

Werkboek

# Mentor van nu

*De mentor als hart van  
de leerlingbegeleiding:  
aan de slag!*

Klaas Jan Terpstra en  
Herberd Prinsen

Het  
werkboek  
voor  
mentoren

## **Werkboek Mentor van nu**

*De mentor als hart van de leerlingbegeleiding: aan de slag!*



# **Werkboek Mentor van nu**

*De mentor als hart van de  
leerlingbegeleiding: aan de slag!*

**Klaas Jan Terpstra en Herberd Prinsen**

Auteurs: Klaas Jan Terpstra, Osmo Consult en Herberd Prinsen, HPC  
Ontwerp omslag en binnenwerk: Twin Media bv, Sanna Terpstra  
Vormgeving en opmaak: Twin Media bv, Yvonne Dijkshoorn  
Illustraties: Klaas Jan Terpstra  
Eindredactie: Liesbeth Sollie

**Onderwijs van nu** is een kennisplatform voor iedereen die met leerlingen of studenten werkt. Het biedt allerlei mogelijkheden waarmee je direct aan de slag kunt. Bijvoorbeeld een bibliotheek met artikelen en kennislinks, voorbeeldfilmpjes van lessen van docenten, tips voor het voeren van begeleidingsgesprekken en het omgaan met lastige situaties in de klas. In de webwinkel kun je vakliteratuur bestellen waarmee je direct in de praktijk aan de slag kunt. [www.onderwijsvannu.nl](http://www.onderwijsvannu.nl)

**Osmo Consult** verzorgt trainingen en opleidingen, voornamelijk binnen het onderwijs. Osmo Consult werkt daarbij samen met HPC. Daarnaast geeft Osmo Consult in samenwerking met Twin Media boeken uit ten behoeve van de professionalisering van docenten, mentoren en leerlingbegeleiders. Meer informatie over Osmo Consult: [www.osmoconsult.nl](http://www.osmoconsult.nl) of telefonisch: 0162 451 075.

**HPC** verzorgt trainingen en opleidingen, voornamelijk binnen het onderwijs. HPC werkt daarbij samen met Osmo Consult. Meer informatie over HPC: [www.hpc.nu](http://www.hpc.nu) of telefonisch: 030 636 29 09.

Osmo Consult en HPC bieden trainingen aan om iedereen die in het onderwijs werkzaam is de mogelijkheid te bieden de begeleidingsvaardigheden te ontwikkelen zoals in dit boek zijn beschreven.

**Twin Media bv** heeft zich door jarenlange ervaring ontwikkeld tot een full service grafisch adviesbureau. U kunt bij Twin Media terecht voor alle mediadisciplines: Concept & ontwerp; vormgeving & opmaak van magazines, tijdschriften en boeken; restyling van magazines en tijdschriften, inclusief het bedenken van (nieuwe)redactieformules en andere uitgifconcepten; fotografie & illustraties; webdesign, webbouw, CMS & hosting; drukwerk; apps voor ipad, iphone en andere tablets; redactionele diensten zoals schrijven en eindredactie. Meer informatie over Twin Media bv: [www.twinmediabv.nl](http://www.twinmediabv.nl) of telefonisch: 0345 470 500.

ISBN 978 94 91141 07 2  
NUR 600

Eerste druk, eerste oplage, 2012

© Osmo Consult.nl, Oosterhout. Onderwijs van nu, Culemborg, 2012

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912 j\* het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie (PRO), Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp ([www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Voor meer informatie over het gebruik van muziek, film en het maken van kopieën in het onderwijs zie [www.auteursrechtenonderwijs.nl](http://www.auteursrechtenonderwijs.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

In niet juridische taal: wij ervaren het als blijk van erkenning als we op de juiste wijze worden geciteerd. Zo hebben wij er ook naar gestreefd om alle gebruikte bronnen op de juiste manier weer te geven en de inhoudelijke bijdragen aan dit manuscript te erkennen.

‘Alles wat ons in anderen interesseert,  
kan ons iets doen begrijpen over onszelf.’

