

Rots en Water

Psychofysieke Sociale Competentie training

“Rots en Water zit in ons DNA, het maakt onderdeel uit van de visie van de school. De eenvoud van duiding zoals ‘een beetje meer water’ is sprekend en tekenend voor de omgang met elkaar op school.”
Directeur Rots en Water school, 2024

SOCIALE EN EMOTIONELE VAARDIGHEDEN

Bouwstenen

Zelfreflectie

- Reflecteren op eigen gedrag
- Inzicht krijgen in de eigen reactiepatronen en keuzes die in een bepaalde situatie kunnen worden gemaakt
- Het stimuleren van de ontwikkeling van zelfinzicht

Zelfbeheersing en emotieregulatie

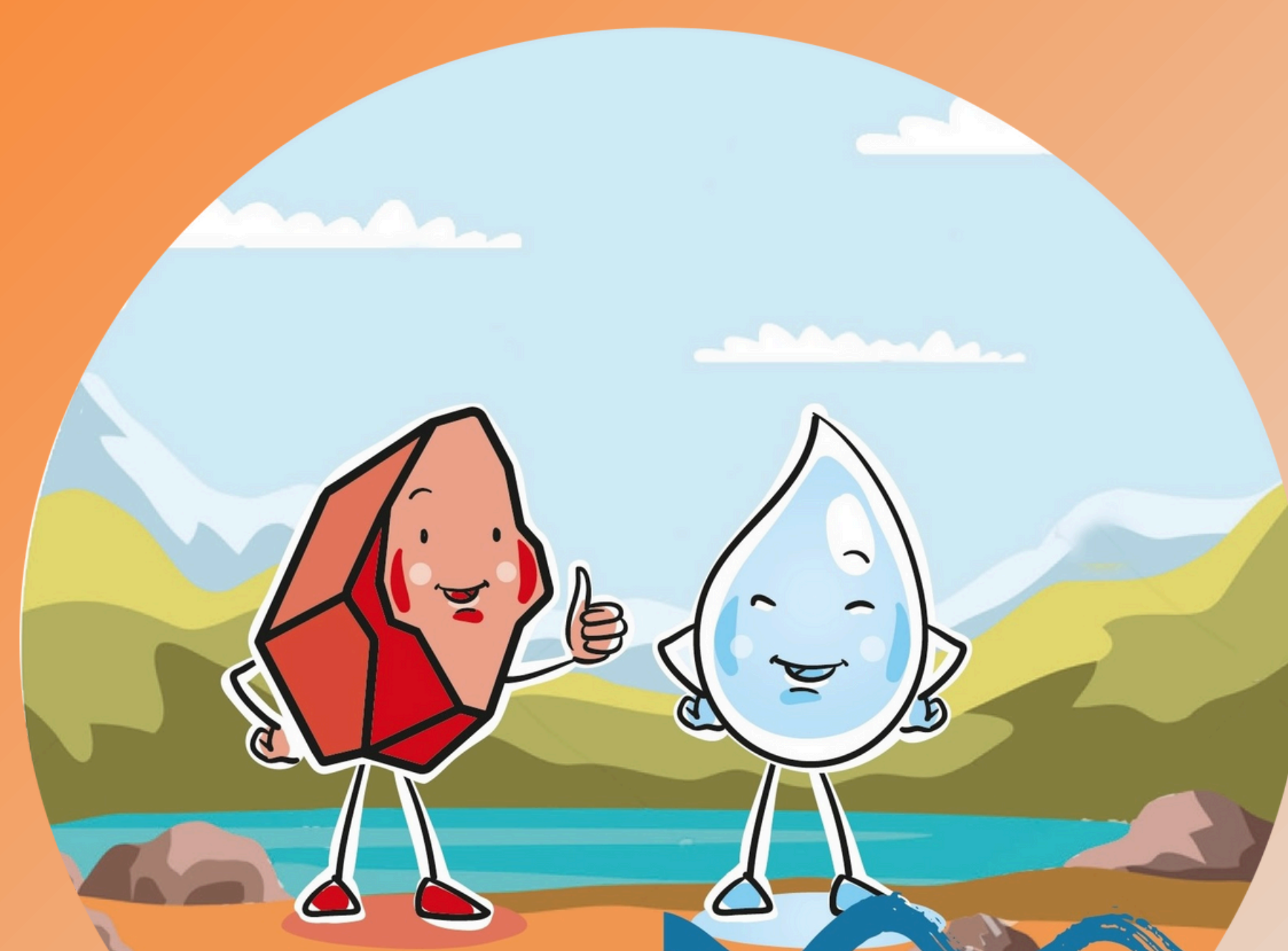
- In staat zijn om rustig te blijven en weer te worden in verschillende (stressvolle) situaties
- Impulscontrole
- Leren omgaan met, en uiten van emoties

