

Informatie over Weerbaarheid en de Rots en Water Training

Het Rots en Water programma is ontwikkeld door Freerk Ykema, oud gymdocent, remedial teacher en directeur van het Gadaku Instituut/R&W instituut, waar hij jaarlijks meer dan 1.000 begeleiders, hulpverleners en professionals in het onderwijs, politie en gezondheidszorg traint en opleidt tot Re&W trainer. Het programma heeft internationale bekendheid en won in 2001 de Jan Brouwerprijs voor het meest effectieve programma voor preventie van geweld en het verminderen van kindermishandeling.

Het Rots en Water programma heeft als doel kinderen/jongeren bewust te maken t.a.v. hun eigen kwaliteit en richting. Het goed in contact komen en blijven met de eigen gevoelens, het leren beheersen, vergroten en richten van de eigen kracht is onderdeel van de Rots en Water training. De training leert de deelnemers met begrip, respect en gevoel om te gaan met zichzelf en de mensen om hen heen.

Bewegen is een belangrijk aspect van de training:

Ykema noemt het een psycho fysiek programma: via oefeningen, momenten van persoonlijke lichamelijke bewustwording en kringgesprekken wordt er gewerkt aan zelfreflectie, zelfbeheersing en zelfvertrouwen. Het programma houdt rekening met verschillen tussen jongens en meisjes en gaat ervan uit dat jongens over het algemeen een fysiekemotionele ontwikkelingsweg volgen (over gevoelens leren door te bewegen) en meisjes over het algemeen een verbaalemotionele ontwikkelingsweg (over gevoelens leren door te praten).

Lichaamsbewustzijn wordt in de Rots en Water Training gezien als voorwaarde voor zelfbewustzijn. We doen weerbaarheidsoefeningen om te komen tot betere en efficiëntere sociale en mentale vaardigheden.

Wat we doen:

Er is gekozen voor een Psychofysieke werkwijze, dat wil zeggen dat vaardigheden in de eerste plaats door lichamelijke oefening worden aangeboden. Er wordt geoefend met technieken uit verschillende (oosterse) vechtsporten. Zo leer je stevig staan, je gevoel voelen en voor jezelf opkomen op een rustige, stevige manier die respect afdwingt.

Tijdens de training zijn we bezig met aanval- en verdedigingstechnieken, opbouwen van kracht, ontspannen door rust, beheersing en controle, lichaamstaal, kringgesprekken en (bal)spel. Een doel van de training is te leren omgaan met tegenslag en je te verdedigen tegen (verbaal) geweld, maar ook het leren durven kiezen voor wat voor de jou belangrijk is en hoe je daarvoor kan gaan, krijgt aandacht.

Deelnemers krijgen meer inzicht in en controle over het lichaam, emoties en gedachten en leren zichzelf beter kennen, waardoor het makkelijker wordt een houding te kiezen in lastige situaties. Zelfkennis is de eerste stap op weg naar zelfvertrouwen en zelfbeheersing.

Praktisch:

De training heeft voor een belangrijk deel zijn wortels in oosterse gevechtssporten, daarbij is het gebruikelijk om op blote voeten te trainen uit veiligheidsoverwegingen (bij stoei- en trapoefeningen) en om goed contact met de grond te kunnen maken. Oefenen gaat het beste in gemakkelijk zittende kleding, zonder scherpe/harde voorwerpen als riemen en sieraden. Het is belangrijk dat er thuis en/of op school ook over de training wordt gepraat en dat er wordt geoefend met wat tijdens de training wordt aangeboden. Daarom komt er af en toe informatie over de inhoud van de les op papier mee naar huis.

Groeten:

We willen trainen in een veilige sfeer waarin we respectvol omgaan met elkaar, met aandacht voor de disciplines rust en concentratie. Maar af en toe moeten we elkaar uitdagen, confronteren, en lichamelijk contact maken. Om aan te geven dat we daarbij (spel)regels in acht nemen en elkaar niet opzettelijk pijn zullen doen, beginnen en eindigen we iedere training met de R&W-groet. Deze groet geeft uitdrukking aan respect, kracht, contact met jezelf en contact met de ander.

Je kunt alleen verliezen van jezelf...

Bouwstenen van de Rots en Water methode zijn:

- Zelfkennis (ik weet wie ik ben, waar ik goed in ben, wat voor mij belangrijk is)
- Zelfbeheersing (ik kan kiezen wat ik doe, ook in lastige situaties)
- Zelfvertrouwen (ik vertrouw op mijn kracht, op mijn keuze, ik heb een doel)
- Zelfreflectie (ik kijk terug op wat ik heb gedaan, wat kan ik ervan leren)

Belangrijke technieken: Gronden, centreren, focussen.

Het Rots & Water Instituut NL / Gadaku Institute : <http://www.rotsenwater.nl/>