

Rots & Water voor kleuters

Opgroeien is werk in uitvoering

Via spel en fysieke oefening mentale en sociale competenties ontwikkelen. Niets meer of minder beoogt het programma Rots & Water. Kinderen kunnen hier klassikaal al vanaf kleuterleeftijd aan deelnemen. De oefeningen geven hen meer inzicht in de impact van hun gedrag. De motivatie en betrokkenheid van leerlingen is groot, zo leert de ervaring.

Freerk Ykema

Het programma Rots & Water is een vorm van universele preventie voor alle leerlingen vanaf 4 jaar. 'Rots' staat voor eigen grenzen aan kunnen geven, zelfstandig beslissingen kunnen nemen, een eigen weg kunnen gaan. 'Water' staat voor communicatie, kunnen luisteren, samen naar oplossingen zoeken, de grenzen van anderen respecteren.

Centraal in het programma staat het aanleren van psychosociale vaardigheden via fysieke oefeningen waarbij spelsituaties in een veilige sfeer worden geoefend. Dit gebeurt veelal in een schoolse setting, waarbij meestal alle leerlingen worden betrokken. Het bevorderen van sociale en emotionele competenties staat voorop. Dit ligt aan de basis van het voorkomen c.q. verminderen van problemen op het intrapersonlijke domein (hoe zien leerlingen zichzelf?) en het interpersoonlijke domein (hoe gaan leerlingen met elkaar om?).

'Spel is de koninklijke weg van het kind tot zelfbewustzijn'

Aanpak

Rots & Water bestaat uit klassikale lessen voor leerlingen. Het programma voor jonge kinderen wordt voornamelijk gegeven door leraren die de tweedaagse Basisschooltraining hebben gevolgd. Deze leidt op tot het verzorgen van training aan de groepen 1 t/m 6 in het primair onderwijs, met voor elk leerjaar tien specifieke lessen aangepast aan leeftijd en ontwikkelingsfase. Het programma is beschikbaar voor een hele klas. Wel dienen de leraren het aanbieden van de lesstof af te stemmen op het ontwikkelingsniveau van de leerlingen waarmee zij werken. Voor leerlingen met specifieke onder-

steuningsbehoeften is aangepaste lesstof beschikbaar, zoals bijvoorbeeld voor leerlingen met autisme, ADHD of met een verstandelijke of lichamelijke beperking.

Vier ontwikkelingsgebieden

Voor het stimuleren van de ontwikkeling op kleuterleeftijd spelen vier ontwikkelingsgebieden een hoofdrol: de motorische, de emotionele, de sociale en de cognitieve ontwikkeling. In het Rots & Waterprogramma komen alle vier gebieden aan bod. Hierbij is veel doen en bewegen in concrete situaties (niet abstract/theoretisch) van belang. Elke Rots & Waterles bevat daarom altijd drie ingrediënten - actie, oefening en spel - gevolgd door momenten van reflectie (innerlijke taal) en een kringgesprek. Taal is het voertuig van het denken. Daardoor kan iemand die zich beter in woorden uitdrukt ook beter tot zelfreflectie (innerlijke taal) komen en eigen handelingen, gevoelens en standpunten duiden.



Met een ballon tussen hun buik bewegen de kinderen zich door de zaal waarbij de een leidt en de ander volgt. Met deze oefening leren kinderen aan de hand van het thema leiden en volgen op een speelse manier samenwerken.

1. Motorische ontwikkeling

Kleuters willen veel bewegen en gaan van ongecontroleerde grote motoriek naar beheerste coördinatie. Lichaamsoriëntatie is noodzakelijk voor het ontwikkelen van ruimtelijk inzicht. Doen en leren zijn één, daarom moeten ouders en leerkrachten werkelijk actief met kleuters aan de slag om ze te laten leren. Geen kringgesprekken die een halfuur duren, maar veel spel, dingen ontdekken, samen zijn en samendoen. Spelenderwijs kunnen kleuters leren om een sterke, rustige basishouding te ontwikkelen. Oefeningen zoals 'sterk staan', huppelen, hinkelen, kikker- en kangoeroesprongen helpen hieraan mee.

2. De emotionele ontwikkeling

Vanaf drie jaar laat een peuter al zien dat hij zich houdt aan de sociaal-culturele regels voor het uiten van emoties. Deze zogenaamde 'display rules' vertonen culturele verschillen. Peuters en kleuters bezitten in dit opzicht al

'Relaties tussen kinderen worden zichtbaar in hun spelgedrag'

een vorm van sociale regulatie van emoties. Pas vanaf het zesde jaar blijken zij ook begrip te hebben van deze regels.

De kleuter leert al doende de basise-moties angst, verdriet, blijdschap en boosheid bij zichzelf en anderen herkennen en benoemen. Hoe voelt angst in je buik of blijheid in je borst? En kun je aan een ander zien of hij/zij boos, verdrietig of blij is? Kleuters leren zo dat emoties vaak een aantal vaste stadia doorlopen: moe, geïrriteerd, boos, bang, woedend, wild, onzeker, zenuwachtig, enzovoort. Ook hiermee kan worden gespeeld door emoties aan willekeurige acties of situaties te kop-

pelen. Hoe ziet een boze kip eruit? En een boze of juist verlegen leeuw? En een nerveuze giraffe?

Daarnaast ontwikkelen zich op kleuterleeftijd de complexere emoties schuld en schaamte. Beide staan aan de basis van de morele ontwikkeling en het internaliseren van normen en waarden.

