***Wat is Rots en Water in het kort***

Rots en Water is een programma voor kinderen dat gericht is op het vergroten van de communicatieve en sociale vaardigheden en welzijn bij kinderen en het voorkomen en/of verminderen van sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting, meeloopgedrag en seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Kinderen leren zich onafhankelijk op te stellen en eigen keuzes te maken (Rots), maar ook om met anderen samen te werken, te spelen en te leven (Water). Afhankelijk van de situatie leert het kind voor een Rots- of Waterhouding te kiezen.

Spelenderwijs en via fysieke oefeningen worden sociale-, communicatie- en confrontatievaardigheden aangeleerd.

Wat levert het op?

Meer zelfvertrouwen, zelfreflectie en zelfbeheersing, het beter kunnen maken van eigen keuzes, betere communicatieve, sociale vaardigheden en het voorkomen van/omgaan met conflicten.

***Enkele voorbeelden van wat de leerlingen tijdens de Rots en Water lessen leren.***

***De Rots en Water groet + inhoud***

Voor aanvang van iedere les en oefening doen de leerlingen de Rots en Water groet,  
In het groeten betuig je je partner respect. De groet drukt tevens uit dat je je zult houden aan de gestelde spelregels. Dit komt er tijdens de les/oefeningen op neer dat je zegt “wij gaan elkaar geen pijn doen”  
Groeten gaat als volgt. Beide leerlingen staan tegenover elkaar. Met de linkerhand maken zij een vuist. De vuist staat voor het element “rots” (kracht en onverzettelijkheid)

Rots staat voor:

* *Ik kan voor mezelf opkomen.*
* *Ik kan mezelf verdedigen.*
* *Ik kan mijn eigen keuzes maken.*
* *Ik weet welke weg ik moet gaan.*

De vuist wordt op het hart gelegd. Dit betekent dat datgene wat het hart aangaat, kan en zal worden verdedigd. De rechterhand bedekt met de palm de vuist. Deze hand is klaar om iemand anders een hand te geven: het teken van vriendschap, respect en communicatie. De rechterhand staat voor het element “water” (vriendschap en communicatie).

Water staat voor:

* Vriendschap.
* Communicatie.
* Verbondenheid.
* Vrede.

Dat de waterhand de rots vuist bedekt, geeft aan dat de eerste intentie vriendschap en communicatie is.  
Beide leerlingen kijken elkaar in deze houding aan en houden dit oogcontact vast totdat een rustig oogcontact wordt gemaakt. Daarna maken ze een lichte buiging.

***Gronden en Centreren***

Rots en Water zijn beide eervolle, respectabele principes. De situatie bepaalt welk principe op dat moment het beste kan worden toegepast. Je kunt alleen een goede keuze maken tussen een Rotsactie of een Wateractie als je rustig en beheerst de situatie kan beoordelen.  
Gronden betekent stevig leren staan met een bewust voet-grond contact. Centreren wil zeggen kracht en aandacht verzamelen in je buik.

Kortom zonder gronden en centreren (zelfbeheersing) kun je moeilijk bewuste keuzes maken en blijft er slechts ruimte voor een primaire reactie: vechten of vluchten.

***Sterk staan***

De leerlingen leren steviger op hun voeten te staan. Zowel in mentaal als fysiek opzicht. We gaan verschillende oefeningen doen waarbij de leerlingen elkaar moesten proberen uit balans te brengen. Dit doen we door fysieke en mentale oefeningen. Tijdens deze oefeningen krijgen de leerlingen handvaten hoe ze ‘steviger’ op de grond kunnen blijven staan.

***Grenzen bewaken (Plan A – B – C en sterk weglopen)***

De leerlingen gaan bezig met ‘grenzen bewaken’ en ‘voor jezelf opkomen’.  
Wat is je ‘persoonlijke ruimte’ en hoe bewaak je die. Met persoonlijke ruimte bedoelen we de afstand tussen jou en een ander die jij nog prettig vindt. Bijvoorbeeld tijdens het spelen, werken of een gesprek

Een van de oefeningen gaat als volgt:

* Je staat samen met iemand te praten en diegene komt tijdens het gesprek steeds een stapje dichterbij. Als de afstand tussen jou en je gesprekspartner niet meer prettig voelt dan maak je rustig oogcontact en zeg je rustig: “STOP je staat te dichtbij, dit vind ik niet prettig, zou je een stapje terug willen doen.” Jij blijft op je plaats staan.
* Als de gesprekspartner geen afstand neemt dan maak je oogcontact en plaats je een ontspannen maar sterke hand op de borst en zeg je duidelijk: “STOP, je staat te dichtbij. Ik vind dit niet prettig.”
* Als de afstand goed is, kun je het gesprek vervolgen. Voelt het niet prettig en wil je het gesprek beëindigen dan geef je dat duidelijk aan. “Ik vind het niet prettig.” Je draait je om en loopt sterk weg (kin op en schouders breed) .

