



VOOR HET VO • KLAS 1-3 • MENTOREN EN COACHES

# Begeleidersgids

## Levensvaardigheden

Praktische gids om het ontwikkelgesprek te voeren met een leerling uit klas 1-3 na de Quickscan of Deepscan. Per vaardigheid vind je uitleg, gespreksvragen en tips bij verschillende scores. Voor betere gesprekken, binnen de momenten die je al hebt.

[mijnlifeskills.nl](https://mijnlifeskills.nl)

# Voorwoord

Deze gids helpt je om met je leerling in gesprek te gaan over zijn of haar levensvaardigheden. Het uitgangspunt is eenvoudig: **de scan is een spiegel**. Het gesprek dat erop volgt, maakt het verschil.

Leerlingen in klas 1-3 zijn 12 tot 15 jaar oud en volop in ontwikkeling. Ze ontdekken nog wie ze zijn, hun emoties zijn vaak heftig, en sociale druk speelt een grote rol. Houd je vragen concreet, je verwachtingen realistisch en je toon licht.

De gids is opgebouwd in drie delen. Deel 1 geeft per vaardigheid uitleg, vragen en tips. Deel 2 bevat algemene gesprekstechnieken. Deel 3 gaat over veiligheid en grenzen: wanneer je doorverwijst en waar je op let.

## INHOUD

Van scan naar gesprek · pagina 3

Van spiegel naar stap · pagina 4

**Deel 1 • De tien levensvaardigheden** · pagina 5

**Deel 2 • Algemene gesprekstechnieken** · pagina 15

**Deel 3 • Veiligheid en grenzen** · pagina 16

Gesprekskaart (om los te printen) · pagina 17

## Van scan naar gesprek

De leerling heeft zichzelf gescoord op de tien vaardigheden en ziet het resultaat als spinnenweb. Deze pagina helpt je dat beeld te lezen en er een goed gesprek mee te openen.

### DE SCHAAL

- 1 Dit vind ik nog moeilijk
- 2 Dit lukt me soms
- 3 Dit lukt me regelmatig
- 4 Dit lukt me meestal
- 5 Dit lukt me bijna altijd

*In deze gids betekent een lage score 1 of 2, een middenscore 3, en een hoge score 4 of 5.*

### Kijk naar de vorm, dan pas naar de cijfers

Een groot, rond web betekent balans; een deuk laat zien waar de groeikans zit. Eén lage score is vooral een gespreksopening.

### Laat de leerling eerst zelf reageren

De krachtigste opening is de eenvoudigste: 'Wat valt jou op aan je eigen spinnenweb?' Wat de leerling zelf aanwijst, is vrijwel altijd het beste startpunt.

### De score is van de leerling

Het is een zelfbeoordeling: het web laat zien hoe de leerling zichzelf ziet, vandaag. Precies dat beeld is jullie gespreksmateriaal.

### Als jouw beeld anders is

Zie jij iets anders dan de score zegt? Benoem het nieuwsgierig: 'Jij geeft jezelf een 4 op samenwerken. Ik zie in de klas dat je veel alleen werkt. Hoe kijk jij daarnaar?' Juist dat verschil levert de rijkste gesprekken op.

### De leerling kiest het onderwerp

Werk met wat de leerling zélf wil bespreken of veranderen. Motivatie zit waar het voor de leerling zelf schuurt of lonkt, en ook behouden wat goed gaat is een prima keuze.

# Van spiegel naar stap

## ZO LOOPT HET GESPREK

- 1 De spiegel** • De scan is een spiegel: het spinnenweb laat zien hoe de leerling zichzelf nu ziet. Bekijk het samen en laat de leerling eerst zelf reageren.
- 2 De richting** • De leerling kiest wat er voor hém toe doet: iets om in te groeien, of iets sterks om vaker in te zetten. De keuze van de leerling wijst de richting.
- 3 De stap** • Elk pad begint met één stap. Rond af met een stap die zó klein is dat hij zeker lukt, en spreek af wanneer jullie samen terugkijken.

