

# **Werkboek Mentor van nu**

*Aan de slag met je mentorlessen*

**Klaas Jan Terpstra en Herberd Prinsen**

# Inhoudsopgave

	<b>Werkboek Mentor van nu; verantwoording en opzet</b>	<b>11</b>
<b>Deel 1</b>	<b>Uitgangspunten voor het verzorgen van mentor- en groepslessen</b>	<b>15</b>
<b>Hoofdstuk 1</b>	<b>Aan de slag met de groep</b>	<b>17</b>
1.1	Het opzetten van een mentor- of groepsles	17
1.2	De eerste les	19
1.3	Vervolglessen	21
1.4	Groepsvorming	22
1.5	Feedback geven op gedrag; de O.E.N.-boodschap	29
1.6	Veiligheid, geborgenheid en vertrouwen: de relatieboekhouding op orde	31
1.7	Het voeren van een groepsgesprek	33
1.8	Gesprekken voeren met individuele leerlingen	38
1.9	Gesprekken voeren met ouders of verzorgers en leerlingen	41
1.10	Positief leren denken	46
1.11	Jaarplanning	50
1.12	Het houden van leerlingbesprekingen	50
<b>Deel 2</b>	<b>Oefeningen en opdrachten</b>	<b>55</b>
<b>Hoofdstuk 2</b>	<b>Kennismakingsoefeningen</b>	<b>57</b>
2.1	De lijn	57
2.2	Ga staan als je ...	58
2.3	Drie foto's	59
2.4	Compliment	59
2.5	Hoi!	60
2.6	Sleutelbos	60
2.7	Dit is van...	61
2.8	Vier vakken	61
2.9	Het namenkoor	62
2.10	Speeddaten	63
2.11	Aangezicht	63

2.12	Tafelinterview	64
2.13	Vier letters	65
2.14	Kennismakingsinterview	65
2.15	Welkom op je eigen manier	66
2.16	Naam en bal	67
2.17	Ik zal je nooit vergeten	67
<b>Hoofdstuk 3</b>	<b>Groepjes maken en leerlingen laten samenwerken</b>	<b>69</b>
3.1	Liedje neuriën	69
3.2	Beeldpuzzel	70
3.3	Mango, mango	70
3.4	Woordvoerders kiezen	71
3.5	Pseudoniemen oefening	71
3.6	Bamboestok	72
3.7	Ik en de mensen om mij heen	74
3.8	Volgen en leiden	75
3.9	Overeenkomsten zoeken	75
3.10	Carrousel	76
<b>Hoofdstuk 4</b>	<b>Opwarmers</b>	<b>77</b>
4.1	Ruggen tegen elkaar	78
4.2	De bal overgooien	78
4.3	Mimevangen	78
4.4	Bom en schild	78
4.5	Dood ben je	79
4.6	Wasknijperpikker	79
4.7	Orkaan!	80
4.8	Watjesvoetbal	80
4.9	Doe maar lekker raar	81
4.10	Fruitmandje	81
4.11	Handen klappen doorgeven	82
4.12	Hand op knie	82
4.13	Bij elkaar op schoot	83
4.14	Papier scheuren	83
4.15	3-rondjes	84
<b>Hoofdstuk 5</b>	<b>Meer zelfvertrouwen</b>	<b>85</b>
5.1	Ellebogen schudden	85
5.2	Stoelendans	86
5.3	Wie bewonder je?	87
5.4	Een poster van jezelf	87

