

ROTS & WATER

# Een training voor kwetsbare kinderen én **PESTKOPPEN**

*Iedere pedagogisch medewerker kent ze wel: kinderen die niet zo weerbaar zijn en makkelijker het slachtoffer worden van pesterijen. De training Rots & Water helpt ze om wat steviger in hun schoenen te staan.* TEKST **FEMKE VAN DEN BERG** FOTO **SHUTTERSTOCK**

**W**oensdagmiddag. Een groepje van acht kinderen doet in het speellokaal van de basisschool mee met de training *Rots & Water* van opvoedcoach Nelleke Pieterse. Eerst brengen de kinderen de Rots & Watergroet, waarbij ze beloven dat ze respect voor elkaar zullen hebben tijdens de oefeningen. Dan begint de eerste oefening, die in tweetallen wordt uitgevoerd. Daan (9) staat in sportkleden op een gymmat, zijn benen iets uit elkaar. Zijn houding is mooi rechtop, zijn handen hangen losjes langs zijn lichaam. Om de mat heen loopt Sven (10), al gekke bekken trekkend, rondjes. Opeens staat hij stil, recht voor Daans gezicht. Hij steekt zijn tong uit en zegt: 'Hé slome, blijf je de hele tijd zo staan? Wat ben je toch een sukkel, met je achterlijke kleren. Heb je die in de vuilnisbak gevonden of zo?' Daan kijkt Sven geschrokken aan. Zijn gezicht wordt langzaam rood en hij begint een beetje te trillen. 'Drie, twee, één, stop!', roept Nelleke juist op dat moment. 'We gaan terugblikken!'

## Terugblik

Nelleke vraagt aan Sven hoe hij het vond om Daan te plagen. 'Niet echt leuk', zegt hij een beetje schuldbevestigend. Dan vraagt ze Daan wat voor gevoel het



hem gaf om slachtoffer te zijn. Daan antwoordt niet en staart naar de grond. 'Ik kreeg het idee dat je het niet fijn vond', helpt Nelleke, 'klopt dat?'

'Daan knikt. 'Ik kreeg het warm en wist niet goed waar ik kijken moest', zegt hij zacht. Hij vertelt dat hij het moeilijk vindt om rustig te blijven als hij gepest wordt.

‘Wat zou je anders kunnen doen?’ vraagt Nelleke. Daan haalt zijn schouders op. Een kind uit de groep adviseert hem geen aandacht te schenken aan de pestkop: ‘Dan vindt hij er niets meer aan.’ ‘Kom op’, zegt Nelleke. ‘Dan gaan we opnieuw oefenen. Probeer goed stevig te staan en de pester te negeren.’ Daan knikt. Bij de volgende oefening past hij de tips toe en lukt het hem al beter om onverstoorbaarheid uit te stralen.

### Balans

Veel kinderen die meedoen aan de training worden net als Daan in dit voorbeeld gepest, maar *Rots & Water* is niet alleen geschikt voor kinderen die kwetsbaar, verlegen, onzeker of faalangstig zijn. Ook kinderen die zelf pesten, moeite hebben met communiceren of het lastig vinden de grenzen van anderen te respecteren, kunnen er baat bij hebben. Zo'n kind is bijvoorbeeld Valerie (8). ‘Mijn dochter wordt soms ineens overmand door emoties. Dan lukt het haar niet om te verwoorden wat er in haar omgaat’, vertelt moeder Eva van de Pas. ‘Uit frustratie gaat ze gillen of deelt ze een mep uit aan haar zus. Bij Nelleke leert Valerie om door sport, spel en gesprekjes beter met zichzelf en anderen om te gaan.’

