

## **Korte Uitleg Methode B , aan het woord de ontwikkelaar Bertha Verschueren :**

Na tien jaar werken aan weerbaarheid van kinderen op basisscholen vond ik het nodig om mijn ervaringen op papier te zetten. Niet alle ervaringen, niet alle oefeningen. Maar een methodiek waar iedere leerkracht op het basisonderwijs mee aan het werk kan. Een methodiek dus, die geschikt is om groepsgewijs mee te werken, met oog voor de individualiteit van ieder kind. Sommige onderwerpen zijn bewust weggelaten zijn. Kleuters, speciale kinderen, puberteit en seksualiteit zijn specifieke onderwerpen die meer aandacht behoeven dan ik binnen de opzet van dit basisboek kan geven. Daarom zal ik over deze onderwerpen aanvullend materiaal maken, want ik heb de smaak wel te pakken. Ik hoop dat er veel mensen zullen zijn, die met dit boek uit de voeten kunnen. Want dat zou betekenen dat het veel gebruikt wordt. Dan zullen er veel kinderen zijn, die al jong leren om met prikkels om te gaan, adequaat leren ontspannen en grenzen van zichzelf en van de ander leren herkennen en respecteren. En ik spreek uit eigen ervaring als ik zeg dat kinderen daar blij mee zijn. In de afgelopen jaren heb ik honderden kinderen gezien, in schoolklassen of in groepjes van acht, die zich individueel bij mij hadden opgegeven. Dank aan alle kinderen, die me jong van geest hebben gehouden. Dank aan alle ouders die me hun kinderen hebben toevertrouwd. Bertha Verschueren, 2011

Methode B is een weerbaarheidsprogramma voor jongens en meisjes. De meeste andere programma's kiezen voor seksespecifiek, dus voor jongens of voor meisjes.

Weerbaarheid betekent dat je leer om in een spannende situatie bewust te handelen.

Bij spanning zijn er drie manieren van reageren: vechten, vluchten of bevriezen. Worden dit bewuste handelingen, dan noemen we dit weerbaar zijn, afstand nemen of negeren.

## **Korte uitleg Methode A , aan het woord de ontwikkelaar Bertha Verschueren:**

Na Methode B verschijnt er nu ook een boek over weerbaarheidstraining voor jonge kinderen van 4 tot 7 jaar. Ook dit boek heeft als speerpunten: weerbaarheid, prikkelregulering en keuzes maken. De 4 hoofdthema's zijn Houding, Uitstraling, Stem en Ontspannen.

Kinderen leren sociale vaardigheden aan door middel van fysieke oefeningen. Het sleutelwoord bij deze gedragsveranderingen is bewustwording. Bewustwording begint rond het zesde levensjaar. Voor die tijd reflecteren kinderen nog niet op hun eigen gedrag. Het leren is nog speels en het is de kunst daar als trainer of leerkracht structuur in aan te brengen. Dus de oefeningen en spellen zijn vooral gericht op vaardigheden en daarnaast op ontdekkingen die passen bij de leeftijd.

### **PIJLERS VAN METHODE A**

Jonge kinderen zijn speels, ze zijn meer fysiek ingesteld en leren vooral door nadoen. Dat brengt een andere invulling van de oefeningen met zich mee. Zelf ervaren van stem, houding en uitstraling, het ontwikkelen van eigen lichaamsgevoel en het bewust worden van een eigen plek binnen een groep.

Oefeningen met grenzen zoals in Methode B vindt je in dit boek niet. Veel meer wordt gewerkt aan voorwaarden om grenzen in een later stadium goed te kunnen aangeven: aanvoelen wanneer je moet ontspannen en weten hoe je dat kunt doen. Voelen hoe je stevig kunt staan en wat je allemaal kunt uitstralen met je ogen en je stem, ervaren dat ieder kind eigen talenten heeft, leren respecteren van verschillen en ontdekken dat je kunt kiezen om iets wel of niet te doen.

## **Korte uitleg over Rots en Water :**

### **Wat is Rots & Water?**

Rots & Water, een psychofysieke training voor jongens en meisjes voor basisonderwijs en voortgezet onderwijs, jeugdhulpverlening, jeugddetentie en GGZ. Rots & Water is een puur Nederlands programma, ontwikkeld door Freerk Ykema, dat momenteel wereldwijd wordt ingezet in de begeleiding van jongens en meisjes.

Het Rots & Water programma kan worden beschouwd als een weerbaarheids -programma en uiterst effectief anti-pest-programma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogische perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid samen gaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden. Weerbaarheid en solidariteit, rots en water, worden in balans gepresenteerd en getraind.

Rots en Water bestaat uit een basisprogramma, dat geschikt is voor leerlingen in het primair onderwijs (vanaf 4 jaar en ouder) en een vervolprogramma dat op oudere leeftijdsgroepen (14 jaar en ouder) is gericht. Rots en Water heeft als doel het verbeteren van zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen, en 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.

Een zeer belangrijk, fundamenteel thema is het voorkomen van pesten (preventieve werking) en indien aanwezig, het aanpakken van pestgedrag in de klas en school. Rots en Water is een bewezen effectieve antiepest methodiek: na implementatie zal pestgedrag uit de klas verdwijnen. Indien schoolbreed ingezet zal het pesten de gehele school verlaten. Zie hiervoor de research in het boek 'Bringing it Together'.

Rots en Water is oorspronkelijk ontwikkeld voor jongens maar wordt zowel in Nederland als ver daarbuiten nu ook ingezet voor meisjes. 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.