—(*Carl Gustav Jung*)



---

# Inhoudsopgave

## Mentor van nu, werkboek; verantwoording en opzet

### Deel 1 **Uitgangspunten voor het verzorgen van mentorlessen**

#### Hoofdstuk 1 **Aan de slag met de mentorgroep**

- 1.1 Het opzetten van een mentorles
- 1.2 De eerste mentorles
- 1.3 Vervolglessen
- 1.4 Groepsvorming
- 1.5 Feedback geven op gedrag; de O.E.N.-boodschap
- 1.6 Veiligheid, geborgenheid en vertrouwen: de relatieboekhouding op orde
- 1.7 Het voeren van een klassengesprek
- 1.8 Gesprekken voeren met individuele leerlingen
- 1.9 Positief leren denken
- 1.10 Jaarplanning
- 1.11 Het houden van leerlingbesprekingen

### Deel 2 **Oefeningen en opdrachten**

#### Hoofdstuk 2 **Kennismakingsoefeningen**

- 2.1 De lijn
- 2.2 Drie foto's
- 2.3 Compliment
- 2.4 Hoi!
- 2.5 Sleutelbos
- 2.6 Dit is van...
- 2.7 Vier vakken
- 2.8 Het namenkoor
- 2.9 Speeddaten
- 2.10 Aangezicht
- 2.11 Tafelinterview
- 2.12 Vier letters
- 2.13 Kennismakingsinterview



- 2.14 Welkom op je eigen manier
- 2.15 Naam en bal
- 2.16 Ik zal je nooit vergeten

### **Hoofdstuk 3 Groepjes maken en leerlingen laten samenwerken**

- 3.1 Liedje neuriën
- 3.2 Beeldpuzzel
- 3.3 Mango, mango
- 3.4 Woordvoerders kiezen
- 3.5 Pseudoniemen oefening
- 3.6 Bamboestok
- 3.7 Ik en de mensen om mij heen
- 3.8 Volgen en leiden

### **Hoofdstuk 4 Opwarmers**

- 4.1 Ruggen tegen elkaar
- 4.2 De bal overgooien
- 4.3 Mimevangen
- 4.4 Bom en schild
- 4.5 Dood ben je
- 4.6 Post-it pikker
- 4.7 Orkaan!
- 4.8 Watjesvoetbal
- 4.9 Doe maar lekker raar
- 4.10 Fruitmandje
- 4.11 Handen klappen doorgeven
- 4.12 Hand op knie
- 4.13 Bij elkaar op schoot
- 4.14 Papier scheuren

### **Hoofdstuk 5 Meer zelfvertrouwen**

- 5.1 Ellebogen schudden
- 5.2 Stoelendans
- 5.3 Een poster van jezelf
- 5.4 Kernwaarden
- 5.5 Kwaliteitskaartjes
- 5.6 Geef jezelf een schouderklopje
- 5.7 King Richards Wapenschild
- 5.8 Positief denken
- 5.9 Positief denken: vervolgoefening

- 5.10 Denk je sterk
- 5.11 Recepten om in de puree te raken

## **Hoofdstuk 6 Communicatieoefeningen**

- 6.1 Vertellen en luisteren
- 6.2 Vervolgverhaal
- 6.3 Dit is mijn...
- 6.4 Lopen en opletten
- 6.5 Samen sta je sterk
- 6.6 Een beroep kiezen
- 6.7 Wat doe je als...?
- 6.8 Emoties raden
- 6.9 Omgaan met je boosheid
- 6.10 Grenzen: hoe dichtbij mag iemand komen?
- 6.11 Omgaan met conflicten
- 6.12 Grenzen respecteren: ja of nee
- 6.13 Een kort gesprek
- 6.14 Complimenten geven en ontvangen
- 6.15 Feedback geven en ontvangen
- 6.16 Leren omgaan met feedback: in de spiegel kijken
- 6.17 Omgaan met verwijten
- 6.18 Praten over gevoelens
- 6.19 Wat laat je zien en wat verberg je?