Zelfvertrouwen

- Vertrouwen op eigen kracht en mogelijkheden
- Uitdagingen en lastige situaties aan durven gaan
- Veerkracht tonen bij tegenslagen
- Jezelf de moeite waard vinden

Rots en Water concept

ROTS	WATER
Ik ben sterk	Ik ben sterk
Ik kan voor mezelf opkomen	Ik kan vrienden maken en houden
Ik kan mijn eigen keuzes maken	Wij zorgen goed voor elkaar



Thema's

Tijdens de lessen wordt gewerkt aan het verbeteren van de sociale competenties (kennis, vaardigheden en attitudes) op het gebied van:

- Sociaal handelen (sociale situaties)
- Grenzen (herkennen, respecteren en stellen)
- Pesten

Voor kinderen van 13 jaar en ouder komt daarbij:

- Groepsdruk
- Social Media
- (Seksueel) Grensoverschrijdend gedrag

AANPAK

De psychofysieke benadering

Psychofysiek werken betekent dat via fysieke oefening en (rollen)spelen afgewisseld met momenten van zelf-reflectie, kringgesprekken en psycho-educatie sociaal emotionele competenties worden aangeleerd. In elke les worden deze elementen voortdurend met elkaar afgewisseld en gecompleteerd door het maken van verwerkingsopdrachten om de transfer (overgang) van de oefensituatie naar de dagelijkse praktijk te versterken. In R&W nemen de volgende twee deelgebieden een belangrijke plaats in: de fysiek-emotionele ontwikkeling en de verbaal-emotionele ontwikkeling. Beide ontwikkelingswegen worden in de psychofysieke methodiek samengevoegd tot één geheel en versterken elkaar, het is fysiek in combinatie met elementen van psycho-educatie en reflectie.

Intrapersoonlijk

- ↑ Psychologisch welbevinden
- ↑ Seksuele autonomie
- ↓ Internaliserend gedrag
- ↓ Depressieve gevoelens

DOELSTELLING

Het bevorderen van sociale en emotionele competenties en het verminderen van problemen op het intrapersoonlijke domein en het interpersoonlijk domein

Interpersoonlijk

- ↓ Aggressie
- ↓ Grensoverschrijdend gedrag
- ↓ Pesten
- ↓ Gepest worden

DOELGROEP

Rots en Water richt zich op leerlingen in het primair onderwijs (PO), zowel regulier als het speciaal basisonderwijs ((S)BO). Het voortgezet (speciaal) onderwijs (V(S)O) en middelbaar beroepsonderwijs (MBO). Daarbij is het voor de leerkracht mogelijk om na de driedaagse basistraining Rots en Water specialisatietrainingen te volgen om leerlingen met specifieke ondersteuningsbehoeften aanvullend te kunnen ondersteunen.

Uitvoerders

De lessen worden voornamelijk gegeven door de eigen groepsleerkracht of gymnastiekdocent. Andere mogelijkheden zijn de mentor, vakleerkracht bewegingsonderwijs, intern begeleider, of een andere (bevoegde) leraar of externe trainer, die de driedaagse Rots en Water basistraining heeft gevolgd. De Rots en Water trainingen worden op HBO werk- en denkniveau gegeven. Voor de uitvoerders geldt dat ze alleen binnen de pedagogische setting waarvoor ze zijn opgeleid de Rots en Water lessen mogen geven.

