

Rots en Water op de Ark

Rots en Water is een 'methode' waarin sociaal-emotionele vaardigheden en weerbaarheid van leerlingen individueel, maar ook van een groep als geheel, kan worden getraind. Kiezel en Druppel is hiervan de 'kleine' variant, speciaal voor kleuters, maar op school noemen we dit ook gewoon Rots en Water.



Rots en Water maakt gebruik van ervarend leren en lichamelijk georiënteerde oefeningen, spellen en opdrachten. Bewegen en doen dus! Hierdoor wordt het lichaamsbewustzijn, emotioneel- en zelfbewustzijn vergroot. Ook kunnen kinderen tijdens het oefenen gecoached worden op inzicht en ervaringen in hun reacties op gedrag van anderen. Tijdens de training krijgen kinderen de mogelijkheid om te ervaren wat het inhoudt om sociaal en mentaal sterk te zijn en om vertrouwen te hebben in jezelf en in anderen. De training geeft kinderen gereedschappen om voor zichzelf en voor anderen op te komen.

De fundamenten van een Rots en Watertraining zijn: zelfvertrouwen, zelfreflectie en zelfbeheersing. Een Rots en Watertraining scheidt een veilige omgeving waar kinderen met plezier en uitdaging kunnen leren over hun gedrag en de principes van een goede houding. De oefeningen en spelletjes binnen Rots en Water zijn laagdrempelig en speels. Kinderen leren wat sterk en bewust sociaal gedrag is. Ze leren op zichzelf te vertrouwen en hun energie op een positieve manier te gebruiken. De onderwerpen die in een Rots en Watertraining (en Kiezen en Druppel) uitvoerig aan bod komen zijn bijvoorbeeld:

- Stevig staan, rustig ademen en concentreren (Rots).
- Het herkennen en aangeven van grenzen van jezelf en anderen, voor jezelf en voor anderen opkomen.
- Een bewuste keuze maken en daar aan vast houden (Rots).
- Je verplaatsen in de ander, vriendschap en verbondenheid (de Waterkwaliteit).
- Jezelf zijn in contact met anderen.

Veel informatie in deze tekst; een beetje een algemeen en inhoudelijk verhaal. Mochten jullie nog vragen hebben; ik hoor ze graag! En dan hieronder de ietwat makkelijkere uitleg...



Sportieve groet,

Niek Tammer

Vakleerkracht Bewegingsonderwijs BS de Ark
Rots en Water-trainer

Rots en Water op de Ark (meer in Jip en Janneke-/ kindertaal)

Bij Rots en Water gaan we er van uit dat iedereen in het dagelijks leven soms Rots is, en soms Water is. Leerlingen, maar ook juffen en meesters, opa's en oma's, ouders, broertjes en zusjes en bijvoorbeeld de Koning en Koningin.



Rots staat voor alles wat met jezelf te maken heeft: eigen keuzes maken, ergens voor durven staan, voor jezelf opkomen, eigen kracht en kwaliteiten kennen, enzovoorts.

Water staat voor 'samen': vriendschap, behulpzaamheid, inleven in de ander, samenwerken, en ga zo maar door.

Het is fijn als je zowel Rots-'gedrag' als Water-'gedrag' steeds op het juiste moment weet in te zetten. Maar dat lukt niet altijd. Zowel Rots en Water kun je soms op het verkeerde moment inzetten, en/of heeft ook een negatieve kant. Voordringen in de rij bij de bakker zou je kunnen omschrijven als teveel Rots (of te weinig Water). Of andersom; als iedereen bij je voordringt bij de slager terwijl jij aan de beurt bent, is dat te weinig Rots (of teveel Water).

In de Rots en Water-training gaan we er van uit dat kinderen soms wat meer Rots mogen zijn, of soms wat meer Water mogen zijn, en hier gaan we aan werken. Dit gaan we oefenen/ proberen/ trainen aan de hand van veel verschillende soorten opdrachten, spelletjes en oefeningen.

Na de periode Rots en Water (6-8 keer) evalueer met de kinderen. Ook bespreek ik de training kort met de leerkracht en/of Intern Begeleider en schrijf 1-2 zinnen in het dossier. Soms moet de training even 'landen', niet altijd is 'resultaat' direct zichtbaar of te benoemen, zoals je bijvoorbeeld wel bij zwemles ziet. Maar in alle gevallen nemen kinderen wel iets mee waar ze nu of later iets aan hebben. Rots en Water is leerzaam én leuk!

Mochten jullie nog vragen hebben; ik hoor ze graag! En dan hieronder de ietwat makkelijkere uitleg...

Sportieve groet,

Niek Tammer

Vakleerkracht Bewegingsonderwijs BS de Ark
Rots en Water-trainer