****

**Rots en Water**

Om de leerlingen te begeleiden bij de diverse stappen in de sociale ontwikkeling wordt gebruik gemaakt van de methode ‘Rots en Water’.

Het Rots en Waterprogramma
Dit programma richt zich op bewustwording van eigen kracht en mogelijkheden en het vermogen om met andere mensen samen te spelen, samen te werken en samen te leven in een veranderende, multiculturele samenleving.
Rots en Water richt zich op de fundamentele basisbehoeftes van het kind

- veiligheid,

- liefde,

- sociale contacten,

- respect,

- zelfverwezenlijking) en de daarmee samenhangende basisvaardigheden om die behoeftes te kunnen verwezenlijken.

Het Rots en Waterprogramma gaat ervan uit dat veiligheid een basisvoorwaarde is voor verdere groei. Een kind, een mens dat zich veilig voelt zal contact zoeken met een ander om samen te spelen en samen te zijn. Een kind dat zich onveilig voelt zal muren om zich heen optrekken en egoïstisch en egocentrisch gedrag gaan ontwikkelen en tentoonspreiden.

Sociale competenties

Sociale competenties zijn in een immer veranderende samenleving van levensbelang geworden. Als je jezelf niet kent, dan begrijp je een ander ook niet en wordt het erg moeilijk met die ander(en) een respectvolle relatie op te bouwen.
Sociale competentie betekent heel eenvoudig dat kinderen van jongs af aan met elkaar leren samen te spelen. Samen spelen leidt tot samen werken en dat leidt tot samen kunnen leven. Spelen, werken en leven gebaseerd op duidelijke, respectvolle regels. Respect voor elkaars eigenheid en vrijheid.

Bewustwordingsproces

In het Rots en Water programma gaat het om een bewustwordingsproces. Bewustwording van de eigen gevoelens en emoties zoals die zich in het lichaam uitdrukken, en bewustwording van eigen kwaliteiten en mogelijkheden. Het woord ‘bewustwording’ is voor velen, zeker voor kinderen, een vreemd woord. Daarom wordt het woord bewustwording in Rots en Water vervangen door het woord ‘kasteel’.
In Rots en Water worden rotskastelen, waterkastelen en ademkastelen gebouwd. En die kastelen leiden tot een gevoel van zekerheid en eigenheid zodat, vanuit deze sterke en rustige basis, met de ander contact kan worden gemaakt. Heel simpel gezegd: ‘Rots en Water zet kinderen in hun kracht’.

De psychofysieke didactiek: doen – denken – praten

Rots en Water kenmerkt zich door de unieke psychofysieke didactiek, hetgeen wil zeggen dat, startend vanuit een fysieke invalshoek, mentale en sociale vaardigheden worden aangereikt en verworven. Voor het ontwikkelen van een eigen identiteit is een goede sociaal - emotionele ontwikkeling nodig. Deze ontwikkeling omvat twee deelgebieden: de fysiek - emotionele ontwikkeling (leren door ervaren en doen) en de verbaal - emotionele ontwikkeling (leren door verwoorden en verbale uitwisseling). Beide ontwikkelingsgebieden zijn belangrijk en dienen in onderwijs en begeleiding een gelijkwaardige plaats te krijgen. In het Rots en Water programma worden beide ontwikkelingswegen samengevoegd.

Het programma is zeer fysiek en wordt ondersteund door korte groepsgesprekken, waarin ruimte is voor zelfreflectie en het maken van korte opdrachten. Voor deze invalshoek is gekozen omdat vooral jongens in de eerste plaats fysiek in de wereld zijn. Zij beschikken over een enorme dosis energie die uitnodigt, en soms dwingt, tot bewegen. Daarnaast is het ook zo dat de meeste jongens, vergeleken met de meeste meisjes, meer moeite hebben met het verwoorden van gedachten, gevoelens en emoties. Een psychofysieke didactiek vangt twee vliegen in één klap. Jongens wordt geleerd hun energie te beheersen en te richten en tegelijkertijd worden via fysieke vormen van communicatie andere communicatievaardigheden aangeleerd. En meisjes ervaren dat zij sterker zijn dan zij dachten en bij hen wordt deze kracht juist gestimuleerd. Jongens en meisjes leren dat zij keuzes kunnen maken, dat zij ‘Nee’ kunnen zeggen, dat ze voor zichzelf kunnen opkomen, dat ze tot heel veel in staat zijn en dat het geweldig is als dit allemaal samen met anderen kan gebeuren.