### Begin bij wat goed gaat

Open met trots: 'Wat gaat er al goed? Waar ben je tevreden over?' Een gesprek dat begint bij kracht, maakt ruimte om ook groeipunten aan te kijken.

### Het hele leven telt mee

Het leven van een leerling is groter dan school. Thuis, vrienden, sport en online: daar liggen vaak de echte verklaringen voor wat je in de klas ziet.

### Een veranderwens mag rijpen

Kan de leerling niet meteen benoemen wat hij wil veranderen? Dat is normaal op deze leeftijd. Laat het thuis bezinken en kom er in een volgend gesprek op terug.

### Houd de taal eenvoudig

Eenvoudige taal maakt het gesprek voor elke leerling toegankelijk. Vraag de leerling een vraag in eigen woorden te herhalen, geef voorbeelden uit zijn eigen week, en splits het gesprek gerust in twee kortere momenten.

## VRAGEN VOOR DE VOLGENDE STAP

- Wat zie jij als je naar je spinnenweb kijkt?
- Waar ben je sterker in geworden? Hoe is je dat gelukt?
- Welke vaardigheid gaat jou het meest opleveren, op school, thuis of in je vrije tijd?
- Wat is een stap die zó klein is dat hij zeker lukt?
- Wanneer kijken we samen terug?



## EMOTIONEEL

# 01 Zelfbewustzijn

Zelfbewustzijn betekent dat een leerling weet wie hij of zij is, wat er gebeurt in het eigen lichaam en hoofd, en wat eigen waarden en grenzen zijn. In klas 1-3 zijn leerlingen vaak nog volop bezig met ontdekken wie ze zijn. Daarom is dit zo'n belangrijke basis.

### GESPREKSVRAGEN

- Waar word jij blij van op school?
- Waar ben jij goed in? Wat zou een vriend zeggen?
- Wanneer voel jij je echt jezelf?
- Wat heb je deze week over jezelf geleerd?

### Tips bij verschillende scores

| BIJ EEN LAGE SCORE                                                                                                                                                      | BIJ EEN MIDDENSORE                                                                                                                | BIJ EEN HOGE SCORE                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Begin heel concreet. Vraag bijvoorbeeld: 'Wat vond je leuk vandaag?' of 'Wanneer was je trots?' Help de leerling woorden te geven aan ervaringen, ook al zijn ze klein. | Ga in op momenten waarop het wel lukt. Wat helpt de leerling dan om zichzelf te kennen? Bouw daarop voort, en herhaal regelmatig. | Bevestig de zelfkennis en daag een beetje uit. 'Wat is iets dat anderen misschien niet weten over jou?' of 'Waar wil je nog beter in worden?' |

### Zo zie je het in de praktijk

| STERK ONTWIKKELD                                                                                                                                                                                                | NOG IN ONTWIKKELING                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kan zeggen waar hij goed in is en wat hij lastig vindt</li><li>• Merkt wat een rottag met hem doet</li><li>• Durft soms iets anders te kiezen dan het groepje</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Antwoordt vaak 'weet ik niet' op vragen over zichzelf</li><li>• Doet vooral wat vrienden doen</li><li>• Wordt boos of stil zonder te weten waarom</li></ul> |

### OM MEE TE GEVEN

Laat de leerling een week lang elke dag één moment opschrijven waarop hij zich goed of juist rot voelde, met één woord voor het gevoel. Bekijk de oogst samen in het volgende gesprek.



## EMOTIONEEL

### 02 Empathie

Empathie is je kunnen verplaatsen in een ander, ook als die anders is dan jij. Voor leerlingen in klas 1-3 heel belangrijk: ze leren omgaan met klasgenoten, vrienden en docenten met allerlei verschillende achtergronden.

