



BARRETT VALUES CENTRE

Wat is belangrijk voor mijn gezin?

Werkblad familiewaarden



Het Doel

Met deze activiteit leert u wat het belangrijkste is voor elke persoon in uw gezin. Dit noemen we waarden. Als je praat over wat je belangrijk vindt, kan het je helpen om in de toekomst beter met elkaar om te gaan.

De waarde van waarden

Waarden zijn diepgewortelde opvattingen over wat we de moeite waard vinden. Ze komen uit vele bronnen: ouders, religie, scholen, leeftijdsgenoten, mensen die we bewonderen en cultuur. Velen gaan terug naar hun kindertijd. Er zijn anderen die we als volwassenen leren. Zoals bij alle mentale modellen, is er een onderscheid tussen onze 'voorgestane' waarden, waarin we belijden te geloven, en onze 'waarden in actie' die ons gedrag daadwerkelijk sturen. Deze laatste waarden zijn op zo'n fundamenteel niveau in onze hersenen gecodeerd dat we ze niet gemakkelijk kunnen zien. We brengen ze zelden naar de voorgrond of ondervragen ze. Daarom kunnen ze voor ons dissonantie veroorzaken. Door als gezin samen over onze waarden te praten, kunnen we onze motivatie achter onze acties beter begrijpen.

Tips

Besteed tijd aan het nadenken over de waarden en wat ze voor u betekenen. Kies niet alleen snel de woorden. Dit is geen een intellectuele oefening. Het kiezen moet verband houden met jouw gevoelens.

Luister en stel vragen wanneer je met jouw familie praat. De bedoeling is om elkaars waarden te verkennen en te leren kennen, niet om je waarden op te leggen aan anderen.

Neem aan het eind de tijd om na te denken over wat het meest betekenisvol was in uw gesprek.

Stap 1. Kies uit de onderstaande lijst de tien woorden of woordgroepen die voor u het belangrijkste zijn. Voel je vrij om je eigen woorden toe te voegen!

Stap 2. Denk nu echt na over wat belangrijk voor u is. Kies je drie beste woorden. Omcirkel je belangrijkste waarde

Woorden van ouders	Woorden van kinderen
Verantwoordelijkheid	Doen wat je zegt dat je gaat doen
Prestatie	Uw doelen bereikt
Balans (thuis/ werk)	Evenwicht tussen schoolwerk en speeltijd
Harde inzet	Werken aan waar we in geloven
Medeleven	Vriendelijk en begripvol
Competentie	Goed zijn in wat je doet
Continu leren	Altijd leren
Samenwerking	Werkt goed samen met andere mensen
Moed	Moedig zijn
Creativiteit	Creativiteit met behulp van mijn verbeelding
Enthousiasme	Opgewonden en zelfverzekerd zijn
Efficiëntie	Goed gebruik maken van de tijd
Ethiek	Het juiste doen
Excellentie	Uitstekend werk of sport doen
Eerlijkheid	Eerlijk zijn
Familie	Gezin
Financiële stabiliteit	Voldoende geld hebben
Vriendschappen	Vrienden hebben
Toekomstige generaties	Geven om kinderen van de toekomst
Gezondheid	Gezond houden
Eerlijkheid	De waarheid vertellen
Humor/ plezier	Lachen en plezier maken
Onafhankelijkheid	In staat om dingen zelf te doen
Integriteit	Eerlijk en betrouwbaar zijn
Initiatief	Zelf beslissingen te nemen
Een verschil maken	Het leven van anderen beter maken
Open communicatie	Open en vrij praten met anderen
Openheid	Anderen vertellen over gedachten en gevoelens
Persoonlijke vervulling	Een volledig en gelukkig leven
Persoonlijke groei	Mezelf verbeteren
Respect	Respect tonen
Verantwoordelijkheid	Verantwoordelijk zijn
Risico's nemen	Moedig te zijn om iets nieuws te proberen
Zelfdiscipline	Mijn gedrag beheersen
Succes	Succesvol zijn
Vertrouwen	Anderen vertrouwen
Wijsheid	Wijs zijn

Stap 3. Nu u uw drie waarden heeft geïdentificeerd, vult u het werkblad op de volgende pagina in

Schrijf jouw belangrijkste waarden op	Waarom zijn deze waarden belangrijk voor jou?	Wat doe je ermee om mensen deze waarden te laten zien? Wat zijn jouw gedragingen?
1.		
2.		
3.		

Stap 4. Reserveer één tot twee uur om uw werkbladen met uw gezin te delen. Deel met elkaar wanneer jullie elkaars waarden hebben zien naleven. Het is belangrijk dat je de tijd neemt om er echt over te praten. Maak verbinding om te luisteren met jouw hoofd en hart.

Stap 5. Neem een paar minuten de tijd om te schrijven wat je van dit gesprek hebt geleerd. Wat heb je hieruit geleerd?