5.5	Kernwaarden	89
5.6	Kwaliteitskaartjes	90
5.7	Geef jezelf een schouderklopje	92
5.8	King Richards Wapenschild	93
5.9	Positief denken	93
5.10	Positief denken: vervolgoefening	94
5.11	Denk je sterk	95
5.12	Recepten om in de puree te raken	96
<b>Hoofdstuk 6</b>	<b>Communicatieoefeningen</b>	<b>99</b>
6.1	Vertellen en luisteren	99
6.2	Vervolgverhaal	100
6.3	Ik, mij, mijn ...	100
6.4	Dit is mijn...	101
6.5	Lopen en opletten	101
6.6	Samen sta je sterk	101
6.7	Een beroep kiezen	102
6.8	Wat doe je als...?	103
6.9	Emoties raden	104
6.10	Omgaan met je boosheid	104
6.11	Grenzen: hoe dichtbij mag iemand komen?	105
6.12	Omgaan met conflicten	106
6.13	Grenzen respecteren: ja of nee	108
6.14	Een kort gesprek	110
6.15	Complimenten geven en ontvangen	111
6.16	Feedback geven en ontvangen	112
6.17	Leren omgaan met feedback: in de spiegel kijken	113
6.18	Omgaan met verwijten	114
6.19	Praten over gevoelens	115
6.20	Wat laat je zien en wat verberg je?	116
<b>Hoofdstuk 7</b>	<b>Rustbrengers</b>	<b>119</b>
7.1	Ballonnen	119
7.2	Liggend op de grond ontspannen	120
7.3	Pen op de vinger	120
7.4	Steun op mij	121
7.5	Ademhalingsoefening	121
7.6	Spannen en ontspannen	122
7.7	Het richten van aandacht	123
7.8	Geleide fantasie	125
7.9	De tentoonstelling	129
7.10	Taartje bakken	130

<b>Hoofdstuk 8</b>	<b>Evaluatie en afscheidsoefeningen</b>	<b>133</b>
8.1	Bedankt en tot een volgende keer	134
8.2	Om nooit meer te vergeten	134
8.3	Het whatsappje	135
8.4	Sneeuwballengevecht	135
8.5	Vier hoeken	136
8.6	Als je ouders erbij waren geweest	136
8.7	Bij de bushalte	137
8.8	Handen op elkaar	137
8.9	Gevoelskaartjes	137
8.10	Feedback geven	138
8.11	Oogstveld	139
8.12	Schrijf het op mijn hart	140

## **Bijlagen** **143**

1	Het kennismakingsinterview	145
2	Invulformulier ABC-schema	146
3	Vragen bij het invullen van het ABC-schema	147
4	Een taartje bakken	148
5	Invulformulier omgaan met verwijten	149
6	Materialenlijst	150

**Woorden van dank** 152

**Bronvermelding** 153

**Interessante websites** 154

**Aanbevolen boeken** 154

**Over de auteurs** 156

# Werkboek mentor van nu, verantwoording en opzet

Mentoren en coaches zijn in het huidige voortgezet onderwijs niet meer weg te denken. Als mentor of als coach ben je de spil in de begeleiding van je leerlingen. Je begeleidt je leerlingen bij hun persoonlijke ontwikkeling en het behalen van hun leerdoelen. Vaak ben je bovendien verantwoordelijk voor de groep waarin je leerlingen functioneren waarbij je zorgt voor een veilig leerklimaat. Voor alle leerlingen die je onder je hoede hebt en ook voor hun ouders vorm je het vaste aanspreekpunt. Je kunt je leerlingen helpen inzicht te verwerven in wie ze zijn en wat ze kunnen. Dat is een bijzonder proces.

Een proces waarin jij en je leerlingen vele emoties zullen ervaren. Een proces dat dikwijls niet makkelijk verloopt. Een goede mentor of coach *zijn* voor leerlingen en hen begeleiden in hun groeiproces is niet alleen een vak maar vooral een kunst.

In al die jaren dat wij in het onderwijs werkzaam zijn, hebben wij als mentor, coach en als leerlingbegeleider heel veel leerlingen begeleid. Wij zijn er steeds meer van overtuigd geraakt dat wij tijdens die begeleidingsprocessen zelf minstens net zoveel leren als onze leerlingen en dat leerlingen daardoor één van onze belangrijkste bronnen zijn.