#### GESPREKSVRAGEN

- Heb je deze week iemand gezien die het moeilijk had? Hoe wist je dat?
- Wat helpt jou als jij verdrietig bent? En wat denk je dat anderen helpt?
- Heb je weleens ruzie gehad? Snapte je waarom de ander boos was?
- Hoe ga je om met iemand die heel anders is dan jij?

#### Tips bij verschillende scores

| BIJ EEN LAGE SCORE                                                                                                                                                       | BIJ EEN MIDDENSORE                                                                                                                           | BIJ EEN HOGE SCORE                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Werk met situaties die ze herkennen: een ruzie in de klas, een klasgenoot die buitengesloten wordt. Vraag: 'Hoe denk je dat die zich voelde?' Oefen met perspectiefname. | Help het verschil zien tussen meeleven (begrip) en overnemen (de pijn ook gaan voelen). Wat doet de leerling als een vriendin verdrietig is? | Bespreek de valkuil van te veel meeleven. Wat doet de leerling om er zelf niet aan onderdoor te gaan als een ander iets zwaars vertelt? |

#### Zo zie je het in de praktijk

| STERK ONTWIKKELD                                                                                                                                                                                                              | NOG IN ONTWIKKELING                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Troost een klasgenoot die het moeilijk heeft</li><li>● Vraagt hoe het met je gaat en luistert het antwoord echt uit</li><li>● Houdt rekening met leerlingen die anders zijn</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Lacht mee als iemand wordt uitgelachen</li><li>● Vult snel in wat een ander wel zal denken</li><li>● Brengt elk gesprek terug naar het eigen verhaal</li></ul> |

#### OM MEE TE GEVEN

Vraag de leerling om deze week in één gesprek eerst twee vragen te stellen voordat hij zijn eigen verhaal vertelt. Bespreek wat hij merkte bij de ander.



## EMOTIONEEL

### 03 Omgaan met emoties

Voelen wat er is, en kiezen wat je ermee doet. Emoties zijn signalen, geen problemen. In klas 1-3 vaak heftig: hormonen, identiteit, vriendschapsdrama's, eerste verliefdheden.

#### GESPREKSVRAGEN

- Welke emotie kwam er deze week voorbij die je opviel?
- Wat doe je als je verdrietig, boos of teleurgesteld bent?
- Praat je over wat je voelt? Met wie?
- Welke emotie vind jij lastig? Hoe ga je daarmee om?

#### Tips bij verschillende scores

| BIJ EEN LAGE SCORE                                                                                                                | BIJ EEN MIDDENSORE                                                                                                                      | BIJ EEN HOGE SCORE                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Werk met een emotie-woordenschat: het benoemen van gevoelens vergroot het bewustzijn. Een emotiekaart of poster in de klas helpt. | Onderzoek de functie van emoties. Boosheid kan een grens aangeven, verdriet kan ruimte maken voor verwerking. Help dat verband te zien. | Besprek hoe de leerling met emoties van anderen omgaat. Hoe blijft hij of zij staan als een vriendin huult of een klasgenoot uit de hoek slaat? |

#### Zo zie je het in de praktijk

| STERK ONTWIKKELD                                                                                                                                                                                 | NOG IN ONTWIKKELING                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kan zeggen 'ik ben boos' zonder te ontploffen</li><li>• Koelt eerst af en komt er daarna op terug</li><li>• Reacties passen bij wat er gebeurt</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Klapt dicht of ontploft juist</li><li>• Reageert op alles even fel</li><li>• Vermijdt situaties die gevoelens oproepen</li></ul> |

#### OM MEE TE GEVEN

Spreek een eigen pauzeknop af: wat doet de leerling als een emotie oploopt (tot tien tellen, even weglopen, water halen)? Eén concrete actie; bespreek volgende keer of het lukte.



## 04 Omgaan met stress

Druk herkennen en gezonde manieren vinden om te ontladen. In klas 1-3 vooral: toetsweken, sociale druk, verwachtingen van ouders, en de combinatie met sport, hobby's en sociale media.

