

# Rots & Water



## Rots & Water\*

Op basisschool De Reigersberg besteden we in alle groepen één keer per week aandacht aan Rots en Water. Binnen de school is daartoe een doorgaande leerlijn Rots en Water ontwikkelend (groep 1 t/m 8). Het volledige team is getraind in het geven van Rots en water lessen.

Tijdens de lessen wordt steeds gestart vanuit een fysieke invalshoek waarmee mentale en sociale vaardigheden worden aangereikt en verworven. Actie wordt afgewisseld door momenten van zelfreflectie. De training geeft kinderen gereedschappen om voor zichzelf en voor anderen op te komen. De kinderen leren zich onafhankelijk op te stellen en eigen keuzes te maken (Rots). Daarnaast leren ze hoe ze met anderen samen werken, spelen en leven (Water).

De fundamenteën van een Rots en Watertraining zijn:

- zelfvertrouwen
- zelfreflectie
- zelfbeheersing



De onderwerpen die in een Rots en Watertraining uitvoerig aan bod komen zijn:

- stevig staan, rustig ademhalen en concentreren
- het herkennen en aangeven van grenzen
- en bewuste keuze maken en daar aan vast houden (de Rotswaardigheid)
- je verplaatsen in de ander, vriendschap en verbondenheid (de Waterwaardigheid)
- jezelf zijn in contact met anderen
- voor anderen opkomen
- concentratie en focus

Een zeer belangrijk, fundamenteel thema is het voorkomen van pesten (preventieve werking) en indien aanwezig, het aanpakken van pestgedrag in de klas en school. Rots en Water is een bewezen effectieve antipest methodiek.

Kijkt u eens naar de documentaire over Rots & Water op 2Doc door deze link te openen: [http://www.npo.nl/2doc/29-07-2014/VPWON\\_1192782](http://www.npo.nl/2doc/29-07-2014/VPWON_1192782)

*\*Rots & Water, een psychofysieke training voor jongens en meisjes voor basisonderwijs en voortgezet onderwijs, jeugdhulpverlening, jeugd detentie en GGZ. Rots & Water is een evidence based Nederlands programma, ontwikkeld door Freerk Ykema, dat momenteel wereldwijd wordt ingezet in de begeleiding van jongens en meisjes. Het programma kan worden beschouwd als een weerbaarheids - programma en anti-pestprogramma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogische perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid samen gaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden.*

[www.rotsenwater.nl](http://www.rotsenwater.nl)