

Brief aan school: Rots & Water Training

Aan: Leerkracht(en), Intern Begeleider & Schoolteam

Van: Orinoco | Elke Reymen

Betreft: Rots & Water – vervolg op externe training **Naam kind**

Beste leerkracht / team,

Op dit moment volgt **Naam kind** met veel inzet en plezier een externe Rots & Water-training.

Deze training is gericht op het versterken van sociale vaardigheden, zelfvertrouwen en weerbaarheid, en biedt kinderen tools om stevig in hun schoenen te staan — als een rots, én om mee te bewegen in contact met anderen — als water.

Wat leren de kinderen?

Tijdens de training oefenen ze met o.a.:

- Lichaamstaal en lichaamshouding (stevig staan, oogcontact)
- Grenzen aangeven met woorden als “nee” en “stop”
- Zelfcontrole en ademhaling
- Respectvol omgaan met anderen
- Herkennen van gevoelens en reageren met ‘rots’ of ‘water’-gedrag

Om deze vaardigheden te laten beklijven, is het waardevol als ook op school ruimte is om hiermee door te gaan.

In bijlage vinden jullie tips voor in de klas: hoe kun je als school aansluiten?

Mocht er interesse zijn in extra materialen zoals werkbladen of posters, dan denken we graag mee.

Vragen of overleg? Neem gerust contact met ons op via orinoco.elke@icloud.com.

Met vriendelijke groet,

Elke Reymen | Orinoco

Orinoco.elke@icloud.com

0494/865117

♥ Samen bouwen aan kracht & verbinding ♥

Leidraad voor scholen: Verder met Rots en Water mét Kai & Pebble

Doel van deze leidraad

Na het volgen van de Rots en Water-training is het belangrijk dat het kind het geleerde gedrag ook in de dagelijkse schoolomgeving blijft toepassen. Deze leidraad helpt scholen daarbij, met ondersteuning van de visuele superhelden Kai (blauw, water) en Pebble (rood, rots).

Wat is Rots en Water?

Rots en Water is een psycho-fysieke training gericht op:

- Weerbaarheid en grenzen aangeven (rots)
- Inlevingsvermogen en samenwerking (water)
- Emotieregulatie, zelfvertrouwen en zelfreflectie

Superhelden als hulpmiddel:

Kai = Onze Waterheld is heel lief en kan goed luisteren. Wanneer hij aan het spelen is houdt hij steeds rekening met de anderen en helpt hij daar waar nodig. Bij probleempjes gaat hij samen op zoek naar een goede en leuke oplossing.

Kortom hij:

- Kan goed luisteren
- Is aardig
- Is hulpvaardig
- Denkt aan anderen
- Maakt contact
- Is creatief
- Is flexibel

Pebble = Onze Rotsheld weet heel goed wat ze wil. Wanneer ze aan het spelen is heeft ze best wel wat zelfvertrouwen en kan ze opkomen voor wat zij belangrijk vindt. Bij probleempjes denkt ze goed na over zichzelf en wat het probleem juist is en blijft ze vooral heel rustig en kalm.

Kortom zij:

- Heeft zelfvertrouwen
- Is doelgericht
- Denkt aan zichzelf
- Heeft zelfbeheersing
- Weet wat ze wilt
- Kan haar eigen mening geven
- Durft en doet

Gebruik deze helden als kapstokfiguren in de klas!

- Kai symboliseert water: meebewegen, luisteren, samenwerken
- Pebble staat voor rots: stevig staan, duidelijke grenzen, vertrouwen

Verbind training met de schoolpraktijk

Observeer gedrag in de klas:

- Let op situaties waarin het kind Kai- of Pebble-vaardigheden inzet.
- Benoem gedrag expliciet:
 - “Wat goed dat je rustig bleef – dat was echt een Pebble-reactie.”
 - “Mooi hoe je net als Kai samenwerkte met de ander.”

Gebruik herkenbare taal:

Stel vragen als:

- “Voelde je je net meer een Kai of een Pebble?”
- “Welke superkracht zou je nu kunnen gebruiken?”

Maak dit deel van de dagelijkse communicatie.

Creëer oefensituaties met Kai en Pebble

- Laat kinderen in rollenspellen oefenen: “Wat doet Kai als iemand hem uitdaagt?” of “Wat doet Pebble als iemand zijn spullen afpakt?”
- Speel situaties na met handpoppen, verkleedkleden of kaarten van de helden.
- Laat kinderen zelf situaties verzinnen waarin Kai of Pebble kunnen helpen.

Reflecteer met de helden

Gebruik een reflectiekaart of poster met de gezichten van Kai en Pebble:

- Wanneer voelde ik me vandaag als Kai?
- Wanneer voelde ik me als Pebble?
- Wat wil ik morgen proberen?

Laat kinderen reflecteren via tekening, korte zin of sticker.

Kennisdeling in het team

- Informeer collega's over de training én over de symboliek van Kai & Pebble.
- Stimuleer dat iedereen dezelfde taal en symboliek gebruikt in de school.

Samenwerking met ouders

Licht ouders kort toe wie Kai en Pebble zijn en welke waarden ze vertegenwoordigen.

Geef eenvoudige handvatten voor thuis:

- “Wat zou Kai doen?”
- “Ik zag jou echt als een Pebble omgaan met die situatie.”

Verzamel visueel en concreet materiaal

Maak een “Rots & Water-hoekje” in de klas met o.a.:

- Posters van Kai en Pebble
- Stickers of beloningskaartjes

- Stripverhaaltjes of korte verhalen met dilemma's
- Reflectieposter: "Welke held hielp jou vandaag?"

Tot slot

Door de principes van Rots en Water te blijven herhalen, zichtbaar te maken met Kai en Pebble én te verweven in het dagelijks schoolleven, vergroot je de kans dat het kind zich krachtig, sociaal én veerkrachtig blijft ontwikkelen.

