Welkom op de ouderavond!

ROTS & WATER

Heiloo, 20 januari 2016

Mary van Doorn
Rots en Water trainer
HVO-leerkracht obs Meander

Programma Rots & Water

- 20.10 – 20.30 Opening: Wie ben ik? Wat doe ik?
- 20.10 – 20.30 Theorie Rots en Water (Passief)
- 20.30 – 20.40 Tijd voor vragen
- 20.40 – 20.55 Stukje film uit R&W documentaire
- 20.55 – 21.15 Oefeningen uit het Rots en Water programma (Actief)
- 21.15 – 21.25 Tijd voor vragen
- 21.25 – 21.30 Afsluiting

Rots & Water Instituut NL

Gadaku Instituut

HVO

Onderwijs en opvoeding
in humanistisch perspectief

Brainstorm

ROTS

WATER

ROTS

- Zelfvertrouwen
- Doelgericht
- Denken aan jezelf
- Zelfbeheersing
- Weten wat je wilt
- Staan voor je mening
- Durven & Doen

WATER

- Aardig zijn
- Hulpvaardig
- Denken aan een ander
- Contact maken
- Creatief zijn
- Flexibel
- Luisteren

Rots en Water

- sociale competentietraining voor jongens en meisjes

de Rotskwaliteit

weten wie je bent
weten wat je wilt
weten wat je doet

de Waterkwaliteit

vriendschap
verbondenheid
communicatie

Waarom Rots en Water

- kinderen van deze tijd worden veel gestimuleerd zich cognitief te ontwikkelen
- dit beperkt de mogelijkheid om de kracht en de energie van het eigen lichaam te leren kennen en deze op de juiste manier in te zetten
- hierdoor kan een kind minder weerbaar worden

Dit kan leiden tot:

- snel bedreigd voelen
- instinctieve reacties (fight or flight)
- minder zelfbeheersing
- .....

Waarom Rots en Water

Gevolgen hiervan kunnen zijn:

concentratieproblemen
explosiviteit
pesten
onzekerheid
agressie
depressie
faalangst
eenzaamheid
.....

Wat is Rots en Water

- Psycho-fysieke didactiek

Rots en Water maakt gebruik van ervarend leren en lichamelijk georiënteerde oefeningen met als doel het ontwikkelen van sociale competentie en fysieke en mentale weerbaarheid

- Sociale competentie

Rots en Water maakt kinderen ervan bewust welke houding zij aannemen in een situatie, welke mogelijkheden er nog meer zijn en welke actie het meest effectief is

Meer dan een weerbaarheidstraining:
- niet alleen werken aan lichamelijke weerbaarheid
- sociale en mentale vaardigheden
- het ontdekken van talenten van jezelf en anderen
- de ontwikkeling van fysieke communicatie vormen

Psychofysieke didactiek

- Fysiek
- Plezier
- Ondersteund door groepsgesprekken
- Zelfreflectie
- Waarom ?
  Energie beheersen, energie te richten
- Verbale communicatievaardigheden

Wat is Rots en Water

- De Rotskwaliteit

De Rotskwaliteit staat voor het bewustzijn van de eigen mogelijkheden en persoonlijke levensweg. Deze ervaart en accepteert de taken en verantwoordelijkheden die dit met zich meebrengt en is zich bewust van zinvolheid en roeping.

Wat is Rots en Water

- De Waterkwaliteit

De Waterkwaliteit staat voor het inzicht en de ervaring dat een mens in de vervulling van zijn levensweg de andere mens diep in beider hart ontmoet. Dat wezenlijke grenzen tussen mensen niet werkelijk bestaan en dat dit diepe gevoel van verbondenheid de vanzelfsprekendheid van werkelijke communicatie in zich draagt.

