



*“Education is the most
powerful weapon which
you can use to change
the world”*

Nelson Mandela

Jongeren over de lesmodule Your Roadtrip:

“Ik heb geleerd hoe ikzelf voor een beter leven kan zorgen”

“Ik weet nu beter welke keuzes ik kan maken”

“Ik kijk nu positiever naar mijn leven”

“Ik besef dat ik naast mijn geloof, ook nog op een andere manier naar mijn leven kan kijken”

“Ik heb geleerd te geloven in mezelf”

“Iedere jongere zou Your Roadtrip moeten krijgen, omdat het je helpt te begrijpen wie je bent”

“Ik heb veel over mijn gedachtes en mijn gedrag geleerd”

Your Roadtrip

Docentenhandleiding

*Als je gelooft dat ze het kunnen,
kunnen ze het.*

Anoushka van Bommel

Auteur: Anoushka van Bommel
Coverontwerp en illustraties: Floor Quint
Portrettekening achterflap: Didi Rikken
Eerste uitgave: januari 2020
Tweede uitgave: januari 2021
Uitgever: Brave New Books in Amsterdam
ISBN: 0789402199642
<https://anoushkavanbommel.wordpress.com>
© Anoushka van Bommel

Voorwoord

Beeld je een droomklas in... met leerlingen of studenten op elk niveau van 15 -25 jaar. Bedenk dat de klas of groep die voor je zit een geweldige groep jonge mensen is. In al die jongeren die voor je zitten schuilt namelijk kracht, talent en passie. Je richt je vanaf nu op wat goed gaat bij deze leerlingen, je richt je helemaal op hun potentie. Je gaat ze iets fantastisch meegeven, namelijk handvatten waarmee ze hun kracht ontdekken en positief gaan inzetten in hun leven. Die handvatten heb je met Your Roadtrip in handen.

Jouw student of leerling bepaalt zelf de reisbestemming. Hij of zij is de baas over zijn of haar leven. Jij legt de verantwoordelijkheid dan ook bij hem of haar (vanaf nu schrijf ik hem). Je gebruikt het werkboek Your Roadtrip als theorie- en werkboek. Je stelt vragen, maar geeft niet meteen antwoorden. Je stimuleert, maar je pusht niet. Je zorgt dat ze gaan uitproberen en ontdekken. Je inspireert ze een positieve mindset aan te leren met de app H'appy. Je zet de spellen en werkvormen in. Deze handleiding gaat je helpen een lesmodule van 14 workshops samen te stellen van 90 minuten of 28 lessen van 45 minuten. Als je deelneemt aan de train de trainer ontvang je de powerpoints van de workshops. De roadtrip kan beginnen. *Enjoy the ride!*

Anoushka van Bommel

Voordat je begint...

Om les te geven in Your Roadtrip heb je als docent deze houding nodig:

- ☞ Je gelooft dat in alle jongeren kracht, passie en talent schuilt en dat dit eruit gaat komen
- ☞ Je hebt een hoge verwachting van je leerlingen
- ☞ Je kunt je oordeel uitstellen
- ☞ Je stelt graag vragen
- ☞ Studenten/leerlingen hoeven de antwoorden niet altijd met jou of met elkaar te delen
- ☞ Je wilt ze inspireren mogelijkheden te zien
- ☞ Je durft je kwetsbaarheid te laten zien als mens
- ☞ Je ziet het werkboek en de handleiding niet als een 'lesmethode', maar als een handboek waarvan je de rode draad volgt.

Het Pygmalion-effect

In hoeverre hebben de verwachtingen van docenten invloed op de prestaties van leerlingen? Dit is in 1968 onderzocht door psychologen Robert Rosenthal en Leonore Jacobson op een basisschool in Californië. Zij hebben een I.Q.-test afgenomen bij leerlingen uit een klas. De uitslag van de test was alleen bekend bij de onderzoekers. Vervolgens hebben Rosenthal en Jacobson met de docenten van

die klas enkele leerlingen besproken waarvan je op basis van de I.Q.-test mag verwachten dat zij snel zouden groeien op intellectueel gebied: zij zouden dus relatief goed gaan presteren. In werkelijkheid bespraken ze willekeurig gekozen leerlingen. Aan het einde van het schooljaar werd er weer een I.Q.-test afgenomen bij de kinderen. Bij de uitslag van de tweede I.Q.-test bleek dat alle kinderen vooruit waren gegaan, maar de leerlingen waarover was gezegd dat zij relatief goed zouden presteren, waren relatief méér vooruit gegaan (Rosenthal, R., Jacobson, L. 1968). Het onderzoek is op grotere schaal herhaald en ook hierbij waren de resultaten hetzelfde. De verwachting die wij van onze studenten/leerlingen hebben, bepaalt hoe succesvol ze zullen zijn in het onderwijs. Als wij als docenten geloven dat ze het kunnen, vergroot je de kans dat ze hun doelen en dromen zullen bereiken in hun leven.

