

Voortgezet onderwijs

Training: Rots & Water

Voor wie?

Rots & Water is een psycho fysieke training, de leerlingen gaan door middel van actieve opdrachten aan de slag met sociale vaardigheden. De focus ligt op het ontwikkelen van de sociale weerbaarheid. De leerlingen leren de krachten en zwakke punten van de Rots- en Waterhouding.

De Rotshouding leert je op jezelf te vertrouwen en je eigen weg te durven kiezen, dit kan je helpen om te gaan met bijvoorbeeld groepsdruk.

De Waterhouding leert je luisteren naar de mening van andere mensen. Bij deze houding gaat het vooral over vriendschap, samenwerken en met elkaar praten.

De training is geschikt voor verschillende type leerlingen:

- De leerling die te nadrukkelijk voor zichzelf opkomt en daarbij de belangen van een ander uit het oog verliest.
- De leerling die het moeilijk vindt om samen te werken.
- De leerling die het moeilijk vindt om op een goede manier voor zichzelf op te komen.
- De leerling die altijd rekening houdt met de ander maar zichzelf daarbij vergeet.

Welke thema's staan er centraal?

- Sterk staan
- Ademkracht
- Mentale kracht
- Lichaamstaal
- Grenzen aanvoelen en grenzen aangeven
- Zelfbeheersing
- Zelfverdediging
- Pesten en gepest worden
- Groepsdruk
- Zelfvertrouwen

Achtergrondinformatie

Rots & Water is het initiatief van gymleraar en remedial teacher Freerk Ykema.

Rots & Water is een psycho fysiek programma, dat betekent dat de kinderen leren door te bewegen. Met deze reden wordt de training in een gymzaal gegeven.

Het programma helpt leerlingen om te ontdekken wat hun kwaliteiten zijn in het omgaan met anderen. Zo leren zij zich te beheersen, te uiten, anderen met respect te benaderen en begrip te hebben voor zichzelf en anderen.

Rots & Water richt zich op de fundamentele basisbehoeftes van het kind (veiligheid, liefde, sociale contacten, respect, zelfverwezenlijking) en de daarmee samenhangende basisvaardigheden om die behoeftes te kunnen verwezenlijken.

Het Rots en Waterprogramma is opgebouwd a.d.h.v. drie bouwstenen: zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfvertrouwen.

Deze drie thema's komen gedurende de training ook aanbod. Leerlingen leren zich te gronden/centreren waardoor zij zich beter kunnen beheersen en hun energie meer kunnen doseren.

Met meer rust in het hoofd en in het lijf is het makkelijker om een welbewuste keuzes te maken tussen een confronterende (rots actie) en verbindende (water actie). Hierna volgt een moment van zelfreflectie. Actie, reflectie en kringgesprekken staan gedurende de training constant centraal en wisselen elkaar af.

De training toont dat een psycho fysieke ontwikkelingsweg (samen met thema's als ademkracht, lichaamstaal, communicatie- en confrontatie vaardigheden) een kind kan ondersteunen in het maken van eigen keuzes en het vergoten van zelfstandigheid en autonomie.

Wat kun je verwachten?

Kennismaking: Voor de start van de training vinden we het fijn om met elkaar kennis te maken. Graag sluiten we aan bij de voorkeur van ouder(s)/verzorger(s) voor het voeren van het kennismakingsgesprek. Dit kan d.m.v. een gesprek op locatie, digitaal (via videobellen) of telefonisch.

Tijdens de kennismaking geven we graag meer uitleg over de training, is er ruimte voor vragen en staan we stil bij de eigen motivatie en leerdoelen van de leerling.

Afronding: Na de training delen we een eindevaluatie en is er de optie om in een eindgesprek terug te kijken op de training. We bespreken in dit gesprek wat de training heeft opgeleverd en welke oefeningen thuis en op school (als vervolg) ingezet kunnen worden.

Duur en locatie?

- De training bestaat uit acht bijeenkomsten.
- De trainingen worden aangeboden op de eigen school of een andere VO school. De exacte locatie hoor je tijdens het aanmeldingsgesprek.

*De training op de school van de leerling, vindt in overleg met de school tijdens of na schooltijd plaats.

**De training op een andere VO school, vindt na schooltijd plaats. De locatie van de training wordt bekend gemaakt tijdens het kennismakingsgesprek.