Rots en Water lessen

Op school bieden we al enkele jaren schoolbreed Rots en Water lessen aan. Op dit moment zijn er op school vijf personen die een twee- of driedaagse training gevolgd hebben. Daarnaast hebben alle leerkrachten samen een teamtraining gehad, zodat iedereen nu lessen mag geven.

Waarom vinden we "Rots en Water" belangrijk?

Met de weerbaarheidstraining Rots en Water leer je wanneer je voor jezelf moet opkomen en wanneer je je maar beter ergens bij kunt neerleggen. Het is niet altijd makkelijk je eigen grenzen aan te geven en die van anderen te respecteren. De Rots en Watertraining leert je soms hard zijn als een rots en soms zacht als water.

De training is geschikt voor alle kinderen. De kinderen leren letterlijk en figuurlijk stevig op hun voeten te staan, zowel in mentaal als in fysiek opzicht. Zo bouw je aan zelfvertrouwen en kun je beter omgaan met lastige situaties en betere keuzes maken.

Rots en Water gaat ook over zelfbeheersing, je leert o.a. woede en boosheid te beheersen.
Je denkt na over wat je wel en niet wilt en leert hoe je dat duidelijk kunt maken. Ook leer je de grenzen van anderen te respecteren. Kortom heel handig om op een prettige manier samen te kunnen spelen en/of samenwerken. En….. heel erg "Dalton"!

Hoe doen we dat?

Door vooral veel te doen. We gaan lekker aan de slag met veel fysieke oefeningen.
Ook praat je met de andere jongens of meiden in je groep, denk je na over je eigen opstelling en leer je wat jouw sterke en minder sterke punten zijn. We oefenen met ademhaling en besteden aandacht aan lichaamshouding, oogcontact en stemgebruik.

In groep 1/2 worden gedurende het schooljaar wekelijks lessen gegeven. Vanaf groep 3 geven we zes lessen per jaar. Wanneer de lessen gaan starten krijgt u daar van de leerkracht een brief over.