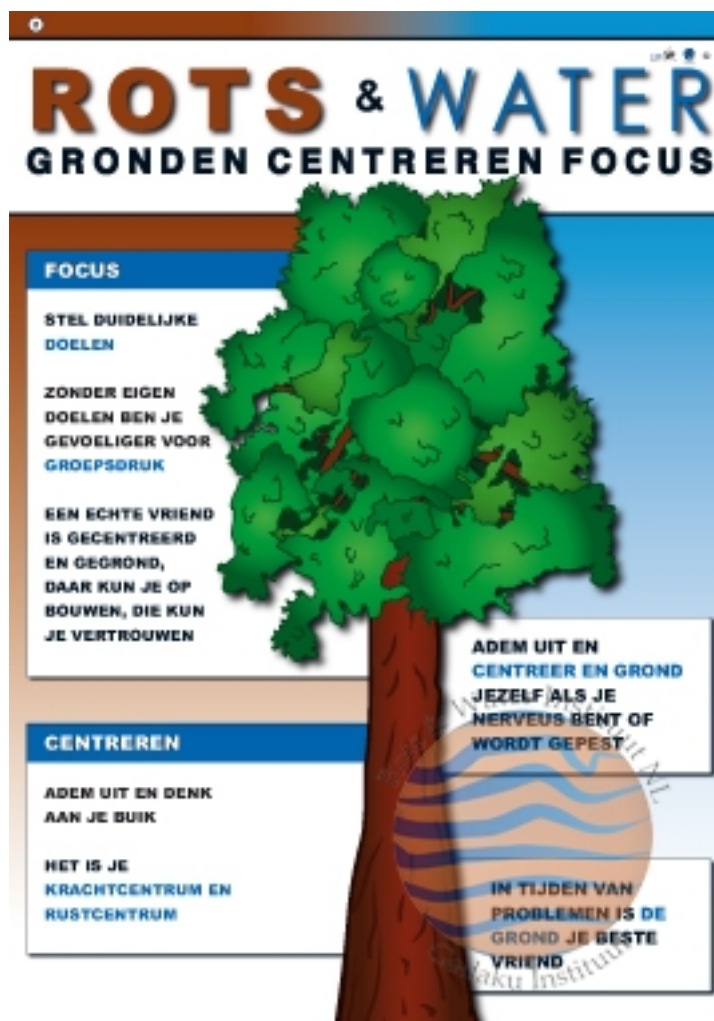


Wat is Rots & Water?

Rots & Water is een psychofysieke training voor jongens en meisjes voor basisonderwijs en voortgezet onderwijs. Rots & Water is een puur Nederlands programma, ontwikkeld door Freerk Ykema, dat momenteel wereldwijd wordt ingezet in de begeleiding van jongens en meisjes.

Het Rots & Water programma kan worden beschouwd als een weerbaarheids - programma en uiterst effectief anti-pest-programma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogische perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid samen gaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden. Weerbaarheid en solidariteit, rots en water, worden in balans gepresenteerd en getraind.



Rots & Water heeft als doel het verbeteren van zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen, en communicatieve en sociale vaardigheden. Daarnaast zijn de preventie van geweld en van seksueel geweld (op ouders leeftijd), het leren maken van eigen keuzes en het leren gaan van een eigen weg belangrijke thema's.

Een zeer belangrijk, fundamenteel thema is het voorkomen van pesten (preventieve werking) en indien aanwezig, het aanpakken van pestgedrag in de klas en school.

Rots & Water is een bewezen effectieve anti-pest methodiek. Rots & Water maakt gebruik van een psychofysieke didactiek, wat inhoudt dat startend vanuit een fysieke invalshoek, mentale en sociale vaardigheden worden aangereikt en verworven. Actie (spel, spelen en simpele zelfverdedigingsvormen) wordt afgewisseld door momenten van zelfreflectie en kringgesprekken.

Ik heb de Rots & Water training gedaan omdat ik merkte dat kinderen er veel baat bij hebben. Bij mijn dochter werd in groep 5 de Rots & Water training gegeven in twee groepen. Juist omdat haar groep zo klein was voelde ze zich veilig en heeft ze er veel van geleerd. Dit bracht mij op het idee om kinderen 1 op 1 of in kleine groepjes van ca 4-6 kinderen Rots & Water training te gaan geven. Juist hele gevoelige kinderen en kinderen die gepest worden kunnen een training met een gehele klas overweldigend vinden. Een training met een klein groepje geeft een veilig gevoel waardoor kinderen zichzelf kunnen zijn. Ze leren meer contact met hun lichaam te maken (lichaamsbewustzijn) en het zelfbewustzijn en emotioneel bewustzijn neemt toe. Ze leren grenzen aangeven en het zelfvertrouwen wordt vergroot. Kortom een training die mijns inziens alle kinderen zouden moeten krijgen op school en dan bij voorkeur in kleinere groepen.