

### **Wat is 'Rots en Water'?**

Rots en Water is een weerbaarheid training en maakt gebruik van een psychofysieke didactiek. Dit houdt in dat startend vanuit een fysieke invalshoek (d.w.z. vanuit het bewegen), mentale en sociale vaardigheden worden aangereikt en verworven. Actie (spel, doe-oefeningen) wordt afgewisseld door korte momenten van zelfreflectie of korte kringgesprekken. Het doel is om de leerling te leren beter te op komen voor zichzelf met respect voor de ander. Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Invloed van mijn houding op hoe ik mezelf voelt
- Invloed van mijn houding op het gedrag van anderen
- Hoe kan ik met mijn ogen zeggen wat ik wil
- Hoe geef ik mijn grens aan bij een ander
- Hoe voel ik een grens aan van een ander
- Wat is een 'ja' en een 'nee' gevoel en hoe geef ik dit aan
- Hoe geef ik aan dat ik iets niet prettig vind, zonder de ander te kwetsen
- Hoe kan ik 'boos' zijn
- Hoe sterk kan ik zijn

Alle spelvormen hebben het doel het lichaamsbewustzijn te bevorderen. Door meer bewust te zijn van wat je lichaam doet en uitbeeld in bepaalde situaties, kan je gemakkelijker een keuze maken, hoe te reageren op het gedrag van een ander (bijv. uitdagend gedrag).

Naast veel spelvormen zullen we deze dag ook een aantal ontspanningsoefeningen doen.

Door de speelse benadering zal deze dag naast een zeer leerzame dag ook een gezellige dag zijn.

Een dag waarin de leerling op een speelse manier werkt aan zij eigen persoonlijke ontwikkeling!

### **Uitleg van de begrippen: 'Rots' en 'Water':**

Je kan je gedragen als:

- Rots
- Water
- Rots & water

Door het doen van allerlei spelletjes voel je wanneer je meer Rots bent of meer Water.

Je gaat leren:

- Hoe het voelt te veel 'Rots' te zijn
- Hoe het voelt te veel 'Water' te zijn.

Hierdoor leer je jezelf beter kennen en leer je op welke momenten je beter wat meer 'Rots' kan zijn en welke momenten beter meer 'Water' kan zijn.

Je leert een evenwicht te vinden in het 'Rots' zijn en het 'Water' zijn.

### **Wanneer ben je nu meer 'Rots' en wanneer meer 'Water'?**

In de spelletjes beweeg je soms meer als 'Rots' en een andere keer meer als 'Water'.

Soms wissel je de Rots en Water beweging zelfs af.

Bij Rots geef je zelf meer kracht.

Bij Water ga je meer mee met de beweging van de ander, je 'luistert' als het ware naar de beweging van de ander.

Ook in het dagelijks leven reageer je vaak (onbewust) als een Rots en een andere keer als Water op een situatie.

Wanneer je:

- Als Rots reageert: kom je meer voor jezelf op
- Als Water reageert: luister je meer naar de ander

***Het gaat om de balans in het reageren als Rots en als Water.***