

Door Renée van Duren

Stevig staan met Rots en Water

Hoe kom je voor jezelf op? Hoe verdedig je jezelf als iemand onaardig tegen je doet? En hoe kun je je mening rustig uiten als je een meningsverschil met iemand hebt?

Wat leer je tijdens de training?

Tijdens de training Rots en Water gaan leerlingen samen aan de slag, als klas of in een kleiner groepje, gefocust op persoonlijke doelen. De training is gericht op de ontwikkeling van sociale competenties, het voorkomen en aanpakken van pesten, zelfbeheersing, weerbaarheid en zelfvertrouwen.

De Rots en Watertraining maakt leerlingen sterker en wijzer. Ze leren zichzelf beter kennen en tegelijkertijd leren ze daardoor meer begrip op te brengen voor anderen. De training leert de leerlingen om bewust keuzes te maken over hun gedrag. Samenwerken, grenzen stellen, maar ook meebewegen als ze iets moeten doen waar ze geen zin in hebben. Tijdens de training wordt er gebruik gemaakt van oefeningen en technieken uit diverse verdedigingssporten. Het gaat vooral om 'leren door te doen'.

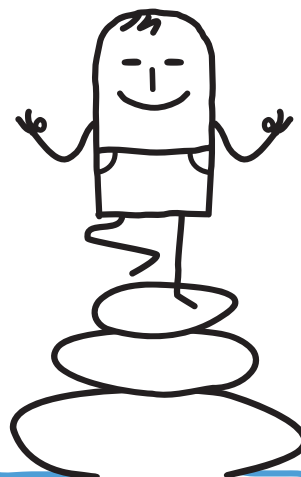
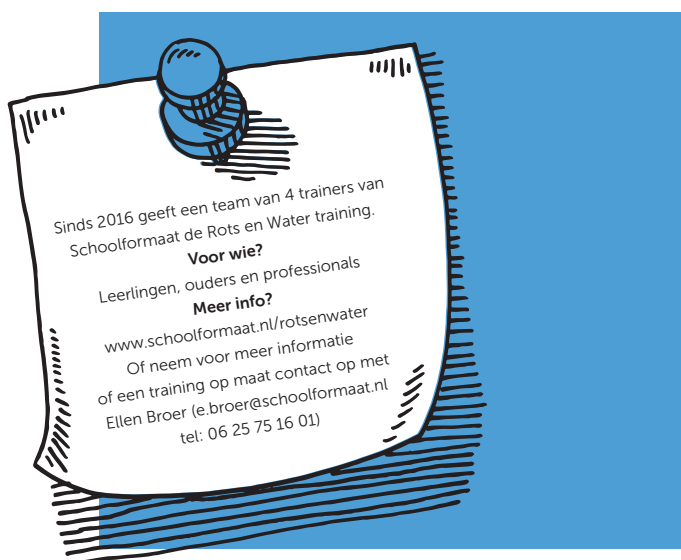
Rots en Water werkt!

De ervaren trainers van Schoolformaat hebben al ruim 20 klassen geholpen met een Rots en Water training: "Het is mooi om te zien hoe leerlingen in een klassentraining écht dichterbij elkaar komen. Ook in kleinere groepen zie je mooie resultaten, zo zie je bijvoorbeeld dat de weerbaarheid van leerlingen vergroot. Die weerbaarheid helpt ze bij het beter omgaan met emoties", vertelt Lavinia Pauwels, trainer bij Schoolformaat.

Lavinia en haar collega's komen in het basisonderwijs graag klassen preventief ondersteunen. Soms wordt de training bewust gegeven in klassen die druk zijn, of waarin gepest wordt. Daarnaast bieden de trainers een uitkomst als het gaat om ondersteuning bij de groepsvorming in nieuwe, samengestelde klassen, zoals brugklassen op het voortgezet onderwijs. Lavinia: "Met onze training sluiten we aan op de individuele leerdoelen van kinderen en daarnaast houden we altijd rekening met de dynamiek in de groep."

Over het betrekken van ouders vertelt Lavinia: "Ouders van leerlingen die een Rots en Water training volgen, nemen deel aan ouderavonden. Het is als ouder fijn om te weten wat je kind leert en je kunt er dan thuis ook mee oefenen. Samen sta je sterker!"

"Sinds kort geven we niet alleen trainingen voor leerlingen, maar ook aan leerkrachten en docenten. Deze training bestaat uit drie bijeenkomsten van twee uur. Tijdens de bijeenkomsten staan we vooral stil bij hoe je een veilige sfeer in de klas kunt neerzetten. Bijvoorbeeld door stevig voor de klas te staan, de rust te bewaren en gezag uit te stralen. Deze training kan gevolgd worden in combinatie met een training voor de klas, maar beide trainingen kunnen ook los van elkaar ingezet worden", aldus Lavinia.



Dit doet Rots en Water met leerlingen, leerkrachten en trainers.

"Ik kwam in een klas waar het druk en onrustig was. Er werd ook gepest. Dankzij de training lukte het de meeste leerlingen om eerder de rust te vinden en elkaar op hun gedrag aan te spreken. Later in de training werd het pestgedrag zelfs door de leerlingen benoemd. Je maakt in een korte tijd enorme stappen met de leerlingen".

Patricia, trainer bij Schoolformaat

"Tijdens de training maken we gebruik van bijvoorbeeld de 'strand- en tunnelhouding'. Door leerlingen fysiek iets te laten doen, ontstaan de mooiste gesprekken. Tijdens een training van een klas op het voortgezet onderwijs spraken de leerlingen open over pesten en gepest worden."

Judith, Trainer bij Schoolformaat

"Ik heb veel plezier gehad in de training, ik heb geleerd stevig te lopen en stevig te staan. Hierdoor heb ik gemerkt dat ik makkelijker door de gangen loop tijdens een leswissel."

Leerling, voortgezet onderwijs

"Ik zie kinderen gedurende de training steeds zelfstandiger worden in het oplossen van hun problemen. Zo werd klagen over wat een ander doet, al snel omgezet in de ander aanspreken op wat je dwarszit. Hierbij worden er soms met mijn hulp, maar ook soms zonder mijn hulp excuses aan de ander aangeboden. Ik zie het zelfbewustzijn bij kinderen groeien."

Mark, trainer bij Schoolformaat

"Na het geven van een klastraining zag ik dat de juf in haar lessen elementen uit de training toepaste. Bijvoorbeeld als er een ruzie was in de klas. De juf pakte dit gelijk op door de leerling stevig te laten staan of zitten. Deze leerlingen waren ook een spiegel voor de volwassenen, waardoor zowel de juf als de leerlingen in een leerproces kwamen. Ze deden het samen."

Lavinia, trainer bij Schoolformaat

"Er is sinds de training sprake van een klas in plaats van verschillende groepjes en mijn leerlingen komen makkelijker zelf tot een oplossing bij een conflict. De drempels zijn lager geworden: ze vragen elkaar makkelijker om hulp. Tussen de leerlingen is er meer rust en hebben ze meer contact met elkaar."

Leraar, basisonderwijs groep 4

"Ik vond deze training supertof om te doen en heb ook veel geleerd. Ik heb ontdekt dat ik was veranderd, doordat ik vroeger pestte. Maar nu heb ik mezelf weer ontdekt en kan ik me beter beheersen. Deze training laat je goed inzien dat alles mogelijk is!"

Leerling voortgezet onderwijs