Hoe werkt Rots en Water

Rots en Water is gebaseerd op

drie fundamenten

zelfbeheersing

zelfvertrouwen

zelfreflectie

vijf basisprincipes

veiligheid

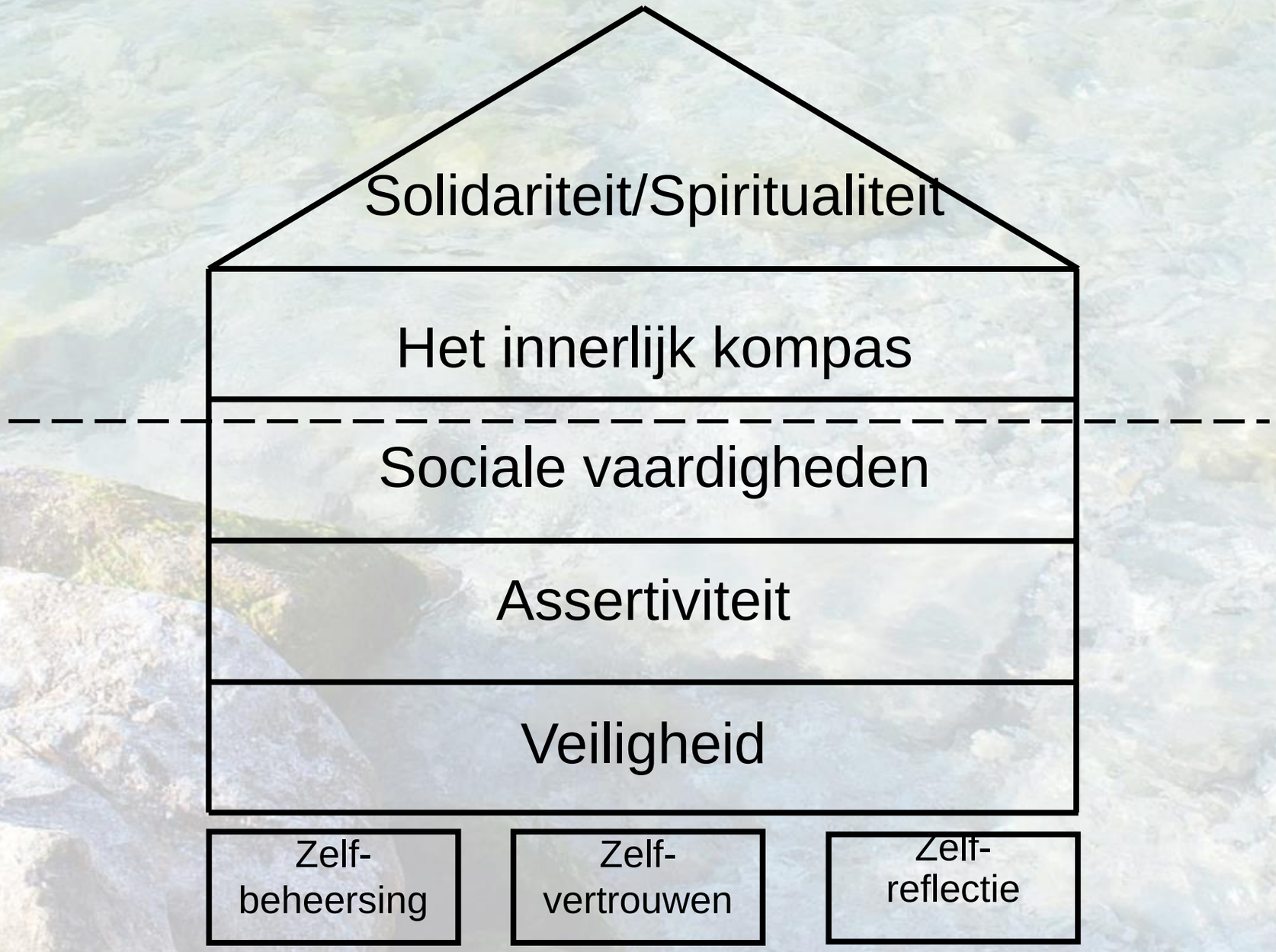
assertiviteit

solidariteit

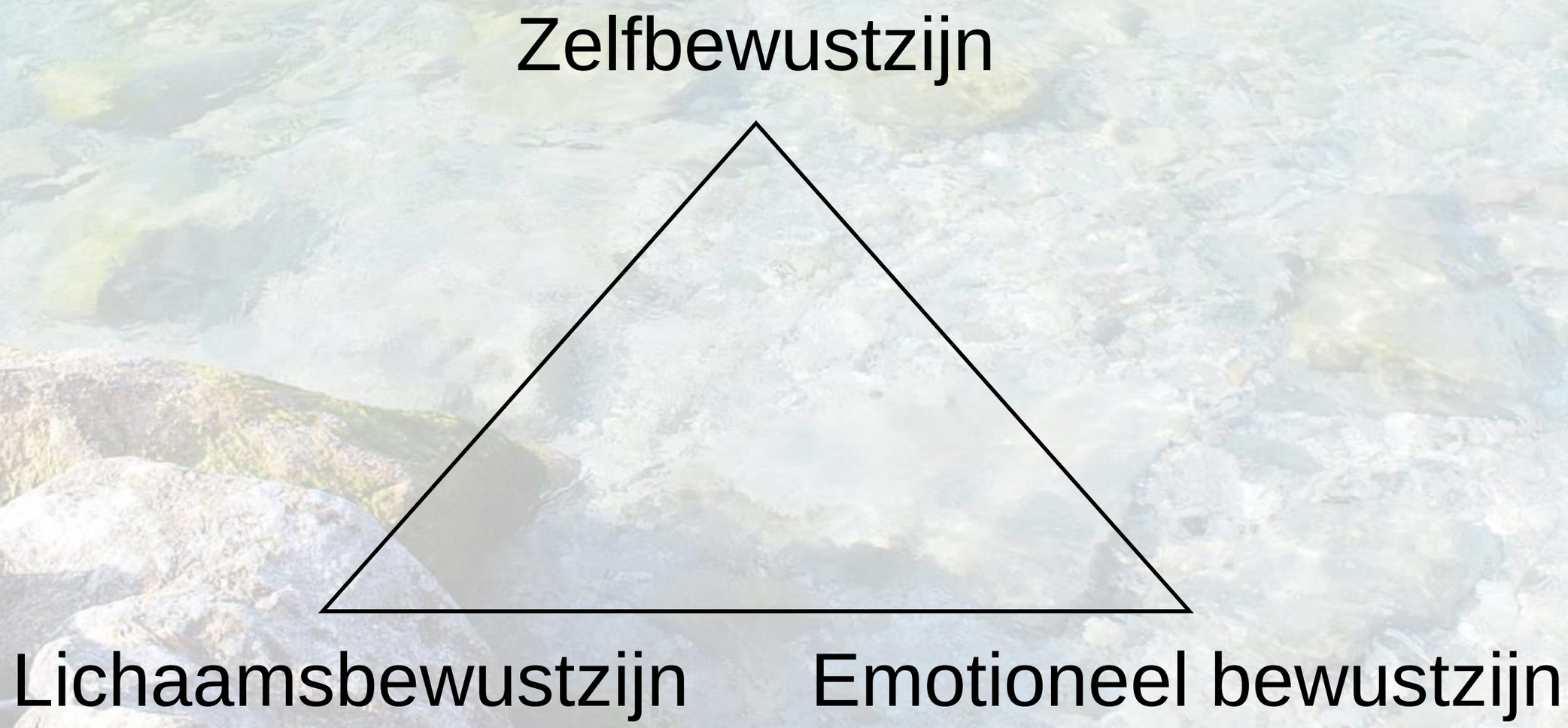
het innerlijk kompas

solidariteit/spiritualiteit

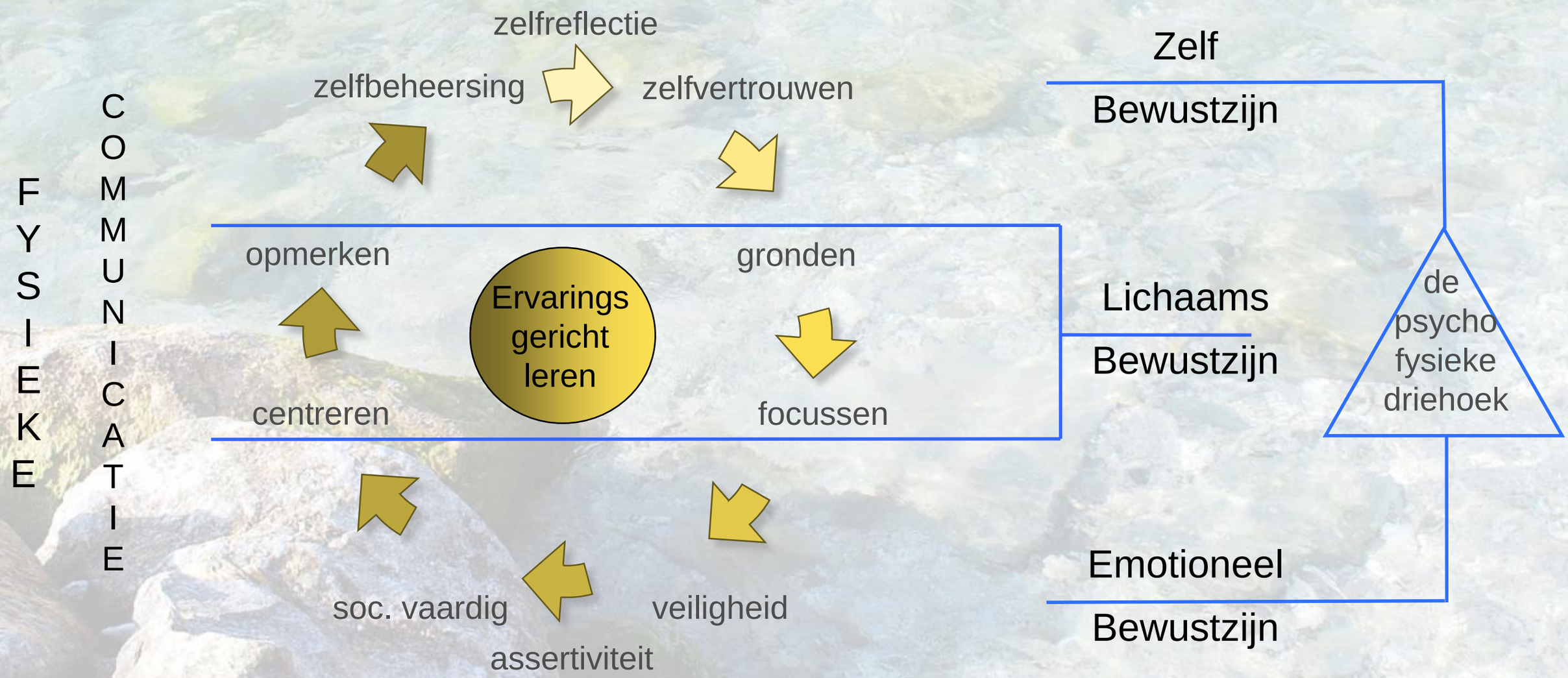
Het Rots en Waterhuis



De psycho-fysieke driehoek



Een Rots en Waterproces



Doelstelling Rots en Water

- Rots en Water helpt kinderen hun gedragsrepertoire uit te breiden.

Kinderen leren:

- te vertrouwen op hun lichaam en kwaliteiten
- te vertrouwen op hun emotie en intuïtie
- te kiezen vanuit kracht
- open te staan voor verandering