Dit werkboek is een aanvulling op *Mentor van nu, de praktijkgids voor mentoren en coaches* (Terpstra en Prinsen, 2011).

In de geheel herziene versie van dit boek laten we vooral zien hoe je als mentor en als coach op een zinvolle manier je leerlingen kunt begeleiden door werkelijk contact met hen te maken. We hebben processen beschreven die dit contact sterk beïnvloeden, zoals de manier waarop je met je leerlingen communiceert, de manier waarop je met een groep omgaat en de manier waarop je je als mens in het contact met leerlingen manifesteert.

We hebben ervoor gekozen om in het eerste deel van dit werkboek korte stukken uit *Mentor van nu* te herhalen, ze samen te vatten en aan te vullen met praktische tips. Daardoor is de informatie in deel 1 van dit werkboek een samenhangend geheel geworden van praktische uitgangspunten. Zij stellen je in staat om zowel goede mentor- en groepslessen op te zetten als goede gesprekken te voeren met leerlingen. Voor een uitgebreide beschrijving van de onderliggende processen en achtergronden verwijzen we naar *Mentor van nu, de praktijkgids voor mentoren en coaches*.

In deel 2 van dit werkboek hebben we een groot aantal oefeningen beschreven. De oefeningen kunnen worden gebruikt tijdens de mentor- en groepslessen en gedurende de begeleiding van individuele leerlingen tijdens hun ontwikkeling tot betekenisvolle volwassenen. Daarbij hebben wij ons laten inspireren door verschillende boeken, waaronder het *Trainersboek Faalangst, Examenvrees en Sociale vaardigheden* (Prinsen, Lannoo 2011), *Pubers van nu* (Prinsen en Terpstra, 2009), *Energize II en III* (Tielemans, 2004 en 2007) en *Ontwikkelen van EQ* (Galenkamp, Van der Harst en Roelofs, 2003). Alle oefeningen die wij hebben beschreven zijn geschikt voor jongeren van tien tot achttien jaar en hebben hun waarde tijdens vele mentor- en groepslessen en gesprekken bewezen.

#### Hoe kun je dit boek gebruiken?

Je hoeft dit boek niet op pagina één te beginnen en te eindigen op de laatste pagina.



Door het boek heen staan tips en belangrijke zaken om even bij stil te staan, aangegeven met: Tip

Lees wat je bewust wilt lezen. Beschouw dit boek als een soort reisgids. Als je een reisgids leest, zoek je naar nieuwe informatie, naar datgene dat je nog niet weet, je nieuwsgierig maakt en doet verlangen om op reis te gaan. Zo is dit boek ook bedoeld. Als je alleen maar op zoek bent naar oefeningen, sla dan het eerste deel over of lees het later nog eens als bevestiging van wat je al goed doet.

Daar waar we in de tekst 'hij' hebben gebruikt, kan ook 'zij' of 'hen' worden gelezen.

De vrouwelijke en mannelijke voorbeelden die we hebben gegeven, kunnen ook genderneutraal worden ingevuld.

Tenslotte hopen we dat dit boek zal bijdragen tot een type leerlingenbegeleiding waarin jij je als mentor en als coach gehoord weet en erkend wordt in je kwaliteiten. En waardoor je voor je leerlingen een begeleider kunt zijn waarbij zij zich door jou gehoord weten en erkend worden in wie ze zijn. Dan kunnen leerlingen zich ontwikkelen tot evenwichtige en verantwoorde volwassenen. Daar waar wij van betekenis kunnen zijn in die ontwikkeling, weerspiegelt zich onze missie en onze passie voor leren.

Oosterhout en Houten, 2012

**Klaas Jan Terpstra en Herberd Prinsen**

**Bij de tweede druk**

In de tweede druk is een paragraaf over gesprekken met ouders of verzorgers opgenomen. Bovendien hebben we een aantal oefeningen toegevoegd en enkele andere oefeningen uitgebreid. Daarnaast zijn een aantal storende drukfouten hersteld.