### GESPREKSVRAGEN

- Wat geeft jou op dit moment het meeste stress?
- Hoe merk je dat je stress hebt? In je hoofd, lichaam, gedrag?
- Wat helpt jou om te ontspannen?
- Wanneer wordt stress voor jou te veel? Wat doe je dan?

### Tips bij verschillende scores

| BIJ EEN LAGE SCORE                                                                                                                                                 | BIJ EEN MIDDENSORE                                                                                                                | BIJ EEN HOGE SCORE                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Onderzoek de signalen van oplopende stress. Werk met simpele technieken: ademhaling, bewegen, korte pauzes, schermtijd verminderen. Verwijs door bij zorgsignalen. | Help onderscheid maken tussen gezonde spanning (focus, alertheid) en ongezonde stress (slecht slapen, prikkelbaar, terugtrekken). | Bespreek preventie: hoe houdt de leerling school, sport, vrienden en rust in balans? Welke afspraken maakt hij of zij met zichzelf? |

### Zo zie je het in de praktijk

| STERK ONTWIKKELD                                                                                                                                                                                | NOG IN ONTWIKKELING                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Begint op tijd met leren voor een toets</li><li>● Weet wat helpt om te ontspannen en doet dat ook</li><li>● Vraagt hulp als het te veel wordt</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Schuift alles door naar het laatste moment</li><li>● Slaapt slecht in de toetsweek</li><li>● Heeft rond toetsen buikpijn of hoofdpijn</li></ul> |

### OM MEE TE GEVEN

Laat de leerling één vast ontspanmoment per dag kiezen (sporten, muziek, buiten zijn, telefoon weg) en dat een week volhouden. Bespreek wat het met de spanning deed.



Effectieve communicatie is meer dan alleen praten. Het is duidelijk maken wat je bedoelt, écht luisteren, en je manier van praten aanpassen aan de persoon tegenover je. Belangrijk in de klas, met vrienden, en zeker ook online en in app-groepen.

**GESPREKSVRAGEN**

- Wanneer merk jij dat iemand je goed begrijpt?
- Welk gesprek liep deze week niet zoals jij wilde? Wat zou je nu anders doen?
- Praat je anders met je vrienden dan met je ouders? Hoe?
- Lukt het je om iets moeilijks tegen iemand te zeggen?

**Tips bij verschillende scores**

| BIJ EEN LAGE SCORE                                                                                                                                                                | BIJ EEN MIDDENSORE                                                                                                          | BIJ EEN HOGE SCORE                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Oefen met simpele formuleringen.<br>De ik-boodschap werkt goed: 'Ik vind het vervelend als...' in plaats van 'Jij doet altijd...' Doe rollenspelletjes met situaties uit de klas. | Bespreek het verschil tussen wat je zegt en hoe je het zegt.<br>Lichaamstaal, stem en gezicht zeggen vaak meer dan woorden. | Verken lastigere situaties: een vriend confronteren, met je ouders praten over iets dat moeilijk is. Wat maakt zo'n gesprek lastig? |

**Zo zie je het in de praktijk**

| STERK ONTWIKKELD                                                                                                                                                                                         | NOG IN ONTWIKKELING                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Durft een vraag te stellen in de klas</li><li>• Zegt het als iets niet lukt of niet duidelijk is</li><li>• Laat een ander uitpraten en reageert daarop</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Appt liever dan iets in het echt zeggen</li><li>• Zegt 'ja' en doet 'nee'</li><li>• Wacht te lang met hulp vragen</li></ul> |

**OM MEE TE GEVEN**

Laat de leerling deze week één ding in het echt zeggen dat hij anders zou appen: een vraag aan een docent, nee zeggen, of sorry zeggen. Hoe ging dat?



## 06 Interpersoonlijke relaties

Goede contacten opbouwen, onderhouden en op een gezonde manier afsluiten. In klas 1-3 vooral: vriendschappen, klasgenoten, app-groepen, en de relatie met ouders en docenten.