In de training wordt gewerkt aan de volgende competenties:

- In staat zijn leerlingen door de Rots en Water lessen te ondersteunen in hun sociaal-emotionele ontwikkeling;
- Kennis hebben van opbouw en inhoud van de lessenserie voor leerlingen;
- Inzicht hebben in de basisprincipes van het R&W programma, zoals de drie bouwstenen, vier rode draden en het principe van psychofysiek werken;
- De oefenvormen die aan leerlingen worden aangeboden zelf kunnen uitvoeren en voordoen;
- In staat zijn uitgevoerde werkvormen te evalueren en duiden met de groep leerlingen;
- In staat zijn om werkvormen aan te passen aan de leeftijd en zo nodig de specifieke leer- of ontwikkelingsbehoeften van leerlingen;
- In staat zijn om adequaat te kunnen reageren op verschillende reacties van leerlingen op bepaalde oefeningen door het toepassen van de R&W taal;
- Inzicht hebben in het eigen functioneren om een positieve onderwijsrelatie te creëren.

Naast het Rots en Water concept zijn er nog 3 andere rode draden binnen de psychofysieke benadering:

- Leren ‘gronden’ (stevig en ontspannen staan/zitten), centreren (adem in de buik) en focus/ concentreren (richten van de aandacht).
- Ontwikkeling van lichaamsbewustzijn, waarmee meer inzicht wordt verkregen in de eigen emoties en regulatie daarvan (emotioneel bewustzijn), wat kansen biedt voor de ontwikkeling van meer zelfbewustzijn en het vermogen tot zelfregulatie (De Gouden Driehoek genoemd).
- Ontwikkeling van fysieke communicatievormen, die de ontwikkeling van meer verbale vormen van communicatie initiëren en kunnen ondersteunen.



