

**‘De juf weet welke dingen er spelen in de klas, met die situaties kunnen we oefenen’**

## Rots en Water training is effectief tegen pesten

Iedere school heeft de verantwoordelijkheid om een sociale veilige omgeving te zijn voor leerlingen. De ene school doet dit door een pestprotocol op te stellen, een andere school zet extra begeleiders in tijdens de pauzes. Basisschool De Sonnewijzer zet de Rots en Water training in voor de groepen 5 tot en met 8. Een Rots en Water training is een psychofysische training die kinderen weerbaar maakt. Maar Rots en Water training is meer dan een weerbaarheidstraining. Op de Sonnewijzer merken ze na een paar weken inzet van de Rots en Water training al bijzonder mooie resultaten.

door Ineke van Uden

De Rots en Water training werkt aan weerbaarheid en sociale vaardigheden. Weerbaarheid en solidariteit - rots en water - worden in balans gepresenteerd en getraind. De Sonnewijzer doet mee met een onderzoek om aan te tonen dat de Rots en Water training een goed middel is tegen pesten.

Timo Visser, leerkracht van groep 6: “Mijn collega’s en ik van groep 5 tot en met 8 hebben de trainers-cursus gedaan en kunnen nu verantwoord de Rots en Water training in de klas geven. Het is goed dat je als leerkracht zelf ook de Rots en Water training hebt gedaan. Sommige



*Groep 8 van De Sonnewijzer bezig met de Rots en Water training. (Foto's Wil Feijen).*

dingen voelen in het begin wat onwennig.”

Christa de Groot, leerkracht van groep 8: “Als je een oefening met een ander doet, dan groet je elkaar bij het begin en aan het eind en zegt ‘Respect’. En als je stevig wilt staan of rustig wilt blijven in een bepaalde situatie kun je dat doen door op een bepaalde manier te gaan staan en te

ademen. In het begin is dat best een beetje vreemd, maar je ziet vooral ook bij de kinderen dat ze de oefeningen direct oppakken en ook merken dat sommige oefeningen helpen.”

De oefeningen worden afgewisseld door momenten van zelfreflectie en kringgesprekken.

De kinderen van de klas van juf Christa zijn laaiend enthousiast. Een paar reacties:

“Het is fijn dat onze eigen juf deze training geeft. Zij is voor ons een vertrouwenspersoon en ze weet ook welke dingen er spelen in de klas. Die situaties kunnen we dan ook gebruiken tijdens de training.”

“Ik deed mee aan de voorleeswedstrijd en was best zenuwachtig. Toen heb ik de ademhalingsoefeningen gedaan en ben ‘stevig gaan staan’ en dat hielp goed. Ik was veel minder zenuwachtig.”

“Als kinderen op het schoolplein iets doen wat ik niet wil, dan werkt het echt door je hand omhoog te doen en ‘Stop, hou op’ te zeggen.”

**‘Het is fijn dat onze eigen juf deze training geeft. Zij is voor ons een vertrouwenspersoon en ze weet ook welke dingen er spelen in de klas’**

De Sonnewijzer zet de Rots en Water training nu in voor de groepen 5 tot en met 8. Anne Marie Haket, leerkracht groep 7: “Aan de hand van het onderzoek, de resultaten en onze ervaringen gaan we bepalen of we het door gaan trekken naar de gehele school. Het is een methode om alle kinderen te kunnen leiden en te begeleiden in de ontwikkeling van sociale en communicatieve vaardigheden en dat zal zeker ten goede komen aan het sociale veiligheidsgevoel wat wij als Sonnewijzer heel belangrijk vinden.”