3. De sociale ontwikkeling

Zonder inzicht in en gevoel voor sociale processen of inzicht in de impact van het eigen gedrag op anderen, kan een kind zich niet in een groep handhaven. Het zijn vooral de ontwikkeling van de sociaal-emotionele vaardigheden die belangrijk zijn in het proces van persoonlijke groei. Bij de ontwikkeling hiervan moet een balans worden gevonden tussen enerzijds het eigen belang en anderzijds dat van de ander en de groep.

Keuzes en vaardigheden die het eigenbelang behartigen, bijvoorbeeld grenzen leren stellen, worden benoemd met het element Rots. Op hun beurt worden vaardigheden die nodig zijn om samen te spelen, werken en leven aangeduid met het element Water. Beide elementen worden in allerlei speelse situaties geïntroduceerd, ervaren en benoemd. Een succesvolle uitvoering bijvoorbeeld van het spel 'Ballonnen buiken' is alleen mogelijk als beide leerlingen leren om samen te werken. Voor grenzen stellen geldt hetzelfde, zie de oefening 'Stop, raak mij niet aan'.

De leeromgeving van de kleuters wordt verrijkt door in de school R&W-posters, stickers en borden te plaatsen, plakken of hangen. Deze dragen bij aan een beter begrip en integratie van beide begrippen.

Vanaf een jaar of drie ziet men al dat peuters anderen troosten. Of juist pes-

ten. Dit gebeurt nog geheel vanuit het eigen perspectief. In de kleutertijd treden echter geleidelijk aan veranderingen op. Een kleuter beleeft de wereld nog grotendeels vanuit het egocentrisch perspectief en stelt zichzelf overal in het middelpunt. Ook als het gaat om gevoelens en gedachten van anderen, refereert een kleuter allereerst aan een eigen ervaring. Geleidelijk aan leert hij inzien dat het perspectief en de gevoelens van anderen kunnen verschillen van het eigen perspectief. Deze ontwikkeling is een basisvoorwaarde voor het kunnen inleven en het leren rekening houden met de gevoelens en wensen van de ander. Dit inlevingsvermogen staat aan de basis van het ontwikkelen van sociale vaardigheden. Het omgekeerde geldt eveneens: ook agressie en ander antisociaal gedrag worden gericht.

4. Cognitieve ontwikkeling

Op kleuterleeftijd is het denken nog niet helemaal logisch en systematisch, onder meer vanwege het egocentrisme en het gebrek aan perspectiefname. De kleuter ziet nog weinig oorzaak-gevolgverbanden en zo wel, dan stelt hij zichzelf hier in het middelpunt. De begrippen rots en water kunnen hier heel helpend zijn. In zijn eenvoud geldt dat een rotsactie pijn doet en een wateractie fijn is. Bij een conflict kunnen vier vragen worden gesteld: 1) wat is er gebeurd, 2) wat voor rotsacties heb je gezien, 3) wat voor wateracties heb je gezien, en 4) hoe had het anders gekund? Kinderen leren zo andere, meerdere gedragsalternatieven ontwikkelen en deze vervolgens met hulp van de groepsleerkracht inzetten.

Ouderparticipatie

Het is belangrijk dat ouders goed worden geïnformeerd over de training die de leerlingen op school krijgen. Leerlingen leren in de training immers



‘In zijn eenvoud doet een rotsactie pijn en is een wateractie fijn’

belangrijke sociale vaardigheden, regels, begrippen, normen en waarden. Het thuis oefenen versterkt de transfer van de school- naar de thuis-situatie. Ouderparticipatie kan verder plaatsvinden via het observeren of participeren in enkele lessen. Helemaal feest wordt het als de kleuters met de juf of meester een les aan de ouders mogen geven. Het is ook mogelijk om gezinstraining te volgen.

Regels en structuur

Alle kinderen, maar zeker kleuters, hebben baat bij structuur en duidelijke, eerlijke regels. Duidelijkheid leidt tot voorspelbaarheid en veiligheid, twee basisvoorwaarden voor verdere groei en ontwikkeling. Regels en structuur

Effectief

Wetenschappelijke onderzoek (Universiteit van Utrecht, Trimbos Instituut, Rutgers Stichting) toont aan dat Rots en Water een succesvolle, effectieve methodiek is. Leerlingen laten na het volgen van de interventie een betere ontwikkeling zien op zowel het interpersoonlijke domein (agressie en pesten, seksueel grens-

zijn nodig voor het creëren van een veilige (les)sfeer waarin kinderen zichzelf kunnen zijn en zich durven te ontwikkelen. Voor elk kind geldt verder dat goed onderwijs ook betekent: herhaling met een variatie. Juist in de herhaling ervaren kinderen dat zij vooruitgaan. Vooral bij jonge kinderen verdient de motorische ontwikkeling extra aandacht. Voor hen is spel de koninklijke weg tot zelfbewustzijn. Al spelenderwijs ontwikkelen zij zowel zelfvertrouwen als sociale vaardigheden. ●

auteursinformatie

Freerk Ykema is oprichter/directeur Rots & Water Instituut en auteur/presentator van het Rots & Waterprogramma. Meer informatie: www.rotsenwater.nl



overschrijdend gedrag) als het intrapersoonlijke domein (psychologisch welbevinden, seksuele autonomie, internaliserend gedrag). Ook is verbetering te zien op secundaire uitkomstmaten (zelfcontrole en emotieregulatie) ten opzichte van de leerlingen die de R&W-interventie niet hebben gehad.