

Zelfvertrouwen door Rots en Water-training op ONC Parkdreef

REGIO | 03 maart 2016 | [reageer](#) Door [ONC](#), Dichtbijmeeschrijver



Zelfvertrouwen door Rots en Water-training op ONC Parkdreef (Foto: ONC)

1 / 1



ZOETERMEER - De overgang van de basisschool naar de middelbare school is spannend. Niet alleen voor de achtstegroepers, maar ook voor hun ouders. Zal je kind het wel naar zijn zin hebben op de nieuwe school? Zal hij of zij snel kunnen wennen en nieuwe vrienden maken? Belangrijk is in ieder geval dat de leerling zich veilig, gerespecteerd en geaccepteerd voelt. Het ONC Parkdreef investeert hier veel in. Dit jaar is de school gestart met de training Rots en Water voor alle eersteklassers.

Rots en water

Ieder mens heeft zowel rots- als watereigenschappen in zich. Rots betekent kracht, voor jezelf opkomen, je eigen keuzes maken. Water betekent dat je open staat voor anderen. Dit heeft te maken met vriendschap, respect en communicatie. Doel van de training is het verbeteren van zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen en communicatieve en sociale vaardigheden. Door middel van oefeningen ervaren de leerlingen wanneer een rotshouding en wanneer een waterhouding het meest op zijn plek is.

Oefeningen

De training bestaat uit een groot aantal fysieke oefeningen waarin aspecten als (innerlijke) kracht en rust, lichaamshouding, vertrouwen in anderen en vertrouwen in eigen kunnen aan bod komen. Wilma Stam, zorgcoördinator op het ONC Parkdreef: "De leerlingen zijn in de training vooral lekker bezig. Ze leren bijvoorbeeld hoe hun lichaamshouding invloed heeft op hun gedachten en omgekeerd. Als je stevig staat, straalt je zelfvertrouwen uit. En als leerlingen merken dat dit werkt, groeit het zelfvertrouwen vanzelf." De leerlingen leren zo om te gaan met verschillende situaties. Bijvoorbeeld wanneer zij het ergens niet mee eens zijn of als er gepest wordt.

Hechte groep

De training wordt geleid door een Rots- en Watertrainer. Daarnaast is er een actieve rol voor de mentor weggelegd. "Door de intensieve samenwerking ontstaat een positief groepsklimaat", vertelt Stam. "Leerlingen leren elkaar en de mentor snel goed kennen. Er ontstaat een band waardoor iedereen elkaar in zijn of haar waarde laat. Dit werkt door in de rest van het schoolprogramma. We merken dat leerlingen niet alleen voor zichzelf opkomen, maar ook voor de ander. Dat is mooi om te zien!"

ONC Persoonlijk

Het ONC Parkdreef besteedt veel zorg aan de begeleiding van leerlingen. Er is studie- en huiswerkbegeleiding

voor de leerlingen die dit nodig hebben en speciaal opgeleide docenten helpen leerlingen die bijvoorbeeld dyslexie of faalangst hebben. De Rots en Water-training wordt aan alle eersteklassers aangeboden. Stam: "Zelfvertrouwen, respectvol communiceren, zelfbeheersing, dit zijn allemaal vaardigheden die iedereen in zijn leven nodig heeft. Met de Rots- en Watertraining geven wij onze leerlingen hiervoor een stevige basis."