

Werkboek

# Mentor van nu

*Hoe je het hart wordt van  
de leerlingbegeleiding:  
aan de slag!*

Klaas Jan Terpstra en  
Herberd Prinsen

Het  
werkboek  
voor  
mentoren

Tweede vernieuwde druk

**Werkboek Mentor van nu**

*Aan de slag met je mentorlessen*



# **Werkboek Mentor van nu**

*Aan de slag met je mentorlessen*

**Klaas Jan Terpstra en Herberd Prinsen**

Auteurs: Klaas Jan Terpstra, OsmoConsult 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.onderwijsvanu.nl](http://www.onderwijsvanu.nl)

**OsmoConsult** verzorgt trainingen en opleidingen, voornamelijk binnen het onderwijs. OsmoConsult werkt daarbij samen met HPC. Daarnaast geeft OsmoConsult in samenwerking met BigBusinessPublishers boeken uit ten behoeve van de professionalisering van docenten, mentoren en leerlingbegeleiders. Meer informatie over OsmoConsult: [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 OsmoConsult. Meer informatie over HPC: [www.hpc.nu](http://www.hpc.nu) of telefonisch: 030 636 29 09.

OsmoConsult 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.

**BigBusinessPublishers** is de uitgeverij achter Onderwijs van nu. BigBusinessPublishers geeft boeken uit die mensen helpen om op eigen benen te staan. Ook heeft BigBusinessPublishers een self publishing dienstverlening: Wij helpen je aan je boek, het beste visitekaartje dat er is. [www.bbpublishers.nl](http://www.bbpublishers.nl).

ISBN 978 94 91141 07 2  
NUR 600

Derde druk, 2016

© OsmoConsult.nl, Oosterhout. Onderwijs van nu, Utrecht, 2016

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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

	<b>Mentor van nu; verantwoording en opzet</b>	<b>11</b>
<b>Deel 1</b>	<b>Uitgangspunten voor het verzorgen van mentorlessen</b>	<b>15</b>
<b>Hoofdstuk 1</b>	<b>Aan de slag met de mentorgroep</b>	<b>17</b>
1.1	Het opzetten van een mentorles	17
1.2	De eerste mentorles	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 klassengesprek	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	Drie foto's	58
2.3	Compliment	59
2.4	Hoi!	59
2.5	Sleutelbos	60
2.6	Dit is van...	60
2.7	Vier vakken	60
2.8	Het namenkoor	61
2.9	Speeddaten	62
2.10	Aangezicht	63
2.11	Tafelinterview	63



2.12	Vier letters	64
2.13	Kennismakingsinterview	65
2.14	Welkom op je eigen manier	65
2.15	Naam en bal	66
2.16	Ik zal je nooit vergeten	66
<b>Hoofdstuk 3</b>	<b>Groepjes maken en leerlingen laten samenwerken</b>	<b>67</b>
3.1	Liedje neuriën	67
3.2	Beeldpuzzel	68
3.3	Mango, mango	68
3.4	Woordvoerders kiezen	69
3.5	Pseudoniemen oefening	69
3.6	Bamboestok	70
3.7	Ik en de mensen om mij heen	72
3.8	Volgen en leiden	73
3.9	Overeenkomsten zoeken	74
<b>Hoofdstuk 4</b>	<b>Opwarmers</b>	<b>75</b>
4.1	Ruggen tegen elkaar	76
4.2	De bal overgooien	76
4.3	Mimevangen	76
4.4	Bom en schild	76
4.5	Dood ben je	77
4.6	Post-it pikker	77
4.7	Orkaan!	78
4.8	Watjesvoetbal	78
4.9	Doe maar lekker raar	79
4.10	Fruitmandje	79
4.11	Handen klappen doorgeven	79
4.12	Hand op knie	80
4.13	Bij elkaar op schoot	80
4.14	Papier scheuren	81
<b>Hoofdstuk 5</b>	<b>Meer zelfvertrouwen</b>	<b>83</b>
5.1	Ellebogen schudden	83
5.2	Stoelendans	84
5.3	Wie bewonder je?	85
5.4	Een poster van jezelf	85
5.5	Kernwaarden	87
5.6	Kwaliteitskaartjes	88
5.7	Geef jezelf een schouderklopje	90