Voor het overige is deze druk hetzelfde als de eerste.

Oosterhout en Houten, 2013

**Klaas Jan Terpstra en Herberd Prinsen**

In deze gewijzigde versie hebben we de tekst van het boek aangepast zodat het ook voor coaches van leerlingen en studenten mbo geschikt is. Bovendien hebben we op grond van onze ervaringen een aantal oefeningen aangepast en enkele toegevoegd.

Oosterhout en Houten, 2022

**Klaas Jan Terpstra en Herberd Prinsen**



# **Deel 1**

## Uitgangspunten voor het verzorgen van mentor- en groepslessen

---

---

# Hoofdstuk 1

## Aan de slag met de groep

**‘De eerste vereiste voor een leraar is liefde en een goed humeur.’**

—(Sailer)

Hoe zet je mentor- of groepslessen op? Hoe zorg je voor een veilig leerklimaat? Hoe geef je leerlingen feedback? Hoe kun je een groeps gesprek voeren? In dit hoofdstuk komen allerlei antwoorden op deze vragen aan de orde. Bovendien worden vele praktische tips gegeven, in het bijzonder voor hoe je er als mentor of als coach voor kunt zorgen dat een groep leerlingen zich ontwikkelt tot een zo hecht mogelijke groep waarin zij kunnen leren en waarin hun persoonlijkheid zich kan ontwikkelen.

### 1.1 Het opzetten van een mentor- of groepsles

Op veel scholen worden in de onderbouw speciale mentorlessen verzorgd. Op andere scholen worden groepen leerlingen begeleid door coaches. Het doel van deze lessen is onder andere om de groepsvorming, zoals we hebben beschreven in *Mentor van nu* (Klaas Jan Terpstra en Herberd Prinsen, 2011, paragraaf 4.3), op een positieve manier te laten verlopen. De mentor of coach kan in de groep aandacht besteden aan belangrijke gebeurtenissen, de manier waarop conflicten worden opgelost, hoe met rouw en verdriet kan worden omgegaan, de manier van studeren, etc.

In dit boek beschrijven we allerlei oefeningen en hulpmiddelen die behulpzaam kunnen zijn bij het bespreekbaar maken van dergelijke onderwerpen binnen een groep leerlingen. Aansprekende oefeningen verhogen de aandacht en kunnen bijdragen tot een grotere motivatie van leerlingen om actief aan de les deel te nemen

Het rendement van een mentoruur is zeer afhankelijk van de manier waarop je daar invulling aan geeft. Of leerlingen iets leren van een oefening, zich bewuster worden van het effect van hun handelen, wordt vooral bepaald door de nabespreking van een oefening. Het gaat dan om vragen als: 'Wat is er precies gebeurd?' Wat hebben ze ervaren? Wat zou er anders of beter kunnen? Wat betekent dit voor onze groep?

Hoe opener je daarbij zelf bent, hoe veiliger de sfeer. Hoe veiliger de sfeer, hoe meer leerlingen bereid zijn om naar elkaar te luisteren en te leren als groep. Het welkom heten van leerlingen, het samen evalueren van het mentoruur en het afscheid nemen van elkaar, spelen daarbij een belangrijke rol.

Tijdens de lessen worden vaak oefeningen gedaan die leerlingen in staat stellen elkaar beter te leren kennen. Bovendien ontwikkelen de leerlingen dankzij deze oefeningen nieuwe vaardigheden, ze leren erdoor samenwerken en het groepsproces wordt erdoor bevorderd.

Het welslagen van de oefeningen hangt voor een belangrijk deel af van de uitleg die je erover geeft en de nabespreking ervan.

De manier waarop oefeningen effectief kunnen worden uitgelegd, staat beschreven in *De zeven kwaliteiten van de meesterlijke docent* (Terpstra en Dijksterhuis, 2019). Door oefeningen op deze manier uit te leggen, is de kans het grootst dat leerlingen de informatie kunnen onthouden en toepassen.