Uitnodigen om mee te doen

Als docent Your Roadtrip ben je meer een trainer dan een docent. Dit zijn zinnen die jou kunnen helpen de juiste toon aan te slaan in de les:

Ik wil je uitnodigen om...

Herken je dit?

Veel mensen...

Misschien is dit wel...

Moet je je voorstellen...

Je kunt kiezen het te onderzoeken.

Ben je bereid om...

Vragen voor na een oefening

- ☞ Wat ervaar je?
- ☞ In hoeverre kun je jezelf hierin sturen?
- ☞ In hoeverre merk je verschil na of voor de oefening?

Vragen voor na een spel

- ☞ Wat gebeurde er? (vragen naar feitelijk gedrag)
- ☞ Wat deed het met je? (gevoel, gedachte, gedrag)
- ☞ Wat neem je hieruit mee?

Vragen die weerstand onderzoeken

- ☞ Wat houdt je tegen om mee te doen?
- ☞ Zou je willen uitleggen hoe jij hierover denkt?
- ☞ Wat kun jij doen om het interessant voor jezelf te maken?

Vragen die stimuleren

- ☞ Wat mis je?
- ☞ Wat heb je nodig?
- ☞ Hoe ga je hiermee aan de slag?
- ☞ Wat heb je geleerd?
- ☞ Waarin wil je je verbeteren?
- ☞ Wat zou je anders kunnen doen?

Hoe je het beste een workshop samenstelt:

Stap 1 Lees eerst de reisdag door in het werkboek Your Roadtrip.

Stap 2 Lees dan deze handleiding van de reisdag door

Stap 3 Check het lesoverzicht en kruis hierin rechts aan wat je hiervan gaat doen

Stap 4 Pas de powerpoint van de reisdag aan

Stap 5 Bereid je workshop voor

De lesmodule

Iedere reisdag kun je behandelen in een workshop van 1,5 uur. In totaal zijn er dus 14 workshops van 1,5 uur. Of 28 workshops van 45 minuten, als je minder tijd hebt. De oefeningen in het werkboek kunnen ze altijd individueel uitvoeren. Op mijn website staan alle spellen en werkvormen. De spellen kunnen met maximaal 30 personen gespeeld worden. Vaak is er een minimumaantal. Dit staat aangegeven in deze handleiding. De werkvormen kun je vaak al vanaf twee deelnemers doen en duren vaak korter.



Anoushka's anekdotes

In deze handleiding kun je ook teruglezen hoe ikzelf het geven van de lesmodule heb ervaren in de drie pilots.

Powerpoints van de workshops

Er is ook een lespakket Your Roadtrip beschikbaar met 14 kant-en-klare powerpoints met filmpjes. Je ontvangt deze alleen als je de train de trainer Your Roadtrip hebt gevolgd. Meer info hierover: <https://anoushkavanbemmel.wordpress.com>

Lesoverzichten

Aan het begin van iedere reisdag zie je in deze handleiding een lesoverzicht. Je kiest zelf de spellen en werkvormen uit die je bij de theorie en de oefeningen uit het werkboek wilt inzetten. Denk niet te snel: 'dat gaan ze niet doen'. Verras je groep en stap ook zelf uit je comfortzone. Zie het als een experiment. Zeg bijvoorbeeld: "We gaan het onderzoeken".

Hoe je het werkboek gebruikt

Jij hebt als docent of mentor bij deze handleiding ook het werkboek Your Roadtrip nodig om de workshops te kunnen voorbereiden en geven. De onderwerpen staan uitgelegd in het werkboek. Je behandelt de onderwerpen die aan bod komen op volgorde van de reisdagen. Je laat leerlingen (bijna) alle oefeningen in het werkboek maken. In het lesoverzicht staat aangegeven wanneer deze 'optioneel' zijn. Iedere student of

leerling heeft dus een eigen werkboek nodig. Het werkboek wordt tijdens de roadtrip een heel persoonlijk document. Vraag je student/leerling zijn naam voorin het boek te schrijven en zeg nadrukkelijk dat dit boek van hem of haar is. Jij zal er niet in lezen, tenzij ze daar zelf om vragen. Hierin zullen ze ook in een dagboek schrijven. De inleidingen zijn geschikt om nog eens na te slaan en zelfstandig te lezen ter inspiratie als je voor een lastige keuze staat of als je merkt dat je niet lekker in je vel zit. Het is het enige schoolboek dat je op je nachtkastje neerlegt. Het werkboek is te koop bij iedere (online) boekhandel en Van Dijk.



