

*Centrum voor Maatschappelijk Werk en Welzijnswerk
Brunssum - Onderbanken*

Rots & Water

Training Weerbaarheid

Groep 8

Algemene Basisschool

Dol-fijn

Schooljaar 2003/2004

Door:

Linda Geraeds

Sociaal Cultureel Werker

Docente Weerbaarheid

Rots en Water Trainer

CMWW

Inleiding

Leerlingen uit groep 8 krijgen te maken met grote veranderingen op het moment dat ze naar de middelbare school gaan. De basisschool schept voor deze leerlingen een veilig leefklimaat. Ze zijn bekend met de school, normen, waarden en regels. Deze omgeving is vertrouwd voor deze leerlingen. Op het moment dat ze naar de middelbare school gaan komen ze in een nieuwe omgeving welke nog niet vertrouwd is. Ze zijn opnieuw de jongste leerlingen van de school. Daarnaast komen ze in een leeftijdscategorie waarbinnen groepsbeïnvloeding een steeds belangrijkere rol gaat spelen. Men 'wil erbij horen' en het experimenteren met grenzen gaat een belangrijke rol spelen. In 'het erbij willen horen' worden grenzen vaak onbewust verlegt. Het is dan ook belangrijk jeugdigen in deze leeftijdsfase handvaten mee te geven in het ontdekken en herkennen van hun eigen en andermans grenzen, hun bewust te maken van de invloed van hun eigen houding en ze een basis mee te geven om steviger in het leven te staan. Het Rots en Water programma poogt de leerlingen meer zelfvertrouwen te geven en een basis te leggen om beter opgewassen te zijn tegen een nieuwe en spannende leeftijdsfase. In deze evaluatie wordt ingegaan op de inhoud van het Rots en Water programma, de gegevens van de leerlingen en de resultaten van de training middels een evaluatie welke de leerlingen zelf ingevuld hebben.

Inhoud van het programma

De volledige training bestond uit 10 lessen van 1,5 uur, welke gedurende schooltijd gegeven werden op de vrijdagmiddag van 12.30 uur tot 14.00 uur.

Na enkele lessen gaven de leerlingen echter aan moeite te hebben om zich 1,5 uur achter elkaar te concentreren, er is toen in onderling overleg met de leerlingen gekozen voor 1 uur geconcentreerd aan de slag gaan met de rots en water les, waarna de leerlingen nog een half uur over zouden hebben om vrij te sporten in de gymzaal.

Binnen de training is gekozen voor een combinatie van de volgende methodieken:

- Rots en Water, een psychofysieke training voor jongens.
- 'Als nee niet genoeg is', fysieke en mentale weerbaarheid voor meiden.

De training is gegeven door Linda Geraeds, Sociaal Cultureel Werker CMWW, afgestudeerd docente weerbaarheid en in het bezit van het certificaat Rots en Water trainer.

Naast de lessen hebben de leerlingen allen een werkboek gekregen waarin ze opdrachten moesten maken n.a.v. de lessen.

In de lessen zijn de volgende thema's aan bod gekomen:

Les 1: Sterk staan

Les 2: Ademkracht en stemgebruik

Les 3: Rots en Water

Les 4: Rots en Water in contact met anderen

Les 5: Trots zijn, lichaamstaal en houding

Les 6: Grenzen voelen en grenzen stellen

Les 7: Intuïtie

Les 8: Confrontatietechnieken

Les 9: Groepsdruk en pesten

Les 10: Mentale kracht, evaluatie en certificaat uitreiking

Deelnemers

De deelnemers zijn allen leerlingen uit groep 8 van de Algemene Basisschool Dol-fijn te Brunssum. In totaal hebben 12 leerlingen deelgenomen aan het programma.

De onderstaande tabellen geven een overzicht van de deelnemers naar sekse, leeftijd, wijk waarin de deelnemers woonachtig zijn en etniciteit onderverdeeld in allochtoon en autochtoon.