## **Hoofdstuk 7 Rustbrengers**

- 7.1 Ballonnen
- 7.2 Liggend op de grond ontspannen
- 7.3 Pen op de vinger
- 7.4 Steun op mij
- 7.5 Ademhalingsoefening
- 7.6 Spannen en ontspannen
- 7.7 Het richten van aandacht
- 7.8 Geleide fantasie
- 7.9 Taartje bakken

## **Hoofdstuk 8 Evaluatie en afscheidsoefeningen**

- 8.1 Bedankt en tot een volgende keer
- 8.2 Om nooit meer te vergeten
- 8.3 Het sms'je
- 8.4 Sneeuwballengevecht
- 8.5 Vier hoeken

- 8.6 Als je ouders erbij waren geweest
- 8.7 Bij de bushalte
- 8.8 Handen op elkaar
- 8.9 Gevoelskaartjes
- 8.10 Feedback geven
- 8.11 Oogstveld
- 8.12 Schrijf het op mijn hart

## **Bijlagen**

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

### **Woorden van dank**

### **Bronvermelding**

### **Interessante websites**

### **Aanbevolen boeken**

## Mentor van nu; verantwoording en opzet

Mentoren zijn in het huidige voortgezet onderwijs niet meer weg te denken. Ze zijn de spil in de begeleiding van leerlingen. In de onderbouw hebben ze dikwijls een hele klas onder hun hoede terwijl zij in de bovenbouw vaak door leerlingen individueel als mentor worden gekozen. Voor alle leerlingen die zij onder hun hoede hebben en ook voor hun ouders vormen zij het vaste aanspreekpunt. Mentoren kunnen hun leerlingen helpen inzicht te verwerven in wie ze zijn en wat ze kunnen. Dat is een bijzonder proces. Een proces waarin je als mentor en als leerling vele emoties zult ervaren. Een proces dat dikwijls niet makkelijk verloopt. Een goede mentor *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 en als leerlingbegeleider heel veel leerlingen begeleid. Wij zijn er steeds meer van overtuigd geraakt dat wij tijdens die begeleidingsprocessen zelf minstens 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* (Terpstra en Prinsen, 2011).

In dat boek laten we vooral zien hoe je als mentor 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 als mentor met 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. Deze stellen je in staat om zowel goede mentorlessen 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*.

In deel 2 van dit werkboek hebben we een groot aantal oefeningen beschreven. De oefeningen kunnen worden gebruikt tijdens de mentorlessen 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 mentorlessen en gesprekken bewezen.

### Hoe kun je dit boek gebruiken?

Je hoeft bij dit boek niet op pagina één te beginnen met lezen en daarmee te eindigen op de laatste pagina.

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 wat je nog niet weet, je nieuwsgierig maakt en wat je ernaar 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 ter bevestiging van wat je al goed doet.



Door het boek heen staan tips en belangrijke zaken om even bij stil te staan in een kader met twee uitroeptekens.

Daar waar we in de tekst 'hij' hebben gebruikt, kan ook 'zij' worden gelezen en daar waar we vrouwelijke voorbeelden hebben gegeven, kunnen ook mannelijke worden ingevuld.

Tenslotte hopen we dat dit boek zal bijdragen tot een type leerlingenbegeleiding waarin jij je als mentor gehoord weet en waarin je erkend wordt in je kwaliteiten.

En waardoor je voor je leerlingen een mentor kunt zijn waarbij zij zich gehoord weten en door wie ze erkend worden in wie ze zijn. Dan kunnen leerlingen zich ontwikkelen tot evenwichtige en verantwoordelijke volwassenen. Daar waar wij van betekenis kunnen zijn in die ontwikkeling weerspiegelt zich onze missie en onze passie voor leren.

Klaas Jan Terpstra en Herberd Prinsen  
Oosterhout en Houten, 2012

# **Deel 1**

## Uitgangspunten voor het verzorgen van mentorlessen

---

---



## Hoofdstuk 1

# Aan de slag met de mentorgroep

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

—(Sailer)

Hoe zet je mentorlessen op? Hoe zorg je voor een veilig leerklimaat? Hoe geef je leerlingen feedback? Hoe kun je een klassengesprek 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 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 mentorles

Op de meeste scholen worden in de onderbouw speciale mentorlessen verzorgd. 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 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 mentorles deel te nemen.



Het rendement van een mentoruur is zeer afhankelijk van de manier waarop een mentor 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, als mentor, 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 mentorlessen worden vaak oefeningen gedaan die leerlingen in staat stellen elkaar beter te leren kennen. Bovendien ontwikkelen zij 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 erover wordt gegeven en de nabespreking ervan.