### GESPREKSVRAGEN

- Met wie kun jij goed opschieten? Wat maakt dat zo?
- Welke vriend of vriendin geeft jou energie? Zijn er ook contacten die je energie kosten?
- Wat doe je als er ruzie is met een vriend?
- Hoe zorg je voor een vriendschap die je belangrijk vindt?

### Tips bij verschillende scores

| BIJ EEN LAGE SCORE                                                                                                                                      | BIJ EEN MIDDENSORE                                                                                                               | BIJ EEN HOGE SCORE                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wees voorzichtig als de leerling weinig sociale contacten heeft. Begin bij wat er wel is, hoe klein ook. Verwijs zo nodig door naar de zorgcoördinator. | Onderzoek het verschil tussen oppervlakkige en hechte vriendschappen. Wat heeft de leerling nodig om dichterbij iemand te komen? | Bespreek wederkerigheid: geeft de leerling in zijn vriendschappen evenveel als hij ontvangt? En andersom? |

### Zo zie je het in de praktijk

| STERK ONTWIKKELD                                                                                                                                                                               | NOG IN ONTWIKKELING                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kan met verschillende klasgenoten samenwerken</li><li>• Lost een ruzietje zelf weer op</li><li>• Betrekt een nieuwe of stille leerling erbij</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Blijft altijd bij het eigen groepje</li><li>• Verbreekt contact na een botsing</li><li>• Doet mee met buitensluiten</li></ul> |

### OM MEE TE GEVEN

Laat de leerling deze week één keer samenwerken of optrekken met iemand buiten het vaste groepje, en terugvertellen wat er anders was dan verwacht.



Informatie wegen, doorvragen en niet alles voor waar aannemen. In een tijd van TikTok, Instagram en AI-gegenereerde content is dit al in klas 1-3 essentieel.

**GESPREKSVRAGEN**

- Heb je deze week iets online gezien waar je dacht: klopt dit wel?
- Hoe weet je of een filmpje of bericht echt is?
- Heb je weleens van mening veranderd over iets? Wat overtuigde je?
- Wanneer twijfel jij aan wat iemand zegt?

**Tips bij verschillende scores**

| BIJ EEN LAGE SCORE                                                                                                                                    | BIJ EEN MIDDENSORE                                                                                                                            | BIJ EEN HOGE SCORE                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Werk met concrete voorbeelden uit hun eigen feed: nepnieuws, deepfakes, advertenties die op posts lijken. Oefen samen het stellen van controlevragen. | Daag de leerling uit om eigen aannames te onderzoeken. Wat neem je aan over school, vrienden, je toekomst, dat misschien niet helemaal klopt? | Bespreek hoe kritisch zijn én open blijven samengaan. Te veel kritiek kan ook verlamdend werken of cynisch maken. |

**Zo zie je het in de praktijk**

| STERK ONTWIKKELD                                                                                                                                                                                                 | NOG IN ONTWIKKELING                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Vraagt 'is dat echt zo?' bij verhalen en filmpjes</li><li>● Geeft een eigen mening met een 'omdat' erbij</li><li>● Herkent reclame en filmpjes die overdrijven</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Gelooft het eerste filmpje of bericht meteen</li><li>● Vindt wat het groepje vindt</li><li>● Haalt mening en feit door elkaar</li></ul> |

**OM MEE TE GEVEN**

Laat de leerling één filmpje of bericht van deze week checken: wie zegt dit, klopt het, en wat zegt een andere bron? Kort terugvertellen in het volgende gesprek.



Nieuwe oplossingen en perspectieven verzinnen, ook als de gewone weg niet werkt. Niet hetzelfde als kunstzinnig zijn: creativiteit zit ook in slimme oplossingen voor alledaagse problemen.