Indeling naar sekse	
Jongens	8
Meiden	4

Indeling naar leeftijd	
11 jaar	6
12 jaar	4
13 jaar	2

Indeling naar Wijk	
Brunssum Oost	7
Brunssum Centrum	3
Brunssum West	1
Brunssum Noord	1

Indeling naar etniciteit	
Autochtoon	10
allochtoon	2

Evaluatie

Aan het einde van de training hebben alle deelnemers een evaluatieformulier ingevuld. De volgende resultaten zijn naar voren gekomen. Waar deelnemers hetzelfde antwoord hebben ingevuld bij de open vragen is het antwoord één keer opgenomen in de evaluatie. Alleen bij de laatste vraag zijn alle antwoorden toegevoegd.

1. Wat vond je van de lessen?

Heel leuk, vooral het bankje doorslaan. Saai. Soms leuk, soms dom. Erg leerzaam. Af en toe niet leuk want dan duurde het te lang. Ik vond sommige lessen niet leuk omdat ik me verveelde en iedereen ging vaak lachen. Leuk, omdat we die lessen alleen maar leuke lessen hebben gehad. Heel leuk en gezellig. In het begin niet zo maar naderhand wel leuk. Ik vond alle lessen leuk en leerzaam, de laatste les met het plankje vond ik het leukst. Ik heb veel geleerd.

2. Hoe vond je dat Linda les gaf?

Heel goed, duidelijk. Goed. Ze was vrij kalm als we een beetje te veel herrie maakte. Wel leuk, ze was aardig. Ik vond dat ze heel goed les gaf ze was niet streng als iemand iets deed wat niet mocht, dan zei ze blijf bij de les en concentreer je even. Belangrijk dat ze ons iets geleerd heeft over zelfverdediging en vertrouwen. De huiswerk opdrachten waren goed. Ik vond het leuk dat Linda les gaf want ik ken haar ook van andere activiteiten van het CMWW. Als ik iets niet snapte zei ze precies wat ik moest doen. Grappig.

3. Wat is het belangrijkste dat je van de lessen hebt geleerd?

Om bij jezelf te blijven. Kracht. Zelfvertrouwen. Grenzen. Dat je rustig moet blijven. Zelfvertrouwen en verdediging omdat ik vaak ruzie heb en nu weet wat ik moet doen. Goed te concentreren en je centrum in je buik te voelen. De laatste les met de plankjes doorslaan. Moed en dat je iets verder moet gaan als je bang bent. Ik vond alles wel leerzaam, maar vooral het zelfvertrouwen en het verdedigen met Rots en Water. Dat je in je centrum moet blijven, je moet concentreren en je bij jezelf moet blijven. Om in jezelf te geloven en om je grenzen te stellen.

4. Wat vond je het leukste van de lessen?

Het groeten en grenzen stellen. Het plankje doorslaan. Niks. Het plankje doorslaan, ik had niet gedacht dat het me zou lukken. Het volgen van de lessen. Dat ik veel geleerd heb. Het plankje doorslaan om dat je je hierbij heel goed moest concentreren.

5. Wat vond je het minst leuk van de lessen, waarom?

Ik vond alles leuk. Eigenlijk niets of misschien een paar dingen, maar dat kan ik moeilijk beschrijven. Het vertellen of je een bepaald iets ooit zelf had meegemaakt of het gevoel kende. Het groeten. De les groepsdruk en pesten, omdat we bij die les stomme dingen deden. De concentratie, omdat ik hier moeite mee heb. Communiceren vond ik niet zo leuk. Toen ik ben weggestuurd. De groet en het nabespreken.

6. Is er door de lessen iets aan jouw gedrag veranderd?

- Nee
- Ja. Wat?

Er is 7 maal ja ingevuld, 2 maal nee en 3 maal zowel ja als nee. Bij de deelnemers die zowel ja als nee hebben ingevuld werden de volgende antwoorden gegeven. Ik blijf toch hetzelfde, want als iemand mij uitscheldt dan sla ik meteen, wat wel veranderd is is dat ik meer zelfvertrouwen heb. Een beetje. Sommige interesseren me niet anderen weer wel. Bij de deelnemers die ja hebben ingevuld werden de nu volgende antwoorden gegeven. Ik heb nu meer zelfvertrouwen. Ik ben rustiger en zelfstandiger geworden. In sommige situaties blijf ik rustiger. Een beetje. Het rustig en bij mezelf blijven is verbeterd. Veiliger.

