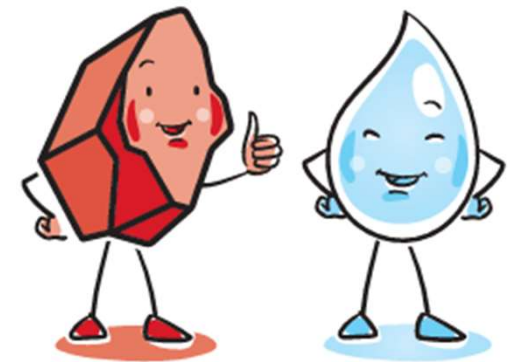


# ROTS EN WATER

Psycho-fysieke sociale vaardigheidstraining



# WAT IS ROTS EN WATER



Rots en Water is een **psycho-fysieke sociale vaardigheidstraining**

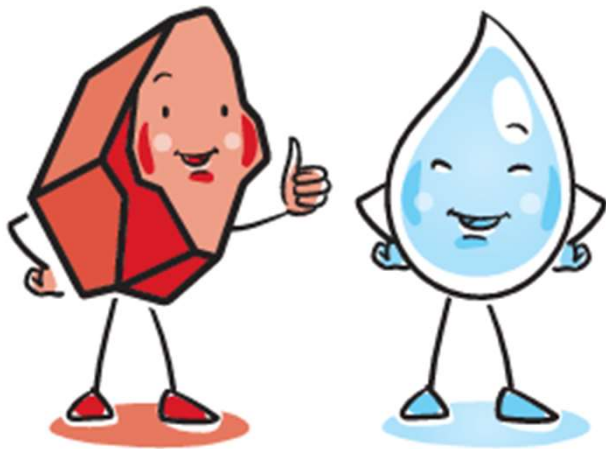
In deze training ontwikkelen kinderen **spelenderwijs/bewegenderwijs sociale vaardigheden** en komen ze tot **zelfbesef**, ontwikkelen ze **zelfvertrouwen** en leren zij zich in een **groep te bewegen en handhaven**.

De training is er op gericht om van jongs af aan een **sociaal veilig klimaat** te creëren.

De lessen scheppen een **veilige omgeving** waar kinderen met veel plezier en uitdaging kunnen leren over **hun lichaamshouding, hun gedrag, hun eigen kwaliteiten en die van anderen**.

Rots & Watertraining is een **internationaal** programma dat wereldwijd wordt ingezet door meer dan 60.000 trainers in 40 landen met momenteel 2,5 miljoen kinderen (2018).

# WAT IS ROTS EN WATER



## **ROTS - IK – AUTONOMIE**

de bewustwording eigen kracht, kwaliteiten, grenzen en mogelijkheden

= EIGEN WEERBAARHEID

## **WATER - IN RELATIE MET DE ANDEREN OM MIJ HEEN - VERBONDENHEID**

het vermogen om met andere mensen samen te spelen, te werken, te leven

= SOCIALE VAARDIGHEDEN

# SPELENDERWIJS = BEWEGENDERWIJS

VERTEL HET ME EN IK ZAL HET  
VERGETEN

SCHRIJF HET VOOR ME OP EN IK  
ZAL HET ONTHOUDEN

LAAT ME MEEDOEN EN IK ZAL HET  
BEGRIJPEN

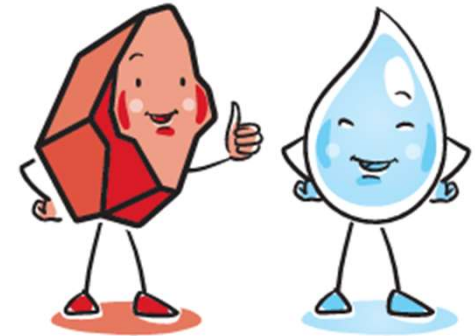
CONFUCIUS

**PSYCHO-FYSIEK** : door middel van fysieke oefening + creëren van een sterke fysieke basis → psychosociale vaardigheden aanleren

- Een bewegend kind is (bijna altijd) een gelukkig kind waarbij de zintuigen open staan om te leren en om zich te verbinden met anderen.
- Door samen te leren spelen en sporten met eerlijke, respectvolle regels wordt de basis gelegd om met andere mensen samen te kunnen werken en leven.

Momenten van **actie**, **reflectie** en **kringgesprekken** worden voortdurend met elkaar afgewisseld.

# INSTEELK ROTS EN WATER



Weerbaarheidstraining met meervoudige doelstellingen :

- ❖ Zowel **mentale als sociale vaardigheden** aanreiken
- ❖ **Fysiek-emotioneel** : leren door ervaren en doen
- ❖ **Verbaal-emotioneel** : leren door verwoorden en verbale uitwisseling

Problemen voorkomen en/of verminderen op :

- ❖ **Intra-persoonlijk domein** – hoe zien leerlingen zichzelf: mentaal welbevinden – seksuele autonomie, internaliserend gedrag, depressieve gevoelens.
- ❖ **Interpersoonlijk domein** – **Hoe gaan leerlingen met elkaar om** : verminderen of voorkomen van agressie, seksueel grensoverschrijdend gedrag, pesten en gepest worden.

# LESDOMEINEN

---

Gronden – centreren – focus

---

Ademkracht

---

Rots en Water kracht

---

Lichaamsbewustzijn

---

Emoties, empathie en jezelf laten zien

---

Rots en water – communicatie

---

Grenzen en omgaan met pesten

---

Voor jezelf en de ander opkomen

---

Samenwerken

---

Vertrouwen en eigen keuzes maken