De app H'appy

Naast dit boek gebruiken de studenten dagelijks de app H' Appy: een app die je dagelijks bewust maakt van hoe het echt met je gaat, die je inspireert en je leert meer uit jezelf te halen. In de eerste workshop vraag je de leerlingen de app te downloaden (zoekwoorden: h'appy + yourroadtrip). Ze moeten toestemming geven een notificatie te ontvangen. Alleen zo zullen ze dagelijks een herinnering krijgen om de app te gebruiken, anders is de kans groot dat ze het vergeten. Ze krijgen dagelijks de vraag 'Hoe voel je je?' en kunnen vervolgens inchecken. Laat ze instellen op welk tijdstip ze dit bericht willen krijgen bij de instellingen in het menu. Minstens 1 keer per

week een oefening doen is nodig om effect te bereiken. Iedere les laat je ze inchecken en op 'dingen die je kunt doen' klikken. Dat is hun 'huiswerk'. In de tweede workshop kun je navragen hoe het ging, of ze al punten hebben verdiend en of de tijd voor de reminder misschien nog aangepast moet worden. Het is vaak even uitvinden wat je een prettig moment vindt om aan de app te werken. Leg uit dat als je dagelijks oefeningen doet, je sneller effect merkt. Hoe meer punten hoe meer ze een succesvolle mindset zullen ontwikkelen. Het effect merken ze aan dat ze blijer worden en aan dat hun omgeving positiever op ze reageert. De punten zijn bedoeld om te stimuleren de app te blijven gebruiken. Maak er geen competitiestrijd van in de groep. Ze doen dit voor zichzelf.

In het menu van de app vind je ook de functie 'droomcoach'. Moedig ze aan deze functie te gebruiken als ze een duidelijke droom voor ogen hebben die ze willen bereiken. Ze moeten hiervoor eerst een profiel aanmaken. Hun profiel wordt gematcht met mensen die twee dezelfde kernwaarden hebben. Het is uit onderzoek gebleken dat als je mensen met dezelfde kernwaarden vraagt je te helpen bij je doel of droom, je elkaar het beste kunt stimuleren en coachen. Online kunnen ze met elkaar chatten. Droomcoaches kun je altijd verwijderen en ook je eigen profiel kun je deleten door op 'reset profile' te klikken. Je staat daarna niet meer in de database. In de privacyverklaring die verschijnt als ze een profiel aanmaken, staat uitgelegd

welke gegevens bewaard worden. Laat ze dit goed doorlezen.



Het downloaden van de app in Android of iOS is gratis en gaat het snelst met de zoekwoorden: 'H'appy yourroadtrip'. Als je een oude versie hebt van Android of iOS, kun je de app niet vinden in de appstore en dan kun je hem helaas niet gebruiken.

Als docent ook op roadtrip

Je kunt als docent/begeleider zelf eerst Your Roadtrip ervaren met het werkboek en de app. Het is een waardevolle voorbereiding op het geven van de lesmodule Your Roadtrip. Bepaal je eigen tempo en gebruik hierbij de online videoboodschappen die ik speciaal voor docenten heb gemaakt:
<https://anoushkavanbemmel.wordpress.com/roadtrip-voor-docenten/>

Hoe je de playlist gebruikt

Muziek brengt je in contact met jezelf. Veel jongeren gebruiken muziek om te ontspannen. Leerlingen waarderen in Your Roadtrip de muziek zeer, dus sla dit niet over! Zet iedere les bijvoorbeeld het eerste nummer van de playlist

op (zie pagina 6 van het werkboek Your Roadtrip voor een overzicht). Tijdens oefeningen kun je natuurlijk ook andere inspirerende nummers afspelen. Op Spotify staan 'Your Roadtrip'-playlists op onderwerp. Heb je geen Spotify? Maak zelf per les een playlist aan op Youtube. Sowieso leuk om te doen: vraag leerlingen wat hun 'krachtnummer' is en laat ze uitleggen waarom het kracht geeft. Mail de popsongs met motivatie naar avbmail@planet.nl en ik voeg de nummers toe in de app H'appy!

Dagboek

Iedere les sluit je af met 10 minuten schrijven in het dagboek aan het einde van iedere reisdag in het werkboek (zie de pen). De vragen komen uit de positieve psychologie. Deze schrijfoefening is zeer effectief als je hem goed uitvoert. Daarmee bedoel ik dat ze de vragen moeten beantwoorden op een levendige manier. Ik zeg meestal "schrijf alsof je een filmscène beschrijft". Wat deed je? Wat zag je? Wat dacht je? Wat voelde je? Dit zijn vragen die helpen. Train leerlingen hierin. Iedereen kan het leren. Als je het goed doet ervaar je na deze oefening direct meer geluk. Het beste is als deze oefening dagelijks wordt gedaan. Attendeer ze hierop en moedig ze aan een schrift aan te schaffen en dit thuis te doen. Met de pen schrijven is hierbij belangrijk. Hiermee stimuleer je namelijk het creatieve deel in je brein.