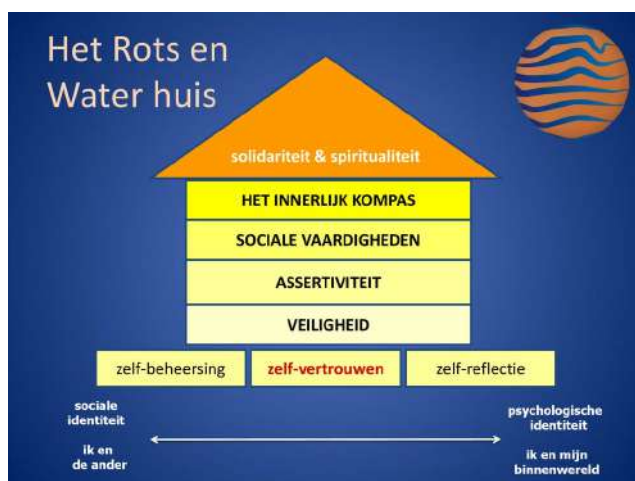


Wat is Rots en Water?

De Rots-en Watertraining is een psychofysieke training en richt zich op de ontwikkeling van sociale competenties, weerbaarheid en het voorkomen en aanpakken van pesten.

In de Rots- en Watertraining leren kinderen voor zichzelf op te komen, grenzen aan te geven en te reageren op andere kinderen. Zij leren dat het in sommige situaties goed is om voor jezelf op te komen (hard als een rots) en dat het in andere situaties handiger is om mee te bewegen (flexibel als water).

expertise
centrum **INNOORD**



Expertisecentrum Innoord
Breedveld 7
1025 PZ Amsterdam
e-mail: info@expertisecentrum.innoord.nl
www.expertisecentrum.innoord.nl

Directie:
Petra van den Tempel
e-mail: directie@expertisecentrum.innoord.nl
06-42782062

Onderwijsadviseur:
Tonnie van Laar
e-mail: directie@expertisecentrum.innoord.nl
06-42782061

Rots en Water training

Waar werken we aan in deze training?

Het doel van de training is het vergroten van communicatieve- en sociale vaardigheden, weerbaarheid en welbevinden en het voorkomen en/of verminderen van sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting en meeloopgedrag.

In de Rots- en Watertraining leren kinderen hoe omgaan met lastige situaties, eigen keuzes maken, voor zichzelf opkomen, grenzen aangeven en grenzen van anderen herkennen en deze respecteren.

Daarnaast krijgen zij inzicht in oorzaak-gevolgrelaties met betrekking tot het eigen handelen. Door hieraan te werken wordt gebouwd aan het zelfvertrouwen van de kinderen.

Hoe werken we hieraan?

De kinderen werken aan algemene en individuele doelen door middel van sport, spel en bewegen in de vorm van spelletjes en oefeningen.

Tijdens en na de oefeningen is er tijd om te praten en te reflecteren om de kinderen zich bewust te laten worden van hun ervaringen, gevoelens, kwaliteiten en valkuilen.

Ook worden er ademhalingsoefeningen gedaan en wordt er aandacht besteed aan lichaamshouding, oogcontact en stemgebruik.

Planning van de training

De training wordt gegeven in groepjes van vier tot acht leerlingen van één school en bestaat uit 8-10 bijeenkomsten van gemiddeld een uur. In overleg kan ook gekozen worden voor een individuele Rots & Watertraining.

Voorafgaand aan de training vindt er een intakegesprek met de ouders, leerling en leerkracht plaats om te komen tot de individuele leerdoelen van de leerling.

De ouders en leerkrachten ontvangen na elke bijeenkomst een e-mail waarin de hoofdlijnen van de les worden vermeld. Het doel van deze terugkoppeling is om ouders en leerkrachten op de hoogte te houden van wat er iedere week in de lessen wordt geleerd en geoefend, zodat het geleerde ook buiten de lessen besproken en geoefend kan worden.