**GESPREKSVRAGEN**

- Heb je deze week iets opgelost op een manier waar je trots op bent?
- Wat doe je als je vastloopt met een opdracht?
- Wanneer komen jouw beste ideeën? In bed, onder de douche, met vrienden?
- Mag jij in de klas afwijken van de gewone manier? Hoe gaat dat?

**Tips bij verschillende scores**

| BIJ EEN LAGE SCORE                                                                                              | BIJ EEN MIDDENSORE                                                                                                                   | BIJ EEN HOGE SCORE                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bouw vertrouwen op met kleine, veilige oefeningen. Werk met brainstorm waar geen idee fout is. Maak het speels. | Help de leerling zien dat origineel zijn niet altijd hetzelfde is als anders zijn. Soms is het beste idee de eenvoudigste oplossing. | Bespreek hoe de leerling creativiteit gebruikt: in welke vakken, situaties of hobby's komt het naar boven? |

**Zo zie je het in de praktijk**

| STERK ONTWIKKELD                                                                                                                                                                           | NOG IN ONTWIKKELING                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Komt met meer dan één oplossing</li><li>● Durft iets op een eigen manier te doen</li><li>● Combineert ideeën van anderen tot iets nieuws</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Blijft bij 'zo doen we het altijd'</li><li>● Loopt vast als de bekende aanpak stopt</li><li>● Wacht op uitleg voordat hij begint</li></ul> |

**OM MEE TE GEVEN**

Geef een mini-uitdaging mee: bedenk voor één schoolopdracht drie verschillende aanpakken, ook gekke. Bespreek welke het proberen waard is.



## COGNITIEF

# 09 Problemen oplossen

Doelgericht aan de slag als iets niet loopt zoals je wil. Bestaat uit: probleem analyseren, opties bedenken, een aanpak kiezen, uitvoeren en kijken of het werkte.

### GESPREKSVRAGEN

- Wat was deze week een probleem voor jou? Hoe pakte je het aan?
- Welk probleem stel je steeds uit?
- Vraag jij hulp als je vastloopt, of probeer je het eerst zelf?
- Wat doe je als je oplossing niet werkt?

### Tips bij verschillende scores

| BIJ EEN LAGE SCORE                                                                                                                           | BIJ EEN MIDDENSORE                                                                                                           | BIJ EEN HOGE SCORE                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Begin klein. Pak samen één concreet probleem en doorloop de stappen. Succeservaring is hier belangrijk: zien dat het werkt geeft vertrouwen. | Help de leerling onderscheid maken tussen problemen die hij kan oplossen, en problemen waar hij vooral mee moet leren leven. | Daag uit met problemen waar geen vast antwoord op is. Hoe blijft de leerling vooruitgang boeken als de oplossing niet duidelijk is? |

### Zo zie je het in de praktijk

| STERK ONTWIKKELD                                                                                                                                                                       | NOG IN ONTWIKKELING                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Benoemt eerst wat er precies aan de hand is</li><li>• Probeert zelf iets voordat hij hulp vraagt</li><li>• Kijkt achteraf wat werkte</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Legt het probleem meteen bij de docent of ouders</li><li>• Kiest de eerste de beste oplossing</li><li>• Ziet hetzelfde probleem steeds terugkomen</li></ul> |

### OM MEE TE GEVEN

Laat de leerling een echt probleem in drie stappen op papier zetten: wat is er aan de hand, welke twee aanpakken zijn er, en welke kies ik en waarom. Bespreek het resultaat.



Keuzes maken die passen bij wat voor jou belangrijk is. In klas 1-3 nog niet enorme keuzes als profiel, maar wel kleine dagelijkse: vrienden, vrije tijd, omgaan met ouders, app-groepen.

**GESPREKSVRAGEN**

- Welke keuze heb je deze week gemaakt? Hoe ben je daartoe gekomen?
- Hoe weet je of een keuze goed bij jou past?
- Welke beslissing stel je uit? Wat houdt je tegen?
- Heb je weleens spijt gehad van een keuze? Wat zou je nu anders doen?

