

# INHOUD

<b>Voorwoord</b> (tweede druk)	7
<b>Introductie</b>	
Om mee te beginnen	9
Wat is opvoeden met deugden?	9
Wat zijn deugden?	10
Voor wie is dit boek?	11
Voor welke leeftijdscategorie is dit boek te gebruiken?	11
Waarom deugden?	12
Positieve aandacht	13
Deugdevriendjes	13
Handreikingen in dit boek	13
Deugden benoemen	14
Vergeten deugden in herinnering brengen	14
Hoe je het organiseert	15
Volgorde van deugden	15
Persoonlijke voorbereiding	15
Reflectiemoment ter afronding	16
Praktische voorbereiding	16
Reflectievragen en activiteiten kiezen	16
Link met voor- en vroegschoolse educatie	17
Link met kerndoelen onderwijs	17
Deugdenverhaaltjes	18
Deugdenrijk (introductieverhaal)	18
Hoe je er een vervolg aan geeft	19
Van start!	19
<b>De deugden:</b>	
• Geduld	21
• Behulpzaamheid	29
• Dankbaarheid	37
• Vastberadenheid (& Flexibiliteit)	45
• Eerlijkheid	57
• Zorgzaamheid	65
• Ordelijkheid	75
• Rekening houden met	85
• Moed	95
• Creativiteit	103
<b>Nawoord</b>	115
<b>Andere uitgaven</b>	116
<b>Educatieve materialen</b>	117

# VOORWOORD

## Elke rimpel in het water start met een keitje

Het boek dat je nu in handen hebt, is de tweede druk. De vraag naar lesmaterialen rondom karaktervorming groeit. De hartverwarmende Deugdevriendjes nemen iedereen voor zich in. Ik ben daar enorm blij mee. Kinderen die opgroeien met deugden hebben de rest van hun leven plezier van een sterk karakter. Niet alleen voor zichzelf. Zij kunnen op hun beurt een belangrijke bijdrage leveren aan de samenleving. Elke rimpel in het water start met een kei(tje). Samen kunnen we een positieve rimpel in de samenleving teweeg brengen.

Het Deugdevriendjes Doeboek is intussen gegroeid tot een Deugdevriendjes Programma® voor kinderopvang en onderwijs. Het wordt toegepast in kindcentra, zoals kinderdagverblijf, peuterspeelschool, gastouderopvang en basisschool (onderbouw, TSO en BSO). Allemaal plaatsen waar kinderen uitgebreid kunnen oefenen met (de grenzen van) hun karaktereigenschappen, geholpen door Deugdevriendjes met namen zoals Bes Behulpzaam en Gem Geduld.

Daarnaast laten gezinnen en grootouders zich graag inspireren door het Deugdevriendjes Doeboek en de bijbehorende kaartenset. Een oma vertelde me onlangs: 'Mijn kleinkinderen zijn er gek op, ze vragen erom als ze nog maar net binnen zijn. Oma, mogen we met de kaartjes?'

Deugden hebben een magische aantrekkingskracht op jonge kinderen. Ik vermoed dat het vanwege de positieve aandacht is. Een zevenjarig meisje zei eens: 'Deugden zijn wat goed aan ons is'. Ieder kind wil graag goed doen en in die goede bedoeling bevestigd worden. Dat is wat ik ieder kind én bovendien ieder mens van harte gun: gehoord en gezien worden!

Aandacht voor deugden heeft bovendien een positief effect op jezelf. Dat blijkt onder andere uit de uitspraak van een leerkracht. Zij zei: 'Het is zo waardevol voor me geweest, het heeft mijn leven veranderd.' Het geeft mij nog steeds kippenvel, dergelijke reacties te horen.

Deugden zijn mijn passie en mijn bron van inspiratie. Ik heb bijna twintig jaar deugdentrainingen gegeven aan opvoeders: ouders, leerkrachten, kindercoaches, pedagogisch medewerkers, enzovoort. Om het voor hen zo aantrekkelijk en makkelijk mogelijk te maken, heb ik voor alle leeftijden deugdenkaarten, deugdenboeken en educatieve materialen uitgebracht, steeds in nauwe samenwerking met de praktijk. Hierdoor is de werkwijze steeds effectiever en krachtiger geworden. Of zoals een pedagogisch coach, die er op voorhand wat sceptisch tegenover stond, verbaasd opmerkte: 'Het werkt, boven alle verwachting'. Dat doet mij deugd.

Mijn intentie is om jou zo goed mogelijk te ondersteunen op je deugdenavontuur. Kijk op mijn website [www.keiindeugden.nl](http://www.keiindeugden.nl). Daar kun je alles vinden en je aanmelden voor de deugd van de week.