Als eerste wordt de procedure van de oefening uitgelegd, pas daarna volgt de inhoud.

De instructie over de procedure van een oefening omvat een aantal steeds weerkerende elementen.

- Hoeveel tijd is er beschikbaar?
- Met wie moet de opdracht worden gedaan? Alleen, in duo's, in groepjes?
- Hoe moet de opdracht worden gedaan?
- Hoe wordt de opdracht nabesproken?  
En eventueel ook nog:
- Van wie krijg je hulp? (Bijvoorbeeld eerst van groepsgenoten; pas als de groep er niet uit komt van de mentor of de coach.)

Tot slot wordt de inhoud van de opdracht uitgelegd. De reden daarvoor is dat de leerlingen niet alvast over de opdracht gaan nadenken en daardoor de rest van de procedure niet meer horen.

## 1.2 De eerste les

Tijdens de eerste les wordt de toon gezet voor de wijze van werken tijdens het aankomende cursusjaar. De volgende onderdelen kunnen dan aan de orde komen.

### Het doel van de mentor- of groepslessen

Om te beginnen maak je de leerlingen duidelijk dat jouw rol als mentor of coach inhoudt dat zij niet alleen tijdens de les, maar ook daarbuiten, datgene kunnen delen wat hen bezig houdt, waar ze last van hebben en waar ze hulp bij nodig hebben. Je treedt daarbij op als hun begeleider en benadrukt dat ze zelf aan de slag zullen moeten. Bovendien laat je iedere leerling zijn wensen en persoonlijke doelen voor het komende cursusjaar formuleren. En wat hij van de lessen, zijn klasgenoten en van jou verwacht.

### Kennismaking

Aan de hand van verschillende kennismakingsoefeningen leren leerlingen elkaar en hun mentor of hun coach kennen. Hoe meer leerlingen van elkaar weten, hoe meer begrip zij voor elkaar ontwikkelen en hoe groter de onderlinge veiligheid wordt. In een veilige groep kunnen leerlingen zichzelf zijn met al hun aardigheden en eigenaardigheden. Al doende leren leerlingen elkaars 'gebruiksaanwijzing'.

Het verdient aanbeveling om tot eind november elke les te beginnen met een kennismakingsoefening, zodat de leerlingen elkaar door en door leren kennen. Ook daarna kan het nodig zijn om af en toe nog eens een oefening te doen waardoor de leerlingen nog meer vertrouwd met elkaar raken.

### Het nabespreken van oefeningen.

Tijdens de les worden regelmatig oefeningen gedaan, zoals kennismakingsoefeningen en thematische oefeningen. De wijze waarop deze oefeningen worden nabesproken kan veel invloed hebben op de manier waarop de leerlingen elkaar leren aanspreken en daarmee op de veiligheid in de groep.

De volgende procedure kan helpen een nabespreking op een veilige manier te laten verlopen.

Elke leerling die aan een oefening heeft meegedaan, zegt eerst iets positiefs over zichzelf en daarna over hoe hij de oefening heeft ervaren. Bijvoorbeeld door antwoord te geven op vragen als: 'Wat vond je goed van jezelf?'

Waar was je tevreden over? Wat zou je nog meer willen zeggen?

De andere leerlingen die aan de oefening hebben deelgenomen, worden uitgenodigd rechtstreeks op deze leerling te reageren en hem daarbij aan te kijken. Daarbij wordt hen gevraagd te beginnen met iets positiefs te zeggen over de bijdrage van de desbetreffende leerling aan de oefening, bijvoorbeeld op de volgende manier: 'Ik vond ... goed van jou.' Of: '... vond ik erg prettig.'

Daarna krijgen de leerlingen de mogelijkheid om hun medeleerling een tip te geven. In totaal geven maximaal twee à drie leerlingen een tip. Meer tips zijn over het algemeen voor een leerling niet te overzien. Over de tips wordt niet gediscussieerd. Het staat de leerlingen vrij om wel of niet iets met de gegeven tips te doen.