De manier waarop oefeningen effectief kunnen worden uitgelegd, staat beschreven in *Docent van nu* (Terpstra, 2010). 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)

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.

ken voeren met de leerlingen die zij onder hun hoede krijgen. Bovendien krijgen zij scholing van een ervaren mentor voordat ze worden toegewezen aan een klas. Daarbij komen aan de orde: luistervaardigheden, de manier waarop met conflicten wordt omgegaan, etc.

Tijdens de cursus voeren de mentorleerlingen regelmatig voortgangsgesprekken met de mentor over hun eigen ervaringen met de klas.

Het voordeel van het inschakelen van mentorleerlingen is hun laagdrempeligheid. De leerlingen die zich opgeven voor mentorleerling ervaren hun rol over het algemeen als zeer zinvol en zij leren er zelf ook veel van. Ook de onderbouwleerlingen ervaren het contact met de mentorleerlingen als heel positief. Mentoren merken dat de mentorleerlingen hun taak enorm kunnen verlichten.

Wel is het van groot belang dat de mentorleerlingen zelf ook goed worden begeleid.

## 1.9 Positief leren denken

Een belangrijk doel van de mentorlessen is om de leerlingen te ondersteunen bij hun persoonlijke ontwikkeling als mens. Het gaat dan om het aanleren van sociale vaardigheden, het omgaan met conflicten en het ontwikkelen van zelfvertrouwen. In hoofdstuk 2 van *Mentor van nu* (Terpstra en Prinzen, 2011) staat beschreven hoe de frontale cortex zich bij pubers ontwikkelt en daarmee hun analytisch vermogen.

Een van de meest effectieve manieren om leerlingen te helpen bij deze ontwikkeling, is om met hen te oefenen in het zich bewust worden van de manier waarop zij denken en hen te leren hoe zij hun gedachten positief kunnen beïnvloeden. Hiervoor zijn oefeningen op basis van het G-schema, waaraan Albert Ellis als grondlegger van de Rationeel Emotieve therapie aan de basis heeft gestaan, zeer geschikt.

Het G-schema gaat ervan uit dat elke gebeurtenis een gedachte tot gevolg heeft. Deze gedachte roept een bepaald gevoel op en dit gevoel bepaalt het gedrag. Bijvoorbeeld:

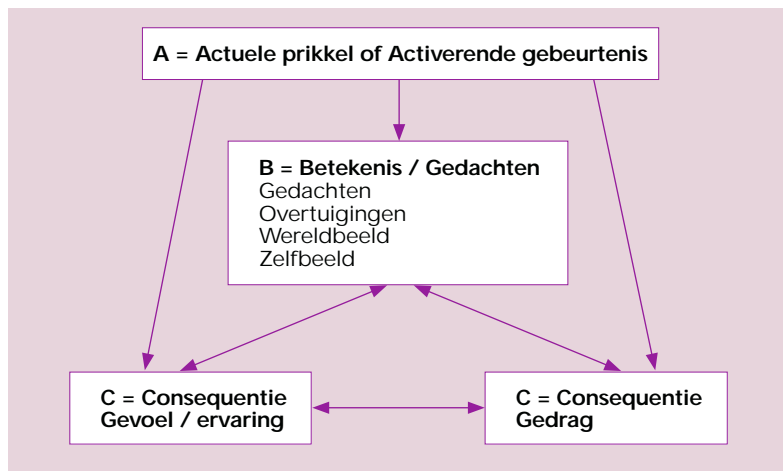
Schematisch: Gebeurtenis → Gedachte → Gevoel → Gedrag

Gebeurtenis: Mijn leraar deelt toetsopgaven uit. → Gedachte: 'Ik kan het toch niet'. → Gevoel: Zenuwachtig → Gedrag: Trillende handen en ik klap dicht.

In werkelijkheid worden veel gevoelens al opgeroepen voordat er sprake is van gedachten, dus door de gebeurtenis op zich. En als een gebeurtenis zich vaker voordoet, zullen de daarmee corresponderende gedachten steeds meer onbewust worden: de gebeurtenis is voldoende om onmiddellijk het daarbij behorende gevoel op te roepen. Uit veel onderzoek blijkt dat in het menselijke brein de gedachten, interpretaties en verklaringen over het waarom van gebeurtenissen pas achteraf ontstaan. Deze gedachten en overtuigingen zijn echter wel bepalend voor de manier waarop iemand in de toekomst in onverwachte en stressvolle situaties zal handelen. Om die reden is het van groot belang om een manier van denken aan te leren die voor deze toekomstige situaties de kans op effectief en passend gedrag zo groot mogelijk maakt. Juist omdat in de puberteit de ontwikkeling van het reflectief vermogen plaatsvindt, is het positief leren denken van groot belang.