Maak je eigen rimpels! Doe mee.

ANNELIES WIERSMA

# INTRODUCTIE

## Om mee te beginnen

Voordat je – enthousiast en doelgericht – aan de slag gaat met dit boek, raad ik je aan de tijd te nemen voor dit hoofdstuk. Het succes van opvoeden met deugden valt of staat ermee. Na het lezen van deze introductie begrijp je de basishouding die opvoeden met deugden van je vraagt. Ook heb je een idee gekregen hoe je tijd en aandacht rondom deugden kunt organiseren en wat je ermee kunt bereiken.

## Wat is opvoeden met deugden?

Opvoeden met deugden is een prachtige manier om positieve aandacht aan kinderen te geven. Deugden zijn goede eigenschappen, zoals geduld, behulpzaamheid en eerlijkheid. Het mooie is dat kinderen deze eigenschappen van nature in zich hebben. Je kent daar vast wel voorbeelden van: een kind dat geduldig alle autootjes of poppetjes op een rijtje zet, een kind dat heel graag ook een doekje wil om te helpen met schoonmaken, of dat eerlijk bekent dat het nog een koekje heeft genomen, toen jij de kamer uit was. Kinderen laten heel jong heel veel ‘deugden’ zien met hun gedrag. Wanneer je hier op let, zul je peuters en kleuters al tientallen deugden zien toepassen! Wanneer je gericht aandacht aan deugden besteedt, zie je die in hen tot bloei komen.

### Een geweldig kind, maar...

*Tijdens een wandeling spreek ik de ouders van een ruim eenjarig meisje, dat me met stralende ogen vanuit de kinderwagen aankijkt. De trotse vader en moeder stralen ook: ‘Ja, het is een geweldig kind, we genieten erg van haar. Maar...,’ verzucht de moeder, ‘ik vind het ook een lastige leeftijd. Eva ontwikkelt zich momenteel zó snel. Ze geeft duidelijk aan wat ze wel en niet wil. Het moeder zijn wordt nu ineens méér... Eva daagt me echt uit, dat vind ik vaak best ingewikkeld.’*

*Ik reageer: “Wat eerlijk van je, ik kan me voorstellen dat je dat ingewikkeld vindt. Jullie dochter laat assertiviteit en vastberadenheid zien, ze wil jullie leren om grenzen te stellen. Wat sta je toe, en wat niet? Zijn jullie vastberaden en betrouwbaar, of juist flexibel? Eva wil het graag van jullie weten. Dat is best confronterend. Tegelijkertijd zijn het prachtige gelegenheden om van elkaar te leren. Kijk maar goed naar je dochter, en wees haar dankbaar, voor de lessen die ze jullie voorhoudt.’*

*De ouders reageren belangstellend. In zulke ‘volwassen’ termen, hadden zij nog niet over het ouderschap nagedacht. ‘Bestaat daar al een boek over?’ vragen ze, nieuwsgierig geworden.*

Deugden bieden opvoeders zoals ouders, medewerkers van kinderdagverblijven, groepsassistenten, pedagogische medewerkers en leerkrachten, praktische handvatten om kinderen te begeleiden bij hun karaktervorming, voorbereiding op en deelname aan de samenleving.

Opvoeden met deugden inspireert om in jouw omgeving het verschil te maken. Of, zoals Gandhi zei ‘Wees de verandering die je in de wereld wilt zien’.

Deugden vind je terug in gedrag en in taalgebruik. Misschien vind je woorden zoals, assertiviteit en vastberadenheid heel grote woorden voor peuters en kleuters, meer passend bij volwassenen. Toch is het belangrijk – en heel leuk – om hier met jonge kinderen al aandacht aan te besteden. Kinderen vinden de woorden interessant. Ze genieten van de aandacht. Ze voelen zich gezien als je een deugd in hun gedrag opmerkt.

Ik spreek uit eigen ervaring, mijn zoontje was ruim twee jaar oud, toen ik met opvoeden met deugden begon. Hij was toen nog erg jong, inderdaad, maar op die leeftijd is het opvoeden al begonnen. Kinderen vragen, behalve om liefde en verzorging, van heel jongs af ook om begeleiding bij de ontwikkeling van hun karakter.