Rots en Water

Psychofysieke Sociale Competentie training

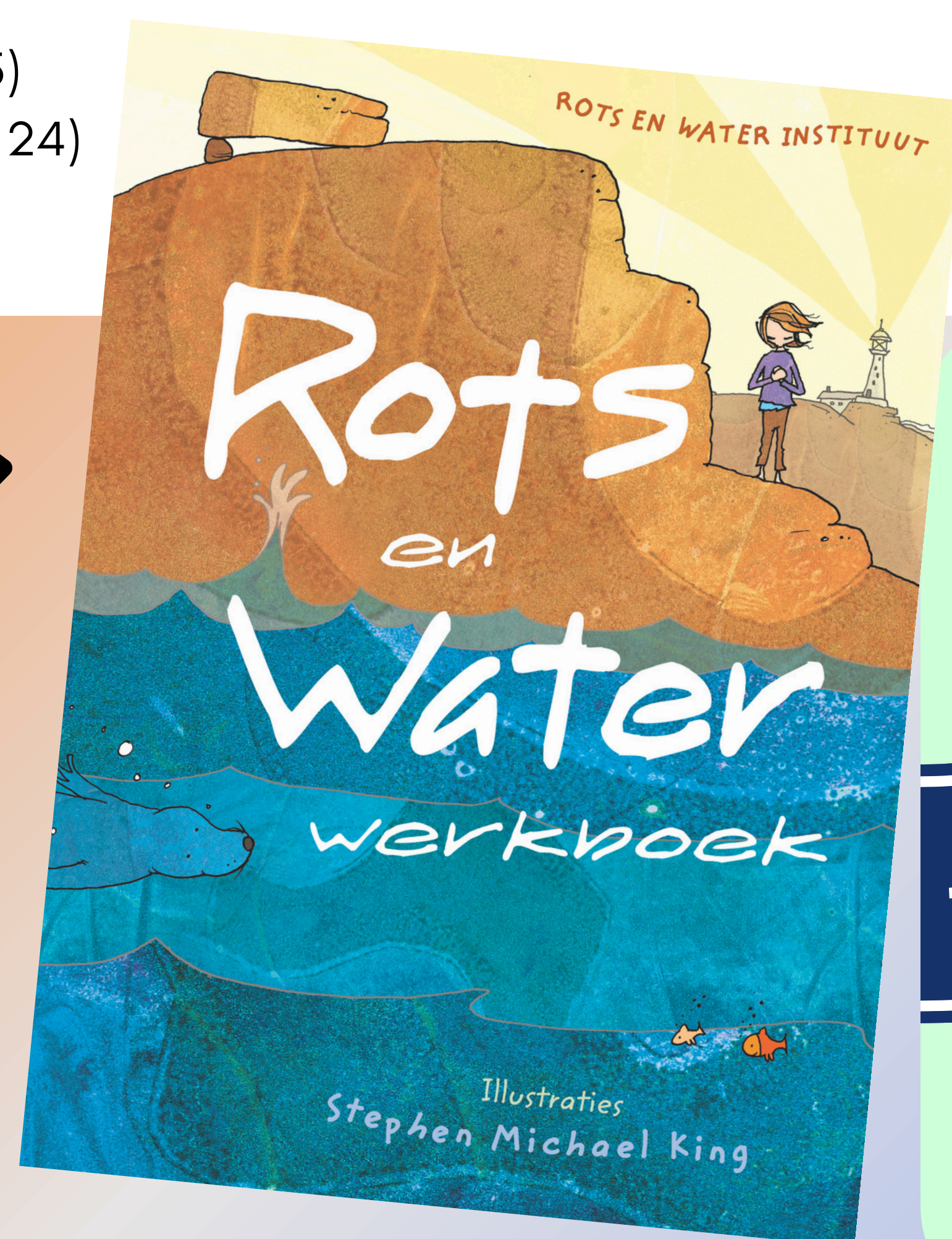
“Rots en Water kan mij helpen als ik boos ben of verdrietig, maar ook als ik probeer vrienden te maken”
Nina, 11 jaar, groep 7



Materialen

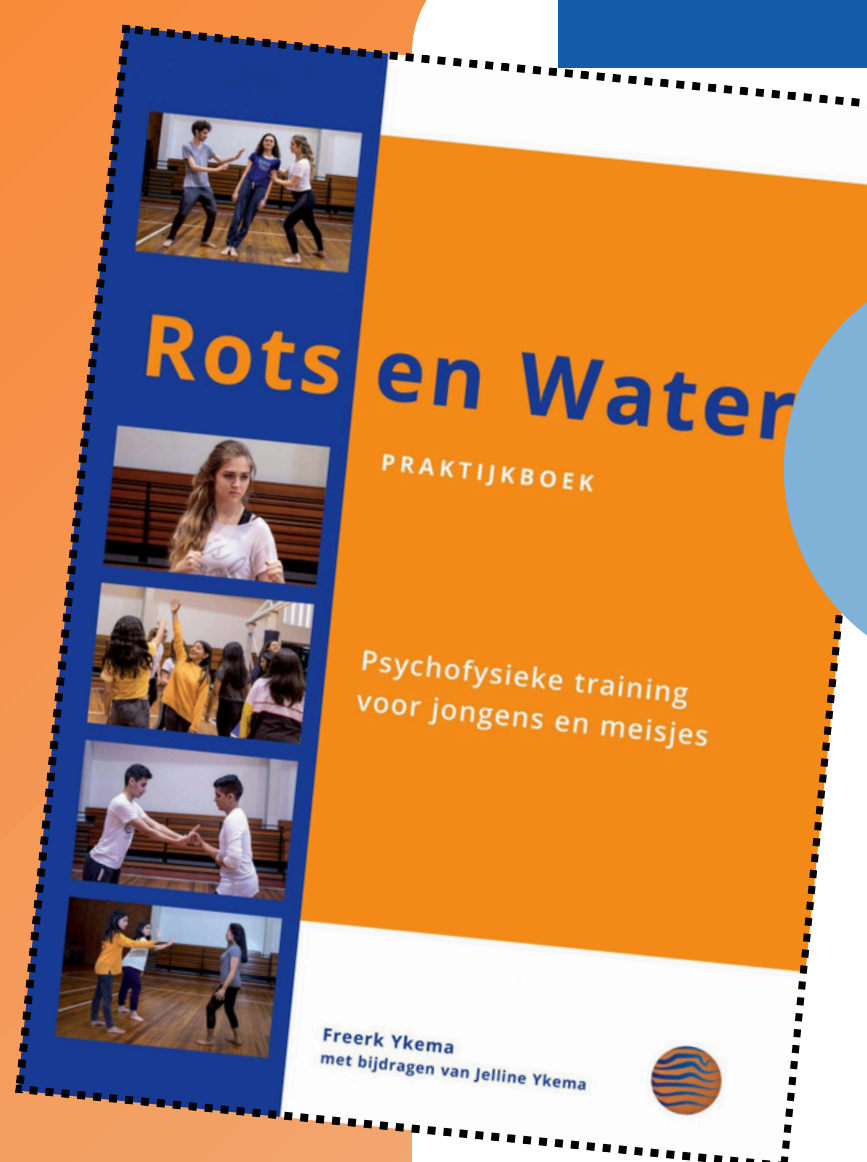
Alle trainers die de training met succes afronden ontvangen een handleiding en videomateriaal om met de Rots en Water lessen aan de slag te gaan. Naast het cursusmateriaal zijn er nog verschillende ondersteunende materialen:

- Postersets (VO en PO)
- Stootkussens en Targets
- Sleutelhangers
- Vloerstickers en borden
- Rots en Water Poloshirts
- Leerlingboekje deel 1 (les 1 t/m 15)
- Leerlingboekje deel 2 (les 16 t/m 24)
- Werkboekje PO (thematisch)
- Informatie ouderavond (Powerpoint en toelichting)
- Leerlingcertificaten
- Rots en Water armbandjes
- Digitale leeromgeving (nog in ontwikkeling)



Trainingen

Basistraining



De 1-daagse introductie training (EDIT) is bedoeld om het hele team te introduceren aan de werkwijze en doelstellingen van het programma. Het is tevens de beste en snelste manier om het programma schoolbreed in te voeren en reeds functionerende Rots en Water trainers binnen de school of organisatie te steunen. Het hele team ervaart hiermee het programma en wat het met je doet. Tevens spreekt het hele team hierna dezelfde Rots en Water taal en kunnen ze de taal gebruiken binnen de school of organisatie.

EDIT

Basisschool groep 1 t/m 6



Al spelenderwijs leren kinderen in groep 1 t/m 6 van de Basisschool met elkaar samen te spelen en samen te werken. Juist door de ontwikkeling van positieve, sociale competenties wordt een belangrijke basis gelegd voor een positief leer- en speel klimaat. Het boek 'Rots en Water Basisschool' richt zich op de leerlingen van groep 1 t/m 6. Het bevat 204 oefeningen en spelen die per groep in eenvoudig uitgeschreven lessenplannen zijn ingedeeld zodat die begrijpelijk en bruikbaar worden voor de groepsleerkracht.

Het is voor een trainer mogelijk om na de driedaagse R&W basistraining ook specialisatietrainingen te volgen om leerlingen met specifieke ondersteuningsbehoeften aanvullend te kunnen ondersteunen:

- Autismespectrumstoornissen (ASS)
- Focus op Meisjes en Vrouwen (FOM)
- Psychosociaal trauma en rouwervaring
- (Meervoudige) fysieke beperkingen
- Verstandelijke beperking
- Gezinstraining

De specialisatietrainingen zijn bedoeld voor professionals en mogen na afloop alleen worden ingezet binnen de setting waarin de trainer is opgeleid.

Voor meer informatie over alle trainingen: www.rotsenwater.nl

Specialisaties