**Tips bij verschillende scores**

| BIJ EEN LAGE SCORE                                                                                                                            | BIJ EEN MIDDENSORE                                                                                                 | BIJ EEN HOGE SCORE                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Werk met een eenvoudig keuzemodel: wat zijn mijn opties, wat kan er gebeuren, wat past bij mij? Maak het visueel met een lijstje of tekening. | Onderzoek wat de leerling belangrijk vindt. Wat geeft hem of haar een goed gevoel? Welke waarden komen naar boven? | Bespreek hoe je omgaat met keuzes onder druk of als anderen iets anders willen. Hoe blijf je dan bij jezelf? |

**Zo zie je het in de praktijk**

| STERK ONTWIKKELD                                                                                                                                                                                        | NOG IN ONTWIKKELING                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Kan uitleggen waarom hij iets kiest</li><li>● Denkt na over wat een keuze later betekent</li><li>● Durft te kiezen, ook als vrienden iets anders doen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Stelt keuzes zo lang mogelijk uit</li><li>● Kiest wat het groepje kiest</li><li>● Komt steeds terug op een keuze</li></ul> |

**OM MEE TE GEVEN**

Laat de leerling één echte keuze van dit moment (een sport, een keuzevak, de aanpak van de toetsweek) uitwerken met een simpel lijstje: voordelen, nadelen, en wat goed voelt.

Acht technieken die in elk ontwikkelgesprek met een leerling in klas 1-3 werken, ongeacht het onderwerp.

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>01 Luister meer dan je praat</b></p> <p>Stel een open vraag, en geef de leerling de tijd om te antwoorden. Stilte is denkruimte: juist een leerling van 12 heeft die tijd nodig.</p>         | <p><b>02 Vraag door, oordeel niet</b></p> <p>Bij een opvallend antwoord: 'Vertel daar eens meer over' of 'Hoe was dat?' Vermijd 'Waarom?', dat kan defensief overkomen, zeker bij jongere leerlingen.</p> |
| <p><b>03 Maak het concreet</b></p> <p>Werk met situaties uit deze week, deze klas, dit feestje. Leerlingen in klas 1-3 denken nog vaak vanuit het hier en nu, niet abstract.</p>                   | <p><b>04 Houd het kort</b></p> <p>Tien tot vijftien minuten focus is voor leerlingen in klas 1-3 vaak waardevoller dan een uur breed praten. Aandacht is beperkt, dus benut hem goed.</p>                 |
| <p><b>05 Benoem wat je ziet</b></p> <p>'Ik zie dat je glimlacht als je dit zegt' of 'Je wordt stil bij die vraag.' Observaties geven inzicht zonder dat jij invult wat het betekent.</p>           | <p><b>06 Sluit af met één kleine stap</b></p> <p>Wat neemt de leerling mee uit dit gesprek? Welke kleine stap zet hij komende week? Maak het concreet, klein en haalbaar.</p>                             |
| <p><b>07 Zorg voor veiligheid</b></p> <p>Bevestig dat het gesprek tussen jullie blijft, behalve als de veiligheid in het geding is. Dat onderscheid is voor jonge leerlingen extra belangrijk.</p> | <p><b>08 Plan een vervolg</b></p> <p>'Zullen we hier over twee weken op terugkomen?' Een vervolg geeft het gesprek gewicht en laat zien dat het serieus is.</p>                                           |

Een ontwikkelgesprek blijft een gesprek over groei. Soms komen er dingen ter sprake die meer hulp vragen dan jij als mentor kunt bieden. Doorverwijzen is geen zwakte, maar zorgvuldigheid. Bij leerlingen in klas 1-3 geldt dit nog sterker: ze zijn extra kwetsbaar en verdienen passende zorg.

### BIJ ACUUT GEVAAR

Bij direct gevaar bel je 112. Bij gedachten aan zelfdoding: 113 Zelfmoordpreventie, gratis via 0800-0113 of chat via 113.nl. Voor de leerling zelf is er ook de Kindertelefoon, gratis via 0800-0432. Schakel altijd direct de zorgcoördinator van je school in.