### **Leeftijd en karakter**

*De peuterleeftijd is cruciaal in de ontwikkeling van kinderen. Rond deze leeftijd is voor een groot deel al te zien wat voor soort karakter een kind ontwikkelt, al wordt dit gedurende de jaren nog verfijnd. Ze ontwikkelen steeds meer een eigen wil en beseffen dat ze met hun gedrag invloed hebben op anderen.*

Minchenu Maduro, pedagoog

### **Wat zijn deugden?**

Deugden zijn de goede karaktereigenschappen die ieder individu in principe al in aanleg bezit; waarbij de ene eigenschap meer ontwikkeld is dan de andere. Door voor kinderen de betekenissen van deugden te verhelderen, helpen we hen zich bewust te worden van hun eigen denken en handelen. Ze leren hoe ze hun deugden kunnen aanspreken en krijgen daardoor meer grip op hun eigen gedrag en op dat van anderen. Ze worden sociaalvaardiger, groeien in zelfstandigheid en weerbaarheid, en ze ontwikkelen een zelfbewuste en positieve levenshouding.

### **Geduld bijvoorbeeld**

*Ik heb met mijn zoontje van ruim twee jaar sinds een paar dagen geregeld aandacht aan 'geduld' besteed. Ik gebruikte het woord in dagelijkse situaties, wanneer het maar toepasselijk was. Aan het einde van de week waren we in de speeltuin. Ik gaf aan dat ik naar huis wilde. Mijn zoontje vroeg: 'Heb je nog even geduld, ik wil nog een keer van de glijbaan.' Ik stond met mijn mond open van verbazing. En blijdschap: 'Dit werkt!'*

Uit: 'Haal het beste uit je kind én jezelf; opvoeden met deugden' – door Annelies Wiersma

Ook ervaren ze meer maatschappelijke betrokkenheid en verantwoordelijkheid. Deugden zijn algemene waarden. Ze zorgen in een gezin, peutergroep, of kleuterklas voor een sfeer van waardering, respect en verbondenheid. Een plek waar kinderen zichzelf mogen zijn en zich kunnen ontwikkelen. Waar ze verantwoordelijkheid leren, rekening houden met elkaar en met grenzen.

Deugden, zoals geduld, samenwerking, verbondenheid en zelfvertrouwen, groeien. Niet alleen bij de kinderen, maar ook bij hun opvoeders. Ouders, groepsleiders, leerkrachten en pedagogische medewerkers krijgen meer plezier in de verantwoordelijkheid van het opvoeden.

### **Voor wie is dit boek?**

Deze handleiding is te gebruiken door iedereen die, samen met kinderen, gericht aandacht wil besteden aan deugden. We richten ons op ouders, maar het boek kan ook in de kinderopvang, op school-, of in ieder ander (groeps)verband gebruikt worden. Denk aan scouting, of (weerbaarheids) trainingen of individuele begeleiding, zoals kindercoaching. Het Deugdenvriendjes Doeboek geeft overzicht en inspiratie om vandaag nog aan de slag te gaan.

### **Voor welke leeftijdscategorie is dit boek te gebruiken?**

Uit ervaring is gebleken, dat kinderen al vanaf zeer jonge leeftijd de betekenis van een groot aantal basisdeugden kunnen leren begrijpen en herkennen. Zijn deze basisdeugden eenmaal 'ontkiemd', dan rijpen ze verder en komen er nieuwe deugden tot bloei bij het opgroeien.

Deugdenontwikkeling is niet aan leeftijd gebonden. Ook in je volwassen leven ontwikkel je deugden. In principe heeft iedereen alle deugden in zich en we kunnen ons al op heel jonge leeftijd met onze deugden identificeren. Kinderen voelen dat ze deze kwaliteiten hebben, zeker als volwassenen of andere kinderen deugden in hen opmerken. Dat opmerken is een kunst op zich die ouders, leerkrachten of groepsleiders met behulp van aandacht en oefening kunnen ontwikkelen. De in deze handleiding aangeboden ideeën kunnen daarbij helpen. Met creativiteit stem je ze af op het begripsvermogen van de kinderen waarmee je werkt.

### **Iedereen heeft alle deugden in zich**

*We ontwikkelen ons leven lang deugden. Linda Kavelin-Popov, de Canadese psychologe die opvoeden met deugden heeft ontwikkeld, zegt: 'Het leven is leren; de deugden zijn onze lessen!'*

*Deugden die je als kind leert kennen, neem je de rest van je leven mee. Je kunt ze thuis, op school, in je studie, in je werk, in je relaties en in de toekomst bij het opvoeden van je eigen kinderen gebruiken.*

VAN KINDEREN KUN JE HEEL VEEL LEREN.  
BIJVOORBEELD: WAAR DE GRENZEN LIGGEN  
VAN JE GEDULD

Wiet van Broeckhoven

# GEDULD...

## Geduld hebben? Ik wil het nu!

Jammer, maar helaas werkt het in de praktijk niet zo. Of het nu gaat om het leren bespelen van een instrument, of het leren spreken van een vreemde taal: het vraagt inspanning en tijd voordat je iets kunt. En geduld... Je zou geduld kunnen omschrijven als uitgesteld geluk. Als je enthousiasme, inzet en leergierigheid investeert, zul je daar later voor worden beloond. Dat geldt ook voor opvoeden met deugden. Het zal je in het begin vast en zeker moeite kosten, bewust aandacht aan een deugd te schenken, deugden in je kind te herkennen en deugden in situaties te benoemen. Daarom beginnen we stap voor stap, met geduld...

