt?
- wat kan de ander doen om jou goed te kunnen begrijpen?
- Wat doe jij om een ander goed te kunnen begrijpen?

Met leerlingen nagaan hoe zij zich goed voelen in communicatie is een pracht van een ontdekkingsreis. Iedereen wil begrepen worden, dit is een basisprincipe dat voor iedereen geldt. Het biedt dan ook een goede ingang om juist met miscommunicatie af te rekenen.

Gewoonte 6 Synergie

Een lastige voor ons allemaal maar zeker ook voor leerlingen....ofschoon... Synergie maakt dat leerlingen leren

- meer open te staan voor verschillen in plaats van ze te 'verdragen';
- meer samenwerken en rekening houden met in plaats van onafhankelijk werken met als effect dat er meer bereikt wordt op een betere manier.

Synergie is vakoverstijgend. Elke (vak)docent of mentor zou leerlingen kunnen vragen naar voorbeelden waarin ze met elkaar hebben samen-gewerkt en tot een uitstekend resultaat zijn gekomen. Ook kan aan leerlingen vooraf gevraagd worden hoe ze hun samenwerking gestalte gaan geven met het oog op het best te verkrijgen resultaat. Wie met leerlingen kijkt naar waarin ze van elkaar verschillen en welke kwaliteiten eenieder heeft, ervaart dat de leerlingen daarna vaker spontaan willen samenwerken. Niet gekend is niet bemind. Praten over verschillen en daarbij behorende kwaliteiten maakt dat de som der delen meer is dan het geheel.

Gewoonte 7 Houd de zaag scherp

Wat kunnen leerlingen doen om gezond door het leven te gaan en hun schoolcarrière te volbrengen? Opvallend is hoe binnen dit thema leerlingen elkaar ideeën aanreiken met betrekking tot bijvoorbeeld hobby's, vrije tijd, afreageren, ontspannen, om hulp vragen en hulp aanbieden e.d. We zoeken met de leerlingen naar die handelingen die hen belemmeren zich ook op langere termijn goed te laten voelen. Zo kunnen de leerlingen in ieder geval een meer bewuste keuze maken om bepaald gedrag te laten zien.

Hoe te werken met Covey voor jongeren op school?

Indien een school overweegt om met de Coveyprincipes te gaan werken, is het essentieel dat dit idee door de hele school gedragen wordt. Essentieel is dat de school zich wil herkennen in de eigenschappen en

Cirkel van betrokkenheid

Keuzen
Reacties

Cirkel van invloed

Onszelf
Standpunten

huidskleur • het weer • fouten uit het verleden
studiekosten • ouders • beledigende opmerkingen
geboorteplaats • winnaar van het wereldkampioenschap

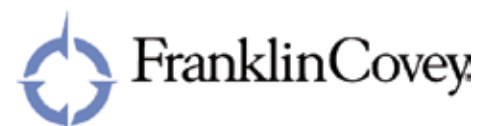
ze (blijvend) wil toepassen. Niet alleen als methode voor de leerlingen maar ook als een soort levenshouding. Onze ervaring leert dat niet alle eigenschappen alle docenten boeien. Sommigen werken graag met de fundamenten, anderen werken graag met de eerste drie eigenschappen, weer anderen met het hele pakket.

De start is dan ook aan de leidinggevendenden. Het is belangrijk om een stevig team te hebben dat de problemen aanpakt waar scholen zich voor gesteld zien. Wanneer u wilt dat teamleden samenwerken, zich verantwoordelijk voelen en concrete initiatieven nemen, zijn de 7 eigenschappen van effectief leiderschap goed toe te passen. Leidinggevendenden volgen daarom eerst een speciale training. Daarna kunnen de teamleden getraind worden. In het primair onderwijs betreft dit de leerkrachten van groep 7 en 8. In het voortgezet onderwijs kiezen veel scholen ervoor eerst alle mentoren van het eerste leerjaar te trainen. In een volgend schooljaar worden dan de mentoren van het tweede leerjaar geschoold. Ook verdient het aanbeveling om zorgcoördinatoren, leerlingbegeleiders en mensen uit het ZAT te trainen. De school kiest er zelf voor om het voltallige team te trainen dan wel alleen de mentoren. Tijdens de training werken de deelnemers zelf met Covey zodat ze op persoonlijk niveau en werkgerelateerd ervaren wat de ideeën teweegbrengen. Ze hebben niet voor niets een voorbeeldfunctie. Steeds wordt dat per eigenschap direct gekoppeld aan het werkboek waar de uitleg en opdrachten voor de leerlingen in staan. Zo is tijdswinst bewerkstelligd omdat de deelnemers al aan het voorbereiden zijn. Eventuele knelpunten, accenten en aandachtspunten worden direct besproken.

José Raves is onderwijsadviseur Management en Consultancy bij Edux Onderwijsadviseurs.

Edux en FranklinCovey OnderwijsGroep

Edux heeft een sublicentie voor het onderwijs in Zuid-Nederland om Covey-trainingen te geven. In totaal zijn vijf Edux onderwijsadviseurs gecertificeerd om deze trainingen te verzorgen. Wanneer een school besluit een 'Covey-school' te worden of wanneer een team of organisatie wil werken volgens de principes van Covey kan Edux het gehele proces begeleiden. De Covey-adviseurs begeleiden de school en/of het team vanaf het introduceren van de principes tot het concreet vertalen ervan naar het onderwijs, de school, het individuele gedrag. Edux werkt hierin samen met de FranklinCovey OnderwijsGroep.



Literatuur

Leiderschap in onderwijs / Pieter Diehl en José Raves. In: Redax Magazine. – jrg. 2, nr 3. maart 2008
 De zeven eigenschappen van effectief leiderschap / Stephen R. Covey. – Amsterdam : Business Contact
 De 8ste eigenschap van effectiviteit naar inspiratie / Stephen R. Covey. – Amsterdam : Business Contact
 Zeven eigenschappen die jou succesvol maken / Sean R. Covey. – Amsterdam : Business Contact