De bouwstenen

De bouwstenen van het Rots en Water programma zijn

- *zelfbeheersing,*

*- zelfreflectie en*

*- zelfvertrouwen*.
Deze thema’s worden door vier rode draden met elkaar verbonden:

1. Het leren gronden (stevig en ontspannen staan), centreren (adem in de buik) en richten van de aandacht (focus)

2. De ontwikkeling van lichaamsbewustzijn - emotioneel bewustzijn - zelfbewustzijn. Emoties drukken zich in het lichaam uit in de vorm van spierspanningen. Meer bewustzijn van het lichaam kan daarom leiden tot meer inzicht en ervaring van de eigen reactiepatronen.

3. De ontwikkeling van fysieke communicatievormen als basis voor de ontwikkeling van andere, meer verbaal georiënteerde, vormen van communicatie.

4. Het Rots en Water concept: de harde, onwrikbare rotshouding versus de beweeglijke, verbindende waterhouding.

Wat is Rots en wat is Water?

Hierin kunnen wij drie houdingen onderscheiden: fysiek, mentaal en sociaal

*Rots*

- Rotshouding fysiek: de spieren worden aangespannen, de ademhaling wordt gecontroleerd vanuit de buik en je voeten staan stevig op de grond. Een eventuele aanval wordt opgevangen met een rotsvaste en harde afweer

- Rotshouding mentaal: ieder gaat zijn eigen weg. De rotshouding confronteert je met je eigen mening en standpunt. Het is een sterk wapen bij groepsdruk

- Rotshouding sociaal: de leerling leert zich af te sluiten voor mening en gevoelens van anderen. Dat is positief op het moment dat er sprake is van groepsdruk. Het is negatief als een kind deze houding aanneemt uit onmacht omdat het niet in staat is om ideeën, standpunten en gevoelens uit te wisselen.

*Water*

- Waterhouding fysiek: de spieren worden zoveel mogelijk ontspannen, maar er is een zeer sterke alertheid in het lichaam en bewustzijn aanwezig. De adem zit laag. Er is veel aandacht voor contact met de grond. Bij een aanval zal de kracht en beweging van de tegenstander worden opgevangen en afgebogen. Anticipatie, contact en gevoel voor de tegenstander zijn kenmerkend.

- Waterhouding mentaal: er is een sterk bewustzijn van de eigen ideeën en gevoelens, maar ook aandacht voor die van anderen. Vanuit een gevoel van zelfvertrouwen ontstaat de mogelijkheid en bereidheid met anderen samen te werken en te delen.

- Waterhouding sociaal: als waterhouding mentaal. Communicatie en verbondenheid staan hier centraal.

De lessen

Een Rots - en - Water les bestaat voor het overgrote deel uit fysieke oefeningen. De oefeningen worden zo gekozen dat een optimale transfer naar meer mentaal en sociaal gerichte vaardigheden mogelijk wordt. In essentie gaat het erom dat de geleerde vaardigheden werkelijk worden geïntegreerd in het persoonlijke denken en doen.

Elke les wordt afgesloten met een kort kringgesprek waarin de leerkracht de vertaalslag maakt naar het dagelijks leven en aansluitend enkele leerlingen laat vertellen wat voor hen in die les van belang is geweest. Het terughalen van informatie en de opgedane ervaringen door het verwoorden ervan is een zeer belangrijk didactisch instrument.
De lessen vinden structureel wekelijks plaats in de gymzaal, maar juist ook tijdens instructies, buiten spelen of het werkplekleren.