## Reflectievragen vooraf:

- Waarom is geduld belangrijk? Hoe ziet de wereld eruit zonder geduld?
- Wie is voor jou een voorbeeld in geduld? Wat doet hij of zij?
- In welke opvoedsituatie laat jij geduld zien? In welke situatie ben je best ongeduldig met je kind(eren)?
- Hoe voelt het om je geduld te verliezen? Hoe voelt het om geduldig met een situatie om te gaan?
- Wat hoop je dat aandacht voor geduld je kind(eren) brengt? En jou?

## Een moeder over geduld:

*Ik raak niet opgejaagd in wachtrijen of in files. Als ik even op een afspraak moet wachten: geen probleem. Ja, ik ben een geduldig mens. Dat dacht ik... Totdat mijn zoontje kwam.*

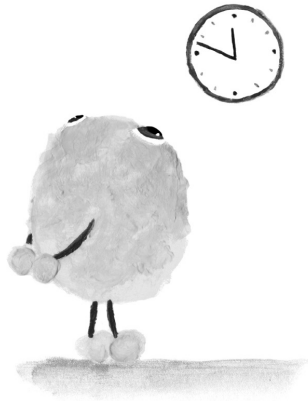
*Job is een leergierige peuter. Maar o, wat kan hij zichzelf in de weg zitten. Hij is extreem perfectionistisch. Dit leidt geregeld tot frustraties en huilbuien. Ik reageerde dan: 'Ach, kom op, maak je niet druk, stel je niet zo aan, er is niks aan de hand, enzovoort'. Dit leidde bij mijn zoontje echter tot veel meer verdriet en frustraties. Dikke tranen en zichzelf op de grond gooien. Ondertussen werd ik daar ongeduldig en gespannen van. Een wisselwerking die niet succesvol was, geloof mij maar...*

*Na het lezen van een mooi artikel over opvoeden met deugden en hoe de gevoelens van een kind werken, viel bij mij het kwartje: Geduld. Ik dacht geduld te hebben, maar was dit wel zo? Liet ik echt oprecht geduld zien? Ik ben anders gaan handelen. Tijdens de 'buien' van mijn zoontje ben ik hem in zijn gevoel gaan bevestigen, door te benoemen wat ik zag. 'Het irriteert je dat het niet lukt, je baalt...' En warempel, hij werd rustig!*

*Ik las het deugdenkaartje 'geduld'. In plaats van boos te worden, doe ik tegenwoordig mijn best om mijn zoontje geduldig uit te leggen wat in een situatie van hem verwacht wordt. Het helpt om daarbij het woord 'geduld' te benoemen: 'Wacht, ik leg het je rustig uit. Ik gebruik m'n geduld'. Als hij zelf gefrustreerd raakt wanneer iets niet lukt, bedenk ik samen met hem hoe 'geduld' zou kunnen helpen. Hij verstaat dit woord intussen, neemt zijn rust en doet het nog een keer: 'Stap voor stap, mama!' Mijn peutermannetje snapt wat geduld is.*

*En nog mooier: hij wijst mij er zelfs op! Laatst stonden we naar de eekhoorn in onze tuin te kijken. Ik gaf aan dat hij weg was. 'Mama, even wat geduld laten zien, hij komt zo terug'.*

# AAN DE SLAG



**Geduld** betekent dat je kunt wachten. Soms gaat iets moeilijker of langzamer dan jij wilt of verwacht had. Met geduld aanvaard je die tegenslag. Geduld kan je helpen begrip te voelen en het wachten te verdragen. Geduld kan je ook helpen door te zetten en het nog eens te proberen. Met geduld doe je wat je kunt, in je eigen tempo. Stap voor stap bereik je je doel. Geduld helpt je rustig te blijven en te vertrouwen.

## Wat betekent geduld?

Lees dit hoofdstuk en de deugdenkaart eerst voor jezelf. Vertel dat je de komende weken samen geduld gaat oefenen. Om de betekenis van de deugd voor je kind(eren) te verhelderen, kun je beginnen met te vertellen wanneer je de deugd hebt gezien of gehoord. Deel ook ervaringen van jezelf.