- vast te houden aan hun dromen, normen en overtuigingen

Doelstelling Rots en Water

- Concreet betekent dit dat kinderen gaan nadenken over:

- vertrouwen in zichzelf en anderen
- hun rol in contact met anderen
- het effect van hun eigen gedrag
- hun houding en lichaamstaal
- andere manieren om te reageren

Dit wil ik leren

in Rots en Water...

voor mezelf opkomen	behulpzaam	aardig
zelfverzekerd	rots	meer zelfbeheersing
weten wat ik wil en wat ik kan	zorgzaam	mezelf zijn
doorzetten		sterk
vriendschap	rekening houden met anderen	zelfvertrouwen
stevig staan	mezelf leren kennen	soepel
aandachtig	water	vriendelijk
NEE kunnen zeggen	tegen een stootje kunnen	meevoelen kunnen met een ander

Vertel het me en ik vergeet het

Schrijf het voor me op en ik onthoud het

Laat me meedoen en ik begrijp het

Confucius

Tijd voor vragen

Stukje film Film
Rots en water documentaire

- http://www.rotsenwater.nl/?action=main.content&article_nID=349&navID=35

Als we het niet aanbieden, zoeken ze het zelf op...

Oefeningen

Technieken om stil te zijn:

- Rustig blijven ademen en je daarop concentreren
- Ogen op één punt houden
- Sterk staan of zitten
- Met je tenen wiebelen
- Van je hand een vuist maken
- Je mond stijf dicht houden
- Aan iets leuks denken
- Je hoofd juist leeg maken

http://www.jannekestielstra.nl/test-voor-et-verschil-tussen-mannen-en-vrouwenbrein

Tijd voor vragen

Afsluiting

Voor meer info:

http://www.rotsenwater.nl