



Welbevinden is een van de vier pijlers onder IKC De Brug. Kinderen leren en ontwikkelen zich het best als ze zich veilig en zelfverzekerd voelen. Daarom krijgen alle leerlingen Rots en Water-training, een methodiek die bijdraagt aan weerbaarheid, zelfvertrouwen en sociale vaardigheden.

In de training worden fysieke oefeningen en spellen afgewisseld met uitleg, zelfreflectie en kringgesprekken. Zo leren kinderen hun eigen grenzen en die van anderen herkennen en respecteren. De 'rots' staat voor weerbaarheid en zelfvertrouwen, 'water' draait om empathie, communicatie en aanpassingsvermogen.

Alle leerlingen van IKC De Brug krijgen jaarlijks zes basislessen Rots en Water van speciaal opgeleide trainers uit het eigen team. Ze helpen kinderen niet alleen met het aanleren van vaardigheden, maar zorgen er ook voor dat die aansluiten bij de dagelijkse praktijk in de klas. De trainers moeten goed kunnen observeren en snel inspelen op de signalen van leerlingen,

zowel verbaal als non-verbaal. Het is bij deze lessen extra belangrijk dat kinderen zich veilig voelen. De eigen groepsleerkracht is altijd aanwezig bij de lessen, zodat die weet wat er behandeld is en wat er speelt.

De Rots en Water methodiek komt ook regelmatig terug tijdens studiedagen. De trainers stemmen zo hun aanpak continu af met het team. Daardoor is de Rots en Water aanpak bekend in de hele school. 'We vinden het belangrijk dat iedereen dezelfde taal spreekt, zodat de lessen ook buiten de training om doorwerken in de klas en op het plein,' legt directeur Stefan de Jonge uit.

'Lekker in je vel op IKC De Brug'

Kinderen leren tijdens de lessen bijvoorbeeld hoe ze stevig kunnen staan, hun grenzen kunnen aangeven en kunnen focussen zonder afleiding. Ze ervaren hoe lichaamstaal en stem-

gebruik invloed hebben op hoe hun boodschap overkomt. Zeg je "stop" giechelend of met een stevige houding en sterke ogen? Dat maakt een wereld van verschil.

Naast de basislessen voor elke groep krijgen sommige kinderen extra ondersteuning, bijvoorbeeld als ze onzeker zijn of moeite hebben met sociale situaties. Dit gaat altijd in overleg met ouders. In kleine groepjes oefenen ze gedurende 10 lessen met specifieke vaardigheden. Ouders worden actief betrokken bij een van de lessen, waarin ze samen met hun kind ervaren wat er is geleerd. 'We krijgen van ouders terug dat ze Rots en Water een waardevolle aanvulling op ons programma vinden,' vertelt Stefan de Jonge.

De combinatie van zelfvertrouwen en sociale verbinding past bij de visie van het IKC. 'We willen dat kinderen zich veilig voelen en sterk in hun schoenen staan,' vult directeur De Jonge aan. 'Want pas als je goed in je vel zit, kun je optimaal leren en groeien.'

Rots en Water past helemaal bij de missie van Innerwaard: *ontwikkeling van kinderen in de breedste zin stimuleren, zodat ze kunnen omgaan met zichzelf, de ander en de wereld en zo zijn toegerust voor de wereld van nu en morgen.* Het gaat ons niet alleen om cognitieve vaardigheden, maar juist ook om persoonlijke groei.

Rots en Water raakt daarnaast Innerwaards kernwaarden: *vertrouwen, verbinding, verantwoordelijkheid en vakmanschap.* Kinderen leren zichzelf en de ander vertrouwen, communiceren met respect voor elkaar en verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen gedrag. De speciaal opgeleide trainers zijn vaardig in het begeleiden van deze ontwikkeling.

Door kinderen dit soort vaardigheden vroeg aan te leren, bereiden we ze voor op uitdagingen van nu en morgen. Precies wat we belangrijk vinden bij Innerwaard: kinderen niet alleen kennis bijbrengen, maar ze helpen zich breed te ontwikkelen.

Stefan de Jonge
Directeur IKC de Brug



Even kletsen met...



Tom Langebach

De rots staat voor jezelf opkomen en water voor beïnvloeden, door Rots en Water heb ik geleerd mijn grenzen aan te geven.

Jaimy Christ

Rots en Water helpt mij om rustig te worden als ik iets spannends moet doen, bijvoorbeeld een spreekbeurt houden. Ik doe dan mijn Rots en Wateroefening waardoor mijn ademhaling laag blijft.

Dano Paape

Rots en Water training heeft mij geholpen om goed gefocust te blijven. Dit oefenen we bijvoorbeeld door naar één punt te kijken en je niet te laten afleiden door de juf die rondgaat... Da's nog best een uitdaging!

Joy Alberti

Ik heb geleerd dat ik altijd mezelf mag zijn. Bijvoorbeeld door de fluistertunnel. We gaan elkaar dan complimenten toefluisteren op wat we vinden dat de ander goed kan.