### Het maken van werkafspraken

In overleg met de leerlingen worden werkafspraken gemaakt die ertoe kunnen bijdragen een veilige sfeer te creëren. Dat kan bijvoorbeeld door de leerlingen zelf, in groepjes, de werkafspraken te laten bedenken met als startvragen: 'Wat moet er gebeuren om mij in deze groep veilig te voelen? Wat mag er dan zeker niet gebeuren?'

Daarna wordt in samenspraak met de hele groep vastgesteld wat de uiteindelijke gezamenlijke afspraken zullen worden. Alle afspraken komen op een groot vel papier te staan dat tijdens elke les in de klas komt te hangen. Alle docenten die aan jouw klas lesgeven krijgen een afschrift van deze afspraken, zodat zij erop toe kunnen zien dat alle leerlingen zich aan deze afspraken houden en elkaar daarop rechtstreeks aanspreken.

Elke leerling zegt apart, om de beurt, of hij akkoord kan gaan met de werkafspraken.

Het is onze ervaring dat de volgende werkafspraken vaak naar voren komen.

- We bewaken onze eigen grenzen. Je zegt het bijvoorbeeld als je het vervelend vindt als iemand je aanraakt of iets naars tegen je zegt.
- We hebben respect voor andermans grenzen.
- We zeggen wat ons dwars zit en blijven er niet mee rondlopen.
- We nemen iedereen serieus. Er wordt niemand belachelijk gemaakt.
- We laten elkaar uitspreken.
- We uiten nooit kritiek op een ander over wie hij is, alleen over dingen die hij doet en kan veranderen.



### Het doen van oefeningen

Het verdient aanbeveling om tijdens de oefeningen in een kring te zitten zonder tafels. Dat zorgt voor meer intimiteit en openheid.

- We zeggen regelmatig wat we goed vinden van elkaar.
- We zijn open en direct tegen elkaar.
- We komen op iedere bijeenkomst.
- We mogen fouten maken.
- We houden ons aan deze werkafspraken.

### **Het nabespreken van de les**

Ook de les zelf wordt aan het eind van het uur, op dezelfde manier als de oefeningen, nabesproken. Deze nabespreking is van belang omdat de leerlingen zich er dan bewust van kunnen worden wat zij tijdens deze mentorles hebben geleerd of wat voor hen belangrijk is. Verder kunnen ze aangeven hoe ze deze mentorles hebben ervaren door antwoord te geven op vragen als: 'Wat vond je fijn aan deze les?' en: 'Welke tip zou je willen geven?'

Niet alle leerlingen hoeven tijdens deze nabespreking iets te zeggen. Het gaat erom dat de hele groep met de belangrijkste bevindingen en tips kan instemmen. Tijdens de volgende lessen kun je met deze tips van de leerlingen rekening houden.

En op jouw beurt vertel je de klas hoe jij zelf deze les hebt ervaren.

## **1.3 Vervolglessen**

Tijdens de vervolglessen kunnen de volgende onderdelen aan bod komen.

- Nieuwe kennismakingsoefeningen.
- Het bespreken van de opgedane ervaringen tijdens de voorgaande week aan de hand van vragen als:
  - 'Hoe is het gegaan?'
  - 'Wat wil je hierover vertellen?'
  - 'Hoe heb je ... ervaren?'
  - 'Wat zou je graag willen?'
- Leerlingen kunnen op elkaar reageren met inachtneming van dezelfde regels als bij het nabespreken van oefeningen.
- Terugkomen op de doelen van de mentoruren en waar nodig deze bijstellen.
- Het evalueren van de persoonlijke doelen van de leerlingen. Wat er wel en niet gelukt? Hoe komt dat? Wat heb je nodig om het anders of beter te doen?
- Thematische oefeningen, zoals het omgaan met conflicten, rouw en verdriet, etc.