Op basis van veel recent onderzoek is het oorspronkelijke 'G-denken' van Ellis verder ontwikkeld in wat nu bekend staat als Cognitieve Gedragstherapie (CGT).

Vaak wordt tegenwoordig het ABC-schema gebruikt, zoals weergegeven in **figuur 1.1**.



**Figuur 1.1**  
Het ABC-  
schema

Met behulp van dit schema kunnen leerlingen zich ervan bewust worden hoe hun manier van denken en de wijze waarop zij hun waarnemingen interpreteren invloed heeft op hun gedrag.

Ook hun kernovertuigingen, de manier waarop zij over zichzelf en anderen denken, hun 'innerlijke routekaart', bepalen hoe zij zich gedragen.

In het schema wordt onderscheid gemaakt tussen drie hoofdpunten.

**A = Actuele prikkel of Activerende gebeurtenis**

Dit zijn de feitelijke en observeerbare gebeurtenissen. Wanneer leerlingen leren om onderscheid te maken tussen hun waarnemingen en hun gedachten daarover, is dat vaak voor hen al heel verhelderend, daar waar het gaat over hun zelfbeeld en hun beeld van anderen.

**B = Betekenis/ Gedachten**

Hier gaat het om de betekenis die leerlingen hechten aan gebeurtenissen of prikkels. Daarbij leren ze na te denken over vragen als:

Wat betekent dit voor mij?

Welke gedachten heb ik hierbij?

Denk ik dat ik deze situatie aankan?

**C = Consequentie/ Gevoel en Gedrag**

Hier gaat het om vragen als:

Wat voel ik nu?

Hoe ervaar ik deze situatie?

Hoe gedraag ik mij nu?

Wat ben ik gewend om in dit soort situaties te doen?

Zoals te zien is lijkt het ABC-schema veel op het G-schema. Het verschil is dat in het ABC-schema de onderlinge beïnvloeding zichtbaar wordt tussen gebeurtenis, gevoel, gedachte en gedrag. Een gebeurtenis kan direct een gevoel oproepen of een automatisch gedragspatroon.

Om die reden wordt vaak begonnen met het in kaart brengen van de A en beide C's.

Pas daarna wordt er gewerkt aan het zich bewust worden van B: de achterliggende gedachten en overtuigingen.

In het voorbeeld van het uitdelen van de toetsopgaven zou het ABC-schema er als volgt uit kunnen zien.

*A = Actuele prikkel of Activerende gebeurtenis*

*Mijn leraar deelt toetsopgaven uit.*

*C = Consequentie/ Gevoel en Gedrag*

*Ik voel me zenuwachtig. Mijn handen trillen en ik klap dicht: ik kan me niet meer concentreren.*

*B = Betekenis/ Gedachten*

Ik denk: 'Ik kan het toch niet'.

Voor mij is dit een moeilijk vak en ik moet een voldoende halen om over te gaan. Ik zie er altijd erg tegenop als we een toets krijgen.

Als het ABC-schema eenmaal in kaart is gebracht kan er worden gewerkt aan de gewenste veranderingen. Bij het onderdeel C komen dan vragen aan bod als:

Hoe zou jij je willen voelen?

Hoe jij je zou willen gedragen?

Vervolgens wordt er aandacht besteed aan onderdeel B. Eerst wordt de leerling gevraagd om na te gaan of hun gedachten en overtuigingen kloppen met de feiten, of ze reëel zijn en of ze hen in staat stellen om de situatie zo goed mogelijk te hanteren.

Een antwoord op de eerste twee vragen helpt hen hun 'denkfouten' op te sporen. Het antwoord op de laatste vraag luidt nogal eens 'nee'.

Daarna worden de leerlingen uitgenodigd om alternatieve gedachten en overtuigingen te formuleren, die aan de volgende criteria voldoen.