## Voorbeelden

Voor sommige dingen heb je veel geduld nodig, zoals bij wachten tot je jarig bent. Voor andere dingen heb je een beetje geduld nodig, zoals bij wachten tot je aan de beurt bent op de glijbaan, of bij wachten op elkaar als je naar het gymlokaal gaat. Bespreek samen wanneer geduld nodig is en maak er een leuke oefening van.

Je oefent geduld...

- als de een wat langzamer is, dan wacht de ander met geduld.
- als het druk is bij de kassa, dan wacht je met geduld tot je aan de beurt bent.
- bij een spelletje wacht je met geduld tot je aan de beurt bent.
- aan tafel wacht je met geduld tot iedereen een bord heeft opgeschept.
- als iemand praat, wacht je met geduld met je vraag of verhaal tot de ander klaar is.
- bij het maken van een lastige puzzel, toon je geduld als je doorzet en het opnieuw probeert, of op een andere manier.
- als je graag buiten wilt spelen, maar het regent, toon je geduld als je wacht tot het droog is.
- in de klas of groep steek je je vinger omhoog als je wat wilt zeggen of wilt vragen. Je wacht dan met geduld.
- als mama met papa praat wacht je met geduld tot er aandacht voor je is.
- als er een ander kind op de schommel of het klimrek is, wacht je met geduld op je beurt.
- als de wc bezet is, wacht je met geduld tot die vrij is.
- als de soep heet is, wacht je met geduld tot die een beetje is afgekoeld.
- als je boos bent wacht je met geduld (tel je tot tien) voordat je iets doet of zegt.
- als je toren omvalt, of je tekening mislukt, kan je geduld je helpen om het opnieuw te proberen.



## Vraaggesprekje

Begin een vraaggesprekje met de deugdenkaart bij de hand. Kies een paar vragen en vul aan met vragen die je zelf bedenkt:

*Wat betekent geduld?*

*Wanneer heb jij geduld nodig?*

*Vind je het makkelijk of moeilijk?*

*Wanneer duurt wachten lang?*

*Wanneer valt wachten wel mee?*

*Wat kun je doen om wachten leuker te maken?*

*Wanneer heb je geduld met iemand?*

*Wanneer heb je geduld van iemand nodig?*

*Met wie heb jij geduld?*

*Hoe voelt geduld?*

*Op welke manier helpt geduld?*

*Wie heeft geduld met jou?*

*Waar kijk je erg naaruit? (Vakantie, verjaardag, vul maar in...)*

*Hoeveel geduld heb je nog nodig?*

*Wijs eens aan?*

*Kun je ook teveel geduld hebben?*

*Wanneer bleef jij iets proberen?*

*Lukte het uiteindelijk?*

*Waarbij kan geduld jou/jullie nog meer helpen?*

## Tips

- *Houd vraaggesprekjes als je hier ruim de tijd en (positieve) aandacht voor hebt.*
- *Doe spelletjes op momenten dat je zelf uitgerust bent.*
- *Benoem het wanneer je geduld opmerkt (spreek 'Deugdentaal'). Bij je kinderen maar ook bij anderen, personages in boekjes, de huisdieren, en jezelf.*
- *Bedenk dat kinderen veel baat kunnen hebben van oefenen in geduld: thuis, op school, in contact met kinderen en volwassenen, en later, in hun volwassen leven.*

## Spelletjes

Een spelletje doen vraagt om geduld, bijvoorbeeld tot iedereen de spelregels snapt; tot je aan de beurt bent. Je leert ook jouw verlies, of irritant gedrag van een medespeler te dulden/verdragen. Eenvoudige spelletjes, zoals bijvoorbeeld domino en memor, zijn een perfecte manier om geduld te oefenen.

## Stap voor stap oefenen

Zaadjes planten, vissen, knutselen: er zijn diverse activiteiten te bedenken waarbij je iets stap voor stap doet of één voor één. Gebruik daarbij de woorden en zinnen van de deugdenkaart: 'Soms gaat het moeilijker dan jij wilt of verwacht had', 'Laten we het nog eens proberen en doorzetten', 'We doen het stap voor stap', 'We laten geduld zien'. Daarbij oefen je geduld, en ontvang je uitgesteld geluk!