Omcirkel van de volgende vragen het antwoord wat het beste bij jou past, wat voor jou waar is.

7. Ik voel me veiliger door de Rots en Water lessen.

veel veiliger	veiliger	minder veilig	geen verschil
2	4		6

8. Ik weet nu beter wat ik kan doen in lastige of gevaarlijke situaties.

veel beter	beter	minder goed	geen verschil
4	6		2

9. Ik kom nu meer voor mezelf op in lastige situaties.

veel meer	meer	minder	geen verschil
3	6	1	2

Zo ja, hoe doe je dat?

Ik denk terug aan wat ik heb geleerd. Gewoon vaker niet op reageren en rustig blijven. Ik doe het met rots en water afwisselend, de ene keer ben ik rots en de andere keer wissel ik af met water. Nu durf ik het. Ik kom voor mezelf op door te schelden of grof taalgebruik. Mezelf beschermen. Zelfvertrouwen en denken 'Ik ben niet bang.'

10. Ik houd nu meer rekening met de grens van een ander.

veel meer	meer	minder	geen verschil
4	6		2

Zo ja, hoe doe je dat?

Let erop. In zoverre geen verschil omdat als iemand dom tegen mij doet ik dit terug doe. Ik krijg een ander gevoel, dit gaat vanzelf. Als iemand zegt laat dat, dan stop ik er meteen mee. [Nu weet ik wat ze doen. Ligt er een beetje aan hoe ze tegen me zeggen dat ze het niet leuk vinden, soms geef ik ze wel nog voor de grap een stootje en houd dan op. Gewoon, beetje afstand houden. Ik voel het (de grens).

11. Ik heb door de lessen meer zelfvertrouwen gekregen.

veel meer	meer	minder	geen verschil
1	10		1

12. Schrijf hier in maximaal 10 regels iets over de Rots en Water training.

Ik vond het wel leuk. Ik heb er veel van geleerd, vond het niet moeilijk maar was best zwaar. Ik ben nu meer zelfverzekerd. Het was wel gezellig. Linda was niet streng. Ik vond het leerzaam en soms wel eens saai.

Ik vond het wel leuk, maar soms ook weer niet. Ik ben er wel een keer uitgestuurd. Met de stootkussens en plankjes vond ik het leukst en op ze tekenen. Ook de les over grenzen en intuïtie en het huiswerkboek was wel goed.

Het was leuk, leerzaam en handig. Als je in de strandhouding langs iemand loopt pakken ze je soms om te etteren. Ik vond het heel raar toen ik hoorde dat je kracht in je buik zit en niet in je armen, omdat daar je centrum zit dus al je kracht.

Ik heb geleerd om mijn grenzen te stellen, om voor jezelf op te komen en voor anderen op te komen en om meer zelfvertrouwen te krijgen.

Was wel leuk en leerzaam.

In je centrum blijven, niet pesten, concentreren, stevig staan, als je schreeuwt moet je via je centrum schreeuwen.

Zelfvertrouwen, verdedigen, pesten, grenzen, groepsdruk, belangrijke dingen, net alsof slaan, planken doorslaan, diploma halen.

Ik vond het dom. Ik dacht dat het zelfverdediging zou zijn, maar het ging over waar je kracht zat en om je te concentreren. We hebben maar twee keer gestoten, waardoor ik niet echt zelfverdediging heb gezien. Beetje duwen, rots doen, water doen, ik vond het zelf eerlijk onzin.

Gaat over zelfvertrouwen, groepsdruk en pesten, zelfverdediging, niet laten uitdagen, niet gaan huilen, gewoon doen wat je hebt geleerd.

Rots en water was leuk en goed. Je kon er veel van leren. We gebruikten de tijd goed. Rots is dat je heel erg kwaad wordt en negatief, water is rustig en aardig.

Ik vond de rots en water training heel erg leuk, ik had steun van al mijn vrienden met het plankje doorslaan. Iedereen wou wat op mijn plankje schrijven, het volgende schreven ze erop: succes de hele groep. Mijn wens was: op school mijn best doen. Ga er mee door met de training.