De trainingsbijeenkomsten draaien steeds om een goede balans tussen ‘rots’ en ‘water’. Rots staat voor standvastigheid, opkomen voor jezelf, doorzetten. Water staat voor meebewegen, inleven in anderen, communiceren. ‘Beide heb je

### PESTGEDRAG NEEMT AF

*Rots & Water* wordt wereldwijd toegepast in onderwijs, jeugdinstituten en op sommige bso's. In Nederland deed onder meer bso Basisbende (onderdeel van kinderopvangorganisatie Bink) in Hilversum het afgelopen jaar ervaring op met de training. *Rots & Water* maakte daar deel uit van het landelijke project *Alert4you*, bedoeld om de samenwerking tussen bso en andere opvoedexperts te verbeteren. De kinderen die meededen, waren aangemeld vanuit de bso, maar ook door een school en Jeugdzorg. De training werd gefinancierd door *Alert4you* en gegeven door medewerkers van Zandbergen Jeugd & Opvoedhulp. ‘Het is belangrijk dat een ervaren trainer *Rots & Water* geeft, want het is niet iets wat je “zomaar” kunt als pedagogisch medewerker’, stelt vestigingsmanager Jolanda Graveland. ‘Je moet ervoor opgeleid zijn.’

De kinderen van Basisbende vonden de trainingen ‘superleuk’ en vertelden enthousiast over wat zij leerden, hoorde Jolanda van de pm'ers. Die signaleerden ook dat de training effect had. ‘Ze merkten dat de kinderen zich bewuster waren van het effect van hun gedrag op anderen. Onze pm'ers konden de kinderen ook ondersteunen in het inzetten van de nieuwe vaardigheden. Hierdoor ervoeren deze kinderen minder confrontaties met anderen, wat de sfeer in de groep positief beïnvloedde.’

nodig, maar bij sommige kinderen overheerst in het dagelijks leven een van de twee te veel’, aldus Nelleke. ‘Zo is Valerie in het contact met haar zus vaak wat te “rotsig” en is een kind als Daan te “waterig”.’

### Stevige basis

Nelleke leert de kinderen door middel van fysieke oefeningen hoe ze hun lichaam beter kunnen ‘beheren’, zodat ze op het ene moment rots kunnen zijn en op het andere moment water, afhankelijk van de situatie. De kinderen leren gronden (stevig staan), centreren (ademen vanuit de buik) en focussen (concentreren).

De trainer stelt vragen als: Wat gebeurt er in je lichaam tijdens een oefening? Wat heeft dit voor invloed op je gevoel en gedrag? En wat is de invloed van je eigen gedrag op anderen? ‘Als je als een ineengedoken vogeltje zit, zul je je vanzelf ook zielig voelen. Bovendien word je dan misschien eerder het slachtoffer van pesterijen dan wanneer je mooi rechtop zit en de ander goed aankijkt’, geeft Nelleke als voorbeeld. De filosofie van *Rots & Water* is dat kinderen beter opgewassen zullen zijn tegen lastige situaties als ze hun lichaam stevig en kalm leren maken. Vanuit die basis maken ze makkelijker contact, slagen zij er beter in om vast te houden aan een eigen mening en kunnen ze gevoelens op een beheerste manier tot uitdrukking brengen. Hierdoor groeit hun zelfvertrouwen. De aanpak van *Rots & Water* werkt, merkt Eva. ‘Het lukt Valerie beter om haar woedeaanvallen onder controle te krijgen. Als ze weer boos wordt op haar zus, zeg ik tegenwoordig: “Ben je nu meer rots of ben je meer water?” Die opmerking alleen al is voldoende om haar wat te laten kalmeren.’ Nelleke vertelt dat zij het altijd fijn vindt als ouders thuis ook met *Rots & Water* aan de slag gaan. ‘Dan is het effect groter.’ <

### GECERTIFICEERDE TRAINERS

- In Nederland wordt de opleiding tot *Rots & Water*-trainer verzorgd door het *Rots & Water* Instituut NL. De basistraining duurt drie dagen en staat open voor pedagogisch medewerkers. Op [www.rotsenwater.nl](http://www.rotsenwater.nl) vind je een overzicht van gecertificeerde trainers.
- Nelleke Pieterse ([www.natuurlijkopvoeden.com](http://www.natuurlijkopvoeden.com)) verzorgt *Rots & Water*-trainingen voor kinderen van 8-13 jaar. Een training bestaat uit acht bijeenkomsten en een ouderavond. Kosten: € 80.
- Zandbergen Jeugd & Opvoedhulp is dit najaar gefuseerd en gaat verder onder een nieuwe naam: Youké. De website [www.youke.nl](http://www.youke.nl) is in ontwikkeling, voorlopig kun je ook nog terecht op: [www.zandbergenjeugd.nl](http://www.zandbergenjeugd.nl).