De nieuwe gedachten en overtuigingen:

- kloppen met de feiten,
- zijn reëel,
- helpen om de situatie zo goed mogelijk aan te kunnen.

Bijvoorbeeld:

*A = Actuele prikkel of Activerende gebeurtenis*

Mijn leraar deelt toetsopgaven uit.

*C = Consequentie/ Gevoel en Gedrag*

Wat ik zou willen leren is om mij in dat geval meer zeker te voelen en mij rustig te concentreren op de opgaven.

*B = Betekenis/ Gedachten*

Ik kan denken: 'Ik vind het vak wel moeilijk, maar ik heb er hard voor gewerkt. Als ik gewoon mijn best doe, kan ik er het beste van maken'.

Oefeningen die op basis van het ABC-schema zijn gebaseerd staan beschreven in hoofdstuk 5.

## Hoofdstuk 2

# Kennismakings- oefeningen

**‘Fantasie is belangrijker dan kennis.’**

—(Albert Einstein)

In dit hoofdstuk wordt een groot aantal uiteenlopende kennismakingsoefeningen beschreven. Bovendien komen er allerlei verschillende werkvormen aan bod die gebruikt kunnen worden om ervoor te zorgen dat leerlingen elkaar beter leren kennen.

Kennismakingsoefeningen spelen een belangrijke rol in de periode van de groepsvorming: hoe beter leerlingen elkaar leren kennen, hoe groter de kans op een goede sfeer. Daarom is het belangrijk om tijdens de eerste drie maanden elke les te beginnen met een kennismakingsoefening.

### 2.1 De lijn

Laat de leerlingen op één lijn gaan staan. Voor de wijze waarop kunnen verschillende uitgangspunten worden gehanteerd, bijvoorbeeld:

- **Leeftijd:** de oudste leerling staat helemaal links, de jongste helemaal rechts.
- **Naam:** de leerling met een achternaam die begint met een A staat helemaal links en die met een Z helemaal rechts.
- **Lengte:** de langste leerling staat helemaal links en de kortste helemaal rechts.
- **Hobby:** de leerling met een hobby die begint met een A staat helemaal links, degene met een Z rechts.

- Kleding: de leerling met de donkerste kleding staat helemaal links en de lichtst geklede helemaal rechts.
- Handen voelen: de leerling met de warmste handen staat helemaal links en de leerling met de koudste handen rechts.
- Woord kiezen: laat elke leerling een woord kiezen dat voor hem belangrijk is: de leerling met een woord dat begint met een A staat helemaal links, met een Z rechts.

Bij elke opstelling vraag je aan iedereen iets over zichzelf te vertellen. Bijvoorbeeld bij de lijn op leeftijd: 'Ben je thuis de oudste, de middelste of de jongste?' Of als de leerlingen op lengte staan: 'Hoe vind je het om de langste/de kortste te zijn?'

## 2.2 Drie foto's

Op een aantal tafels (of op de grond) liggen allerlei foto's, afbeeldingen uit tijdschriften en ansichtkaarten. Zorg ervoor dat er minstens vijf keer zoveel afbeeldingen zijn als het totale aantal leerlingen.

Elke leerling zoekt drie afbeeldingen uit.

- 1 Een afbeelding die past bij het gevoel dat de leerling op dat moment heeft.
- 2 Een afbeelding die symbool staat voor een kwaliteit van de leerling.
- 3 Een afbeelding die het gezin van herkomst van de leerling symboliseert. Denk daarbij bijvoorbeeld aan de rol van deze leerling in het gezin, de grootte van het gezin, de sfeer binnen het gezin, de manier waarop daarin met emoties, conflicten en complimenten wordt omgegaan.

Zodra de leerlingen elk drie afbeeldingen hebben uitgekozen, gaan ze zitten. Vervolgens vertelt iedere leerling bij elke afbeelding waarom hij deze heeft uitgekozen.

De mentor stelt eventueel nog aanvullende vragen over de drie thema's.

Je kunt de leerlingen ook vooraf de opdracht geven om zelf naar afbeeldingen te zoeken en deze mee te nemen. Zorg er echter wel voor dat jij zelf ook het nodige achter de hand hebt voor de leerlingen die hun afbeeldingen vergeten mee te nemen.