

TRAVALJE SUBIET geeft sinds enkele jaren de cursus Rots en Water aan zijn klanten. Drie van de 4 vennoten zijn inmiddels opgeleid tot Rots en Water trainer.

Introductie

Rots en Water is een weerbaarheidsprogramma. Het is eind jaren negentig ontwikkeld door Freerk Ykema, een gymleraar in Schagen.

Het onderscheidt zich van andere weerbaarheidsprogramma's door zijn meervoudige doelstelling: ten eerste het verbeteren van zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfvertrouwen.

Ten tweede het ontwikkelen van positieve communicatieve en sociale vaardigheden.

Daarnaast zijn de preventie van geweld en van seksueel geweld, het leren maken van eigen keuzes en het leren gaan van een eigen weg belangrijke thema's.

Toepassing

De laatste jaren wordt het in Nederland op steeds meer scholen en in de (jeugd)hulpverlening gebruikt. Was het in eerste instantie alleen voor jongens bedoeld, in een later stadium bleek het ook uitermate voor meisjes en volwassenen geschikt te zijn.

Rots en Water maakt gebruik van een psychofysieke didactiek, wat inhoudt dat, startend vanuit een fysieke invalshoek, mentale en sociale vaardigheden worden aangereikt en verworven.

Actie (spel, spelen en simpele zelfverdedigingsvormen) wordt afgewisseld door momenten van zelfreflectie en kringgesprekken.

De oefeningen van Rots en Water richten zich o.a op vergroting van het lichaamsbewustzijn. De achterliggende gedachte hierbij is dat het lichaam emoties vasthoudt in de vorm van bijv. spierspanningen, houding en een hogere adem.

Vergroting van lichaamsbewustzijn zorgt automatisch voor vergroting van het emotioneel bewustzijn. Dit heeft weer tot gevolg dat ook het zelfbewustzijn toeneemt.

Doordat je je bewust bent van je emoties ontstaat er meer ruimte voor reflectie en het maken van de juiste keuze. Hierdoor zal ook het zelfvertrouwen toenemen.

'Ik voel dat mijn adem omhoog gaat (lichaamsbewustzijn) en ik heel kwaad ga worden (emotioneel bewustzijn). Wil ik dat eigenlijk wel? Nee? (zelfbewustzijn/zelfreflectie). Dan kan ik nu heel bewust m'n adem naar mijn buik toebrengen en mijn voeten weer stevig op de grond zetten' (zelfvertrouwen/zelfbeheersing).

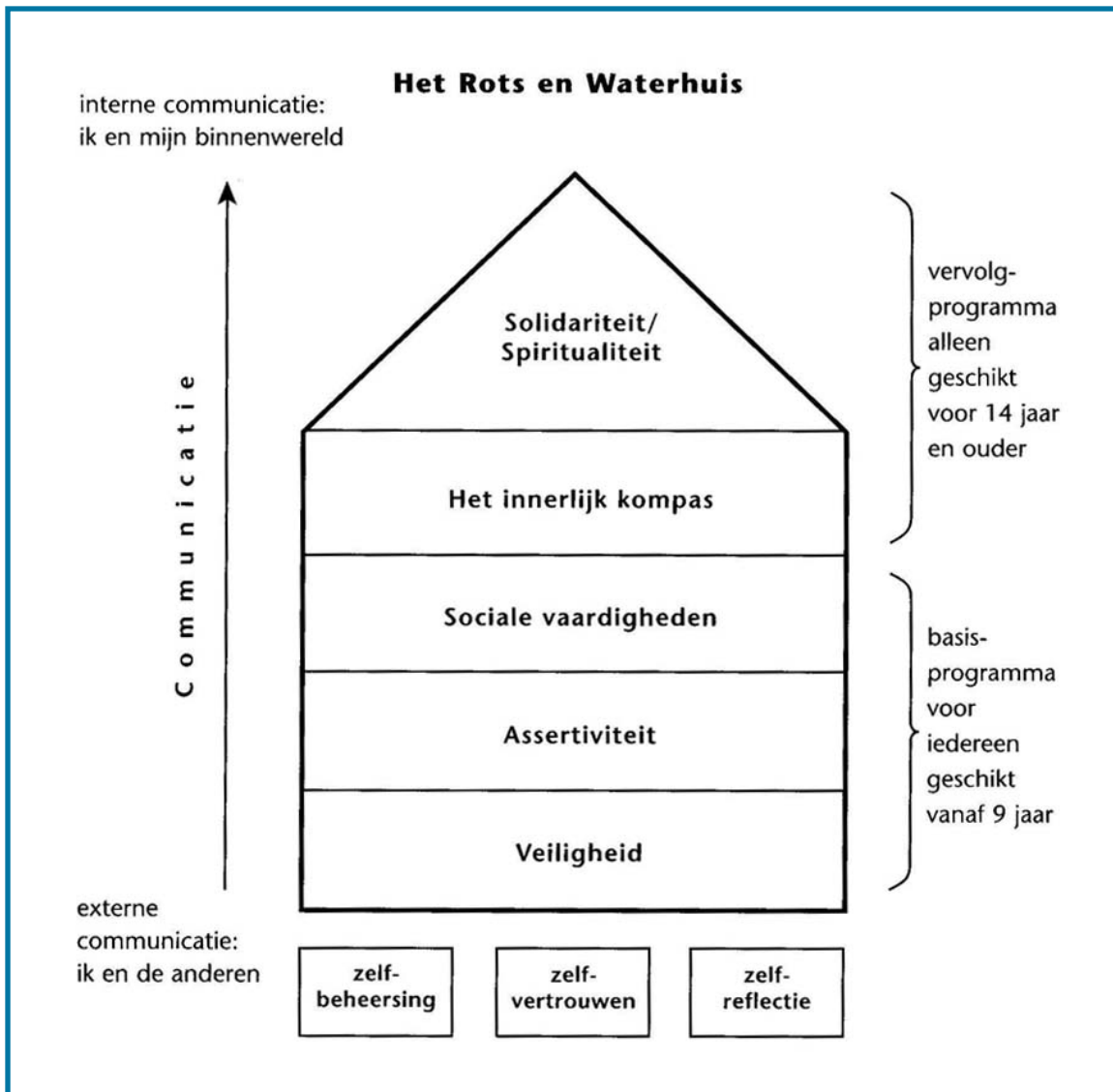
Deelnemers leren ook:

- Hoe je letterlijk 'steviger kan staan', waarbij een goed contact met de grond nodig is. Indien je stevig met beide benen contact met de grond hebt en je een rustige buikademhaling hebt, zal je van binnen rustiger worden en letterlijk en figuurlijk steviger in je schoenen komen te staan.
- Dat je in iedere situatie een keuze hebt om als 'rots' te reageren: onverzettelijk, weten wat je wilt, jezelf voor anderen afsluiten bij groepsdruk. Of als 'water': op communicatie gericht, vriendschappelijk, overleggen, discussiëren, samenwerking, meegaand.
- Het herkennen en gebruiken van lichaamstaal, het bewaken van eigen grenzen en de grenzen van een ander herkennen en respecteren, het belang van gefocust en geconcentreerd zijn, het zich kunnen afsluiten van commentaar en 'druk van buitenaf'.

Het Rots en Water-huis

De opbouw van de cursus heeft de vorm van een huis. De bouwstenen (het fundament) van het Rots en Waterhuis zijn: zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfvertrouwen.

Op dit fundament is het Rots en Waterhuis gegrondvest:



1. Veiligheid. Wil je je kunnen ontwikkelen dan is veiligheid de basis. Daarom worden de basisvaardigheden van communicatie en (de ethiek van) zelfverdediging geleerd.
2. Assertiviteit. Hier leer je hoe je een persoonlijk standpunt in kan nemen en verdedigen zonder je zelfbeheersing te verliezen.
3. Communicatie. Hier wordt aandacht geschonken aan lichaamstaal, intuïtie en aan ontwikkeling van grensbewustzijn: het voelen, respecteren, stellen en eventueel verdedigen van je grenzen en het aanvoelen en respecteren van de grenzen van anderen.

De onderste 3 verdiepingen zijn de basisvaardigheden van het programma. Ze zijn geschikt voor iedereen vanaf 9 jaar. De bovenste 2 verdiepingen richten zich op de thema's zelfontplooiing, seksualiteit en spiritualiteit en zijn geschikt voor jongeren vanaf 14 jaar. Hier ligt het accent vooral op interne communicatie.

4. Het innerlijk kompas. Mensen moeten zelf keuzes maken en antwoorden vinden. Antwoorden die bij hen passen zodat zij zich kunnen verbinden met de persoon die zij ten diepste zijn.
5. Verbondenheid en spiritualiteit. De weg die het innerlijke kompas aangeeft is de weg van het hart. In het begin kan dit een eenzame weg zijn, maar langzamerhand komt men tot het inzicht dat mensen in hun diepste wezen met elkaar zijn verbonden.

Meer algemene informatie:

Rots & Waterinstituut