



# Rustig staan, als een ooievaar

Rekening houden met elkaar, samenwerken, je eigen grenzen aangeven, respect en zelfbeheersing. Op SBO-school Sg. Beyaert in Hengelo oefenen alle kinderen deze vaardigheden met de hele klas. Elk schooljaar geven Rots & Watertrainers René Bekhuis en Esther Boudrie alle klassen tien lessen Rots en Water, een sociale competentietraining voor kinderen en pubers. Op Sg. Beyaert zien ze het effect. "Als ik een leerling een Rots en Water-oefening zie doen op het schoolplein om zichzelf te beheersen in plaats van agressief te reageren, ben ik trots." →



"Weten jullie nog waar de blauwe en rode bal voor staan? Rood staat voor kracht. Als je als een rots gaat staan, ben je sterk. De blauwe bal staat voor rust. Dan kun je rustig nadenken. Weten jullie nog hoe je sterk gaat staan?" Lisa doet het voor. Als Bekhuis haar een duwtje in de zij geeft, valt ze niet om. Lisa staat stabiel en kijkt vastberaden rond. "Heel goed", prijst Bekhuis haar. "Arjan en Sabine zijn de tikkers. Als je getikt bent, ga je sterk staan." De docenten testen of iemand echt sterk staat. Is het goed, dan mag je weer meedoen met het spel. Bots je per ongeluk tegen elkaar aan, dan zeg je 'sorry' tegen elkaar. "Een, twee... ren!" Alle kinderen rennen door het lokaal. De testers hebben het druk. "Zet je benen heel stevig neer, iets uit elkaar. Dan sta je steviger." Opeens is Kimberly in tranen: "De tikker rent alleen maar achter mij aan". Boudrie legt rustig uit dat dat niet de bedoeling is bij een tikspel. Dan geeft Bekhuis het eindsignaal voor het spel. Alle kinderen gaan weer snel op de bank zitten.

De volgende oefening wordt uitgevoerd in een kring die de 'praatcirkel' wordt genoemd. Ieder kind moet zich luid en duidelijk voorstellen in de kring door in een volzin zijn naam te zeggen en gelijktijdig een stapje naar voren te doen. "Het is makkelijker en komt beter over als je daarbij stevig gaat staan." Pfff, Lianne moet er hoorbaar van zuchten als ze aan de beurt is. Toch lukt het haar. "Goed gedaan, applausje voor jezelf"



De blauwe bal wordt op een pion in het midden van de kring gezet. "Ga nu met je handen breed op één been staan, als een ooievaar. Zet je andere voet stevig neer en hou je adem rustig. Kijk naar de blauwe bal." Oei, dat is best moeilijk, om zo te blijven staan. Lisa staat heel stabiel, maar Sabine valt bijna voorover.

Nu komt het samenwerken aan bod. In koppels van twee gaan de kinderen stevig staan en tegen elkaar aanleunen. "Vertrouw elkaar en hou contact met elkaar." De kinderen kunnen dit al heel goed. Je kunt zien dat deze groep al veel geoefend heeft en vertrouwen heeft in de partner. Heel serieus voeren ze de





hand gaat over de rotshand heen. Dit staat voor water: 'Ik wil je vriend zijn'. Vervolgens buigen de kinderen naar elkaar toe. Nu beginnen zij met de Stop-zeg oefening. Met serieuze gezichten lopen de kinderen naar elkaar toe. Luid en duidelijk klinkt er 'stop!' door de zaal. Vervolgens herhalen de kinderen de oefening. Bekhuis en Boudrie lopen langs en geven aanwijzingen en veel complimenten. "Goed zo, dit is duidelijk. Recht je rug als je wegloupt. Kijk, zo." Het half uur Rots en Watertraining is alweer voorbij. De kinderen gaan weer terug naar de klas. Boudrie loopt nog even naar de klas toe. Om na te bespreken. "Weten jullie nog waar het vandaag over ging?" Ze houdt een bordje in de lucht met daarop kort het thema van de les. "Opkomen voor jezelf. Kijk, dat hebben jullie gedaan met het stop-zeggen en wegloupen. Je eigen grenzen aangeven." De kaart wordt in de klas opgehangen bij de andere kaarten met onderwerpen die tijdens de vorige Rots en Waterlessen zijn geoefend. Nu is het tijd voor de rekenles.

oefeningen uit. Maar samenwerken is ook grenzen aangeven. En hoe doe je dat nou? De kinderen staan nog steeds in koppels tegenover elkaar. Bekhuis en Boudrie doen de nieuwe oefening eerst weer samen voor. Ze lopen naar elkaar toe. Gaan stevig staan en Bekhuis zegt duidelijk en rustig: "Stop. Ik wil dit niet."

Vervolgens draait hij zich rustig en zelfverzekerd om en loopt weg. Nu gaan de kinderen de oefening doen. Maar eerst doen ze de Rots en Watergroet. Waarmee ze aangeven dat ze respect voor elkaar hebben. Een vuist gaat op de borst aan de kant van het hart. Dit is de rots: 'Ik kan voor mezelf opkomen'. De andere

**René Bekhuis is locatielider, docent bewegingsonderwijs en Rots & Water-trainer op SBO-school Sg. Beyaert. Esther Boudrie is naast Rots & Watertrainer ook coördinator leerlingenzorg. Kijk voor meer informatie over de Sociale Competentie Training Rots en Watertraining op [www.rotsenwater.nl](http://www.rotsenwater.nl)**