Koekjes bakken is bij uitstek een oefening in geduld. Vaak willen kinderen meteen beginnen. Leg uit dat je stap voor stap te werk gaat. Bijvoorbeeld door de stappen op te schrijven (te tekenen) en af te vinken: handen wassen, spullen klaarzetten, oven voorverwarmen, deeg maken, koekjes op de bakplaat leggen en dan met geduld wachten tot ze klaar zijn. En dan ben je er nog niet. Je moet ze uit de oven halen en met geduld wachten tot ze afgekoeld zijn en je ze kunt eten, anders brand je je mond!

## Oefenen in wachten

Je kunt je kind helpen bij het oefenen in wachten, en jezelf oefenen in 'niet meteen toegeven':

- Ga niet meteen op een verzoek van je kind(eren) in. Vraag gerust om vijf of tien minuutjes geduld tot je iets af hebt. Vertel kort wat je wilt afmaken; je kind kan dan zien wat de voortgang is en de redelijkheid van je 'afwijzing' inzien.
- Houd je aan je woord. Schenk tijdens de afgesproken 'wachttijd' geen aandacht aan je kind, ook niet non-verbaal.
- Bedank naderhand: 'Dank je, dat je vijf minuten geduld had. Daardoor kon ik een bladzijde in m'n boek uitlezen' (mijn gesprek afronden, mijn klusje afmaken).
- Ga ook niet onmiddellijk diepgaand op elke vraag van je kind in. Zeg dat je er later op terugkomt: 'Ik heb daar nu geen antwoord op, je hoort het (bijvoorbeeld vandaag) nog van me.'

## Geduld uitbeelden

De meeste kinderen houden van drama. Speel de deugd na, of laat de deugd naspelen. Het mag in het overdrevene. Hoe ziet het eruit als je helemaal geen geduld toont? Hoe ziet het eruit als je massa's geduld toont?

Bespreek na afloop een paar vragen, zoals: hoe voelde het om geen geduld te tonen? Hoe voelde het om wel geduld te tonen? Bespreek of het erg is om even te moeten wachten. Heeft het ook voordelen? Wat kun je in de tussentijd doen? Kun je iemand ergens mee helpen, zodat het sneller gaat? Hoe aanvaard je het als iemand jouw hulp afwijst? (Hierover kun je meer lezen in het hoofdstuk over de deugd behulpzaamheid.)

## Vriendjes van geduld

Dit is een oefening voor jezelf, om thuis te raken in het herkennen van deugden en te leren inzien dat deugden met andere deugden samenhangen. Hieronder vind je voorbeelden van deugden die we in samenwerking met geduld beoefenen. Kun je bedenken wat bijvoorbeeld bedachtzaamheid, of flexibiliteit, met geduld te maken heeft? Welk(e) van de volgende deugd(en) is (of zijn) een 'knopje' naar jouw geduld?

- Bedachtzaamheid
- Flexibiliteit
- Leergierigheid
- Verdraagzaamheid
- Zelfbeheersing
- Zorgzaamheid

## Samen lezen over geduld

- *Geduld hebben - Ik wil het nu!* door Celeste Snoek en Jennine Staring; Uitgeverij Kwintessens.
- *Hé, wie zit er op de wc?* door Harmen van Straaten, Uitgeverij Leopold.
- *Kikker is ongeduldig* door Max Velthuijs; Uitgeverij Leopold.
- *Ssst, we hebben een plan* door Chris Haughton; Uitgeverij Gottmer.
- *Ik voel me ongeduldig* door Sarah Mendina; Ars Scribendi Uitgeverij.

# VOORLEZEN

## De appelboom

Gem Geduld is blij.  
Nog één nachtje slapen  
en dan is hij koning!  
Vanavond gaat hij vroeg naar bed.  
Als je slaapt, gaat de tijd sneller.  
Dan hoef je minder lang te wachten  
tot het morgen is.

Gem Geduld wordt wakker.  
Hij doet zijn ogen open.  
Zou het al morgen zijn?  
Ja: het is al licht!  
Het is vandaag  
en vandaag is hij koning!

Hij stapt uit bed en gaat naar de voordeur.  
De deur is best zwaar,  
maar Gem Geduld krijgt hem wel open.  
En voor de deur staat iets moois:  
een prachtige kroon voor de koning.

Zou de kroon passen?  
Gem Geduld zet hem op zijn hoofd.  
Even draaien en een beetje duwen  
en dan zit de kroon precies goed.  
Nu kan iedereen zien  
dat Gem Geduld de koning is.

Aan de overkant van de straat  
gaat een deur open.  
'Goedemorgen Essie Enthousiasme!',  
zegt Gem Geduld,  
'Waarom heb je een zaag in je handen?'

'Goedemorgen, koning Gem Geduld',  
antwoordt Essie Enthousiasme.  
'Ik ga een boom omzagen.  
Wil je kijken hoe ik zaag?'  
Samen lopen ze naar de boom in de tuin.