***Rots kasteel-houding***

*Rotshouding fysiek*

Je spant je spieren van je lichaam aan. Je lichaam wordt zo hard als een rots. Je brengt je adem omlaag naar de buik. Je zet je voeten stevig op de grond. Een ‘aanval’ vang je op met een rotsvaste harde afweer. De Rotshouding wordt geassocieerd met karate.

*Rotshouding mentaal*

Je gaat je eigen weg. Je sluit je af voor de meningen van anderen, zeker als je die ervaart als onzuiver of als afleiding van hoofdzaken. Het is een sterk wapen als je met groepsdruk wordt geconfronteerd.

*Rotshouding sociaal*

Je sluit je af voor meningen en gevoelens voor anderen. Dat is positief op het moment dat er sprake is van groepsdruk. Het is negatief als je deze houding aanneemt uit onmacht om dat je niet in staat bent om ideeën, standpunten en gevoelens uit te wisselen

***Water kasteel-houding***

*Waterhouding fysiek*

Je ontspant je spieren van je lichaam zo veel mogelijk, maar er is wel een zeer sterke alertheid in je hele lichaam en bewustzijn aanwezig. Ook hier breng je je adem naar je buik. Bij een ‘aanval’ moet je de kracht en beweging van de tegenstander opvangen en afbuigen in een vloeiende, meegaande beweging.

Anticipatie, contact, gevoel voor de tegenstander en grote souplesse zijn kenmerkend van de waterhouding.

*Waterhouding mentaal*

Je bent sterk bewust van je eigen gevoelens en ideeën maar hebt ook aandacht voor anderen. Vanuit een gevoel van zelfvertrouwen ontstaat de mogelijkheid en bereidheid met anderen samen te werken en te delen. Introspectie en uitwisseling van ideeën zijn kenmerkend voor de waterhouding.

*Waterhouding sociaal*

Deze verschilt niet veel van de mentale waterhouding. Communicatie en verbondenheid staan hier centraal.

***Kleine stoot + Grote stoot op kussen***

De leerlingen leren stoten (slaan) en trappen tegen een kussen. 1 van de doelen is om te ervaren hoe het is om te slaan en te trappen. Dat slaan en trappen ook consequenties heeft voor de persoon die slaat/trapt, bijvoorbeeld ook pijn. En ander doel is om de zelfbeheersing te vergroten. Slaan en trappen (fight) is niet de oplossing.

***Weringen (Rots- en Water wering)***

Hoe kun je reageren als iemand je bijvoorbeeld een duw geeft. Duw je terug (Rots) en wat zijn de consequenties dan. Vang je een duw op (Water) en blijf je rustig.  
Hoe vang je een klap tegen je schouder op? Met een Rotshouding en met een Waterhouding.

***Lichaamshouding (lopen langs bedreigende groep)***

De leerlingen maken kennis met wat lichaamshouding kan doen.  
De leerlingen leren lopen in 3 verschillende houdingen en ervaren wat voor gevoel dit oproept.

*Tunnelhouding.*

* Hoofd en kin naar beneden.
* Hangende schouders
* Gevoelens van eenzaamheid, machteloosheid en doelloos.

*Machohouding*

* Neus hoog in de lucht
* Schouders opgetrokken en super breed.
* Zie mij eens lopen uitstraling

*Strandhouding*

* Hoofd en kin op
* Maak brede schouders
* Stel een ‘doel’ waar je naar toe wil
* Maak sterke maar rustige passen.

Na het oefenen van de verschillende houdingen, mogen de leerlingen met deze verschillende manieren langs de ‘bedreigende’ groep lopen (de bedreigende groep mag schreeuwen en lawaai maken).

De leerlingen leren dat verschillende houdingen invloed hebben op het gedrag van een groep

***Samenwerken***

Alle oefeningen tijdens de lessen zijn zo dat de leerlingen samenwerken, met elkaar werken of voor elkaar werken.

***Plankje doorslaan***

Aan het einde van de laatste les gaan de leerlingen allemaal een plankje doorslaan.

De symboliek voor het doorslaan van het plankje staat voor dat je je eigen weg kunt gaan, gesteund door een positief en sterk zelfbeeld. Een weg/doel is soms moeilijk.  
Door het plankje doormidden te slaan, toon je jezelf dat je sterk genoeg bent om het doel, dat je eventueel op het plankje hebt geschreven, te bereiken.