



Als een rots! of water?

Leerlingenbesprekingen gaan tegenwoordig steeds meer over gedrag dan over kwaliteiten. Ook stromen er steeds minder jongens door naar het hogere onderwijs. Jongens zijn steeds vaker dader van geweldsdelicten. Jongens zijn ook steeds vaker slachtoffer van de geweldsdelicten. Met de wetenschap van deze gegevens is het weerbaarheidsprogramma 'Rots en Water' ontstaan dat uitgaat van het idee dat geweld een uiting is van negatieve gevoelens en ongenoegen.

Door: Marcel van Marsbergen

Jongens zijn steeds vaker slachtoffer van risicovol gedrag in dagelijks verkeer. Stoerdoenderij, iets doen voor de 'kick', de grenzen opzoeken van wat wel en niet mag en afnemende zelfbeheersing zijn dingen die dagelijks de revue passeren. Ook is er een sterke stijging in het aantal zelfmoorden. Jongens zijn dus kwetsbaarder. Daarnaast zijn er meer vrouwen op de stoelen van mannen gaan zitten en daardoor zijn er meer jongens onzeker geworden. Kijk maar voor de klas. Er zijn veel vrouwelijke leraressen. Dit zie je ook terugkomen in geloven. Mannen nemen minder snel iets aan van vrouwen, andere status, wat overigens tegenwoordig wel een beetje aan het veranderen is. Dus de positie van de kinderen wordt ook onduidelijker. Vroeger waren rollen duidelijker. Tegenwoordig heb je mannen en vrouwen die dezelfde beroepen beoefenen. Het standaard mannenberoep en standaard vrouwenberoep verdwijnt. En dus komt er bij de jongens onzekerheid. Wat is mijn plaats? Wie is mijn voorbeeld? Vooral het ontbreken van mannelijke rolmodellen breekt dus jongens op.

Rots en Water is een reactie op de negatieve beeldvorming omtrent jongens en mannen. Daarop is een methode ontwikkeld. In eerdere programma's werden deze mannen en jongens meer als lastposten gezien wat werd bevestigd door de afname van de schoolprestaties. Er werd weinig gekeken naar specifieke kwaliteiten van de persoon zelf; ontwikkelingsopgaven en problemen werden meer belicht. Jongens werden niet echt gekend, vaak niet begrepen en dus ook niet gerespecteerd en kregen dus niet de juiste begeleiding die nood-

zakelijk is voor hen om hun weg te vinden in deze maatschappij. Kort gezegd: de eisen die gesteld worden, lopen niet parallel aan de ontwikkeling van de jongeren. Er zijn er dus die onderweg afhaken en die storend gedrag gaan vertonen op scholen maar ook in andere omgevingen. Freek Ykema heeft een programma ontwikkeld voor leerlingen in bovenbouw van de basisschool en het voortgezet onderwijs waarbij het accent vooral op de jongens lag. Tegenwoordig worden ook meer programma's voor meisjes gegeven.



Stevig staan

Methodische lijn

De methodische lijn, in Australië ontwikkeld, is een lijn opgezet met meervoudige doelstellingen vooral gericht op jongens. Het is een fysiek programma waarin wordt geleerd energie te beheersen en te richten. Tegelijkertijd worden via fysieke vormen andere communicatievaardigheden aangeleerd. Meiden uiten zich meer via taal. Ze leren in deze cursus in actie te komen in een bedreigende of stressvolle situatie.

Vier rode draden :

- 1 leren gronden
- 2 ontwikkelen van de gouden driehoek:
lichaamsbewustzijn / emotioneel bewustzijn / zelfbewustzijn
- 3 ontwikkelen van fysieke communicatievormen
- 4 Rots en Water-concept.

Basislessen

De basislessen (acht tot tien praktijklessen) bestaan uit 70% fysiek werk en 30% groepsgesprekken met daaraan gekoppelde opdrachten voor tijdens theorieuren (zoals mentoruren of Sova-lessen) zodat de verhouding redelijk in evenwicht is. De basislessen staan al uitgeschreven in de boeken die je kunt aanschaffen via de Rots en Water-cursus. Ook is er een dvd ter ondersteuning van het boek met de nodige informatie over de oefeningen. Cursussen worden regelmatig gegeven en zijn veelal drie dagen achter elkaar. Erg intensief maar leerzaam en leuk!

De praktijk

Je begint elke les, na de rots en watergroot, met een fysieke activiteit. Pas daarna een groepsgesprek om de thema's van de komende les en de vragen van de vorige les te bespreken. De les wordt ook weer afgesloten met een groepsgesprek. Tijdens het kringgesprek stel je vragen die zich richten op acties en gebeurtenissen. Je begint niet met vragen te stellen die zich richten op gevoelens. Veel leerlingen sluiten zich dan direct af en hebben minder direct toegang tot eigen emoties en gevoelens. In het vertellen over gebeurtenissen, na of gedurende fysieke activiteit, komen de gevoelens die deel waren van de ge-



Groet rots en water

beurtenis makkelijker naar buiten. Na, en zo nu en dan tijdens, elke oefening of spel wordt de aandacht gericht op het centrum en het gronden. De sleutelvraag is altijd: 'Hoe was je centrum'? In het vergroten van het lichaamsbewustzijn wordt ook het emotioneel bewustzijn en zelfbewustzijn (zelfreflectie) vergroot (= de psycho-fysieke driehoek).

Lessenreeks

Onderstaande twaalf lessen duren 35 á 40 minuten. Ze bevatten geen schop-technieken, slechts hier en daar een werking en kunnen worden gegeven zonder enig ondersteunend materiaal. De oefeningen centreren zich rondom de basisthema's van les 1 t/m 8 zoals die beschreven staan in de volledige handleiding die te vinden is in het boek. Elke docent kan direct aan de slag.

Een voorbeeld van een lessenreeks:

- Les 1 Sterk staan
- Les 2 Ademkracht
- Les 3 Ademkracht i.v.m. stoten
- Les 4 Rots en Water op het schoolplein
- Les 5 De zelfverdedigingshouding
- Les 6 De rotshouding
- Les 7 De waterhouding
- Les 8 Rots en Water in verbale confrontatie
- Les 9 Lichaamstaal
- Les 10 Grenzen
- Les 11 Empathie en pesten

Les 12 Hoe ga je met elkaar om:
als rots of als water?

Ik ben als docent lichamelijke opvoeding werkzaam op de Professor dr. Gunningschool in Haarlem. Deze school is voor kinderen die wegens gedrags-, opvoedings- en/of ontwikkelingsproblemen zijn vastgelopen in het reguliere onderwijs. De school wil tegemoet komen aan de specifieke hulpbehoeften van het kind door het stellen van de hulpvraag, het planmatig handelen, het aanbieden van voldoende middelen om hulp, voldoende tolerantie en acceptatie van de leerling. In het beeld van het bieden van specifieke hulp passen de lessen 'Rots en Water'. Deze worden, naast thema's als bijvoorbeeld Love Limits (omgaan met loverboys), in de lessen geïntegreerd. Door in kleine groepen te werken is het effect zowel in de klas als daarbuiten aantoonbaar.

Over de auteur

Marcel van Marsbergen is docent lichamelijke opvoeding. Naast zijn baan op school is hij Hoofd jeugdopleidingen van voetbalclub ij.v.v. Stormvogels in IJmuiden, een club met 250 jeugdleden.

Correspondentie:

m.marsbergen@chello.nl

Foto's: Marcel van Marsbergen