

VISIETEKST ROTS & WATER



VISIETEKST ROTS & WATER

INLEIDING

Het Rots – en Waterprogramma is een psycho-fysieke weerbaarheidstraining voor jongens en meisjes. Het trainen van de fysieke weerbaarheid is een middel om mentale en sociale vaardigheden te ontwikkelen. Door de fysieke oefeningen leren jongeren op een andere manier te communiceren.

Soms moet men zich assertief opstellen , in de aanval gaan, voor zichzelf opkomen: zich durven opstellen als ROTS. Andere momenten moet men zich als WATER gedragen om meer effect te hebben. Dit vertaalt zich dat in evenwicht houden en de kracht van de ander gebruiken.



Binnen de trainingen met de jongere op De Karwij, worden deze principes omgezet naar communicatievaardigheden: luisteren vooraleer men reageert, respect opbrengen voor de andere, grenzen kennen en leren hanteren. Elke training start heel fysiek en wordt ondersteund door momenten van groepsgesprekken, zelfreflectie en opdrachten. Vanuit deze fysieke ervaringen wordt er stil gestaan bij de lichamelijke gewaarwording en de bewustwording. Hierdoor wordt de overgang van de aangeleerde technieken en de mentale en sociale vaardigheden naar de persoonlijke leefwereld – en sfeer (thuisituatie, schoolse omgeving, peergroup,..) getransfereerd.

Vaardigheden worden ingeoeffend die je in de gehele school kan inzetten om pesten te voorkomen en faalangst te verminderen. Bovenop is het gewoon leuk om samen te doen en te ervaren



THEMA'S

De lessen richten zich concreet op 5 thema's.

Jongeren leren onder meer

WEERBAARHEID

- Om te gaan met pestgedrag
- Om te gaan met groepsdruk
- Voor zichzelf op te komen
- Eigen grenzen te bewaken
- Gemakkelijk(er) contact te leggen met anderen

ZELFVERTROUWEN

- Eigen sterktes benoemen
- Onzekerheden overwinnen
- Eigen grenzen te verleggen
- Meer initiatief nemen
- Zich minder angstig te voelen bij nieuwe opdrachten

ZELFCONTROLE

- Het eigen gedrag beter leren sturen en beheersen
- Conflictsituaties uit de weg te gaan
- Om te gaan met frustraties en teleurstellingen
- Het uiten en leren kanaliseren van emoties en energie
- Grenzen van anderen respecteren

ZELFRESPECT

- Voor hun eigen mening opkomen
- Neen zeggen
- Eigen grenzen leren kennen en aangeven
- Respect ontwikkelen voor jezelf



ZELFREFLECTIE

- Gevoel voor tastverhouding
- Eigen grenzen en fysieke krachten leren aanvoelen en aangeven
- Het herkennen en benoemen van eigen emoties en energie
- Bewust worden van eigen lichaam

Onderzoek heeft aangetoond dat deelnemers zich, na volgen van een training, zelfzekerder voelen, zich meer verbonden voelen met anderen en assertiever in het leven staan. Rots en water is een weerbaarheidsprogramma en een uiterst effectief antipestprogramma.

IMPLEMENTATIE

MICRO NIVEAU

In het observatiejaar krijgen de leerlingen 6 lessen rots en water. Dit om hen reeds bij aanvang een aantal belangrijke vaardigheden mee te geven. In het eerste en tweede jaar van de opleidingsfase krijgen de jongeren van De Karwij binnen hun curriculum standaard één lesuur "Rots en Water" training per week aangeboden. De jongeren doorlopen een vooropgesteld programma en leren zelf aan de slag te gaan met de aangereikte technieken. We beogen in deze periode een doorgedreven training waarbij ze resultaten boeken. Om de verankering te verzekeren en de transfer naar de dagelijkse realiteit te bewerkstelligen krijgen de leerlingen in de specialisatiejaren nogmaals 6 lessen per jaargang.

MACRO NIVEAU

Binnen de school krijgen alle leerkrachten een kennismakingstraining tijdens de Workshops, georganiseerd in carrousel-vorm en vanuit een initiatief van de Advieswerkgroep Onderwijs. Dit alles om het gedachtengoed zo breed mogelijk in te zetten en een optimale gedragenheid van deze methodiek te beogen. Ook ondersteunend personeel neemt hier aan deel.

Binnen de permanentiewerking worden de principes van Rots en Water gehanteerd en aangereikt om uiteindelijk tot een vorm van zelfregulatie te komen

MESO NIVEAU

Ook buiten de schoolwerking helpen we het Rots en Water gedachtengoed verder te verspreiden. Niet alleen door gerichte infosessies binnen onze zorg- en onderwijsgroep De Hagewinde, maar ook door kennismakingssessies te verzorgen bij partnerorganisaties.