5.8	King Richards Wapenschild	91
5.9	Positief denken	91
5.10	Positief denken: vervolgoefening	92
5.11	Denk je sterk	93
5.12	Recepten om in de puree te raken	94
<b>Hoofdstuk 6</b>	<b>Communicatieoefeningen</b>	<b>97</b>
6.1	Vertellen en luisteren	97
6.2	Vervolgverhaal	98
6.3	Dit is mijn...	98
6.4	Lopen en opletten	99
6.5	Samen sta je sterk	99
6.6	Een beroep kiezen	100
6.7	Wat doe je als...?	100
6.8	Emoties raden	101
6.9	Omgaan met je boosheid	102
6.10	Grenzen: hoe dichtbij mag iemand komen?	103
6.11	Omgaan met conflicten	104
6.12	Grenzen respecteren: ja of nee	106
6.13	Een kort gesprek	108
6.14	Complimenten geven en ontvangen	109
6.15	Feedback geven en ontvangen	110
6.16	Leren omgaan met feedback: in de spiegel kijken	111
6.18	Praten over gevoelens	112
6.19	Wat laat je zien en wat verberg je?	113
<b>Hoofdstuk 7</b>	<b>Rustbrengers</b>	<b>117</b>
7.1	Ballonnen	117
7.2	Liggend op de grond ontspannen	118
7.3	Pen op de vinger	118
7.4	Steun op mij	119
7.5	Ademhalingsoefening	119
7.6	Spannen en ontspannen	120
7.7	Het richten van aandacht	121
7.8	Geleide fantasie	123
7.9	De tentoonstelling	127
7.10	Taartje bakken	128
<b>Hoofdstuk 8</b>	<b>Evaluatie en afscheidsoefeningen</b>	<b>131</b>
8.1	Bedankt en tot een volgende keer	132
8.2	Om nooit meer te vergeten	132

<b>8.3</b>	Het sms'je	133
<b>8.4</b>	Sneeuwballengevecht	133
<b>8.5</b>	Vier hoeken	134
<b>8.6</b>	Als je ouders erbij waren geweest	134
<b>8.8</b>	Handen op elkaar	135
<b>8.9</b>	Gevoelskaartjes	135
<b>8.10</b>	Feedback geven	136
<b>8.11</b>	Oogstveld	137
<b>8.12</b>	Schrijf het op mijn hart	138

## **Bijlagen** **141**

<b>1</b>	Het kennismakingsinterview	143
<b>2</b>	Invulformulier ABC-schema	144
<b>3</b>	Vragen bij het invullen van het ABC-schema	145
<b>4</b>	Een taartje bakken	146
<b>5</b>	Invulformulier omgaan met verwijten	147
<b>6</b>	Materialenlijst	148

## **Woorden van dank** 150

## **Bronvermelding** 151

## **Interessante websites** 152

## **Aanbevolen boeken** 152

## **Over de auteurs** 154

# 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 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* (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. Zij 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, Examenvees 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 dit boek niet op pagina één te beginnen en 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 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.



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 erkend wordt in je kwaliteiten. En waardoor je voor je leerlingen een mentor kunt zijn waarbij zij zich door jou gehoord weten en 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.

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.

Klaas Jan Terpstra en Herberd Prinsen

**Oosterhout en Houten, 2013**



# **Deel 1**

## Uitgangspunten voor het verzorgen van mentorlessen

---





**Klaas Jan Terpstra**  
Trainer en coach  
van OsmoConsult



**Herberd Prinsen**  
Trainer en coach  
van HPC

Mentoren vervullen in het huidige voortgezet onderwijs een belangrijke spilfunctie bij de begeleiding van leerlingen. Zij kunnen hun leerlingen helpen inzicht te verwerven in wie ze zijn en wat ze kunnen.

Dat is een bijzonder proces, waarbij van jou als mentor veel creativiteit wordt gevraagd. Zodoende kun je jouw leerlingen die ervaringen laten opdoen waardoor zij sociaal vaardiger worden en meer zelfvertrouwen ontwikkelen. En beter leren samenwerken. Een ontwikkeling waarbij jij en je leerlingen vele emoties zullen ervaren. Dat proces verloopt dikwijls niet makkelijk maar schenkt vaak veel voldoening.

In het *Werkboek Mentor van nu* beschrijven de auteurs (beiden counselor, trainer-coach en opleider) hoe je een serie mentorlessen kunt opzetten. Daarnaast komt een groot aantal, helder beschreven, oefeningen aan de orde waarvan je zowel in de klas als tijdens individuele gesprekken met je leerlingen gebruik kunt maken. Het *Werkboek Mentor van nu* vormt één geheel met het eerder verschenen *Mentor van nu, De mentor als hart van de leerlingbegeleiding*. Daarin worden vooral mentorvaardigheden beschreven en de manier waarop je een goede mentor voor je leerlingen kunt zijn.

*Mentor van nu* bevestigt je in dat wat je als mentor al goed doet en helpt je nieuwe wegen te vinden om daarin nog beter te worden. Het ondersteunt je bij het vormgeven van een leven lang leren en stelt je in staat zoveel mogelijk te genieten van het groeiproces van de leerlingen die aan jou zijn toevertrouwd.



Dit is een uitgave van  
[www.onderwijsvanu.nl](http://www.onderwijsvanu.nl)