De boom is nog niet zo groot.  
'Waarom ga je deze boom omzagen?'  
vraagt Gem Geduld,  
'Vind je de boom niet mooi?'

Essie Enthousiasme vertelt:  
'Dit is een appelboom,

die heb ik tien weken geleden geplant,  
maar deze boom is niet goed.  
Er zitten nog steeds geen appels aan.

Ik wil een appeltaart maken.  
Daarvoor heb ik appels nodig.  
Deze verkeerde boom ga ik omhakken.  
Ik ga een nieuwe planten,  
zodat ik snel een appeltaart kan maken.'

Gem Geduld begrijpt het nu.  
'Je gaat het dus nog een keer proberen  
met een nieuwe boom.  
Maar, wacht, deze boom hoeft niet om.  
Ik heb een plan.

Het duurt altijd lang  
tot er appels komen aan een appelboom.  
Eerst moet de boom gaan bloeien.  
Daarna beginnen er kleine appeltjes te groeien.

Dat groeien gaat heel langzaam.  
Een appelboom kan niet zo snel groeien als jij wilt.  
Je zult moeten wachten  
tot de boom er klaar voor is.  
Als je geduld hebt,  
dan komen de appels heus wel.

Maar je hoeft geen jaren geduld te hebben  
om appeltaart te kunnen eten.  
Ik heb een appelboom die al wat ouder is.  
Daar zitten al heel veel appels aan.  
Jij mag zoveel appels plukken als je wilt,  
zodat je vandaag al appeltaart kunt maken.'

'Dank je wel,' zegt Essie Enthousiasme,  
'je helpt mij met dit plan.  
Ik heb heel veel zin om te gaan bakken.  
Ik maak ook een appeltaart voor jou,  
dan kun jij op appeltaart trakteren.'

Dat vindt Gem Geduld heel fijn.  
Hij heeft zin in appeltaart.  
Hij hoopt dat hij,  
als koning van de week,  
nog heel vaak kan helpen  
bij het oefenen van geduld.

# LEVENSSLESSEN VAN KINDEREN

## **Wat we van kinderen kunnen leren over geduld**

Kinderen vragen veel geduld van opvoeders, maar ze laten je ook veel (en veel kanten van) geduld zien.

### **1. Leef in het hier en nu**

Wij (kinderen!) hebben nog niet hetzelfde tijdsbesef als jij. We leven zonder klok in het hier en nu. We houden ons niet zo bezig met straks of later. Daarom houden we niet zo van opschieten. We nemen graag de tijd voor dingen. Er is voor ons zoveel om te ontdekken... Besef je dat? Wil jij ons daar, alsjeblieft, wat tijd voor gunnen? Geniet ervan hoe we ons kunnen verwonderen. Bewonder ons, om hoe we met volledige concentratie en enthousiasme ergens volledig in kunnen opgaan. Wil je met ons mee genieten? We zijn je cursusleider bij de cursus 'Mindfulness'.

### **2. Wees duidelijk**

Het is voor ons vaak niet duidelijk wat de bedoeling is. We willen je graag helpen, als je ons vertelt wat je van ons wilt, of wat er moet gebeuren. We hebben vaak even de tijd nodig om je te begrijpen. En ook om te schakelen. Als jij van tevoren goed nadenkt over wat je wilt, ons voorbereidt en je plan vertelt, dan zijn we graag bereid tot samenwerking. Echt: we vinden helpen vaak leuk! Spreek tegen ons in een duidelijke 'ik-boodschap', waarin je aangeeft wat je wel wilt, in plaats van wat je niet wilt. Je mag best een beetje voor jezelf opkomen en grenzen stellen.

### **3. Neem het niet persoonlijk**

Vaak verlies je je geduld, als je denkt dat we iets expres doen, om jou dwars te zitten. Nu kan dat er soms wel zo uitzien, maar neem van ons aan, dat dat meestal niet het geval is. Als je het idee dat we jou moedwillig pesten kunt loslaten, hoeft je je ons gedrag niet zo persoonlijk aan te trekken en dat scheelt een stuk frustratie. Een beetje humor kan wellicht ook helpen. We zien je graag lachen.

### **4. Neem afstand**

Wanneer je toch uit je vel dreigt te springen, loop dan even de kamer uit, ga naar de wc of naar buiten, en kalmeer jezelf. Haal een paar keer diep adem en zeg iets in de trant van 'Hè, hè, het is wat...' Ongeduld hoort bij het leven en gaat ook weer voorbij. Wij leren dat ook. We gaan soms met de armen over ons hoofd op de grond liggen, of kruipen in een hoekje om te kalmeren. Laat ons dan maar even, we horen je toch niet. Daarna is het tijd voor een knuffel.