## Wanneer doorverwijzen

Verwijs door of overleg met de zorgcoördinator, schoolpsycholoog of ouders bij een of meer van de volgende signalen:

### ZORGSIGNALEN

- Aanhoudende somberheid, lusteloosheid of huilbuien zonder duidelijke aanleiding
- Sterke onrust, panieklachten of slaapproblemen langer dan twee weken
- Uitspraken over zinloosheid, niet meer willen zijn, of zelfbeschadiging
- Zorgen over thuissituatie: agressie, verwaarlozing, mantelzorgdruk, financiële nood
- Plotseling verlies van interesse, contact met vrienden, of opvallende gedragsverandering
- Vermoedens van middelengebruik, eetproblemen of online gedragsverslaving
- Signalen van pesten, intimidatie, sexting of grensoverschrijdend gedrag
- Het gevoel dat het buiten jouw expertise als mentor of coach valt

## Algemene werkwijze

### Beoordeel niet zelf

Het is niet jouw taak om vast te stellen of er sprake is van depressie, angststoornis of trauma. Wel om signalen op te merken en serieus te nemen.

### Bespreek het met de leerling

'Wat je vertelt raakt mij. Ik wil graag dat je hier de juiste hulp voor krijgt. Mag ik je in contact brengen met de zorgcoördinator?'

### Betrek ouders waar nodig

Bij leerlingen in klas 1-3 zijn ouders meestal betrokken bij grotere zorgen. Bespreek met de leerling hoe en wanneer je dat doet, zodat het samen gaat.

### Respecteer privacy, bewaak veiligheid

Wat een leerling vertelt blijft tussen jullie, behalve als de veiligheid van de leerling of anderen in gevaar is. Wees daar van begin af aan helder over.

## Gesprekskaart • alle tien in één oogopslag

Print deze pagina los en leg hem naast je tijdens het gesprek. Per vaardigheid de openingsvraag; de verdieping staat op de vaardigheidspagina.

|                                                                                     |                                      |                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|    | <b>01 Zelfbewustzijn</b>             | Waar word jij blij van op school?                                     |
|    | <b>02 Empathie</b>                   | Heb je deze week iemand gezien die het moeilijk had? Hoe wist je dat? |
|    | <b>03 Omgaan met emoties</b>         | Welke emotie kwam er deze week voorbij die je opviel?                 |
|    | <b>04 Omgaan met stress</b>          | Wat geeft jou op dit moment het meeste stress?                        |
|    | <b>05 Effectieve communicatie</b>    | Wanneer merk jij dat iemand je goed begrijpt?                         |
|    | <b>06 Interpersoonlijke relaties</b> | Met wie kun jij goed opschieten? Wat maakt dat zo?                    |
|    | <b>07 Kritisch denken</b>            | Heb je deze week iets online gezien waar je dacht: klopt dit wel?     |
|    | <b>08 Creatief denken</b>            | Heb je deze week iets opgelost op een manier waar je trots op bent?   |
|   | <b>09 Problemen oplossen</b>         | Wat was deze week een probleem voor jou? Hoe pakte je het aan?        |
|  | <b>10 Besluitvorming</b>             | Welke keuze heb je deze week gemaakt? Hoe ben je daartoe gekomen?     |

Schaal: 1 dit vind ik nog moeilijk • 2 soms • 3 regelmatig • 4 meestal • 5 bijna altijd. Laag = 1 of 2, midden = 3, hoog = 4 of 5.

**Voor de volgende stap:** Wat zie je in je spinnenweb? • Waar ben je sterker in geworden, en hoe? • Welke vaardigheid levert jou het meest op? • Welke stap is zó klein dat hij zeker lukt? • Wanneer kijken we samen terug?

*Veel goede gesprekken gewenst.*