### **5. Zorg goed voor jezelf**

Als we moe zijn of teveel prikkels krijgen, worden we hangerig en mopperig. Dat geldt voor jou ook. We vinden het belangrijk dat je rust in je leven inbouwt en je batterij tijdig oplaadt. In het vliegtuig raden ze ouders aan om eerst hun eigen zuurstofmasker op te zetten en pas daarna dat van de kinderen. Daarin zit veel wijsheid, vinden wij. Zorg in de eerste plaats voor jezelf, dan kun je beter voor ons zorgen. Dit vinden we het allerbelangrijkst. Jij bent de belangrijkste persoon in ons leven.

# PROFESSIONAL AAN HET WOORD

## **Karla Mooy, auteur van het boek Ontspannen opvoeden**

Veel ouders geven aan dat ze meer geduld zouden willen hebben. Dan bedoelen ze: rustig blijven in situaties met hun kind(eren). Ze raken geïrriteerd of gefrustreerd, gaan mopperen of schreeuwen en doen precies wat ze niet willen. Wat te doen?

*Ten eerste is het belangrijk je te realiseren, dat je mens bent. Het is meer dan logisch dat het gedrag van je kind bij jou gedachten en emoties oproept. Dat is het leven, dat gebeurt de hele dag met alles om je heen.*

*Wij hebben echter ergens diep in onszelf, een ideaalplaatje zitten van de rustige, beheerste opvoeder, die zonder stemverheffing elk ongewenst gedrag weet te stoppen. Die nooit problemen heeft met zijn kind, maar alles met gemak in goede banen leidt. Haal dit plaatje naar boven, kijk het aan en zie hoe lachwekkend het is. Ooit die perfecte ouder ontmoet? Accepteer je eigen emoties en de situatie. Niet in de zin van gelaten ondergaan, maar in de zin van 'dit is wat het is'. Adem eens diep in en uit. Hè, hè. En stel de vraag: wat heb ik nodig en wat heeft mijn kind nu nodig?*

*Een voorbeeld. Je kind is erg traag met eten. Jij voelt je ongeduld toenemen. Onderzoek eens waar dat ongeduld vandaan komt. Wil je dat je kind opschiet, omdat het al laat is en je kind straks te laat in bed ligt? Of moet je straks weg en ben je bang, dat je niet op tijd de deur uitkomt? Irriteert het je, omdat jij niet mocht treuzelen met eten vroeger? Of ..?*

*Als je weet welke gedachten ten grondslag liggen aan je ongeduld, kun je deze verder onderzoeken. Is je zorg of angst terecht? Is het erg als je kind een keer wat later naar bed gaat? Kom je inderdaad in tijdnood? Wil je misschien niet voelen hoe pijnlijk het voor jou vroeger was als je zo op je kop kreeg als je treuzelde met eten? Word je liever boos op je kind dan dit te voelen?*

*Als je dit allemaal duidelijk hebt, kan je ongeduld verdwijnen. Dan kun je jezelf geruststellen, of ingrijpen ('ik ga je nu even helpen met eten, want het duurt vandaag een beetje lang'). Of voelen hoe naar het voor jou vroeger was en hoe fijn het is, dat je jouw kind die ruimte wel kunt gunnen.*

*Als je ervaart dat je plotseling je geduld verliest, dan heb je daarvoor je opkomende frustratie genegeerd. Opeens schiet je uit je slof. Soms op een manier, die jezelf kan verbazen. Heb je hier geregeld last van, dan is het belangrijk om uit te zoeken hoe jij met emoties omgaat. Klopt het dat je meer aandacht bij de ander hebt en te weinig bij jezelf?*

*Heb je moeite met boosheid en het voelen van je eigen grenzen? Ga daarmee aan de slag. In jouw belang en in dat van je kind.*

### **Reflectiemomentje (om in je deugdenschrift te noteren):**

- Beschrijf enkele situaties van je kind(eren) en jezelf: hoe hebben jullie geduld ingezet?
- Hoe heb je je kind(eren) laten weten of voelen dat je zijn/hun inspanning zag?
- Waaraan merk je dat je kind(eren) de deugd geduld beginnen te begrijpen?
- Wat heb je zelf over geduld geleerd?
- Welke ideeën heb je gekregen om de komende tijd met je kind(eren) aandacht aan geduld te blijven besteden? Waar kunnen jullie geduld bij gebruiken? Hoe gaan jullie dit oefenen?